dziś SPORTOWY24

● **Dzisiaj hitowe starcie** na Arenie Lublin. Przyjeżdża Legia **str. 18** ● **Rozmowa z prezesem** Lublinianki, Tomaszem Grodzkim **str. 20** ● **Zwycięstwo siatkarzy** Bogdanki LUK oraz porażka zespołu z Chełma w PlusLidze **str. 22**

kurier lubelski

Poniedziałek 1.12.2025 | Nr. 143 (18.164) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www. kurierlubelski.pl**

Arthur Bus wnioskuje o upadłość. Co z autobusami wodorowymi dla Lublina? **str. 5**

FOT. WIZUALIZACJA

Schronu nie będzie, bo działka przy ul. Dolnej 3 Maja to teren zalewowy Czechówki **str. 3**

Dwaj policjanci z Kraśnika wynieśli człowieka z płonącego domu **str. 5**

FOT. POLICJA

FOT. MAŁGORZATA GENCA

LUBLIN

Ogrzewalnia daje im w zimie schronienie i namiastkę domu **str. 6**

Dzięki śmieciom odnalazło się prawie 40 tysięcy lublinian

Jak wyliczają urzędnicy z ratusza, zmiana systemu pobierania opłat za wywóz odpadów spowodowała, że w mieście „odnalazło się" 30 - 40 tys. osób. **str. 4**

Nr ISSN 2353-6136 Nr indeksu 350-32X

9 772353 613015 49

Afera korupcyjna i polityczne trzęsienie ziemi w Kijowie **str. 8**

MISTRZOSTWA EUROPY W LUBLINIE Z UDZIAŁEM WIELKICH GWIAZD

Oczy Europy będą zwrócone na Lublin

Kamil Wojdat
Lublin

Jutro w Aqua Lublin rozpoczną się pływackie mistrzostwa Starego Kontynentu na krótkim basenie. Impreza potrwa do niedzieli.

- Jestem przekonana, że to będzie super widowisko nie tylko dla kibiców, którzy zjeżdżają tu z całej Europy, ale i lokalnej społeczności, która będzie mogła obserwować zawody z wysokości trybun i przed telewizorami, na antenach TVP Sport i TVP 3 - mówi Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego.

W zawodach udział weźmie 533 zawodniczek i zawodników, łącznie z 45 krajów. Pierwsze reprezentacje do Lublina przyjechały już w piątek, kolejne w sobotę i niedzielę.

- Tak żeby 30 listopada i 1 grudnia mogły odbyć dni treningowe, a jutro rozpocząć mistrzostwa eliminacjami o godzinie 10 (finały natomiast odbywać się będą o godz. 19 - przyp. red.). Będzie się działo, ale jesteśmy gotowi - zapewnia Otylia Jędrzejczak.

Kadra Polski, prowadzona przez Bartosza Kizierowskiego, wystąpi w 26-osobowym składzie. Liczniejsze od nas będą tylko reprezentacje Włoch (32), Niemiec (31) i Szwecji (29).

- Nasi zawodnicy znają ten obiekt, ale bez dwóch zdań swoje odegra też stres - zauważa prezes Otylia Jędrzejczak.

Na lubelskiej pływalni wystąpią gwiazdy światowego pływania, między innymi mistrz olimpijski Daniel Wiffen (Irlandia) czy mistrz świata Carles Coll Marti (Hiszpania).

- Bardzo silna obsada. Dlatego spodziewamy się rywalizacji na naprawdę wysokim poziomie. Może padną rekordy Europy, a może nawet i świata. Obiekt w Lublinie jest naprawdę szybki - podkreśla prezes PZP.

W Aqua Lublin, w związku z organizacją imprezy, wybudowano nową platformę startową. Ta zostanie tu już na stałe. - Została już przetestowana, więc jestem przekonana, że wszystko będzie w porządku - zapewnia z uśmiechem Otylia Jędrzejczak.

Czytaj str. 21

FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ/PZP

O medale powalczy między innymi Adela Piskorska, 22-letnia pływaczka AZS UMCS Lublin

eprasa.pl cdb288fd8c

AUTOPROMOCJA 0011228868

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

W środę w Kurierze
Strefa Biznesu

● Dlaczego pierogi albo grzane wino na jarmarku świątecznym kosztują majątek? ● Transport samochodowy na zakręcie

KONSUMPCJA NIE ZASTĄPI TRADYCJI

Krzysztof Cugowski

To co się proponuje w tej chwili, to jest jakaś absurdalna zabawa w technologię społeczną. Cóż my mamy innego poza tradycją? Co nas trzyma jako społeczeństwo, jako naród?

Najlepszym przykładem, który zawsze podaję są, Stany Zjednoczone, kraj emigrantów, ludzi z całego świata. Tam flaga, hymn czy wiara, chociaż bez wskazania konkretnego Boga, jest tym co ich scala, integruje, jednoczy. Nawet przed meczami koszykówki szkolnej ligi zawsze jest wciągana flaga i śpiewany hymn. To wszystko po to, aby zgromadzona publiczność czuła jedność. Tak jest niezależnie od tego kto rządzi. Tego się nie dotyka, bo to jest ważne dla społeczeństwa. Widzimy to szczególnie w amerykańskich filmach i jest to robione z pełną premedytacją.

Tymczasem u nas udało się na tyle zdezintegrować społeczeństwo, że na osoby, które wywieszają na swoim domu flagę państwową na stałe, a nie tylko od święta, patrzy się podejrzliwie.

Przykro mi jest to mówić, bo zawsze byłem przeciwny komunistom, ale jak patrzę na to wszystko z perspektywy moich lat, to uważam, że PRL nie miał takich pomysłów, aby na taką skalę dzielić społeczeństwo. Obecny stosunek do patriotyzmu, do wiary katolickiej to zupełnie niewiarygodna historia, zupełna katastrofa. To pokazuje co myśmy zrobili z naszym krajem po 1989 roku. Oczywiście to nie było nagle, nie stało się z dnia na dzień, tylko było wprowadzane kroczkami, ale cały czas w jednym kierunku.

Przerażające jest to, że ludzie którzy produkują całą tę narrację nie mają społeczeństwu do zaproponowania w zamian nic wartościowego. Jedyne co oferują to konsumpcję na bardzo niskim poziomie, czyli przysłowiową wizytę w centrum handlowym. To nie może być alternatywa dla wszystkich elementów naszego życia społecznego.

ROZMOWA DNIA

SZEF „SOLIDARNOSCI": DIALOG ALBO ULICA

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z Piotrem Dudą, przewodniczącym NSZZ Solidarność.

Wigilia po raz pierwszy będzie dniem wolnym od pracy. Cieszy się pan?
Będziemy się cieszyć dopiero wtedy, gdy zobaczymy, że ustawa przygotowana przez panią minister Agnieszkę Dziemianowicz-Bąk faktycznie działa, a trzecia niedziela handlowa - dodana w zamian za wolną Wigilię - naprawdę będzie wolna dla pracowników. Docierają do nas sygnały, że sklepy będą próbowały to obchodzić.

Jak pracodawcy mogą obejść zakaz pracy w tę trzecią niedzielę?
Przerabialiśmy to przy ustawie o ograniczeniu handlu w niedziele: sklepy zamieniały się w czytelnie, punkty medyczne. Nie mam wątpliwości, że i tym razem będą kombinować. Dlatego uważam, że ta „wolna Wigilia" to bardziej zabieg polityczny niż rzeczywista pomoc. Podobnie jak 7-godzinny dzień pracy czy 4-dniowy tydzień pracy, które pojawiły się tylko na potrzeby kampanii prezydenckiej.

Może jest coś, z czego się Pan cieszy - np. wzrost płacy minimalnej?
Niestety nie. Podwyżka jest symboliczna, podobnie jak wzrost stawki godzinowej - o zaledwie 90 groszy. Z 30,50 zł w tym roku do 31,40 zł brutto w przyszłym. To nie jest wzrost ponad inflację - to tylko mało zabawna próba pokrycia części jej kosztów. Co gorsza, rząd nie podjął żadnych negocjacji w tej sprawie. Dialogu nie było.

Czy większe uprawnienia Państwowej Inspekcji Pracy mogą pomóc w pilnowaniu porządku na rynku pracy?
Trudno to ocenić, bo projekt nowelizacji zmienia się z tygodnia na tydzień. Solidarność od lat postuluje, aby inspektorzy pracy mogli administracyjnie przekształcać umowy cywilnoprawne w umowy o pracę, gdy charakter pracy tego wymaga. Dziś każdy ciągnie w swoją stronę: pracodawcy protestują przeciw kontrolom, a pracownicy często sami nie chcą przejść na umowę o pracę, bo boją się wyższych kosztów. A potem przychodzi emerytura i pojawia się problem: niski kapitał, głodowe świadczenia i żądania, żeby inni podatnicy zrzucali się na ich wyższą emeryturę.

Brakuje dialogu społecznego?
W 100 procentach. Przykładem jest właśnie ta niby wolna Wigilia. Pani minister Dziemianowicz-Bąk w ogóle nie konsultowała ustawy ze stroną społeczną. Konsultacje odbyły się

FOT. ADAM JANKOWSKI

dopiero u pana prezydenta — z inicjatywy pałacu, nie ministerstwa. Tak samo było w przypadku projektu ustawy ws. obniżenia składki zdrowotnej dla przedsiębiorców. Podobnie dzieje się z nowelizacją ustawy o PIP. Dlatego wystąpiłem do ministra Macieja Berka o skierowanie projektu z powrotem do RDS. Bo dialog społeczny powinien być prowadzony właśnie tam — z udziałem rządu, związków zawodowych i pracodawców.

Zbliża się nowy rok. Z jakimi postulatami NSZZ „Solidarność" wejdzie w 2026?
Najważniejsze, by zlikwidować deficyt dialogu społecznego - obecnie po prostu go nie ma. My jesteśmy przygotowani do rozmów, nawet do trudnego kompromisu, ale musimy mieć partnera do negocjacji. Dlatego na posiedzeniu Komisji Krajowej 9 grudnia, prawdopodobnie powołamy Ogólnopolski Komitet Protestacyjny i przedstawimy listę postulatów.

A ten protest przeciwko czemu?
Problemy są w wielu branżach: ochrona zdrowia, Poczta Polska, PKP Cargo, kwestie Zielonego Ładu, ETS2 - lista jest długa. Jeśli rząd nie chce dialogu, trzeba go będzie wymusić. Ogólnie rzecz biorąc: dialog albo ulica. (PAP)

PRZYRODA

Zimowa czatownia

Opady mokrego śniegu łamały drzewa jak zapałki. Leśnicy takiej aury nie znoszą, ale połamane kikuty drzew tworzą wspaniałe czatownie. Cóż to jest czatownia? To miejsce, z którego można wygodnie wypatrywać zdobyczy. Dla dużych sów czy myszołowów konieczna jest pozostałość pnia drzewa parometrowej wysokości. Dobra czatownia musi mieć też odpowiednią lokalizację.
Na przykład na kraju polany czy łąki. W niskiej trawie żaden nornik, żadna mysz nie ujdą uwadze drapieżcy. Można dopaść młodego zajączka czy wiewiórkę. Są też czatownie w gęstym lesie, gdzie polowanie na biegające po leśnej ściółce gryzonie wymaga od upierzonego łowcy znakomitych zdolności do lawirowania między pniami.
Nasza największa sowa, czyli puchacz, słynie z niesamowitych zdolności ekwilibrystycznych. Choć rozpiętość jego skrzydeł wynosi prawie dwa metry, zręcznie szybuje tuż nad ziemią nawet w starych buczynach. Kto korzysta z czatowni? Drapieżne ptaki. Zarówno nocne, jak i dzienne. Głównie myszołowy i orliki. Kiedyś w środku dnia widziałem na uschniętym kikucie drzewa kilkumetrowej wysokości przyczajonego kruka.
Po czym poznać używaną czatownię? Po śladach odchodów. Bryzgi guana zdobią pień i ziemię w okolicy. Są też wypluwki sów, czyli niestrawione resztki zdobyczy. Czasem pióra. Ot i prezent dla ptaków od Pani Zimy.
Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie

Dzisiaj
MAX **4°C** MIN **2°C**

Barometr
1020 hPa
Wiatr
płd. zach. 10 km/h
Biomet
niekorzystny

Jutro
MAX **5°C** MIN **1°C**

Pojutrze
MAX **6°C** MIN **1°C**

Popojutrze
MAX **6°C** MIN **1°C**

Dziś imieniny obchodzą Blanka i Natalia

PISALIŚMY W KURIERZE

1.12.2011 r. Lekarze nie potrafią z nami rozmawiać
– Od kilku lat staramy się z mężem o dziecko. Lekarz skierował mnie na specjalistyczne badania. Nie wyjaśnił jakie, czego mogę się spodziewać. Żeby dowiedzieć się o co chodzi, zaczęłam przeglądać przeróżne fora i witryny internetowe. A przecież nie powinno tak być – uważa pani Agnieszka, którą spotkaliśmy koło szpitala przy ul. Jaczewskiego. – Większość lekarzy chce po prostu jak najszybciej„odbębnić" swoją pracę. Dlatego niewiele tłumaczą powiedział nam Leszek Jasielski z Lublina. Na to,że lekarze przekazują chorym informacje w sposób zdawkowy i niezrozumiały, żali się coraz więcej osób. Takie skargi stanowią prawie 25 proc. wszystkich spraw, które wpływają do biura Rzecznika Praw Pacjenta (RPP).
Dr Włodzimierz Matysiak, rzecznik Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, tłumaczy, że w ramach nauczania psychologii i etyki, jest kilkanaście zagadnień dotyczących budowania poprawnych, empatycznych relacji lekarz–pacjent. JS

KALENDARIUM

1469
Podczas Sejmu w Piotrkowie wielki mistrz krzyżacki Heinrich Reuss von Plauen złożył hołd lenny królowi Kazimierzowi IV.

1918
Biało-czerwona szachownica lotnicza została ustanowiona oznaką polskiego lotnictwa wojskowego.

1815
Car Rosji i król Polski Aleksander I Romanow wydał ukaz o systemie monetarnym, w którym 1 złoty polski jest równy 30 groszom.

1980
Moskwa przekazała generałom Hupałowskiemu i Puchale plany inwazji na Polskę pod pretekstem manewrów Układu Warszawskiego.

eprasa.pl cdb288fd8c

nasz REGION

ZAMOŚĆ

Staruszka spłonęła w łóżku

W piątek strażacy otrzymali zgłoszenie o pożarze w budynku przy ul. Promiennej w Zamościu. Gdy przyjechali na miejsce okazało się, że ogień samoistnie się wygasił. Ale niestety w jednym z pomieszczeń, gdzie był pożar, w wypalonym łóżku odnaleźli ciało 86-letniej kobiety. Działania strażaków ograniczyły się do przewietrzenia pomieszczeń i sprawdzenia kamerą termowizyjną zarzewi ognia - informuje PSP w Zamościu. **AP**

FOT. ARCHIWUM

ŁĘCZNA

Uwaga, oszuści

40-letnia mieszkanka Łęcznej straciła ponad 36 tysięcy zł, bo zaufała dwóm osobom podszywającym się pod pracowników banku, którzy polecili jej przelać pieniądze na konto „techniczne". LUB

LUBLIN

Centrum miasta już jest świątecznie przystrojone

FOT. MAŁGORZATA GENCA

W Lublinie - w obecności wielu lublinian i dzieci - już rozpoczęto sezon świąteczny. Choinka na placu Łokietka przed ratuszem oraz pozostałe iluminacje na deptaku i Starym Mieście zostały uruchomione wcześniej niż w poprzednich latach ze względu na pływackie mistrzostwa Europy, które ruszają w Aqua Lublin. W tym roku gościem specjalnym „odpalenia" iluminacji była Otylia Jędrzejczak, mistrzyni olimpijska i prezeska Polskiego Związku Pływackiego.

Schronu nie będzie, bo to jest teren zalewowy Czechówki

Artur Jurkowski
Lublin

Do gry o budowę wraca projekt dziewięciokondygnacyjnego bloku z 270 mieszkaniami u zbiegu ul. Dolnej 3 Maja i Solidarności. Inwestor deklarował wykonanie schronu dla mieszkańców. Taki obiekt jednak nie może postać w dolinie Czechówki.

Spółka TKM Global zabiega o „zielone światło" dla inwestycji od 2021 r. Początkowo próbowała wykorzystać specustawę „lex deweloper", później sięgnęła po jej następcę: zintegrowany plan inwestycyjny (ZPI).

Wniosek o ZPI trafił w październiku do radnych. Szybko jednak został wycofany przez inwestora. - Pojawiła się wątpliwość co do możliwości budowania w dorzeczu Czechówki obiektów kubaturowych w postaci schronów- tłumaczył ten krok Tomasz Fulara, z-ca prezydenta Lublina.

„Schron cywilny dla obywateli miasta Lublin" miał być wybudowany w ramach inwestycji uzupełniającej. Taka inwestycja to rodzaj grantu dla miasta w zamian za umożliwienie inwestycji w kształcie oczekiwanym przez inwestora. Problem w tym, że schron był zlokalizowany na terenie zalewowym Czechówki. Wskazał na to ratusz podczas omawiania wniosku o ZPI.

FOT. WIZUALIZACJA

Zabiegi o zgodę miasta na budowę mieszkań u zbiegu ul. Dolnej 3 Maja i Solidarności trwaja już od 2021 r.

W nowej dokumentacji inwestor nie mówi już o schronie.

- W ramach inwestycji uzupełniającej przewiduje się przekazanie na rzecz Gminy Lublin lokalu o szacunkowej powierzchni 200 metrów kwadratowych wraz z przypisanymi czterema miejscami parkingowymi, celem realizacji obiektu użytku publicznego (np. obiektu działalności kulturalnej, obiektu opieki nad dziećmi do lat 3, przedszkola, placówki wsparcia dziennego, placówki opieki zdrowotnej, placówki prowadzącej działalność z zakresu pomocy społecznej, obiektu sportu i rekreacji) - informuje w nowym wniosku spałka TKM Global.

Planowany przy ul. Dolnej 3 Maja budynek ma mieć dziewięć kondygnacji. Dwie z nich zaplanowano pod ziemią, ma się tam mieścić parking.

- Parter w całości zaprojektowany w układzie lokali usługowych dostępnych od ul. Dolnej 3 Maja. Powyżej parteru ma być blisko 270 komfortowych mieszkań. Na potrzeby inwestycji jest zaprojektowanych 280 miejsc postojowych w parkingu podziemnym oraz 30 miejsc na terenie - opisuje Maciej Michalski z pracowni Pai Michalski, która odpowiada za projekt.

Wokół budynku mają powstać tereny zielone. Działka ma 0,67 ha powierzchni. Obecnie funkcjonuje na niej parking.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE

0011429840

Zrób prezent sobie i innym! Wyjątkowa oferta świąteczna Orange z bonami – nawet na 1000 zł – na sprzęty

Najlepsze prezenty to takie, które cieszą innych. Gwiazdkowa promocja od Orange to idealny sposób, aby zaopatrzyć się w usługi niezbędne do domu, nauki, pracy i połączyć je z odbiorem voucherów na upominki dla bliskich. Można przy tym sporo zaoszczędzić.

Teraz przy zakupie światłowodu w Orange abonament przez 6 miesięcy będzie wynosił 0 zł, a dodatkowo otrzymasz bon prezentowy o wartości 500 lub 1000 zł – do wykorzystania na zakupy w sklepie Orange. Można w ten sposób już napełnić worek Mikołaja – omijając korki, tłumy w sklepach, oszczędzając czas i pieniądze. Jeśli natomiast zastanawiasz się nad abonamentem na telefon komórkowy, nie przegap superkorzystnej okazji z drugim smartfonem za złotówkę i z kolejnym abonamentem tańszym nawet o połowę.

Najszybszy światłowód przez pół roku za 0 zł i bon w prezencie

Światłowód to bez wątpienia najpewniejsza metoda połączenia z internetem. Warto dodać, że według rankingu szybkości internetu w Polsce w 2024 i od początku 2025 r., opracowanego przez SpeedTest.pl, Orange zwyciężył w kategoriach najszybszego internetu światłowodowego.

Klienci, którzy zdecydują się na ofertę Orange Światłowód z prędkością do 8 Gb/s, zyskają 6 miesięcy abonamentu za 0 zł oraz otrzymają bon świąteczny o wartości 1000 zł do wykorzystania na zakupy w salonach i sklepie internetowym operatora. Ta najszybsza opcja Orange Światłowodu jest już dostępna w 50 polskich miastach.

Jeśli do twojego miejsca zamieszkania nie dotarł jeszcze internet 8 Gb/s, nie martw się – czekają na Ciebie inne świąteczne oferty. Decydując się na światłowód z prędkością do 2 Gb/s, również otrzymasz 6 miesięcy abonamentu gratis, a dodatkowo bon o wartości 500 zł. Natomiast dla prędkości do 600, do 900 Mb/s i do 1 Gb/s Orange proponuje 3 miesiące z abonamentem 0 zł i również bon o wartości 500 zł.

Wybierając światłowód w Orange, nie tylko uwolnisz się na kilka miesięcy od opłaty abonamentowej, ale dodatkowo zyskasz możliwość kupna atrakcyjnych prezentów. Bony prezentowe od Orange można wykorzystać podczas dowolnych zakupów w salonie lub sklepie internetowym Orange. A wybór jest niemały – od smartfonów po sprzęt RTV i AGD, laptopy, zegarki, tablety, telewizory, słuchawki, liczne gadżety czy akcesoria gamingowe.

Z promocji skorzystać mogą nowi klienci światłowodu, którzy podpiszą umowę na 24 miesiące (szczegóły: www.orange.pl/swiatlowod).

Drugi smartfon za złotówkę, kolejne numery 50% taniej

Orange przygotowało też ofertę dla osób zainteresowanych abonamentem na usługi mobilne. Przy podpisaniu umowy na 24 miesiące na Plan M lub L klienci indywidualni mogą nabyć premierowy smartfon motorola edge 70 5G 12/512 GB (w umowie na 36 rat) i otrzymać za złotówkę drugi smartfon – motorolę moto g35 5G 8/128 GB. Jeśli nowy smartfon to prezent, na który czeka ktoś z twoich bliskich – nie możesz przegapić tej okazji!

Na klientów czekają także inne świąteczne duety z drugim smartfonem za 1 zł:

- motorola moto g86 5G power 12/256 GB motorola moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi Redmi Note 14 Pro 5G 8/256 GB Xiaomi Redmi 15C 5G 4/128 GB;
- HONOR Magic7 Lite 5G 8/256 GB HONOR X5c Plus 4/64 GB.

Pamiętaj, że zamawiając kolejne mobilne usługi abonamentowe w Planie M lub L na 24 mies., za każdy następny numer, dobrany w ramach tego samego planu, zapłacisz 50% mniej niż za pierwszy numer. Za drugi, trzeci i kolejny numer abonament wynosił będzie więc od 37,50 zł/mies. z rabatami w Planie M i od 47,50 zł/mies. z rabatami w Planie L. Korzystaj z akcji Rodzinne numery za połowę ceny, bo to się opłaca!

Oferta dla firm – nowoczesna i bezpieczna

Orange nie zapomina o klientach biznesowych. Przedsiębiorcy, którzy zdecydują się na dwa Plany Firmowe L i S oraz bezprzewodowy Internet Biurowy 5G, otrzymają rabat za połączenie usług w wysokości 35%! Wszystkie usługi, zawarte w pakiecie, chronią przed zagrożeniami czyhającymi w sieci chroni CyberTarcza – do bezpłatnego odebrania w aplikacji Mój Orange. Na klientów aktywujących nowy Plan Firmowy L czeka dodatkowo rabat w wysokości 10 zł VAT/mies. na cały okres trwania umowy.

Firmy również mają możliwość skorzystania z promocji z drugim telefonem za złotówkę, a ponadto z okazyjnej oferty na Internet Firmowy ze światłowodem i usługami dodatkowymi (m.in. wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych) nawet przez 12 miesięcy za 0 zł.

Szczegóły wszystkich promocji dostępne są na orange.pl, na infolinii i w salonach operatora.

Warto już wcześniej pomyśleć o świętach, prezentach, by potem mieć więcej czasu, spokoju na przygotowania do Bożego Narodzenia, czy po prostu sobie odpocząć.

eprasa.pl cdb288fd8c

Odnalazło się prawie 40 tysięcy lublinian. Wszystko dzięki śmieciom

Artur Jurkowski
Lublin

- Nie płacimy za innych mieszkańców, którzy próbują tych opłat uniknąć - twierdzi ratusz. Chodzi o śmieci. Jak wyliczają urzędnicy, zmiana systemu pobierania opłat za odpady spowodowała, że w mieście „odnalazło się" 30 - 40 tys. osób.

146 mln zł ma kosztować w 2026 r. obsługa systemu śmieciowego w Lublinie.

- Według tych wpływów, które w tej chwili się pojawiają, ta kwota powinna być osiągnięta - przekonuje Marta Smal-Chudzik, dyrektor Wydz. Ochrony Środowiska UM Lublin.

- Podatnicy lubelscy już nie płacą za tych, którzy do systemu nie byli zgłoszeni - dodaje Tomasz Fulara, z-ca prezydenta Lublina.

W ub. tygodniu ratusz podsumował zmiany w systemie śmieciowym, które weszły w życie od sierpnia. Chodzi o sposób naliczania opłat.

FOT. ARTUR JURKOWSKI

- Podatnicy już nie płacą za tych, którzy do systemu nie byli zgłoszeni - mówi z-ca prezydenta Tomasz Fulara

W miejsce metody „od osoby" weszła „od zużycia wody".

Zmiany ratusz argumentował koniecznością uszczelnienia systemu. Wyliczał, że opłaty za śmieci płaciło 291 tys. 013 osób, gdy dane statystyczne wskazywały, iż w Lublinie jest 328 tys. 300 mieszkańców.

- System działa efektywnie. Wybór był na pewno prawidłowy, a wiemy to stąd, że znaleźliśmy około trzydziestu, czterdziestu tysięcy mieszkańców - wskazuje Smal - Chudzik.

- W niektórych wspólnotach mieszkaniowych, tych nowo zakładanych, przybywało ponad sto procent osób, które nie były wcześniej zgłoszone. Ktoś za nie płacił - dodaje Fulara.

W tym roku „na śmieci" ratusz planuje zebrać 146,6 mln zł.

- Średni, miesięczny wpływ z opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi w okresie sierpień-październik jest wyższy o 17 procent w porównaniu do okresu marzec-lipiec - wskazuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Będą zmiany w domach jednorodzinnych

Metody naliczania opłaty „od ilości zużytej wody" obowiązuje w zabudowie wielorodzinnej. Mieszkańcy domków jednorodzinnych dalej płacą „od osoby". Ale ma się to zmienić.

- Przymierzamy się do tego, aby system uzupełnić o domki jednorodzinne - przyznaje Smal - Chodzik.

Kiedy?

- W przyszłym roku. Natomiast trudno mówić o miesiącach - zastrzega Smal - Chudzik.

Ilość zużywanej wody jest określana w cyklach półrocznych: styczeń - czerwiec oraz lipiec - grudzień.

- Wskaźnik zużycia wody pozwala na cykliczną, półroczną weryfikację wysokości opłat zależnie od realnej liczby użytkowników lokalu, bez konieczności ciągłego składania nowych oświadczeń przez mieszkańców - przekonuje Głazik.

Spółdzielnie protestują

Cztery lubelskie spółdzielnie mieszkaniowe: RSM „Motor", PSM „Kolejarz", SM „Czechów" i SM im. W.Z. Nałkowskich zaskarżyły do sądu wprowadzenie w Lublinie metody „od ilości zużytej wody". Spółdzielnie chcą uchylenia uchwały w całości.

W piątek Wojewódzki Sąd Administracyjny w przypadku pierwszych trzech spółdzielni miał ogłosić werdykt. Ale sąd przesunął ogłoszenie go o tydzień, bo przed wyrokiem chce jeszcze zająć się skargą SM im. W.Z. Nałkowskich.

- Jak będzie wyrok, będziemy go komentować. Szczerze powiedziawszy nie spodziewałbym się, żeby wyrok był negatywny - zastrzega Tomasz Fulara.

35 ton ubrań podczas zbiórki mobilnej

Od tego roku do pojemników na śmieci nie można wyrzucać tekstyliów m.in. ubrań, butów. Trzeba je odwozić do jedynego PSZOK, który w Lublinie mieści się przy ul. Metalurgicznej.

- Dane pokazują także, że coraz bardziej popularna staje się mobilna zbiórka odzieży i tekstyliów - tylko od lipca do października odebraliśmy w ten sposób ponad 35 ton odpadów ubrań i tekstyliów - wskazuje Fulara.

Zbiórka prowadzona jest w drugą sobotę miesiąca. Organizowana jest w 7 miejscach:

ul. Głuska 24 (parking przy sklepie ALDI)

ul. Diamentowa 31 (parking przy sklepie Kaufland)

ul. Filaretów 44 (parking przy Hali Globus)

ul. Różana 1 (przy LPGK Sp. z o.o.)

ul. Willowa (parking przy Ogrodzie Botanicznym)

ul. Chodźki 14 (parking przy CH Auchan)

ul. Gospodarcza 34 (parking przy sklepie ALDI)

- W przyszłości rozważamy inne lokalizacje - deklaruje Katarzyna Madoń - Kremeś, z-czyni dyrektora Wydz. Ochrony Środowiska UM Lublin.

Miasto nie precyzuje o jakie lokalizacje chodzi.

REKLAMA 0011436006

Lokata bez zakładania konta

Przyjdź do oddziału Santander Consumer Banku,
podaj hasło: „GAZETA" i zapytaj
o indywidualną ofertę!

Santander Consumer Bank

eprasa.pl cdb288fd8c

Spółka Arthur Bus upada. Co będzie z autobusami dla miasta?

Jakub Sarek,PAP
Lublin

Arthur Bus, firma z Wrocławia, która ma dostarczyć Lublinowi 20 autobusów wodorowych, złożyła wniosek o ogłoszenie upadłości. Kontrakt był zawarty na prawie 64 miliony złotych. Ratusz nie wyklucza możliwości ogłoszenia kolejnego przetargu.

W ub. tygodniu Sąd Rejonowy Lublin-Wschód w Lublinie z siedzibą w Świdniku zarejestrował postępowanie o ogłoszenie upadłości spółki Arthur Bus. Wniosek w tej sprawie firma złożyła w poniedziałek.

- Czekamy na postanowienie sądu w tym zakresie (upadłości - przyp.) i wtedy dopiero będziemy mogli coś więcej powiedzieć, czy jakieś kroki podjąć - poinformował zastępca prezydenta Lublina Tomasz Fulara. Stwierdził, że umowa ze spółką obowiązuje, ale nie wykluczył ogłoszenia kolejnego przetargu.

FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI/ARCHIWUM

Autobusy wodorowe dla Lublina miały być dostarczone najpóźniej do marca przyszłego roku

W kwietniu MPK Lublin podpisało ze spółką Arthur Bus umowę na dostawę 20 nowych, 12-metrowych autobusów wodorowych. Pojazdy mają zostać dostarczone najpóźniej do końca marca 2026 r. Zakup za blisko 64 mln zł został sfinansowany z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Miasto - stwierdził Fulara - poszukuje rozwiązania, które umożliwi zakup autobusów z wykorzystaniem dofinansowania z NFOŚiGW. - Walczymy o to i chcemy, żeby te autobusy tak czy tak były. Szukamy innych rozwiązań, gdyby się okazało, że faktycznie ta upadłość zostanie ogłoszona i dojdzie do likwidacji - dodał.

Rzeczniczka MPK Lublin Weronika Opasiak przekazała, że przewoźnik nie otrzymał w tej sprawie żadnej oficjalnej informacji od spółki Arthur Bus, ale - jak przyznała - „w ostatnim czasie docierały do nas pewne niepokojące sygnały".

Spółka Arthur Bus jest zarejestrowana we Wrocławiu, a zakład produkcyjny mieści się przy ul. Frezerów w Lublinie. Właścicielem przedsiębiorstwa jest Arthur Bus GmbH z siedzibą w Monachium.

Trzy autobusy wodorowe marki Arthur Bus od blisko roku jeżdżą ulicami Świdnika. Kosztowały ponad 8 mln zł i środki na ich zakup również pochodziły z NFOŚiGW. Pojazdy wyprodukowane przez spółkę były testowane m.in. w Gdyni i we Wrocławiu.

Ze sprawozdania finansowego spółki wynika, że w latach 2023-2024 strata netto zwiększyła się z 6,6 mln do 19 mln zł. Zarząd planował pokryć stratę zyskami z lat przyszłych. Liczył na wzrost rynku i w efekcie rosnące obroty. PAP

Dwaj policjanci wynieśli człowieka z płonącego domu

Jakub Sarek
Kraśnik

Wielką odwagą i refleksem popisali się dwaj policjanci z Kraśnika, którzy z płonącego budynku uratowali 64-letniego mężczyznę.

Do pożaru doszło w czwartek w Zadworzu (pow. kraśnicki). Na miejscu jako pierwsi ze służb pojawili się aspirant sztabowy Mariusz Gawlik oraz młodszy aspirant Adam Kuźmicz.

- Policjanci zastali rozprzestrzeniający się pożar budynku i płomienie wydobywające się z jednego z pomieszczeń, ponadto wewnątrz panowało bardzo silne zadymienie. Pomimo tego weszli do środka, bo była informacja że ktoś może tam być - relacjonuje aspirant Paweł Cieliczko z kraśnickiej policji.

W jednym z pomieszczeń znaleźli leżącego na podłodze mężczyznę, który nie był w stanie się poruszać. We dwóch wynieśli go na zewnątrz z płonącego budynku i ułożyli w bezpiecznym miejscu.

- Świadkowie wskazywali, że ktoś może być jeszcze wewnątrz, więc ponownie weszli do budynku, aby sprawdzić pozostałe pomieszczenia. Sprawdzili kilka z nich, ale płomienie i dym uniemożliwiły dalsze działania. Na szczęście, jak się później okazało, wyniesiony mężczyzna przebywał w domu sam. Po chwili dojechały załogi straży pożarnej, które przystąpiły do gaszenia pożaru, a po wszystkim dokonały ponownego sprawdzenia budynku nie ujawniając nikogo - mówi asp. Cieliczko.

Uratowany 64-letni mieszkaniec gminy Urzędów doznał oparzeń ciała i został przewieziony do szpitala. Natomiast jeden z interweniujących policjantów miał objawy podtrucia dymem. Po udzielonej mu pomocy przez medyków jego zdrowiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

- Prawdopodobną przyczyną pożaru było zaprószenie ognia, ale szczegóły wyjaśni prowadzone w tej sprawie postępowanie - mówi asp. Cieliczko.

REKLAMA 0011431566

LUBLIN ZAJRZELIŚMY DO OGRZEWALNI DLA BEZDOMNYCH MĘŻCZYZN PRZY UL. ABRAMOWICKIEJ

„Stwórzmy choć pozory domu”

Adrianna Romanek
Lublin

W ogrzewalni nikt nie pyta o to dlaczego tu trafiłeś, bo - jak mawiają - ilu bezdomnych, tyle historii. Tu, przy kartoflach w mundurkach i rozmowie, ludzie próbują odbudować nie tylko dach nad głową, ale też poczucie, że można wrócić do życia.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Im niższa temperatura na dworze, tym mniej wolnych miejsc. Przychodzą młodzi, starzy, Polacy i cudzoziemcy

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Krzysztof Leszczyński, prezes Stowarzyszenia Nadzieja, od 30 lat prowadzi placówki dla osób bezdomnych

Zima to najtrudniejszy czas dla osób w kryzysie bezdomności. Gdy temperatury spadają poniżej zera, każda noc spędzona w nieogrzewanym miejscu staje się realnym zagrożeniem dla zdrowia i życia. Z danych Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie wynika, że co roku na terenie miasta przebywa około 300 takich osób.

Odwiedziliśmy ogrzewalnię dla bezdomnych mężczyzn przy ul. Abramowickiej w Lublinie, by zobaczyć, jaką pomoc oferuje, na jakich zasadach można z niej skorzystać i jakie warunki panują w środku. Choć mówi się: ogrzewalnia, w praktyce to coś znacznie więcej, ponieważ zapewnia schronienie i nocleg przez całą dobę oraz szeroką pomoc osobom w kryzysie.

Trzeba lubić ludzi

Krzysztof Leszczyński, prezes Stowarzyszenia Nadzieja, który od 30 lat prowadzi placówki dla osób bezdomnych, podkreśla, że bezdomność ma wiele obliczy.

- Ilu bezdomnych, tyle powodów bezdomności. Każdy ma swoją życiową historię - podkreśla.

Skąd się wziął w takim miejscu i dlaczego od 30 lat pomaga? Odpowiada bez zastanowienia, z lekkością kogoś, kto wielokrotnie musiał tę historię opowiadać, choć wciąż brzmi ona zaskakująco. - Nikt by nie uwierzył. Prowadziłem dwie hurtownie, siedem sklepów. A założyciel stowarzyszenia, doktor Wielguszewski, poprosił mnie o pomoc. Zacząłem ich wspierać i tak zostało. Od 28 lat jestem prezesem - mówi.

Tłumaczy też, że w tej pracy kluczowe jest jedno: trzeba lubić ludzi, nawet wtedy, gdy są w najtrudniejszym momencie życia. - Jeżeli nienawidzi się alkoholików albo nazywa ludzi menelami, nic z tego nie będzie. Trzeba mieć empatię. Ci ludzie często są połamani przez życie. Jeden stracił rodzinę, drugi pracę, trzeci zdrowie. Jak ktoś przychodzi tutaj po omacku szukać pomocy, to on nie potrzebuje oceny, tylko człowieka, który go wysłucha. Jak się ich nie lubi, to się w tym miejscu długo nie wytrzyma - zaznacza.

Charytatywne Stowarzyszenie Niesienia Pomocy Chorym Uzależnionym od Alkoholu Nadzieja prowadzi obecnie kilka form wsparcia: dwa schroniska, noclegownię, hostel dla trzeźwiejących alkoholików, Centrum Integracji Społecznej oraz dwie ogrzewalnie, przy Abramowickiej i Garbarskiej.

Nazwa Nadzieja zobowiązuje

- Zakres pomocy w każdym z tych miejsc jest inny. W sezonie jesienno-zimowym koncentrujemy się bardziej na pomocy socjalnej, ale przez cały rok można u nas skorzystać ze wsparcia pracownika socjalnego czy psychoterapeuty. Niestety, ale duża część osób w kryzysie bezdomności mierzy się również z uzależnieniami. Nasza nazwa „Nadzieja” zobowiązuje. Wielu naszych podopiecznych jest uzależnionych lub zagrożonych uzależnieniem, dlatego kładziemy ogromny nacisk na motywowanie ich do leczenia. Po ukończeniu terapii mogą trafić do naszego hostelu, gdzie mają lepsze warunki i szansę na stabilizację - wyjaśnia Leszczyński.

Ogrzewalnia przy Abramowickiej, choć formalnie przeznaczona jest jedynie do ogrzania się, działa jednak w sposób bardziej elastyczny i otwarty.

- Standard mówi, że w ogrzewalni powinny być jedynie krzesła i ciepłe pomieszczenie. U nas są łóżka i możliwość przebywania praktycznie całą dobę. Staramy się zapewnić więcej, niż wymagają przepisy. W naszych placówkach mamy ok. 150 miejsc, jednak jeśli trzeba, dostawiamy łóżka polowe, żeby przyjąć więcej osób. Na razie wszędzie są jeszcze wolne miejsca - tłumaczy.

W placówkach Nadziei w chwili naszej wizyty przebywało ok.120 osób, a przecież zima dopiero przed nami. Gdy temperatury spadają, każdej doby pojawiają się nowe osoby potrzebujące pomocy.

- Im niższa temperatura, tym mniej wolnych miejsc. Zgłaszają się młodzi, starsi, Polacy i cudzoziemcy. Naprawdę nie ma żadnej reguły. Warunek przyjęcia jest jeden - trzeźwość. A tak, przyjmujemy każdego, kto potrzebuje pomocy - dodaje.

Przez trzy dekady pracy prezes poznał setki ludzkich historii. Wiele z nich zakończyło się happy endem.

- Co roku kilkanaście osób udaje nam się wyprowadzić z bezdomności. Ludzie wracają do rodzin, zakładają firmy, później sami nas wspierają. Oczywiście są też przypadki, w których pomoc jest bardzo trudna, ale sukcesów jest naprawdę dużo. Chęć do zmiany to najważniejszy powód. Jeżeli ktoś się zgłasza, to już wielki plus. Musi zaakceptować zasady, trzeźwość, regulamin. My pomagamy, motywujemy do leczenia i dajemy szansę wyjść na prostą - podkreśla prezes.

Przez ostatnie 10 lat ze wsparcia placówek Nadziei skorzystało około 6 tysięcy osób. Liczba pokazuje skalę problemu, ale też skalę potrzeby niesienia pomocy.

Namiastka normalnego domu

Krzysztof Leszczyński oprowadził nas po ogrzewalni. Już od progu widać, że to miejsce jest dla wielu osób czymś więcej niż doraźnym punktem pomocy. W dużej, ciepłej sali ustawiono rzędy łóżek, część jest nakryta nową, fabrycznie zapakowaną pościelą, część już z osobistymi rzeczami osób, które przebywają tu regularnie.

- Ci, którzy są u nas dłużej, mają swoją pościel, swoje stałe miejsca. A ci, którzy pojawiają się doraźnie, korzystają z tych nowych zestawów - wyjaśnia Leszczyński.

W pomieszczeniu stoi telewizor, są gry i krzyżówki, lodówka i kilka stolików. Ma to dać namiastkę normalności i możliwość spędzenia dnia w inny sposób niż tylko czekanie na noc. Okazuje się, że wielu podopiecznych angażuje się również w drobne prace na rzecz ośrodka. Pomagają w sprzątaniu czy odśnieżaniu terenu.

- Chodnik mamy odśnieżony do żywego - zauważa z uśmiechem prezes. I dodaje: - Ja się z nimi dogaduję, nie mamy problemów i nigdy nie miałem z ich strony żadnej przykrości. Zajęcia im pomagają, bo mogą też poczuć się potrzebni.

W ciągu dnia mieszkańcy ogrzewalni mają nie tylko zajęcia porządkowe, ale również dostęp do wsparcia specjalistów.

- Mamy psychoterapeutę. Jest trzy razy w tygodniu wieczorami i raz w dzień. Jest też pracownik socjalny, a raz w tygodniu radca prawny. Wszystko na miejscu. Nikt zajęć nie unika, jednak czasem ich motywujemy, czasem kieruje ich pracownik socjalny. Po tylu latach mamy to już dobrze zorganizowane - tłumaczy.

W życiu każdemu może powinąć się noga

Przez ogrzewalnię przy ul. Abramowickiej przewijają się osoby z bardzo różnymi historiami. Wiele z nich jeszcze kilka lat temu miało stabilną pracę, mieszkanie i pełne poczucie bezpieczeństwa.

- Są osoby, które miały wszystko: pieniądze, mieszkania, a jednak trafiły na bruk. W ciągu tylu lat swojej pracy spotkałem ludzi reprezentujących niemal każdy zawód, nie ma chyba takiego, którego by tu nie było. Nawet prezes spółdzielni mieszkaniowej, kurator oświaty. Każdemu może się w życiu powinąć noga - opowiada Leszczyński, zaznaczając, że część z tych historii dotyczy osób spoza Lublina, a nawet spoza województwa. Niektórych na dno ściągnęły uzależnienia, innych dramaty rodzinne, hazard, problemy finansowe czy zwykły zbieg nieszczęśliwych okoliczności.

W trakcie naszej wizyty przy ul. Abramowickiej spotykamy mężczyznę, który od prawie półtora roku tu mieszka.

- Do pracy nie gonią, ale ja nie boję się roboty - mówi. Często odśnieża, sprząta i angażuje się w codzienne obowiązki.

Jego głównym problemem był alkohol. Teraz jest już po terapii i można nazwać go trzeźwym alkoholikiem.

- To jest chłopak, który wyjdzie na swoje, bo on chce i to widać - stwierdza prezes.

Jak pomóc osobom w kryzysie?

W Lublinie dostępnych jest 10 placówek, które łącznie oferują 262 miejsca schronienia - od schronisk i ogrzewalni, przez noclegownię, po dom dla matek z dziećmi i kobiet w ciąży. Obecnie korzysta z nich około 170 osób. Dodatkowo działa dzienny ośrodek wsparcia z 30 miejscami, gdzie można ogrzać się, zjeść ciepły posiłek, skorzystać z zaplecza sanitarnego czy pomocy przedmedycznej. Pomoc oferuje również miejska kuchnia społeczna, serwująca gorące posiłki potrzebującym.

Informację o zasadach skorzystania z pomocy są dostępne pod numerem tel. 81 466 53 00 oraz na stronie internetowej MOPR Lublin.

Gdy zauważymy osoby doświadczające kryzysu bezdomności, przebywające w miejscach zagrażających ich zdrowiu lub bezpieczeństwu, warto jak najszybciej zgłosić to odpowiednim służbom. W Lublinie można skontaktować się z:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie, tel. 81 466 53 00,

Straż Miejska Miasta Lublin, tel. 81 466 50 20,

Komenda Miejska Policji w Lublinie, tel. 47 811 41 64,

Centrum Interwencji Kryzysowej, tel. 81 466 55 45, 81 466 55 46, 81 466 55 47.

©℗

REKLAMA 0011252648

eprasa.pl cdb288fd8c

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Od czasu ciężkiej recesji z początku lat 90. Polska rozwija się nieustannie, zwrot „cud gospodarczy" wydaje się uzasadniony – stwierdził brytyjski dziennik „The Times" w sobotnim tekście. „Ten cud to ciężka praca milionów Polek i Polaków" – skomentował premier Donald Tusk w serwisie społecznościowym. Dziennik podkreśla, że Polska pozostała wierna założeniom reform i doprowadziła do końca prywatyzację.

„Polska nie będzie brała udziału w kupczeniu ukraińskimi ziemiami, my będziemy takie rzeczy recenzować, a nie je żyrować

Radosław Sikorski szef MSZ

KRÓTKO

WARSZAWA

Nie spotka się z Orbanem

Prezydent Karol Nawrocki zdecydował się ograniczyć program swojej wizyty na Węgrzech wyłącznie do szczytu prezydentów Grupy Wyszehradzkiej w Ostrzyhomiu – poinformował w niedzielę na X szef Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. Marcin Przydacz zaznaczył, że stało się tak w związku ze zrealizowaną przez premiera Węgier Viktora Orbana wizytą w Moskwie i jej kontekstem. Węgierski premier spotkał się w piątek w Moskwie z prezydentem Rosji Władimirem Putinem. „Prezydent Karol Nawrocki konsekwentnie opowiada się za szukaniem realnych sposobów zakończenia wojny na Ukrainie wywołanej przez Federację Rosyjską" – zaznaczył we wpisie szef prezydenckiego BPM. Prezydent miał być na Węgrzech dwa dni – w środę w Ostrzyhomiu na szczycie prezydentów Grupy Wyszehradzkiej, a w czwartek w Budapeszcie z oficjalną wizytą, podczas której miał spotkać się z premierem Viktorem Orbanem.

Agata Wróbel

WARSZAWA

Wygrał „The Voice of Poland"

FOT. MATERIAŁY PRASOWE TVP

Stało się! Wielki finał 16. edycji programu „The Voice of Poland" za nami! Już wszystko jest jasne i poznaliśmy najlepszy głos w Polsce! Tym razem najlepszy okazał się Jasiek Piwowarczyk z drużyny Margaret. Przed ścisłym finałem odpadł Mateusz Jagiełło z drużyny Tomsona i Barona, jeden z faworytów tej edycji.

WARSZAWA

Większy zasiłek pogrzebowy

Zasiłek pogrzebowy będzie podwyższony z 4 do 7 tys. zł. Jego kwota ma podlegać waloryzacji w marcu, jeżeli wskaźnik inflacji w roku poprzednim przekroczy 5 proc. Podwyżka tego świadczenia ma wejść w życie od 1 stycznia 2026 r. Obecna kwota jednorazowego świadczenia przysługującego w razie śmierci i związanej z tym konieczności pochówku pozostaje niezmienna od 2011 r. Dlatego Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przygotowało nowelizację ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw. Nowela zakłada wzrost zasiłku pogrzebowego do 7 tys. zł. Branża z zadowoleniem przyjęła decyzję.

Dariusz Gabryelski

Prezydent Karol Nawrocki na wojence z rządem

Dorota Kowalska
Warszawa

Okazuje się, że prezydent nie tylko zablokował awanse ponad stu funkcjonariuszy i żołnierzy ABW oraz SKW, ale nie podpisał wniosków o odznaczenia, także dla tych, którzy walczą z dywersją.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Prezydent Karol Nawrocki chce, by rząd konsultował z nim projekty ustaw „już na wczesnym etapie prac"

Jedni mówią: małostkowość, inni: dziecinada. Prezydent Nawrocki chce dyktować warunki ekipie Donalda Tuska, a najlepiej samemu rządzić.

W połowie listopada Pałac Prezydencki zablokował awanse ponad 100 funkcjonariuszy i żołnierzy ABW oraz SKW. Pretekstem miała być odmowa stawienia się u głowy państwa przez szefów służb specjalnych.

Krótko po tej decyzji RMF FM nieoficjalnie poinformowało, że Pałac Prezydencki jest w konflikcie z ABW i SKW, a decyzja Nawrockiego jest zemstą. W Kancelarii Prezydenta podejrzewają ponoć, że to właśnie z Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego wyszła informacja o sprawie kawalerki pana Jerzego w kampanii wyborczej. Agencja miała też robić wszystko, aby Nawrocki nie został głową państwa. Służba Kontrwywiadu Wojskowego miała z kolei podpaść odebraniem prezydentowi dostępu do tajemnic szefowi Biura Bezpieczeństwa Narodowego Sławomirowi Cenckiewiczowi. Z kolei Onet pisał, że powodem wojny o awanse w służbach mają być rosnące wpływy ludzi Antoniego Macierewicza na funkcjonowanie Biura Bezpieczeństwa Narodowego. Jednak jak wynika z informacji serwisu tvn24.pl, decyzja prezydenta nie ograniczyła się wyłącznie do zablokowania wręczenia nominacji oficerskich.

– Prezydent nie tylko odmówił podpisania awansów na pierwszy stopień oficerski, ale również solidnie umotywowanych wniosków o odznaczenia i ordery – przekazało serwisowi jedno ze źródeł.

TVN24 cytuje także słowa rzecznika prasowego ministra koordynatora służb specjalnych. – ABW skierowała do Prezydenta Karola Nawrockiego 130 wniosków dotyczących odznaczeń. Żaden z nich nie uzyskał akceptacji. Doprawdy nikt nie jest w stanie tego zrozumieć – stwierdził Jacek Dobrzyński.

Dziennikarze TVN24 powołując się na swoje nieoficjalne informacje, wskazują, że odmowa dotyczyła także funkcjonariuszy, którzy mieli zostać odznaczeni w związku ze zwalczaniem wrogich aktów dywersji. We wszystkich czterech służbach mają panować „kryzysowe nastroje".

„Prezydent uparcie odmawia podpisania wniosków dla młodych funkcjonariuszy służb specjalnych na pierwszy (!) stopień oficerski oraz odznaczeń dla bohaterów walki z obcą dywersją. To nie jest tylko próba przejęcia kompetencji rządu. To sabotaż wymierzony w bezpieczeństwo państwa!" – napisał na X premier.

W odpowiedzi Nawrocki stwierdził, że premier „podjął decyzję, że szefowie służb specjalnych mają zakaz spotykania się z prezydentem RP".

W tym tygodniu Nawrocki zawetował też dwie ustawy: nowelizacji Kodeksu wyborczego oraz nowelizacji ustawy dotyczącej opodatkowania fundacji rodzinnych. A przy okazji zwrócił się do rządu oraz premiera Donalda Tuska o konsultowanie projektów ustaw „już na wczesnym etapie prac".

– Takie działanie usprawniłoby proces legislacyjny, ograniczyłoby konieczność wetowania ustaw wadliwych, a przede wszystkim służyłoby obywatelom – podkreślił.

Na decyzję prezydenta zareagował w mediach społecznościowych minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski.

„Pan Prezydent chciałby, aby rząd prosił go o zgodę na procedowanie ustaw tak, jak prezydent Duda chciał, abym prosił o zgodę, o kogo mogę wnioskować o powołanie na ambasadora. Nie ma na to cienia podstawy prawnej. Trzeba było przeczytać konstytucję przed decyzją o kandydowaniu" – napisał.

Wiadomo, kim były ofiary katastrofy helikoptera pod Rzeszowem. Zginęły w nim dwie osoby

Urszula Sobol
Cierpisz

W sobotnie popołudnie w miejscowości Cierpisz w powiecie łańcuckim doszło do tragicznej katastrofy lotniczej. Rozbił się helikopter, na pokładzie którego znajdowały się dwie osoby.

Jak poinformowała w sobotę podkom. Magdalena Żuk z Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie, dyżurny KMP został powiadomiony o zdarzeniu w sobotę, 29 listopada, krótko przed godziną 16.

Na miejsce natychmiast skierowano patrole policji oraz jednostki straży pożarnej.

Do wypadku doszło w Cierpiszu w trudno dostępnym terenie, w pobliżu granicy między powiatami łańcuckim i rzeszowskim.

Policja potwierdziła, że zginęły dwie osoby.

W rejonie zdarzenia znajdowało się kilkadziesiąt pojazdów służb ratunkowych. Panowała gęsta mgła i bardzo trudne warunki widoczności. Widocznych było wiele radiowozów policyjnych, a teren został zabezpieczony.

– Śmigłowiec spadł w miejscu, do którego dojazd jest znacznie utrudniony ze względu na ukształtowanie terenu oraz warunki pogodowe – przekazał również st. bryg. Marcin Betleja.

Służby potwierdziły, że rozbitą maszyną był śmigłowiec Robinson R44.

To czteromiejscowy lekki śmigłowiec produkowany przez Robinson Helicopter Company.

Ofiarami katastrofy byli dwaj spokrewnieni ze sobą mężczyźni w wieku 41 i 44 lat, obaj to mieszkańcy powiatu przeworskiego.

Nad sprawą katastrofy pracują policjanci pod nadzorem prokuratora. Okoliczności tragedii będzie wyjaśniała także Państwowa Komisja Badania Wypadków Lotniczych.

eprasa.pl cdb288fd8c

Przestrzeń powietrzna nad Wenezuelą zamknięta. Będzie kolejna wojna?

Marcin Koziestański
Wenezuela

Do wszystkich linii lotniczych, pilotów, handlarzy narkotykami i ludźmi: uważajcie przestrzeń powietrzną nad Wenezuelą i wokół niej za zamkniętą - ogłosił w sobotę Donald Trump.

Trump nie wyjaśnił powodów swojej decyzji i nie podał dalszych szczegółów.

Ostrzeżenie (NOTAM) do samolotów lecących nad Wenezuelą wydała już tydzień wcześniej Federalna Administracja Lotnictwa (FAA). Poleciła wówczas lotnikom „ostrożność" podczas lotów przez region obejmujący Wenezuelę i część Morza Karaibskiego na wszystkich pułapach ze względu na „pogarszającą się sytuację bezpieczeństwa i zwiększoną aktywność wojskową w i wokół Wenezueli".

W Wenezueli rządzi Nicolás Maduro, którego prezydenturę uznaje część świata, a część nie. Ewentualny konflikt z USA wynika głównie z kryzysu politycznego i gospodarczego, napięć wokół demokracji oraz wpływów Rosji i Chin w regionie.

FOT. PAP/EPA

Donald Trump przekazał, że przestrzeń powietrzną nad Wenezuelą należy traktować jako zamkniętą

USA rozważa sankcje i presję dyplomatyczną. Już teraz prowadzą w rejonie Karaibów i wschodniego Pacyfiku działania wojskowe, których celem, według Białego Domu, ma być walka z handlem narkotykami. Wysłały 15 tysięcy żołnierzy i największy na świecie lotniskowiec USS Gerald Ford w zasięg uderzenia Wenezueli. PAP

Polityczne trzęsienie ziemi w Kijowie. Zełenski reaguje

Marcin Koziestański
Ukraina

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski oświadczył w piątek, że szef jego kancelarii Andrij Jermak, którego nazwisko figuruje w śledztwie dotyczącym afery korupcyjnej, podał się do dymisji.

Nie chcę, aby ktoś miał jakiekolwiek pytania do Ukrainy - podkreślił szef państwa. - Dlatego dziś podjęte zostały kolejne decyzje wewnętrzne. Po pierwsze, odbędą się zmiany w Biurze Prezydenta Ukrainy. Szef Biura, Andrij Jermak, napisał podanie o dymisję - powiedział szef państwa w nagraniu wideo.

W piątek przedstawiciele Narodowego Biura Antykorupcyjnego Ukrainy (NABU i Specjalnej Prokuratury Antykorupcyjnej SAP) przeszukały mieszkanie Jermaka w dzielnicy rządowej w Kijowie w związku ze śledztwem w sprawie korupcji. Tego samego dnia polityk złożył rezygnację ze stanowiska szefa biura prezydenta Ukrainy.

FOT. PAP/EPA.

Według „The New York Post" Andrij Jermak idzie na front. „Jestem uczciwym i porządnym człowiekiem. Może jeszcze się zobaczymy" – miał napisać dziennikarzom

Doszło do tego na krótko przed planowanym spotkaniem delegacji Ukrainy i USA, prowadzących rozmowy mające na celu zakończenie wojny z Rosją. Jermak przewodził dotąd ukraińskiej delegacji negocjującej z USA plan pokojowy.

Zełenski powiedział, że dzięki rezygnacji Jermaka władze w Kijowie zachowały zaufanie ukraińskiej opinii publicznej w trudnej fazie rozmów pokojowych z USA.

Jermak jest objęty dochodzeniem antykorupcyjnym w związku ze śledztwem w sprawie korupcji pod kryptonimem „Midas". Afera wybuchła na początku listopada. Według ustaleń NABU i SAP uczestnicy rozległego systemu korupcyjnego w sektorze energetycznym Ukrainy pobierali od kontrahentów Enerhoatomu, państwowego operatora elektrowni jądrowych, łapówki w wysokości od 10 do 15 proc. wartości kontraktów. Nielegalne środki miały być legalizowane przez tzw. back office w centrum Kijowa, przez który - jak ustalono - przeszło około 100 mln dolarów.

Amerykański tabloid „The New York Post" twierdzi teraz, że Andrij Jermak przekazał mu, iż udaje się na front.

„NYP" twierdzi, że w nocy z piątku na sobotę otrzymał od Jermaka wiadomość SMS, w której polityk miał napisać: „Idę na front i jestem przygotowany na wszelkie konsekwencje", a także: „Jestem uczciwym i porządnym człowiekiem".

Dodał, że „nie chce stwarzać problemów Zełenskiemu" i „idzie na front". „Jestem zniesmaczony obelgami, którymi mnie obrzucono, a jeszcze bardziej brakiem wsparcia ze strony tych, którzy znają prawdę" - zacytowała go gazeta. „Może jeszcze się zobaczymy. Chwała Ukrainie" - napisał. PAP

Strzelanina na urodzinach dziecka. Napastnik zbiegł

Marcin Koziestański
Stany Zjednoczone

Cztery osoby zginęły, a 10 zostało rannych w sobotniej strzelaninie podczas przyjęcia urodzinowego dziecka w sali bankietowej w Stockton w stanie Kalifornia w USA.

Biuro szeryfa hrabstwa San Joaquin przekazało, że część poszkodowanych trafiła do szpitala.

Jak poinformował w poście na Facebooku zastępca burmistrza Stockton, Jason Lee, strzelanina miała miejsce na przyjęciu urodzinowym dziecka.

„Jestem w kontakcie z personelem i funkcjonariuszami służb bezpieczeństwa publicznego, aby dokładnie ustalić, co się stało. Będę naciskał na uzyskanie odpowiedzi" - przekazał.

Lee udzielił również wywiadu lokalnej stacji KCRA. - Dziś wieczorem moje serce jest ciężkie w sposób, który trudno opisać słowami. Jako wiceburmistrz Stockton - i jako osoba, która dorastała w tej społeczności - jestem zdruzgotany i wściekły, dowiadując się o masowej strzelaninie na przyjęciu urodzinowym dziecka - powiedział Lee.

Miejsce zdarzenia znajduje się w pobliżu kilku firm. Nie wiadomo, jak poważne są obrażenia ofiar. Śledztwo wciąż trwa, a teren pozostaje zabezpieczony przez policję.

O tragedii został powiadomiony gubernator Kalifornii Gavin Newsom. Według KCRA, Biuro ds. Sytuacji Nadzwyczajnych gubernatora monitoruje rozwój wydarzeń i koordynuje działania z lokalnymi organami ścigania.

Cudem uciekli z piekła: Pożar zabił w Hongkongu prawie 130 osób

Kazimierz Sikorski
Hongkong

Ocaleni z najtragiczniejszego od 80 lat pożaru w Hongkongu twierdzą, że uciekli dzięki szczęściu i instynktowi. Ogień strawił siedem wieżowców.

Liczba ofiar śmiertelnych tragicznego pożaru w Hongkongu wzrosła do 128 i prawdopodobnie wzrośnie, bo wiele osób nadal nie odnaleziono. 900 mieszkańców musiało uciekać, gdy kompleks Wang Fuk Court zamienił się w ogromny piec.

78-letni Lau Yu Hung mówił, że on i jego żona przeżyli, bo przypadkiem wyjrzał przez okno łazienki, jedno z niewielu, którego nie zablokowano pianką renowacyjną. Na zewnątrz płomienie sięgnęły już sąsiedniego budynku.

FOT. PAP/EPA

Siedem wieżowców płonęło niczym pochodnie

- Nikt nas nie ostrzegł. Nie było żadnego alarmu. Uciekliśmy o własnych siłach - relacjonował. Para uciekła kilka pięter w dół, gdy ogień rozprzestrzeniał się po fasadach i mieszkaniach.

Pożar wybuchł, zajmując bambusowe rusztowania i siatki budowlane, potem trawiąc siedem z ośmiu wieżowców kompleksu. Strażacy walczyli z ogniem przez całą noc.

Władze podają, że kontakt z 279 osobami utracono, ponad sto osób zginęło, 51 odnaleziono na miejscu zdarzenia, a cztery zmarły w szpitalu. 68 osób zostało rannych, 16 jest w stanie krytycznym, a 25 w stanie ciężkim.

37-letni bohaterski strażak Ho Wai-ho został uznany za pierwszą ofiarę tragedii.

Winter i Sandy Chung, którzy uciekli wcześnie, mówili, że iskry latały wokół nich, gdy rozpoczęli ucieczkę.

Strona, oparta na arkuszu kalkulacyjnym Google, przedstawiała każde mieszkanie jako kolorowy kwadrat: zielony oznaczał bezpieczne, czerwony - SOS, zaginione lub martwe. Do czwartku rano ponad 100 kwadratów zmieniło kolor na czerwony.

Lawrence Lee spędził noc w schronisku, czekając na wieści o żonie.

- Gdy wybuchł pożar, mówiłem jej przez telefon, żeby uciekała. Ale gdy wyszła z mieszkania, korytarz i schody były zadymione - opowiadał.

Odwróciła się i od tamtej pory nie miał od niej wieści.

Inny ocalały, znany jako Wan, mówił CNN, że przez pół godziny nie zdawał sobie sprawy, że pożar „idzie" w kierunku jego mieszkania na ósmym piętrze. Dopiero odgłosy krzyczących sprawiły, że spojrzał w okno.

- Gdy je otworzyłem, zobaczyłem dym - mówił.

Złapał dwa psy i portfel i uciekł, wspominając, że na klatce schodowej czuł się zapach gazu.

AKCJA CHARYTATYWNA
0011436916

eprasa.pl cdb288fd8c

MATERIAŁ INFORMACYJNY REGIONALNEJ DYREKCJI LASÓW PAŃSTWOWYCH W LUBLINIE

0011440808

Las bliżej ludzi – Edukacyjny Tydzień Leśny z lubelskimi leśnikami

Od 17 do 23 listopada Lublin stał się miejscem spotkań z lasem. W ramach Edukacyjnego Tygodnia Leśnego pod hasłem „Odwiedź nas i zrozum las" mieszkańcy mogli odkrywać przyrodę, poznawać pracę leśników i uczestniczyć w warsztatach kreatywnych. Tylko w samej stolicy województwa lubelskiego, w przygotowanych na tę okoliczność wydarzeniach wzięło udział ponad 500 osób, a łącznie z aktywnościami organizowanymi na terenie nadleśnictw przedsięwzięcie skupiło przeszło 1000 uczestników.

Dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy mogli doświadczać lasu wszystkimi zmysłami – słuchać opowieści leśników, poczuć zapach drewna i ziół, dotknąć mchu i liści, a także posmakować darów lasu podczas warsztatów w miejskich przestrzeniach. – Nie spodziewałam się, że w centrum miasta można poczuć las tak blisko i w tak różnorodny sposób – przyznaje Małgorzata, jedna z uczestniczek wydarzenia. – Proponowane przez lubelskich leśników wydarzenia były różnorodne, inspirujące i pełne ciekawych doświadczeń. Każdy dzień przynosił coś nowego i pozwalał odkrywać coraz to nowsze oblicza lasu.

Siedem dni pełnych odkryć i atrakcji

Pierwsze dwa dni ETL odbywały się w Centrum Kultury w Lublinie, gdzie uczestnicy mogli poznawać skarby lubelskich lasów i historię ukrytą pośród leśnych ostępów, a także dowiedzieć się na czym polega codzienna praca leśników i z czym związane są – często oryginalne – pasje ludzi lasu. Od środy do niedzieli wydarzenia przeniosły się do znajdującego się w samym sercu Lublina Urban Lab przy ulicy Spokojnej, który stał się miejską pracownią lasu wypełnioną twórczą energią i naturalnymi zapachami drewna. W programie znalazły się zajęcia z tworzenia miniaturowych lasów w słoiku, warsztaty świec z wosku pszczelego, artystyczne zajęcia akwarelowe ukazujące piękno natury, eksperymenty z drewnem w projektach z cyklu „zrób to sam", malowanie drewnianych krążków oraz przygotowywanie naturalnych kosmetyków inspirowanych darami lasu. Nie zabrakło prezentacji o tematyce przyrodniczo-leśnej oraz pokazów filmowych.

W harmonogramie poszczególnych dni Edukacyjnego Tygodnia Leśnego ujęto kilka bloków tematycznych dla różnych grup wiekowych, tak by każdy mógł odkrywać las w sposób dla siebie najbardziej atrakcyjny i angażujący.

Ludzie lasu w centrum uwagi

– Edukacyjny Tydzień Leśny to nie tylko pokazanie różnych obliczy lasu, porastających go drzew i tysięcy zastosowań super surowca jakim jest drewno – to przede wszystkim ludzie, którzy każdego dnia dbają o to dobro narodowe, pielęgnują, by zachować je w jak najlepszym stanie dla kolejnych pokoleń, a z drugiej strony wychodzą do ludzi, dzielą się wiedzą i inspirują do poznawania przyrody – zauważa dyrektor RDLP w Lublinie Jan Kowal. Podczas różnego rodzaju aktywności, uczestnicy mogli zobaczyć las z bliska, zadawać pytania i doświadczyć praktycznych aspektów pracy leśnika. – Chcieliśmy przez naszą otwartość i bliskość sprawić, żeby las stał się bardziej przystępny i zrozumiały dla wszystkich - od najmłodszych odkrywców, po dorosłych szukających kontaktu z naturą – podkreśla Koordynatorka ds. Dialogu Społecznego i Edukacji RDLP w Lublinie, Aneta Sławińska. Każdy warsztat dawał możliwość doświadczenia lasu wszystkimi zmysłami: uczestnicy tworzyli własnoręcznie akwarele, lasy w słoiku czy naturalne kosmetyki. Takie zajęcia łączyły edukację, sztukę i praktykę w sposób angażujący i inspirujący. Reakcje uczestników – zarówno dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i seniorów – pokazały, że las fascynuje wszystkich, niezależnie od wieku. Dzień po dniu rosnące zainteresowanie i zaangażowanie uczestników dodawało energii wszystkim prowadzącym zajęcia.

Wspólna siła edukacji

Zaangażowanie nadleśnictw RDLP w Lublinie oraz współpraca z partnerami – Miastem Lublin, Centrum Kultury w Lublinie i Urban Lab Lublin – pozwoliły przygotować kompleksowy program łączący warsztaty miejskie z edukacyjnymi spacerami po lasach w terenie. Dzięki temu uczestnicy mogli poznać różne funkcje lasu – od ochrony przyrody i rekreacji po twórcze wykorzystanie jego zasobów. W ramach inicjatywy odbywały się warsztaty: tworzenie lasów w słoiku, projekty DIY z drewna, akwarele oraz naturalne kosmetyki inspirowane darami lasu, a także prezentacje przyrodnicze i spotkania z leśnikami. – Przy wsparciu naszych jednostek i partnerów mogliśmy wyjść do społeczeństwa z tak różnorodną ofertą – podkreśla Aneta Sławińska. Zaproszenie do udziału Instytutu Badawczego Leśnictwa, przedstawicieli parków narodowych i krajobrazowych oraz Muzeum Przyrodniczego – Oddziału Muzeum Nadwiślańskiego w Kazimierzu Dolnym, pozwoliło zaprezentować wspólne działania Lasów Państwowych i instytucji partnerskich na rzecz edukacji przyrodniczej. Pod hasłem „Wspólny las działań – edukujemy, współpracujemy, chronimy" partnerzy wydarzenia stworzyli przestrzeń wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie edukacji przyrodniczo-leśnej oraz budowania wspólnej platformy na rzecz ochrony środowiska. Uczestnicy, w tym liczne grupy szkolne, mogli przemieszczać się między stoiskami, odkrywając bogactwo inicjatyw realizowanych przez różne instytucje na rzecz lasów i przyrody. Specjalne stoisko Lasów Państwowych poświęcone było tematom „Leśnik jest od lasu – jest jego gospodarzem" oraz „Las od nowa – uprawa jako nowe pokolenie lasu". Prezentacje te ukazywały praktyczny wymiar pracy leśników, ich troskę o przyszłość lasów i znaczenie edukacji ekologicznej w codziennej działalności.

Inspiracja, która zostaje

Siedem dni pełnych aktywności pokazało, że las może angażować wszystkie pokolenia – od dzieci po seniorów. Uczestnicy rozwijali ciekawość, zdobywali praktyczne umiejętności i pogłębiali świadomość ekologiczną. Młodzież eksperymentowała z naturą i poznawała procesy ekologiczne, dorośli i seniorzy tworzyli własne projekty i odkrywali kreatywne sposoby pracy z materiałami pochodzącymi z lasu. – To była prawdziwa podróż przez świat lasu, w który „przenieśliśmy się" z miejskich sal i twórczych pracowni. Wyszedłem stąd bogatszy o nowe umiejętności, inspirację i motywację, by spędzać w lesie jeszcze więcej czasu – podsumowuje jeden z seniorów. Pozytywne reakcje i duże zainteresowanie wydarzeniem pokazują, że inicjatywa ma ogromny potencjał i warto ją kontynuować w kolejnych latach. Zapach drewna, kolory akwareli, rozmowy z leśnikami i wspólne odkrywanie przyrody pozostają w pamięci uczestników, zachęcając do kolejnych spacerów, twórczych działań i kontaktu z naturą, korzystając z bliskości lasu, do którego z każdego miejsca w Polsce można dotrzeć w mniej niż godzinę.

Paweł Kurzyna, RDLP w Lublinie

eprasa.pl cdb288fd8c

W poszukiwaniu grzybów zjeździł pół świata. To rodzinna pasja

Natalia Szewczyk
redakcja@kurierlubelski.pl

Gdzie inni widzą las, on widzi historię, zagadki i tropy prowadzące do najrzadszych grzybów świata. Piotr Grześ - leśnik z Wielkopolski, którego pasję ukształtowała babcia zesłana na Sybir - przemierza lasy od Promna po Kaukaz.

FOT. PIOTR GRZEŚ

Czasznica olbrzymia robi wrażenie. Ten okaz ważył 7 kilogramów i miał 150 cm obwodu. To grzyb jadalny

FOT. PIOTR GRZEŚ

Siedzuń to kolejny niezwykły mieszkaniec polskich lasów. Bardzo smaczny

Historie z jego wypraw brzmią jak gotowe scenariusze filmowe. Ale kiedy Piotr Grześ - leśnik, certyfikowany klasyfikator grzybów i autor bloga „Grzybów znawca" - opowiada o swoich początkach, zaczyna od historii sprzed kilkudziesięciu lat. Jego babcia, córka leśnika zesłanego na Sybir, jako małe dziecko zbierała grzyby, by pomóc rodzinie przetrwać.

Ta opowieść żyła w domu od pokoleń. Rodzice Piotra również chodzili do lasu - z wiedzą, pokorą i szacunkiem do przyrody. To z nimi wyruszał na pierwsze wyprawy, te pachnące ściółką, poranną mgłą i koszami pełnymi borowików.

Dziś mówi, że choć kocha sam moment zbierania, to najważniejsza stała się obserwacja. Może wrócić z pustym koszykiem - i być szczęśliwy. Bo dla niego liczy się spotkanie, moment, odkrycie. Nie kilogramy.

Mimo że przemierza Europę i kawał świata, jego serce bije w bardzo lokalnych rytmach. Najczęściej można go spotkać w Wielkopolsce: w Parku Krajobrazowym Promno, w Puszczy Zielonce, na trasie rowerowej między Kostrzynem a Poznaniem, w lasach Antoninka i dolinie Cybiny.

Nie potrzebuje wielkich wypraw, by coś znaleźć. Czasem wystarczy... droga do pracy.

- Paradoks polega na tym, że gdy nie mam koszyka, trafiam na wysypy. A gdy przygotuję się idealnie, nieraz muszę się nachodzić - śmieje się Piotr.

Ponieważ ma zapas suszonych i mrożonych grzybów „na trzy lata", coraz częściej zabiera tylko aparat. Nie zbiera - ogląda.

A najbardziej lubi momenty, kiedy las jest tylko dla niego. Cichy. Mroczny. Tajemniczy.

Wielkie spotkania

Każdy grzybiarz ma swoje marzenia. Jego były dwa: borowik królewski i muchomor cesarski - grzyb mityczny, ten z okładek atlasów.

Dziś może powiedzieć jedno: oba znalazł. I to w pięknych okolicznościach.

Wyprawa po muchomora cesarskiego to gotowy scenariusz filmowy. Najpierw research: opady, mapy, lasy, wysokości... Potem lot. Wynajęty samochód. Dojazd na miejsce. Kilka kroków w głąb lasu...

I tam był. Dokładnie w miejscu, które Piotr wytypował w domu, patrząc w ekran komputera. Na tym jednak lista poszukiwań się nie kończy. Piotr szukał też boczniaka mikołajkowego na Cyprze, szczudłówki piaskowej na Wyspach Kanaryjskich, kielonek błyszczących na Kaukazie, cookeiny w kostarykańskiej dżungli, gatunku czerwonej kurki na Karaibach.

To nie są „grzybowe wypady". To są grzybowe ekspedycje.

Okruchy niezwykłości

Choć łatwo wyobrazić sobie go jako samotnego wędrowca, prawda jest inna. Grzyby są dla niego czymś, co łączy - nie oddziela.

Żona i córka towarzyszą mu w wielu wyprawach. Córka od małego widziała rzeczy, które wielu grzybiarzy zna tylko z artykułów naukowych. Najpierw noszona w nosidle, potem w plecaku, teraz sama biegnąca po leśnej ścieżce.

- Nie forsuję ich. Ale kiedy trafimy na coś ciekawego, cieszymy się tym razem - mówi.

A jeśli nie las? Też byłoby intensywnie.

Piotr od 20 lat trenuje kolarstwo górskie. Latem wniósł rower na Toubkal - najwyższy szczyt Afryki Północnej - a potem zjechał 2000 metrów w dół.

- To była przygoda, której długo nie zapomnę - przyznaje bez wahania.

Dlaczego wciąż wraca do lasu?

Bo - jak mówi - nie da się znaleźć „wszystkich grzybów świata". Każdy sezon wygląda inaczej, bo zmienia się klimat, pojawiają się nowe zjawiska, a stare rytmy przestają działać. To, co kiedyś było pewne, dziś wymaga obserwacji od zera.

Grzybiarstwo dla Piotra nie jest „odhaczaniem gatunków". To proces, w którym im więcej wiedzy, tym więcej niewiadomych. Każde wejście do lasu może przynieść gatunek, którego nie spodziewa się nawet po latach doświadczeń. Zdarza się, że jedno wyjątkowe znalezisko warte jest całej wyprawy.

To właśnie ta nieprzewidywalność - drobne błyski niezwykłości wśród pozornie zwykłej ściółki - sprawia, że chce wracać. Las nie jest dla niego ucieczką od życia. Jest przestrzenią, w której to życie nabiera sensu i proporcji.

AUTOREKLAMA 0011430402

Jesień
to dobry czas na odkrywanie

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

stronapodrozy.pl/przewodnik

eprasa.pl cdb288fd8c

AUTOREKLAMA

0011441238

„W służbie człowiekowi”

Zakończył się Plebiscyt Hipokrates 2025

Poznaliśmy zwycięzców tegorocznego Plebiscytu Hipokrates 2025. To osoby, które pacjenci docenili za wyjątkowe zaangażowanie, profesjonalizm, życzliwość i codzienną gotowość do udzielania wsparcia w najtrudniejszych momentach.

Hipokrates to jeden z najważniejszych plebiscytów medycznych w Polsce, który wyróżnia specjalistów, na których codziennie polegamy. Każda z tych specjalizacji jest niezwykle istotna, a my, pacjenci, doceniamy ich wiedzę, cierpliwość i empatię. To dzięki lekarzom, pielęgniarkom, farmaceutom i innym pracownikom ochrony zdrowia możemy czuć się bezpieczni i zadbani.

Kandydatów do plebiscytu zgłaszali pacjenci oraz najbliżsi współpracownicy, którzy doceniają ich pracę, zaangażowanie i oddanie.
W środę (26 listopada) w Lubelskim Centrum Konferencyjnym poznaliśmy zwycięzców tegorocznej edycji w woj. lubelskim.
Krzysztof Nowacki, redaktor naczelny „Kuriera Lubelskiego” podczas wydarzenia podkreślał:
- W plebiscycie głosy oddają nasi Czytelnicy, czyli państwa pacjenci. To oni najlepiej wiedzą, jak ważna jest wasza praca, wiedza i empatia. Często dopiero w chwili, gdy zdrowia zaczyna brakować, uświadamiamy sobie, że to właśnie ono jest najcenniejsze. Dlatego chcemy wyróżniać specjalistów, którzy nie tylko leczą, ale potrafią zbudować z pacjentem prawdziwą, pełną zaufania relację. Gratuluję wszystkim nagrodzonym i życzę, by pasja do tego zawodu zawsze wam towarzyszyła. Pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia mierzą się z ogromnymi wyzwaniami, okazując profesjonalizm, empatię i poświęcenie – dlatego zasługują na najwyższe uznanie.

Laureaci Plebiscytu Hipokrates 2025
Laureaci, którzy zostali wyróżnieni w plebiscycie „Kuriera Lubelskiego” nie kryli swojej radości, wzruszenia oraz wdzięczności podczas odbierania nagród. Większość nagrodzonych dziękowała przede wszystkim swoim pacjentom, którzy oddali na nich swoje głosy. Ich zdaniem to największe potwierdzenie tego, że ich praca ma znaczenie.

Laureaci Plebiscytu Hipokrates 2025 w województwie lubelskim:

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU I miejsce – **Łukasz Rejman**	ORTOPEDA ROKU I miejsce – **prof. dr hab. n. med. Tomasz Blicharski**	RATOWNIK MEDYCZNY / PRZEDMEDYCZNY ROKU I miejsce – **Paweł Baryga**
PEDIATRA ROKU I miejsce – **Olga Kądziołka**	FIZJOTERAPEUTA ROKU I miejsce – **Michał Tomaszewski**	FARMACEUTA / TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU I miejsce – **Anna Zbytniewska**
PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU I miejsce – **Małgorzata Maksymiuk**	KARDIOLOG ROKU I miejsce – **dr Maciej Jabłoński**	RADIOLOG / TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU I miejsce – **Agata Pawelec**
STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU I miejsce – **dr n. med. Beata Januchowska-Badach**	NEUROLOG ROKU I miejsce – **Kamila Furmanek-Karwowska**	ONKOLOG ROKU I miejsce – **dr n. med. Rafał Wójcik**
PRZYCHODNIA / GABINET ROKU I miejsce – **Ośrodek Zdrowia**	UROLOG/NEFROLOG ROKU I miejsce – **dr n. med. Jacek Kiś**	PSYCHOLOG / PSYCHOTERAPEUTA ROKU I miejsce – **Karolina Cybula**
POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU I miejsce – **Agnieszka Czernoba**	OKULISTA ROKU I miejsce – **Barbara Szalewska-Czubacka**	PSYCHIATRA ROKU I miejsce – **Anna Litwin**
GINEKOLOG ROKU I miejsce – **Magda Surówka**	DERMATOLOG ROKU I miejsce – **dr n. med. Jacek Kiś**	MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU I miejsce – **Arkadiusz Bratkowski**
CHIRURG ROKU I miejsce – **Sebastian Niezbecki**	LARYNGOLOG ROKU I miejsce – **prof. dr hab. n. med. Artur Niedzielski**	SZPITAL ROKU I miejsce – **SPZOZ Radzyń Podlaski**

Ogólnopolska gala

Wspaniałym podsumowaniem całego plebiscytu będzie wielka ogólnopolska gala, która odbędzie się 6 grudnia w Sali Wielkiej na Zamku Królewskim w Warszawie. Podczas uroczystości główne nagrody odbiorą laureaci finału ogólnopolskiego plebiscytu.

PATRONAT MEDIALNY

strona zdrowia

PARTNER GŁÓWNY

APTEO®

PARTNERZY

Audika

MEDCOMPLEX

eprasa.pl cdb288fd8c

W NUMERZE:

Sposoby na ból głowy

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć. Na szczęście, oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też skuteczne triki, które wykorzystują mechanizmy działania naszego ciała tak, by zapobiegać migrenie lub – jeśli już się pojawiła – przeciwdziałać jej. Oto nietypowe sposoby na radzenie sobie z migrenami.

ZA TYDZIEŃ:

- **Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega**
- **Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok**

FOT. GPOINTSTUDIO/FREEPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosnę. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylona z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki" z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym przebiegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłychm.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienia. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl cdb288fd8c

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

FOT. MILORAD KRAVIC/ GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekaźników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii – stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitus, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący z rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny – naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżać napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie" mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków – słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi – czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła – może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaż. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinąć na przykład w ściereczkę lub ręcznik tak, by uniknąć odmrożeń.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak rozpoznać migrenę?
Mamy do czynienia z migreną, gdy:

- bóle głowy pojawiają się okresowo, trwają nie dłużej niż 3 dni i nie są związane z żadną chorobą, przeziębieniem, zaburzeniem czy urazem,
- występuje aura przed atakiem bólu,
- pojawiający się ból jest jednostronny, pulsujący, rozszerzający się i utrudnia normalne funkcjonowanie.

Ból utrzymujący się dłużej niż 72 godziny wymaga bezwzględne konsultacji z lekarzem.

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy

E. Zwolak, M. Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych.

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym:

- andropenię,
- męski psychoendokrynologiczy zespół wieku średniego,
- wiropauzę,
- męskie klimakterium,
- częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić:

- siedzący styl życia,
- dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysoki poziom cholesterolu LDL,
- przebyty zawał serca,
- przerost gruczołu krokowego.

Andropauza jest zależna od wielu czynników zewnętrznych. Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

- zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzusznego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,
- zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,
- obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,
- zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak:

- spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych,
- ginekomastia – nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach,
- zmniejszenie owłosienia na ciele,
- zmniejszenie objętości jąder,
- obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań,
- zmniejszenie masy mięśniowej,
- uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

eprasa.pl cdb288fd8c

36,6 to już przeszłość. Jaka jest prawidłowa temperatura ciała? Jak mierzyć ją poprawnie?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Myślisz, że 36,6 st. Celsjusza to normalna temperatura ciała? Pora na aktualizację. Według najnowszych badań przeciętna temperatura człowieka spadła.

Jak pokazuje najnowszy raport „Jak Polacy mierzą temperaturę ciała podczas choroby?", ponad 40 proc. społeczeństwa podczas przeziębienia i grypy mierzy temperaturę ciała dopiero po wystąpieniu objawów gorączkowych. 27,9 proc. z nas robi to raz na dobę, a 21,3 proc. – kilkakrotnie w ciągu 24 godzin. 4,3 proc. osób nie zwraca na to w ogóle uwagi, a 6,4 proc. nie pamięta, jak często sprawdza gorączkę. Większość z nas nie notuje też uzyskanych pomiarów – łącznie to aż 77,5 proc., a tylko 7,4 proc. badanych osób robi notatki. Sporadycznie wyniki zapisuje 2,6 proc. respondentów.

– Fakt, że ponad 40 proc. społeczeństwa sprawdza gorączkę dopiero po wystąpieniu jej objawów, świadczy o braku świadomości dotyczącej znaczenia regularnego monitorowania temperatury podczas choroby. To niestety dowodzi, że Polacy wciąż nie są w tym zakresie wyedukowani. Tymczasem wczesne wychwycenie pierwszych sygnałów zaostrzenia choroby umożliwia wdrożenie odpowiedniego leczenia, jeszcze zanim infekcja się rozwinie, co pozwala na jej łagodniejszy przebieg – komentuje Katarzyna Linette, współautorka raportu z Warmie.

Być może wpływa na to łatwy dostęp do leków obniżających gorączkę – pacjenci mogą uznawać monitorowanie temperatury ciała za zbędne.

– Jednak nie jest to bezpieczna praktyka. Warto promować świadomość znaczenia regularnego pomiaru temperatury, zwłaszcza na początku choroby, aby umożliwić szybszą reakcję na zmiany w stanie zdrowia i uniknąć potencjalnych, groźnych powikłań – alarmuje dr n. med. Krzysztof Karaś, konsultant merytoryczny badania ze Szpitala Pomnik Chrztu Polski w Gnieźnie.

Wiedza na temat prawidłowego mierzenia temperatury ciała powinna być szerzona w społeczeństwie dla bezpieczeństwa zarówno osób już chorujących, jak i szczególnie na to narażonych – szczególnie w okresie drastycznego wzrostu zachorowań na grypę. Raport pokazuje również, że zdecydowana większość Polaków nie notuje wyników temperatury podczas choroby – dotyczy to 77,5 proc. osób.

– Wielu lekarzy informuje pacjentów o potrzebie monitorowania temperatury ciała, zwłaszcza w przypadku chorób, które mogą prowadzić do poważnych komplikacji. Regularne zapisywanie wyników może pomóc w szybszym wykryciu infekcji bakteryjnych czy nasilenia się stanu zapalnego. W tym kontekście wyniki ww. badania mogą świadczyć o nieprzestrzeganiu zaleceń medycznych i o braku zaangażowania w zarządzanie własnym zdrowiem – mówi dr n. med. Krzysztof Karaś.

Regularnie prowadzone zapisy mogą być cenne dla lekarza już na pierwszej wizycie, czyli zanim je zleci. Na ich podstawie lekarz może lepiej ocenić charakter choroby, ewentualnie stwierdzić, czy konieczne są dodatkowe badania. Jest to ważne także w przypadku chorób przewlekłych.

– To pomaga dostosować leczenie. Przy zapisywaniu wyników temperatury warto robić dodatkowe notatki, np. uwzględniając moment przyjęcia leków czy pojawienie się nowych objawów. To pozwoli na jeszcze dokładniejsze monitorowanie przebiegu choroby i ułatwi diagnozę lekarzowi – stwierdza Katarzyna Linette, ekspertka z Warmie.

– Wielu pacjentów przyjmuje postawę, że jeżeli nie występuje wysoka gorączka, to monitorowanie temperatury nie jest konieczne. Tego rodzaju podejście może wynikać z przeświadczenia, że lekarze i system ochrony zdrowia są w stanie poradzić sobie z chorobą, a samodzielne prowadzenie takich zapisów jest zbędne – zaznacza konsultant merytoryczny badania.

Wciąż istnieje duża potrzeba edukowania społeczeństwa o tym, jak ważne jest regularne monitorowanie stanu zdrowia, szczególnie podczas choroby.

– Promowanie prostych narzędzi służących do tego może przyczynić się do zwiększenia świadomości obywateli. Takie inicjatywy mogą też pomóc w przekonaniu ludzi, że prowadzenie zapisów, w formie papierowej lub elektronicznej, może poprawić ich bezpieczeństwo – mówi dr n. med. Krzysztof Karaś.

Za prawidłową temperaturę ciała ludzkiego od lat 50. XIX wieku uważano 37 st. C.

Z czasem skorygowano ją do 36,6 st. C. Wartość tę na podstawie badań 25 tys. pacjentów ustalił niemiecki lekarz Carl Wunderlich.

Jednak dwie niezależne analizy – naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara oraz Uniwersytetu Stanforda – sugerują, że w wyniku działania wielu różnych czynników na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci temperatura ciała obniżyła się do 36,4 st. C, a w niektórych przypadkach nawet bardziej.

Korzystasz z publicznej toalety? Mycie rąk jest obowiązkowe. Na co jeszcze trzeba uważać?

FOT. FREEPIK

Wilgotne środowisko i niedostateczna higiena sprawiają, że toalety, z których korzysta dużo ludzi, mogą stać się siedliskiem groźnych drobnoustrojów

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

Odwiedziny w publicznej toalecie to często konieczność, a nie wybór. Choć zwykle staramy się unikać dotykania czegokolwiek, trudno całkowicie odizolować się od potencjalnych zagrożeń.

Jakie zagrożenia zdrowotne czyhają na nas w publicznych toaletach i czy naprawdę jest się czego bać?

Bakteria Escherichia coli

Jednym z najgroźniejszych patogenów, na które można natknąć się w publicznej toalecie, jest bakteria Escherichia coli, znana szerzej jako E. coli, czyli pałeczka okrężnicy. Choć naturalnie występuje w jelitach człowieka, niektóre jej szczepy, zwłaszcza te chorobotwórcze, mogą wywoływać poważne problemy zdrowotne.

Najczęściej kojarzona jest z zatruciami pokarmowymi objawiającymi się biegunką, wymiotami i silnymi bólami brzucha. Jednak na tym zagrożenia się nie kończą.

E. coli jest również jedną z głównych przyczyn zakażeń układu moczowego, szczególnie u kobiet. W skrajnych przypadkach infekcja może się rozszerzyć na nerki, powodując odmiedniczkowe zapalenie nerek. Bakteria ta może też doprowadzić do zapalenia otrzewnej, groźnego stanu zapalnego w jamie brzusznej, jeśli przedostanie się poza układ pokarmowy, na przykład w wyniku perforacji jelita.

Wirusowe zapalenie wątroby typu A

Wirusowe zapalenie wątroby typu A, znane również jako żółtaczka typu A, żółtaczka pokarmowa lub potocznie „choroba brudnych rąk", to jedno z tych schorzeń, którymi można zarazić się w publicznej toalecie. Do zakażenia dochodzi drogą oralno-fekalną, czyli poprzez spożycie nawet śladowej ilości materiału zakażonego wirusem – na przykład przez kontakt z zanieczyszczonymi rękami, klamkami, deską sedesową, spłuczką czy inną powierzchnią, której dotykała osoba zakażona.

W początkowej fazie choroby pojawiają się bóle gardła, bóle stawów, ogólne osłabienie oraz gorączka. U dzieci nierzadko występuje również nieżyt górnych dróg oddechowych. Wraz z rozwojem zakażenia mogą pojawić się objawy ze strony układu pokarmowego: bóle brzucha, nudności, wymioty, wzdęcia, biegunka.

Chory często odczuwa wstręt do tłustych potraw i brak apetytu. Charakterystycznym objawem choroby jest także zażółcenie skóry i białek oczu (tzw. żółtaczka), które pojawia się zwykle kilka dni po wystąpieniu objawów ogólnych. Typowe są także ciemne zabarwienie moczu, odbarwiony (jasny) kał oraz świąd skóry.

Rotawirusy

Rotawirusy to wyjątkowo zaraźliwe patogeny, którymi można łatwo zarazić się w miejscach o dużym natężeniu ludzi, takich jak publiczne toalety. Wystarczy kontakt z zakażoną powierzchnią, np. deską klozetową, klamką, przyciskiem spłuczki czy nawet mydłem w kostce, a następnie przeniesienie wirusa do ust, by doszło do zakażenia. Do infekcji dochodzi najczęściej drogą fekalno-oralną.

Szczególnie narażone są niemowlęta, małe dzieci (zwłaszcza do 2. roku życia), a także osoby starsze i te z obniżoną odpornością. U nich przebieg choroby może być ciężki i prowadzić do szybkiego odwodnienia organizmu. Rotawirusy wywołują gwałtowny początek choroby – pojawia się wysoka gorączka, silne wymioty oraz wodnista biegunka, które mogą utrzymywać się nawet kilka dni. U niektórych osób dochodzi również do bólu brzucha, osłabienia i apatii.

Paciorkowce i gronkowce

Zakażenie paciorkowcami może prowadzić do zapalenia gardła, migdałków lub płonicy. Objawia się silnym bólem gardła, trudnościami z przełykaniem, wysoką gorączką, a także nudnościami i wymiotami. U niektórych osób pojawia się charakterystyczna drobna wysypka. Do zakażenia może dojść poprzez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, np. klamką lub kranem w toalecie.

Wirus grypy

Wirus grypy przenosi się drogą kropelkową, ale można się nim zarazić także przez kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami w toalecie publicznej. Wirus utrzymuje się na nich nawet kilka godzin.

WARTO WIEDZIEĆ

Salmonellą też możesz zarazić się w toalecie
Bakteria Salmonella stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, będąc częstą przyczyną zatruć pokarmowych. Najczęściej spotyka się ją w nieprzetworzonych produktach pochodzenia zwierzęcego, co wymaga szczególnej ostrożności podczas ich obróbki i przechowywania. Warto jednak pamiętać, że infekcja może również przenosić się między ludźmi. Salmonella potrafi przetrwać bez dostępu do wilgoci przez wiele tygodni, a w środowisku wodnym, nawet przez kilka miesięcy. Objawy zakażenia pojawiają się zazwyczaj po kilkunastu do 48 godzinach od kontaktu z patogenem.

eprasa.pl cdb288fd8c

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KIM JEST SENIOR? TO ZALEŻY!

Wiek to tylko liczba

Wiele osób zastanawia się, w jakim momencie życia zaczyna obowiązywać określenie senior. Nie istnieje jednak jedna, powszechnie obowiązująca granica wiekowa.
W części państw funkcjonują oficjalne definicje ustalane przez prawo lub instytucje publiczne. Przykładowo brytyjski NHS (odpowiednik polskiego NFZ) za początek wieku senioralnego uznaje 60. rok życia. Najczęściej jednak pojęcie to bywa interpretowane na różne sposoby w zależności od organizacji, a jego zastosowanie wiąże się zwykle z przyznawaniem ulg lub innych udogodnień. Niektóre podmioty traktują jako seniorów już osoby po 50. roku życia, inne przyjmują granicę 60 lat. Zdarzają się również instytucje, które określają mianem seniora dopiero osoby mające 70 lub nawet 75 lat. Trudno jednak znaleźć jedną definicję, która odpowiadałaby całemu społeczeństwu – także dlatego, że wiele osób nie identyfikuje się ze swoim metrykalnym wiekiem. Jak podkreśla Silver Agency, powołując się na raport „Power Generation" Atena Research & Consulting, osoby między 50. a 70. rokiem życia czują się średnio o 11 lat młodsze, są otwarte na nowe doświadczenia, aktywne w sieci, angażują się społecznie i chcą pozostać zawodowo aktywne. Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (poz. 1705 z p.zm.) osobę starszą definiuje jako „osobę, która ukończyła 60. rok życia". W dokumencie jest również mowa o polityce senioralnej, czyli „ogóle działań organów administracji publicznej oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się".
Z kolei według WHO:
- **wiek podeszły – 60. – 75. rok życia,**
- **wiek starczy – 75 – 90 lat,**
- **wiek sędziwy – osoby powyżej 90. roku życia.**

Ilu jest seniorów w Polsce?

Z publikacji Głównego Urzędu Statystycznego pt. „Stan i struktura ludności według wieku w latach 1989-2021" wynika, że w 1990 r. w Polsce żyło 3 887 000 osób w wieku 65 lat i więcej. Ta liczba sukcesywnie rosła. 10 lat później w naszym kraju mieszkało już 4 725 800 seniorów. W 2020 r. populacja osób w wieku 65 lat i więcej liczyła 7 051 800 osób, a w 2021 r. było już 7 175 100 seniorów.
Według danych GUS, na koniec 2024 roku liczba ludności w Polsce to niecałe 37,5 miliona – prawie 150 tysięcy osób mniej niż rok wcześniej. Wzrosły za to statystyki dotyczące seniorów.
Niemal 10 milionów Polaków pod koniec 2024 roku miało 60 lat i więcej. Liczba ta wzrosła o 85,3 tysiące w stosunku do 2023 roku. Procentowo osoby starsze to 26,6 procent ogólnej ludności Polski.
Ze zjawiskiem starzejącego się społeczeństwa zmaga się wiele europejskich państw. Według GUS, w 2060 roku ludność Polski będzie wynosić 30,9 miliona, z czego co trzecia osoba będzie seniorem! W Polsce ma być wówczas 11,9 miliona osób starszych.

Jakie są ulgi, zniżki i benefity dla polskich seniorów?

Seniorzy w Polsce mogą korzystać z szeregu dedykowanych ulg i uprawnień. Oferują je m.in. przewoźnicy, instytucje publiczne, muzea, teatry, a także kina. Zebraliśmy listę najważniejszych zniżek i benefitów, o których warto pamiętać. Ich wykorzystanie może przełożyć się na znaczące oszczędności. Należą do nich m.in. zniżki na transport kolejowy i lotniczy, zniżki na leki, zniżki związane z aktywnością fizyczną, a także zniżki na edukację, kulturę i rozrywkę. Są też ulgi dla osób pracujących (PIT-0).

Kim są silversi?

Osoby w wieku dojrzałym coraz częściej określa się mianem silversów – nazwa ta nawiązuje do srebrzystego koloru włosów, bo angielskie słowo silver oznacza „srebro". Pojęcie to funkcjonuje jednak nie tylko jako opis wyglądu, lecz także jako określenie aktywnej, świadomej i dobrze zorganizowanej grupy konsumentów.
Silversi to osoby, które mimo upływu lat pozostają ciekawe świata, interesują się nowymi technologiami, chętnie podróżują i są otwarte na rozwój. Z tego powodu stanowią coraz istotniejszą grupę społeczną i ekonomiczną, a firmy oraz instytucje coraz lepiej dostrzegają ich potrzeby oraz oczekiwania. Wraz ze starzeniem się społeczeństwa rośnie liczba badań poświęconych tej grupie.

Sadzone, jajecznica czy na miękko?

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Jajka przez wiele lat uważane były za szkodliwe ze względu na wysoką zawartość cholesterolu. Najnowsze badania zaprzeczają temu poglądowi.

Jajka to jedno z najbardziej wartościowych produktów w diecie – ale pod warunkiem, że przygotujesz je w odpowiedni sposób. Czy lepsze są sadzone, a może jajecznica?

Ile kalorii mają jajka? Jakie wartości odżywcze kryją?

Jajka są smaczne, sycące i odżywcze, dzięki temu są częstym składnikiem naszej codziennej diety. Jemy je w wielu różnych formach np. na miękko, sadzone, w postaci jajecznicy czy po benedyktyńsku. Są one również składnikiem ciast, makaronów, pieczywa czy past kanapkowych.

Wbrew temu, co mówiono kiedyś, jaja są bardzo zdrowe! Jajka są źródłem wartościowego białka, a także wielu innych substancji odżywczych. Jajo (łac. ovum) stanowi bowiem jedną z faz rozwoju u wielu gatunków zwierząt, w tym ptaków, do których zaliczane są kury. Od nich właśnie pochodzą najpowszechniej stosowane jajka. Zawierają one wszystkie niezbędne do rozwoju nowego organizmu substancje. Jajko kurze składa się ze skorupki (11 proc.) i błon podskorupkowych (1 proc.) oraz białka (58 proc.) i żółtka (30 proc.).

Pod względem zawartych substancji 100 g jajek zawiera:
- 74,8 proc. wody,
- 12,6 g białka,
- 10 g tłuszczu (z czego 3,8 proc. to tłuszcze jednonienasycone, 3,1 proc. tłuszcze nasycone, 1,4 proc. wielonienasycone, a ok. 0,42 proc. to cholesterol),
- 1 g węglowodanów.

Jedno jajko o wadze 100 gramów dostarcza również 147 kalorii. Jajko zawiera także aminokwasy egzogenne takie jak lizyna, leucyna, tryptofan, cysteina, arginina oraz witaminy A, D, E, z grupy B (w tym B12 i kwas foliowy) i składniki mineralne takie jak żelazo, cynk, selen i fosfor.

Te jajka są najzdrowsze

Jajka same w sobie zawierają wiele substancji odżywczych. Jednak sposób ich przyrządzania wpływa na ich skład i właściwości, ponieważ niewłaściwie przygotowane mogą stracić większość składników prozdrowotnych. W rankingu podane są sposoby przygotowania jajek w kolejności od tych najgorszych do najlepszych:

- Miejsce 5. Jajka surowe – surowe jajka stosują osoby trenujące, ponieważ są źródłem czystego białka, a także lektorzy czy piosenkarze ze względu na nawilżanie przez nie błon śluzowych. Jednak surowe jajka to nie tylko jajka wypijane prosto ze skorupki, ale też stosowane np. na kogel-mogel czy do przygotowania tiramisu. Niestety, wbrew pozorom jedzenie surowych jajek nie pozwala na przyswojenie wszystkich zawartych w nich składników odżywczych. Dodatkowo istnieje zagrożenie zakażenia groźnymi bakteriami Salmonelli. Jeśli jednak mimo to chcemy spożywać surowe jajka to przed użyciem powinniśmy je wyparzyć we wrzątku. Należy również pamiętać, aby bezpośrednio przed każdym użyciem jajek je umyć.
- Miejsce 4. Jajka sadzone – jajka smażone są w krótkim czasie na niewielkiej ilości tłuszczu, dzięki temu nie tracą wartości odżywczych. Mogą jednak stać się ciężkostrawne jeśli wchłoną za dużą ilość tłuszczu, dlatego najlepiej smażyć je na łyżeczce oleju roślinnego np. rzepakowego czy słonecznikowego. Jajka sadzone należy rozbijać na dobrze nagrzaną patelnię i olej, a po usmażeniu od razu zdjąć z patelni, aby wchłonęły jak najmniej tłuszczu.
- Miejsce 3. Jajecznica – jajecznicę, podobnie jak jajka sadzone, przygotowuje się, poddając je krótkiej obróbce termicznej. Dzięki temu nie tracą one cennych wartości odżywczych, a równocześnie zostają pozbawione ewentualnych drobnoustrojów w postaci bakterii np. Salmonelli. Tak przygotowane jajka są pożywne i smaczne. Najlepiej dodać do nich tylko odrobinę przypraw, szczypiorek lub pomidora i przygotować jajecznicę na oleju, a nie maśle. Lepiej zrezygnować także z dodatków takich jak boczek czy wędliny, które podwyższają wartość kaloryczną dania. Aby jajecznica była jeszcze delikatniejsza, można ją przyrządzić w kąpieli wodnej.
- Miejsce 2. Omlety – mimo że smażenie nie jest najzdrowszą formą obróbki termicznej, to jednak w przypadku jajek jest ono stosowane przez krótki czas. Dzięki temu nie pozbawia ich wartości odżywczych i pozwala na zlikwidowanie mogących się do nich dostać z powierzchni skorupki bakterii. Omlet przygotowujemy, dodając do niego inne wartościowe składniki takie jak szczypior, cebulkę, paprykę czy pomidora, co sprawia, że danie zyskuje jeszcze więcej wartości odżywczych i jest bardzo sycące.
- Miejsce 1. Jajka na miękko – jajka na miękko to najzdrowszy sposób przygotowania jajka. Dzięki temu, że jest ono gotowane w całości, a więc razem ze skorupką nie potrzebujemy używać do tego tłuszczu. To sprawia, że jajko na miękko jest niskokaloryczne, a równocześnie sycące, pozwoli nam więc zadbać o figurę i nie podjadać między posiłkami. Wrzątek sprawia, że z jego powierzchni znikają wszelkie drobnoustroje, a wszystkie wartości odżywcze są zachowane w środku.

FOT. ALEXPRO9500/GETTYIMAGES.COM

Jajka same w sobie zawierają wiele substancji odżywczych. Jednak sposób ich przyrządzania wpływa na ich skład i właściwości, ponieważ niewłaściwie przygotowane mogą stracić większość składników prozdrowotnych

eprasa.pl cdb288fd8c

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 1.12.2025

Sportowe emocje zaklęte w materiale

Bartosz Kijeski
redakcja@kurierlubelski.pl

Dla jednych kawałek poliestru, dla innych historia, która zostaje na zawsze. W Poznaniu powstało miejsce, gdzie koszulka ulubionego zespołu potrafi powiedzieć więcej niż słowa.

Koszulka piłkarska to nie tylko zwykły atrybut kibica. Dla wielu fanów staje się częścią życia, symbolem emocji, namacalną historią. Często starsze koszulki mają większą wartość niż najnowsze modele prosto z oficjalnego sklepu klubowego. Szczególną cenę zyskują, gdy na plecach widnieje nazwisko ulubionego zawodnika. A jeśli dodatkowo pojawi się tam podpis idola, stają się niemal bezcenne.

Takich pasjonatów koszulek nie brakuje. Poszukują oni swoich perełek na różne sposoby - od proszenia bezpośrednio zawodników, przez przeszukiwanie aukcji internetowych, po otrzymywanie egzemplarzy od bliskich i przyjaciół. Sposobów na zdobycie wymarzonej koszulki jest naprawdę wiele. W Poznaniu powstała - można powiedzieć - prawdziwa świątynia dla osób, które nieustannie poszukują koszulkowych skarbów, miejsce, gdzie historia spotyka się z pasją, a każda zdobyta koszulka staje się małym trofeum dla jej właściciela.

Pierwsze i jedyne miejsce w Poznaniu

Takim miejscem jest „Morning Glory", znajdujący się przy ul. Jackowskiego 38 na poznańskich Jeżycach. Pomysłodawcą i właścicielem tego miejsca na mapie stolicy Wielkopolski jest Jacek Budny, miłośnik futbolu, a przede wszystkim Lecha Poznań. Stworzył miejsce, które ma przyciągać wszystkich fanów piłki oraz koszulek retro. Jak sam podkreśla, nie chce, aby był to „zwykły sklep".

- Głównym założeniem jest zbudowanie miejsca, gdzie cała społeczność piłkarska mogłaby się spotykać, rozmawiać o futbolu, oglądać mecze, czytać świeżą prasę i wypić kawę - mówi Jacek Budny.

Ile koszulek ma w kolekcji? Liczba ich stale rośnie. Na początku było 120, jednak w każdy czwartek dochodzi 50-70 nowych trykotów. Jak zaznacza Budny, jest spora rotacja, bo wiele z nich zostaje sprzedanych. W październiku, kiedy rozmawialiśmy z właścicielem „Morning Glory", było ich ponad 200.

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Jacek Budny ma w swojej kolekcji setki koszulek, m.in. trykot kapitana Lecha z podpisem z czasów jego gry w Niemczech

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Są tutaj nazwiska, po których wracają wspomnienia

FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Oto koszulka Piotra Reissa z debiutu w Hercie Berlin

Tutaj znajdują się prawdziwe skarby

Co znajduje się w kolekcji? Pomieszczenie z koszulkami podzielone jest na cztery sekcje. Jedną z nich jest ściana „Lechowa", na której wiszą trykoty Kolejorza z różnych lat, w tym koszulka Hernana Rengifo. Są tam również koszulki zawodników Lecha Poznań, którzy występowali w innych klubach lub obecnie w nich grają. Jedna z koszulek to trykot Mikaela Ishaka z czasów gry w Norymberdze, a także koszulka Artjomsa Rudnevsa z HSV Hamburg.

Prawdziwą perełką jest jednak koszulka Piotra Reissa z debiutanckiego meczu w Hercie Berlin, w którym legenda Kolejorza zdobyła bramkę.

- Jakiś czas temu trafiła do mnie koszulka z jego debiutanckiego meczu w Hercie. To dla mnie absolutnie wyjątkowa pamiątka, coś, czego nawet nie szukałem, bo nie sądziłem, że kiedykolwiek będę miał okazję ją zdobyć. Do dziś mam ciarki, jak o tym mówię - opowiada Budny, który przyznaje, że na grze Reissa się wychował.

Dwa dni przed otwarciem sklepu legenda Lecha Poznań odwiedziła miejsce, a jak wspomina właściciel, w tamtym momencie świat dla niego stanął w miejscu.

- To wspaniała historia. Wtedy zajmowałem się przygotowaniami w sklepie. I nagle wchodzi Piotrek. Nie miałem wcześniej okazji porozmawiać z nim osobiście - dodaje.

Koszulka Reissa znajduje się na najwyższym miejscu sklepu, jednak może zmienić właściciela. To jeden z trykotów, który nie ma ustalonej ceny.

- Postanowiłem, że na razie nie będę podawał żadnej ceny za tę koszulkę. Jest dla mnie praktycznie bezcenna - zaznaczył.

Miejsce z legendami

Wizyta Piotra Reissa zapewne nie będzie jedynymi odwiedzinami znanych postaci piłkarskich w sklepie Jacka Budnego. Właściciel „Morning Glory" chce organizować małe eventy i spotkania z legendami Lecha Poznań. Planuje zapraszać zawodników, takich jak Krzysztof Piskuła czy Jacek Dembiński, aby opowiadali swoje historie i prezentowali swoje koszulki z lat, w których występowali na ligowych oraz międzynarodowych boiskach.

Historii związanych z koszulkami właściciel sklepu ma bardzo wiele. Jedną z nich jest historia trykotu Bartosza Ślusarskiego z czasów gry w Portugalii.

- Przyszli klienci, oglądali rzeczy, a w końcu ktoś złapał koszulkę „Ślusarza", podszedł do mnie i mówi: „Wyciągnij telefon i nagrywaj wideo. Zaraz zadzwonię do Bartka". I faktycznie, dzwoni do Bartka Ślusarskiego, pokazuje mu koszulkę i mówi: „Patrz, mamy twoją koszulkę". Bartek potwierdził, że to jego meczówka z Portugalii, numer się zgadzał. Zrobiło mi się naprawdę ciepło na sercu - powiedział.

Każdy znajdzie coś dla siebie i własnej kieszeni

W „Morning Glory" każdy znajdzie coś dla siebie. Oprócz ściany „Lechowej" jest też ściana z koszulkami klubów z topowych pięciu lig europejskich, w tym trykoty Realu Madryt, Arsenalu czy Barcelony. Na trzeciej ścianie znajdują się koszulki legend i ikon polskiej piłki, np. Radosława Murawskiego z Palermo czy reprezentacyjny strój Tomasza Iwana. Na osobnym wieszaku wiszą koszulki klubów spoza Europy, m.in. Ronaldinho z czasów gry w lidze brazylijskiej.

Ceny? Każdy znajdzie coś na własną kieszeń. Można kupić trykoty zdecydowanie tańsze niż w popularnych sieciówkach, choć trafiają się też egzemplarze wymagające większego wydatku. Jak ustala się ceny?

- Określenie wartości koszulki nie jest proste. To raczej kwestia uznaniowa. Do niektórych celowo ustawiłem wyższą cenę, aby zostały ze mną dłużej. Zdarzyło się jednak, że nie zadziałało (śmiech). Klienci powiedzieli: „Biorę", i trzeba było sprzedać - mówi Budny.

„Morning Glory" to jeden z niewielu sklepów tego typu w Polsce. W Warszawie działają dwa podobne miejsca. Jest także jedno takie miejsce w Gdyni. Budny podkreśla, że poznaniacy są nie tylko mocno zainteresowani Lechem, ale też otwarci na szeroko pojętą piłkę.

- Nie chcę zrobić czegoś w stylu Decathlonu. Chcę stworzyć po prostu fajne miejsce. Ma tu pachnieć świeżo skoszoną trawą, żeby wchodzić i czuć się dobrze. Ma to być nie tylko sklep, ale miejsce, gdzie można posiedzieć, poczytać gazetę, popracować, a także pogadać - kończy.

eprasa.pl cdb288fd8c

Kurier Lubelski
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN SPORTOWY 4

Piłkarze Motoru Lublin zagrają dzisiaj na Arenie z Legią Warszawa. Trener żółto-biało-niebieskich zapowiada ofensywny futbol **STR. 18**

FOT. MICHAŁ JANEK

Chcą wykorzystać słabość Legii

Górnik Łęczna długo czeka na zwycięstwo. Z Bytomia zielono-czarni wrócili z punktem. **STR. 18**

Rozmowa z Tomaszem Grodzkim, prezesem Lublinianki, o trudnej sytuacji klubu **STR. 20**

Lublin przez tydzień będzie sercem pływackiej Europy. Zaczynają się ME. **STR. 21**

eprasa.pl cdb288fd8c

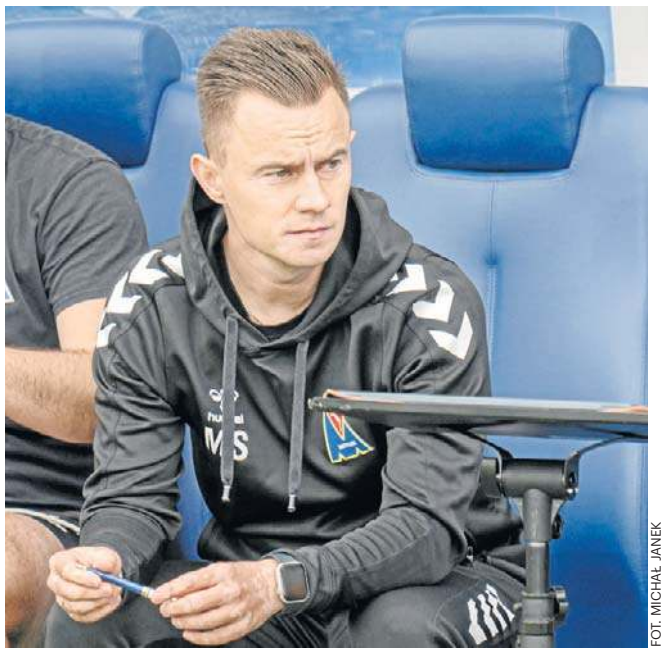
Rywal ma problemy, ale wciąż ogromny potencjał

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Motor Lublin podejmie dzisiaj na Arenie Legię Warszawa. - To dobry moment, żeby pokonać Legię - twierdzi trener Mateusz Stolarski. Początek meczu o godz. 19.**

FOT. MICHAŁ JANEK

W marcu tego roku Motor zremisował z Legią Warszawa na Arenie Lublin 3:3



FOT. MICHAŁ JANEK

Trener żółto-biało-niebieskich, Mateusz Stolarski, uważa, że to dobry moment, żeby pokonać Legię

- Legia jest w trudnym momencie i nie ma co się oszukiwać. Porażki się nawarstwiają, a dodatkowo trwa zamieszanie z ewentualnym następcą trenera Iordanescu - uważa trener Stolarski.

- Pod kątem dynamiki w zespole Motor na pewno jest w lepszym momencie. Ale pamiętajmy, że Legia dysponuje najlepszymi piłkarzami, jeśli chodzi o warunki klubowe, w Polsce. Legia zrobiła bardzo dobre transfery i myślę, że prędzej czy później w tym sezonie z tych piłkarzy uwolniony zostanie ich potencjał - zauważał szkoleniowiec.

Motor i Legią sąsiadują ze sobą w ligowej tabeli. Lublinianie mają 19 punktów, a warszawianie punkt mniej. Jednak nastroje w obydwu ekipach są zgoła inne. Legioniści nie wygrali żadnego z ostatnich siedmiu meczów, wliczając zmagania w Lidze Konferencji i Pucharze Polski.

- Bez względu na to, w jakim momencie jest przeciwnik, to jeśli chcemy myśleć o trzech punktach, musimy wejść na bardzo wysoki poziom - przestrzega Stolarski.

Piłkarze z Lublina nie przegrali czterech meczów z rzędu, dwa z nich wygrywając, a dwa remisując. W ostatniej serii gier pokonali w gościach Cracovię.

- Chcemy utrzymać swoją regularność, którą ostatnio zyskaliśmy. Wiemy też, że bardzo trudno nas pokonać, bo przegraliśmy tylko cztery razy w tym sezonie (bilans:4-7-4 - przyp. red.) i Legię czeka również bardzo dużo wyzwanie. Szczególnie, że na Arenie mamy tylko jedną porażkę w tym sezonie - komentował szkoleniowiec Motoru.

Decydujące trafienie w zwycięskim meczu w Krakowie (na 2:1) było autorstwa Karola Czubaka, najlepszego strzelca w drużynie (osiem goli w sezonie). - Cieszę się, że Czubi jest zdrowy i trzyma formę - chwalił napastnika Stolarski.

Napastnik Motoru przed wyjazdem do Krakowa chorował i nie było pewne, czy wystarczy mu sił na całe spotkanie. - Byliśmy gotowi na konieczność zmiany i mieliśmy pomysł, jak na to reagować - dodaje.

Jaki jest plan na poniedziałkowe starcie? - Musimy dobrze ustawić sobie ten mecz już na początku i nie pozwolić, aby Legia złapała stan flow. Jeśli go złapie, to może stworzyć dość duże zagrożenie - mówi trener. - Spodziewam się meczu ofensywnego, piłkarskiego. Takiego motorowego show z obydwu stron. Legia na pewno woli być przy piłce, my też słyniemy z tego, że staramy się wejść w posiadanie. Myślę, że to spotkanie przyniesie dużo emocji - twierdzi.

Mateusz Stolarski zdaje sobie sprawę, że konfrontacja z drużyną z Warszawy zawsze wiąże się z dodatkowymi emocjami. - Legia wzbudza pozytywną adrenalinę, która spowoduje, że przy komplecie kibiców będziemy chcieli dobrze się zaprezentować. Byłoby to ważne zwycięstwo - uważa szkoleniowiec.

W sezonie 2024/24 w dwóch meczach Motoru z Legią padło w sumie 13 goli! W poniedziałek trener także spodziewa się ofensywnego spotkania.

- Zespół Legii na pewno woli być przy piłce. I radzi sobie lepiej z piłką niż bez niej. My też słyniemy z tego, że chcemy wejść w posiadanie i szybkimi atakami zagrażać bramce przeciwnika - uważa.

W czwartek Legia na własnym stadionie grała ze Spartą Praga w Lidze Konferencji. Lepsi byli Czesi, wygrywając 1:0 po bramce Angelo Preciado w 41. minucie.

- Sztab szkoleniowy Legii pewnie dopiero od piątku tak naprawdę o nas myśli. Nie spodziewam się więc większych zmian. Szczególnie, że pierwsza połowa spotkania z Pragą była dobra w wykonaniu zespołu z Warszawy. Gdybym był trenerem Legii, to na tej połowie budowałbym dalsze działania swojej drużyny - ocenia Mateusz Stolarski.

W poprzednim sezonie Motor na Arenie zremisował z Legią 3:3, trzykrotnie odrabiając straty. W stolicy lublinianie przegrali 2:5. ©℗

Górnik nie wygrał szóstego meczu z rzędu, ale w starciu z Polonią mógł się podobać

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Po serii czterech porażek łęcznianie przełamali się remisując na wyjeździe z Polonią Bytom. Zielono-czarni nadal są jednak na samym dole tabeli.**

Polonia Bytom	**2 (0)**
Górnik Łęczna	**2 (1)**

Bramki: Kwiatkowski 51, Arak 70 - Jaroszyński 33, Orlik 79

Polonia: Mazur - Szymusik (46 Matic), Krzyżak ▮, Szymański, Calavera (46 Kwiatkowski), Terlecki (46 Michalski), Łabojko, Zieliński, Gajda, Andrzejczak (71 Sarmiento), Arak (81 Wojtyra ▮). Trener: Łukasz Tomczyk

Górnik: Pindroch - Bednarczyk, Jaroszyński, Szbaciuk, Szczytniewski (85 Ogaga), Deja (90+3 Osipiuk), Kryeziu, Orlik, Tkacz (86 Bojańczyk), Spacil ▮, Janaszek. Trener: Daniel Rusek

Sędziował: Damian Krumplewski (Olsztyn)

FOT. LUCYNA NENOW

Górnik, z bilansem 1-8-9, zajmuje ostatnie miejsce w lidze

Starcie trzeciej drużyny Betclic 1. ligi z czerwoną latarnią rozgrywek, czyli zespołem z Łęcznej, nie oddawało różnicy w tabeli. Górnicy na tle bytomian prezentowali się naprawdę dobrze. - Oba zespoły stworzyły ciekawe widowisko pod względem intensywności, planu na mecz i atrakcyjności - ocenił szkoleniowiec zielono-czarnych, Daniel Rusek.

Gościom długo brakowało jednak skuteczności. Blisko gola dla łęcznian było już w 6. minucie, gdy po ładnym rozegraniu rzutu rożnego lewą nogą uderzał Filip Szabaciuk. Piłka już w zasadzie minęła próbującego interweniować Klaudiusza Mazura, ale bramkarza wyręczył... napastnik Jakub Arak, który wybił futbolówkę niemal z linii.

Arak był także bardzo aktywny w ofensywie i tę aktywność udokumentował golem po przerwie. W 70. minucie strzałem głową, wykorzystując dośrodkowanie Jakuba Szymańskiego, dał swojej drużynie prowadzenie 2:1. Wcześniej do remisu, bezpośrednio z rzutu rożnego, w 51. minucie doprowadził Oliwier Kwiatkowski.

Piłkarze z Łęcznej mogli pluć sobie w brody, bo przecież do przerwy to oni mieli bramkę zaliczki. W 33. minucie debiutanckie trafienie w zielonoczarnych barwach zanotował bowiem defensor Paweł Jaroszyński, który pokazał, że świetnie potrafi grać w powietrzu. Było to jedyne trafienie tej części gry, choć okazji nie brakowało. Lepsze wykreowali sobie łęcznianie.

Ale na dwadzieścia minut przed końcem spotkania to oni byli pod ścianą i musieli gonić wynik, co zresztą im się udało. W 79. minucie wyrównał Kamil Orlik, wykazując się świetną techniką przy uderzeniu z ostrego kąta.

Mimo niskiej temperatury powietrza, na boisku było naprawdę gorąco. Obydwie ekipy dążyły bowiem do zwycięstwa. I Polonia na chwilę nawet je objęła, gdy do pustej bramki piłkę skierował rezerwowy Kamil Wojtyra. Do gry wkroczył jednak VAR i finalnie Wojtyra obejrzał żółtą kartkę za zdaniem sędziego wcześniejszy faul na Sebastianie Szczytniewskim. Gola anulowano, a więcej już nie padło, choć mogło...

Świetną sytuację po stronie gości w 89. minucie miał Branislav Spacil, który minimalnie spudłował. W doliczonym czasie gry bohaterem Polonii mógł zostać natomiast Kwiatkowski, ale paradą popisał się Branislav Pindroch i to on został bohaterem, ale Górnika.

- Czuję trochę niedosyt. Na początku meczu mieliśmy dogodne sytuacje. A także końcową na 3:2. Zespół bardzo dobrze pracował i wyglądało to dobrze - podkreślił trener Daniel Rusek. ©℗

eprasa.pl cdb288fd8c

PKO Ekstraklasa Zaczęło się od gliwickiej odwilży łódzkiego Widzewa

Feio stworzył potwora. A mistrz świata nie pomógł Portowcom

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PKO Ekstraklasa zaserwowała nam weekend, w którym działo się naprawdę sporo. To była kolejka pełna przełamań, potężnych ciosów i wielkich emocji.

FOT. MACIEJ KWIATKOWSKI

Rafałowi Wolskiemu nie ciąży kapitańska opaska. Dyryguje grą Radomiaka jak z nut!

Zaczęło się od gliwickiej odwilży Widzewa, przez radomski kosmos 4:0, aż po gdańskie bombardowanie i debiut od pierwszej minuty francuskiego mistrza świata z 2018 roku w Katowicach.

Widzew przełamał fatalną serię w inauguracyjnym meczu 17. kolejki PKO Ekstraklasy, odnosząc pierwsze zwycięstwo po czterech ligowych potknięciach. Już w pierwszej połowie Sebastian Bergier pewnie wykorzystał rzut karny, notując swoje ósme trafienie w sezonie. Po przerwie kibice doczekali się wreszcie gola najdroższego letniego nabytku - Andiego Zeqiriego, który ustalił wynik rywalizacji Piasta z Widzewem na 0:2.

Na Stadionie Miejskim w Gliwicach łodzian wspierała liczna grupa - około 1300-1400 kibiców, którzy dotarli na Górny Śląsk. Fani zaczęli zajmować swój sektor dosłownie kilka minut przed startem meczu i w pierwszej połowie nie prowadzili dopingu. Pojawiły się natomiast dwa ostre transparenty komentujące słabą postawę zespołu.

Radomiak długo czekał na taki moment - na nowym stadionie przy ul. Struga 63 przed ostatnim tegorocznym starciem oddano do użytku dwie świeżo wybudowane trybuny za bramkami. Łącznie na całym obiekcie zasiadło ponad 12 tysięcy kibiców, choć piątkowy wieczór do najcieplejszych nie należał. Frekwencja była rekordowa, a wynik rywalizacji z prowadzącym przed tą kolejką Górnikiem to także absolutny kosmos - 4:0 dla Radomiaka! Ozdobą spotkania było efektowne trafienie podcinką Mauridesa, który po golu podzielił się z kibicami wesołą nowiną o zbliżających się narodzinach dziecka. Poza Brazylijczykiem wyróżnił się także kapitan drużyny Rafał Wolski, który nadawał tempo grze kolegów niczym w swych najlepszych czasach.

Po pierwszej połowie w Gdańsku niewiele zapowiadało aż tak wysoki wynik - Lechia ostatecznie wygrała 5:1 z gośćmi z Niecieczy - bo gospodarze prowadzili skromnie 2:1. Losy spotkania rozstrzygnęły się dopiero po przerwie, gdy gospodarze w ciągu jedenastu minut zdobyli trzy gole.

Gdańszczanie od początku rozgrywek zmagali się z konsekwencjami swoich problemów finansowych, co skutkowało karą minus pięciu punktów na start sezonu. Bez tej kary byliby teraz w górnej części tabeli, ale w zaistniałych okolicznościach otwierają strefę spadkową.

Cracovia dobrze rozpoczęła sezon, schodząc z boiska pokonana tylko raz w pierwszych dziewięciu kolejkach. Ostatnie tygodnie okazały się jednak trudne - krakowski zespół nie wygrał żadnego z czterech ostatnich meczów. W Kielcach goście mieli sporo szczęścia, gdyż Korona zmarnowała rzut karny tuż przed przerwą; Hiszpan Antonin Cortes uderzył prosto w bramkarza Pasów, Sebastiana Madejskiego, ale przełamali się. Zwycięską bramkę dla Cracovii zdobył Bośniak Ajdin Hasic.

GKS Katowice wygrał u siebie z Pogonią 2:0, co pozwoliło oddalić się od strefy spadkowej. Przed meczem na stadionie przy Nowej Bukowej oddano hołd zmarłemu rok temu legendarnemu Janowi Furtokowi. W barwach Pogoni po raz pierwszy w wyjściowym składzie wystąpił francuski mistrz świata z 2018 roku, Benjamin Mendy.

©℗

17. KOLEJKA EKSTRAKLASY

PIAST GLIWICE - WIDZEW ŁÓDŹ 0:2
Bramki: Bergier 22 k, Zeqiri 54

RADOMIAK - GÓRNIK ZABRZE 4:0
Bramki: Capita 4, Ze Ouattara 35, Maurides 55, Alves 61

LECHIA GDAŃSK - BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA 5:1
Bramki: Bobcek 16 k i 53, Kapić 39, Rodin 61, Diaczuk 65 - Jimenez 32

KORONA KIELCE - CRACOVIA 0:1
Bramki: Hasić 56

GKS KATOWICE - POGOŃ SZCZECIN 2:0
Bramki: Zrelak 7, Nowak 37

1. Górnik Zabrze	17	30	27-19
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Radomiak	17	25	33-28
5. Cracovia	16	25	23-19
6. Lech Poznań	15	24	27-24
7. Korona Kielce	17	23	20-18
8. Raków Częstochowa	15	23	21-21
9. Zagłębie Lubin	15	21	28-23
10. Widzew Łódź	17	20	25-26
11. Pogoń Szczecin	17	20	26-30
12. GKS Katowice	16	20	23-27
13. Motor Lublin	15	19	21-25
14. Legia Warszawa	15	18	18-17
15. Arka Gdynia	16	18	13-28
16. Lechia Gdańsk	17	17	32-35
17. Bruk-Bet Nieciecza	17	16	22-34
18. Piast Gliwice	15	14	16-19

Program 18. kolejki

Piątek, 5 grudnia:
Lechia Gdańsk - Górnik Zabrze (godz. 20.30).

Sobota, 6 grudnia
Arka Gdynia - Motor Lublin (godz. 12.15),
Pogoń Szczecin - Radomiak Radom (godz. 14.45),
Zagłębie Lubin - Widzew Łódź (godz. 17.30),
Piast Gliwice - Legia Warszawa (godz. 20.15).

Niedziela, 7 grudnia
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Jagiellonia Białystok (godz. 12.15),
Cracovia - Lech Poznań (godz. 14.45), Raków Częstochowa - GKS Katowice (godz. 17.30).

Poniedziałek, 8 grudnia
Korona Kielce - Wisła Płock (godz. 19.00).

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

12 goli
Tomasz Bobcek (Lechia Gdańsk)
9 goli
Mikael Ishak (Lech Poznań)
8 goli
Karol Czubak (Motor Lublin), Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)
7 goli
Ousmane Sow (Górnik Zabrze), Filip Stojilković (Cracovia), Leonardo Rocha (Zagłębie Lubin), Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

BOHATER WEEKENDU

Capita Capemba (Radomiak)
Na pochwałę zasługuje cały zespół z Radomia, który rozbił dotychczasowego lidera PKO BP Ekstraklasy. Strzelanie rozpoczął Capita, który zabawił się w polu karnym Górnika z obrońcami, a potem dokładnym uderzeniem umieścił piłkę w bramce.

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Echa spod szatni. Bardzo efektowne Radomiak i Lechia. Pogoń znów zawiodła

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W weekend efektowne zwycięstwa zanotowały Radomiak oraz Lechia Gdańsk. Trenerzy i zawodnicy tych zespołów weszli w nowy tydzień w znakomitych humorach.**

Zupełnie inne nastroje dominują natomiast w Szczecinie, gdyż tamtejsza Pogoń znów zawiodła i gładko przegrała swój mecz.

Radomiak rozbił Górnika Zabrze aż 4:0, natomiast lechiści wygrali 5:1 z Bruk-Bet Termalicą Nieciecza. W Radomiu na boisko wrócił Jan Grzesik, który wystąpił w meczu mimo wciąż niewyleczonej kontuzji.

- Nie będę oszukiwał, że nic nie krępowało moich ruchów. Decyzję dotyczącą gry podjęliśmy o 20.10 (mecz rozpoczął się o 20.30 - red.). Rozmawialiśmy z trenerem, jak to ułożyć, żeby było dobrze. Zobaczymy, co się stanie, jak puszczą leki przeciwbólowe. Może być niecieka-wie - powiedział kluczowy gracz Radomiaka w pomeczowym wywiadzie dla Canal+ Sport.

Natomiast w Gdańsku podopieczni Johna Carvera zagrali prawdziwy koncert, a po raz kolejny strzelecki popis zaprezentował słowacki napastnik Tomas Bobcek, który skompletował dublet.

- Oczywiście, ostateczny wynik jest dla nas bardzo dobry, jednak bardziej od rezultatu cieszy mnie to, jak graliśmy przez 90 minut. Czasami, kiedy rywalizuje się z zespołem, który w tabeli jest bardzo blisko, i to w jej dolnych regionach, to jest większa presja na obie drużyny. A dzisiaj dobrze było patrzeć, jak graliśmy bez strachu, z taką wolnością i swobodą przy piłce - powiedział na konferencji prasowej szkoleniowiec drużyny z Trójmiasta.

W miniony weekend mocno zawiodła Pogoń Szczecin, która w sobotni wieczór przegrała w Katowicach z tamtejszą GieKSą gładko, 0:2. Trener Portowców mówił po meczu o problemach zespołu z grą w obronie.

- W defensywie musimy włożyć najwięcej pracy. Nie udało się załatać naszych dziur i przykryć naszych mankamentów w obronie. Czasem tak jest w meczach, w których się przeważa, że natrafia się na „ścianę" przeciwnika. My próbowaliśmy ją przebić, m.in. wysokimi dośrodkowaniami. W kluczowych momentach straciliśmy jednak dwa gole. GKS bronił się dziś bardzo dobrze - ocenił duński szkoleniowiec Thomas Thomasberg.

Już we wtorek Duma Pomorza będzie mogła się odkuć, gdyż w 1/8 finału STS Pucharu Polski zmierzy się z Widzewem Łódź, który w 17. kolejce wygrał 2:0 z Piastem Gliwice. Będzie to starcie ekip, które w obecnych rozgrywkach bodaj najmocniej - obok Legii Warszawa - zawodzą i szansę na uratowanie sezonu mają w zasadzie już tylko w pucharze.

©℗

eprasa.pl cdb288fd8c

„Duma Lublina" jest niekochanym dzieckiem w mieście

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

ROZMOWA. **Lublinianka Lublin w 2026 roku świętować będzie 105-lecie istnienia. Niedawno klub balansował na krawędzi istnienia. Prezes Tomasz Grodzki stara się wyciągnąć klub na powierzchnię.**

FOT. ARCHIWUM

Lublinianka to już ponad 100-letnia historia sportu w Lublinie

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Prezes Lublinianki, Tomasz Grodzki, wierzy że klub jest bliski odbudowania się po niedawnych trudnych latach

W jakim momencie zastał pan klub dwa lata temu, gdy został pan prezesem? No bo chyba wszyscy kojarzymy, że ostatnie czasy Lublinianki to przede wszystkim pytanie: przetrwa czy nie przetrwa?
Nie zdawałem sobie sprawy, że sytuacja finansowa Lublinianki jest tak dramatyczna. Natomiast była bardzo zła. Lublinianka nie rozliczała się, nie składała sprawozdań do urzędu skarbowego, do sądu, do ZUS-u. Po prostu powstała trochę taka dzika struktura. Klub niby istniał, ale nie regulował zobowiązań publicznoprawnych. Co więcej, nikt go za to nie ścigał. To jest najdziwniejsze, bo zachodzę w głowę, jak to mogło być, że przez trzy okresy obrachunkowe wszyscy wiedzą, że jest taki klub, uczestniczy w rozgrywkach, natomiast z punktu widzenia urzędu skarbowego nie ma w ogóle tematu. Żadnych kontroli, żadnych egzekucji, nic.

Trochę długów do spłacenia zostało…
Długi zostały ogromne, kilkaset tysięcy złotych, w sumie ponad pół miliona. Jak na taki klub to jest… Spłacamy, mamy zatwierdzoną ugodę sądową i spłacamy. W związku z tym ten rok jest finansowo trudny, bo na bieżąco mamy budżet zbilansowany, natomiast dochodzą do tego zaległości z lat poprzednich, które musimy terminowo co do dnia regulować.

Prezes pełni swoją rolę w klubie społecznie, zresztą nie tylko prezes. Ale umówmy się, jednak za pracę w profesjonalnych strukturach, do której pewnie Lublinianka dąży, za pracę powinno się zarabiać pieniądze. Nic w tym dziwnego.
Ja nie oczekuję, że Lublinianka będzie moim źródłem dochodu i myślę, że takich przykładów jest więcej, że prezesi klubów na poziomie trzeciej, czwartej ligi pełnią tę funkcję bezpłatnie, społecznie, z pasji. Natomiast myślę, że już jeżeli chodzi o pracowników w klubie, to tu wolontariat jest raczej formą doraźną i nie powinno być takich sytuacji. Każdy, kto pracuje, jeżeli chce dobrze spełniać obowiązki, powinien dostawać za to wynagrodzenie, bo to jest normalny model. Natomiast Lublinianka ciągle jest w tym okresie budowania struktury, odbudowywania się po tych trzech bardzo trudnych latach. Ale myślę, że już jesteśmy bliżej tego celu, jakim jest organizacyjno-finansowa stabilność. Już dużo więcej drogi za nami, może trzy czwarte do tej takiej pełnej normalności.

Aspiracją w dłuższej perspektywie czasu jest awans do trzeciej ligi? W tym sezonie pewnie to się nie wydarzy, patrząc na tabelę. W zeszłym sezonie byliście o włos.
Trochę wtedy rozbudziliśmy apetyty kibiców i swoje. Gdyby nie Stal Kraśnik, to byśmy byli dzisiaj zespołem trzecioligowym. Być może dobrze się stało, że nie awansowaliśmy, bo chyba nie byliśmy na to gotowi. Jeżeli wyjdziemy z długu, który mamy spłacić do końca przyszłego roku, to będziemy krok dalej i już będziemy na poważnie myśleli o tym, żeby tę trzecią ligę w Lubliniance zbudować i to zbudować na trwałe.

Drugą najbardziej znaną waszą sekcją, występująca pod nazwą Lublinianka, jest ta koszykarska. Mowa o drużynie Lublinianka KUL Basketball. Jakie tutaj są aspiracje?
Byłoby to nadużycie, gdybym powiedział, że jest to druga nasza sekcja, bo to autonomiczna jednostka, która używa nazwy Lublinianka. Ale to odrębny byt prawny. Spotkaliśmy się i być może dogadamy się, jeżeli chodzi o połączenie Lublinianki koszykarskiej i piłkarskiej. Myślę, że to byłoby z korzyścią dla obu klubów, bo wtedy bylibyśmy zdecydowanie największym klubem w Lublinie i na Lubelszczyźnie.

Jakie dokładnie sekcje w Lubliniance aktualnie działają?
To jest trzecia liga brydża i czwarta liga piłki nożnej. Oczywiście piłka nożna jest we wszystkich kategoriach wiekowych.

Historycznie Lublinianka ma wiele sukcesów. Były albo są pomysły, żeby zwiększyć liczbę sekcji?
Chcielibyśmy, żeby pierwszym krokiem odbudowania tej wielosekcyjności Lublinianki byłoby połączenie z koszykarską Lublinianką. Były też takie pomysły, żeby połączyć się z kobiecą, piłkarską Unią Lublin, lecz z różnych względów to nie wyszło. Myślimy też o innych grach zespołowych. Ponadto myślimy, żeby odbudować sekcję boksu. Dzisiaj jednak celem numer jeden jest spłata wszystkich zobowiązań i zapewnienie stabilnego budżetu dla bieżącego funkcjonowania klubu.

Jak wygląda współpraca Lublinianki z miastem, z MOSiR-em? Czy w „Mieście Sportu", przepełnionym liczbą sukcesów, sportowców i drużyn, nie czujecie się zepchnięci troszkę na margines?
Lublinianka ma przydomek „Duma Lublina". Jesteśmy klubem z bardzo bogatą historią, którym miasto się może chwalić. Natomiast z drugiej strony Lublinianka to takie niekochane dziecko w tym mieście. Jednak nie dlatego, że jest dzisiaj taki urodzaj sukcesów sportowych w Lublinie.

Co ma pan na myśli?
Miasto bardzo mocno w sport inwestuje i chwała mu za to. Myślę, że inne miasta mogą nam zazdrościć. Natomiast w kontekście Lublinianki miasto jakby wykazuje zbyt małą inicjatywę, żeby tutaj gdzieś temu klubowi pomagać. Tak naprawdę gdyby trzy lata temu nie Akademia WSEI, to dzisiaj pewnie tego klubu by nie było. Proszę zgadnąć, który klub w Lublinie najwięcej płaci za infrastrukturę. Motor, który gra na pięknej Arenie czy Lublinianka, która gra od zawsze na Wieniawie? Od razu odpowiem: Lublinianka. To dlatego, że Motor rozlicza się z miastem na zasadzie bezgotówkowej. My płacimy gotówką co miesiąc za infrastrukturę kwoty rzędu dwudziestu tysięcy złotych. Oczywiście mamy wsparcie dotacyjne z miasta, ale miarą wsparcia dotacji nie jest liczba chociażby szkolonych dzieci, tylko wynik sportowy pierwszej drużyny. No i tu znowu dysproporcja jest ogromna. Ja nie oczekuję, że nagle miasto przyzna milionowe dotacje dla klubu Lublinianka, bo radzimy sobie bez tego i pewnie dalej będziemy istnieć. Natomiast chciałbym większej partycypacji w mieście, chociażby w infrastrukturę.

Z tego co wiem, to też szeroki temat, bo te pieniądze na infrastrukturę miały być…
Swego czasu miasto sprzedało część terenów, które zajmowała Lublinianka. Miasto za te grunty wzięło poważne pieniądze. Dzisiaj w tym miejscu stoją bloki. Wtedy podjęta była uchwała, że część z tych pieniędzy (mowa wtedy była o czterech milionach złotych) zostanie przekazana, ja nie mówię klubowi, bo jest prywatny, natomiast miały być przeznaczone na infrastrukturę. No i co? Miały być… Nawet w zeszłym roku wystąpiliśmy z pytaniem do Wydziału Gospodarowania Mieniem i Energią UM Lublin, co się stało z tymi pieniędzmi. Jesteśmy w posiadaniu takiego pisma, że kwota już zmniejszyła się. Około dwóch milionów złotych jest gdzieś tam zarezerwowane na inwestycje, na infrastrukturę stadionu na Wieniawie. Ale oczywiście trzeba dalej pytać w MOSiR-ze, bo MOSiR dzisiaj jest właścicielem obiektów. A w MOSiR-ze co usłyszałem, to że wspomniana kwota to już nie dwa miliony, tylko milion trzysta, a to też już było z pół roku temu, więc dzisiaj pewnie to milion złotych… Bo tu załataliśmy płot, wymieniliśmy kostkę. Tych pieniędzy nie widać, no jak to wygląda? Dzisiaj, jeżeli Lublinianka sama czegoś nie zrobi, to praktycznie nie dostanie od miasta ani złotówki.

Będę szczery. Stadion w takim stanie jak teraz, w centrum Lublina, dla tak zasłużonego klubu – to wstyd.
Wstyd. Niedawno zaprosił mnie wójt gminy Milejów, żeby się pochwalić. Z zazdrością oglądałem obiekty w małej miejscowości, gdzie gmina maleńka, ale mocno zaangażowana, żeby ta drużyna miała naprawdę bazę sportową z prawdziwego zdarzenia. To jest piękny, schludny stadionik i takich jest wiele w okolicznych gminach.

Jaki obiekt spełniałby oczekiwania Lublinianki?
Chociażby taki jak jest w Milejowie. Nie ma przecież potrzeby, żeby to była druga Arena, ale stadion, gdzie mogłoby usiąść dwa-trzy tysiące osób. Estetyczny przede wszystkim, funkcjonalny. Miejsce jest świetne. ©℗

eprasa.pl cdb288fd8c

Mistrzostwa Europy Po raz drugi mistrzostwa w Polsce - wcześniej w 2011 roku odbyły się w Szczecinie

Lublin do niedzieli sercem pływackiej Europy

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PŁYWANIE. **Jutro w Aqua Lublin rozpoczną się mistrzostwa Europy na krótkim basenie (25-metrowym).**

Do zdobycia będą 42 komplety medali: 36 w konkurencjach indywidualnych i 6 w rywalizacji sztafetowej. Jakie są szanse reprezentantek i reprezentantów Polski, których wystąpi 26?

- Nie ukrywam, że liczę na medale Katarzyny Wasick i Krzysztofa Chmielewskiego. Dobrze powinien się też spisać Ksawery Masiuk, ale zobaczymy czy w tak silnej obsadzie da to pozycję medalową. Na listach startowych z trzecim wynikiem są Dominika Sztandera i Adela Piskorska - zauważa Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego, dla której będzie to pierwsza tak duża impreza organizowana w roli prezesa PZP. - Cieszę, że jako Polski Związek Pływacki możemy ją robić wspólnie z miastem Lublin, z którym żyjemy bardzo dobrze. Nie jedne wielkie zawody, ale krajowe, odbywały się właśnie tu - podkreśla.

Udział w mistrzostwach będzie wyjątkowy dla Adeli Piskorskiej. 22-letnia grzbiecistka na co dzień jest zawodniczką AZS UMCS Lublin, więc pływalnię w Aqua zna doskonale.

- Mam nadzieję, że forma jest. Miałam trochę przygód w ostatnich startach, ale teraz powinno być coraz lepiej. W mistrzostwach Europy już pierwszego dnia mam start na 200 metrów, a to mój główny dystans. Mam nadzieję, że pójdzie dobrze i z dnia na dzień będę się rozkręcać - przyznaje Adela, która przed rokiem została podwójną złotą medalistką seniorskiego czempionatu na pływalni 50-metrowej.

Startować miał jeszcze inny zawodnik akademików z Lublina, trenujący w Stanach Zjednoczonych Kacper Stokowski, ale z powodu kontuzji był zmuszony zrezygnować z udziału w zmaganiach. Taka sama sytuacja zaistniała w przypadku Jakuba Majerskiego (AZS-AWF Katowice).

FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ/PZP

Otwarta w 2015 roku Aqua Lublin jest jednym z najnowocześniejszych obiektów w kraju

Pierwsza sesja eliminacyjna rozpocznie się jutro o godzinie 10, natomiast pierwsze finały o godz. 19. Ten harmonogram będzie obowiązywał przez wszystkie sześć dni mistrzostw, do niedzieli.

- Komitet organizacyjny od poniedziałku (24 listopada - przyp. red.) intensywnie pracuje na obiekcie, który wygląda już coraz piękniej. Wygląda tak, jak ma wyglądać podczas samych mistrzostw. Jesteśmy gotowi - zapewnia Otylia Jędrzejczak.

Trybuny Aqua są w stanie pomieścić 2100 osób. A impreza cieszy się dużym zainteresowaniem wśród kibiców.

- Bilety na mistrzostwa w tym momencie jest już trudno dostać. Wiadomo, że taki gorący okres to weekend, kiedy też czekają nas szanse medalowe reprezentacji Polski - zauważa prezes PZP. - Na poranne eliminacje, wspólnie z miastem Lublin, zapraszamy natomiast lubelskie szkoły (za darmo - przyp.), żeby dzieci mogły zobaczyć pływanie na europejskim poziomie - uzupełnia.

Europejskim z nazwy, a być może i światowym, bo listy startowe wyglądają wybornie.

Na starcie pojawią się między innymi złoci medaliści ubiegłorocznych igrzysk olimpijski: Niemiec Lukas Maertens, Irlandczyk Daniel Wiffen, Włosi Thomas Ceccon i Nicolo Martinenghi czy Brytyjczycy Duncan Scott, Tom Dean, Matt Richards i Jack McMillan.

- Spodziewamy się rywalizacji na naprawdę wysokim poziomie. Może padną rekordy Europy, a może nawet i świata. Obiekt w Lublinie jest naprawdę szybki - podkreśla Otylia Jędrzejczak.

ME zakończą się 7 grudnia, ale już trzy dni później zaczną się kolejne, w kategorii „Masters". Te potrwają do 14 grudnia. ©℗

Avia przerwę zimową spędzi na pierwszym miejscu

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Trzecioligowcy z grupy IV rozegrali ostatnią serię gier w tym roku. Avia Świdnik pokonała Naprzód Jędrzejów i zimową przerwę spędzi na pierwszym miejscu w tabeli.**

Od początku sobotniego spotkania Avia górowała nad beniaminkiem, jednak miejscowi byli nieskuteczni i po trzech kwadransach był bezbramkowy remis.

Gospodarze kończyli w przewadze, bo w 36. min. Mateusz Jas, obrońca ekipy z Kielecczyzny, ujrzał czerwoną kartkę za faul.

Zespół ze Świdnika wykorzystał liczebną przewagę zaraz po przerwie. W 48. min do piłki dopadł Dave Assuncao i bez problemów skierował ją już do pustej bramki. Świdniczanie nie zadowolili się skromnym prowadzeniem i ostatecznie strzelili rywalom aż cztery gole.

- Mecz wygraliśmy zasłużenie, a okazał się on łatwiejszy niż zakładaliśmy. Od początku kontrolowaliśmy jego przebieg przez posiadanie piłki. - mówi Wojciech Szacoń, trener zespołu ze Świdnika.

- Chciałbym podziękować swoim piłkarzom za pasję i dobrą energię, która od nich bije. Zapraszam na nasze środowe spotkanie Pucharu Polski, które będzie ostatnim akcentem Avii w tym roku - kończy.

3 grudnia (godz. 12) Avia zmierzy się u siebie w 1/16 PP z pierwszoligową Polonią Bytom. ©℗

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Pierwszą część rozgrywek 3. ligi piłkarze Avii Świdnik zakończyli na pozycji lidera. W 19 ligowych meczach odnieśli 12 zwycięstw, cztery razy zremisowali i trzy razy przegrali

Sokół Kolbuszowa Dolna - Chełmianka Chełm 0:3 (0:1)
Bramki: Krawczun 4, Korbecki 54 (k), Baidoo 80
Chełmianka: Wilk - M. Cichocki, Derkacz, P. Cichocki, Mydlarz ż (70 Kobiałka) - Adamski, Grączewski (85 Jabłoński), Krawczun, Banaszewski (85 Babor), Korbecki (70 Baidoo) - Kiebzak (82 Tomczyk). Trener Ireneusz Pietrzykowski

Siarka Tarnobrzeg - Świdniczanka 6:1 (3:0)
Bramki: Marszalik 5, 26, Szkiela 30, 32, Kardyś 67, Zawół 85 (k) - Tymosiak 65
Świdniczanka: Śliwka - Guzewicz, Fedoruk, Tymosiak, Poleszak, Futa, Konojacki, Szymala, Kutyła, Ształa, Sienicki

Avia Świdnik - Naprzód Jędrzejów 4:1 (0:0)
Bramki: Assuncao 48, Remeniuk 66, Maj 75, Zuber 90+ - Piskorz 85
Avia: Białka - Zbozień (86 Dobrzyński), Kursa, Orzechowski, Pigiel, Kamiński, Uliczny (76 Zawadzki), Assuncao (68 Kalinowski), Remeniuk (76 Marek), Małecki (68 Maj), Zuber

Podlasie Biała P. - Korona II Kielce 1:1 (0:1)
Bramki: Kosieradzki 52 - Morawiec 34
Podlasie: Jeż - Bobowski, Mikołajewski, Orzechowski, Horzhui, Dmitruk, Wnuk, Maluga (84 Jakóbczyk), Kosieradzki, Dobruk (46 Urbański), Andrzejuk (73 Kopytov)

Stal Kraśnik - Wisła II Kraków 1:5 (0:2)
Bramki: Kogut 81 - Olejarka 32, Sukiennicki 45+, Cymbaluk 58, Kościelniak 64, Sukiennicki 71
Stal: Wagner - Czapla (77 M. Majewski), Pietroń, Duda, Nowak - Skrzyński - Sz. Majewski (87 Błaszczyk), Bartoś (87 Kuś), Król, Koziej (60 Kogut) - Jędrasik (60 Lech)

Następna kolejka w weekend 28.02-1.03.2025

Znowu bez punktów

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. **W starciu otwierającym 13. serię ORLEN Superligi Azoty Puławy przegrały przed własną publicznością z Zepterem KPR Legionowo 26:36. To dziewiąta porażka puławian w sezonie.**

Premierowa odsłona praktycznie ustawiła mecz. Azoty od początku nie potrafiły złapać właściwego rytmu. Puławianie mieli ogromne problemy zarówno w ofensywie, jak i w defensywie.

Nieskuteczność pod bramką rywali była widoczna, gospodarze nie wykorzystali m.in. dwóch rzutów karnych.

Po trafieniu Szymona Działakiewicza Azoty przegrywały tylko 9:10, ale od tego czasu inicjatywę przejęli goście. Podopieczni trenera Patryka Kuchczyńskiego schodzili do szatni z wynikiem 12:18.

Po zmianie stron Azoty próbowały wrócić do gry. Ekipa z Mazowsza kontrolowała jednak przebieg spotkania. ©℗

Azoty Puławy - KPR Legionowo 26:36 (12:18)
Azoty: Petkovski, Ciupa - Komarzewski 6, Antolak 5, Działakiewicz 4, Curzytek 3, Jaworski 3, Racotea 3, Artemenko 2, Bereziński, Cacak. Kary: 6 min. Trener: Patryk Kuchczyński
KPR: Tsintsadze, Liljestrand - Chabior 9, Matuszak 7, Wiaderny 6, Ciok 4, Kosmala 4, Wołowiec 4, Fąfara 1, Laskowski 1, Petrychenko, Słupski. Kary: 8 min.. Trener: Tomasz Strząbała

FOT. ORLEN SUPERLIGA

Porażka z KPR Legionowo była dla Azotów Puławy piątym przegranym meczem z rzędu (bilans: 3-9)

eprasa.pl cdb288fd8c

Siatkówka Bogdanka LUK Lublin wygrała w Słupsku. InPost ChKS Chełm przegrał u siebie po tie-breaku

Mistrz Polski bez straty seta w hali przeciwnika

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin pewnie pokonali na wyjeździe Ślepsk Malow Suwałki 3:0 w 9. kolejce PlusLigi. To już siódme zwycięstwo w sezonie 2025/26 i trzecia wygrana z rzędu mistrzów Polski, którzy od początku do końca kontrolowali przebieg meczu. Najlepszym zawodnikiem spotkania został Marcin Komenda.

Ślepsk Malow Suwałki	**0**
Bogdanka LUK Lublin	**3**

Sety: 21:25, 18:25, 19:25

Ślepsk: Honorato 9, Nowakowski 5, Filipiak 16, Asparuhov, 5 Gallego 6, Droszyński, Mariański (libero) oraz Jankiewicz, Kwasigroch 1. Trener. Dominik Kwapisiewicz

LUK: Gyinah 4,Henno 11, Komenda 3, Leon 14, Grozdanov 8, Sasak 14, Hoss (libero) oraz McCarthy 2, Wachnik 2, Czyrek (libero). Trener: Stephane Antiga

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Siatkarze Bogdanki LUK nie mieli problemów, aby wywieźć z Suwałk komplet punktów

Kluczem do zwycięstwa Bogdanki LUK były zdecydowanie lepsza zagrywka i blok. Przyjezdni zanotowali osiem asów serwisowych, podczas gdy gospodarze tylko trzy. Do tego lublinianie dziewięć razy zablokowali rywali, przy tylko czterech blokach po stronie Ślepska.

Podopieczni trenera Stephane'a Antigi rozpoczęli spotkanie bardzo pewnie, szybko narzucając swój rytm gry. W połowie pierwszego seta gospodarzom udało się wprawdzie wyjść na prowadzenie 15:14, lublinianie szybko wrócili do swojej gry. Poprawili organizację w obronie i wypracowali sobie ponownie przewagę, dzięki konsekwencji w ataku oraz skuteczności na zagrywce

W secie numer dwa team znad Bystrzycy rządził na boisku od początku do końca. Po asie serwisowym Wilfredo Leona odskoczył na 6:2 i od tego momentu całkowicie przejął kontrolę nad grą. Mistrzowie Polski wykorzystywali każdą okazję, punktowali zagrywką, kontrą i skutecznym blokiem, powiększając przewagę bez większego wysiłku.

Trzecia odsłona zaczęła się wyrównanej walki (5:5), ale od tego momentu lublinianie stopniowo powiększali dystans (11:6, 16:9, 20:11) i zakończyli całe spotkanie.

Porażka po tie-breaku

Siatkarze InPost ChKS Chełm przegrali we własnej hali po tie-breaku z Barkomem Każany Lwów w 9. kolejce PlusLigi. Gospodarze prowadzili w meczu 2:1, ale nie wykorzystali szansy na komplet punktów - zdobyli jedno oczko, tracąc przy tym dwa. To szósta porażka biało-zielonych.

InPost ChKS Chełm	**2**
Barkom Każany Lwów	**3**

Sety: 25:19, 23:25, 25:23, 23:25, 9:15

ChKS: Marcyniak 3, Blankenau 1, Piotrowski 16, Kapica 16, Esfandiar 26, Swodczyk 6, Ostaszewski (libero) oraz Sonae, Goss, Fasteland 10, Rusin. Trener: Krzysztof Andrzejewski

Każany: Gueye 13, Kovalov 17, Pope 19, Kampa, Shchurov 3, Tupczij 25, Pampushko (libero) oraz Kuts 1, Nakano, Rohozhyn 5, Firkal. Trener: Ugis Krastins

FOT. JOLANTA MASIEWICZ

Drużyna z Chełma w domowym meczu z Barkomem Każany Lwów przegrała po pięciosetowej walce

Starcie sąsiadów w tabeli rozpoczęło się znakomicie dla gospodarzy. W premierowej odsłonie siatkarze beniaminka pokazali wysoką skuteczność i pewność siebie, wygrywając 25:19.

Druga odsłona długo toczyła się punkt za punkt. W końcówce Ukraińcy odskoczyli na 23:19, gdy zablokowany został Esfandiar, i wyrównali stan pojedynku.

Podrażnieni takim obrotem sprawy, podopieczni trenera Krzysztofa Andrzejewskiego wygrali kolejną partię 25:23. Kluczem do triumfu w tym secie okazał się blok chełmian.

W czwartym secie to lwowianie niemal cały czas byli na prowadzeniu (11:8, 18:15). O losach konfrontacji musiał zadecydować tie-break.

Decydującą partię lepiej rozpoczęli lwowianie. Chełmianie zaczęli punktować, ale strata z początku seta cały czas na nich ciążyła. Szkoleniowiec teamu z województwa lubelskiego próbował wykrzesać z zespołu resztki sił, ale ukraińscy siatkarze nie dali się wybić z rytmu. Wprawdzie nie skończyli pierwszej i drugiej piłki meczowej, ale trzeciej już nie zmarnowali. Finalnie zwyciężyli w tie-breaku 15:9. ©℗

Julia Szeremeta mistrzynią Europy U23

Jakub Sarek
j.sarek@kurierlubelski.pl

BOKS. **Julia Szeremeta została mistrzynią Europy U23 w kategorii 57 kg. W finale nie dała szans reprezentantce Irlandii Natalii Fasciszewskiej.**

Do olimpijskiego srebra wywalczonego przed rokiem w Paryżu i tytułu wicemistrzyni świata zdobytego w 2025 r. w Liverpoolu Julia Szeremeta dorzuciła dzisiaj (29 listopada) złoto mistrzostw Europy U23 rozgrywanych w Budapeszcie.

W finałowym starciu kategorii 57 kg pięściarka z Chełma pokonała pochodzącą z Polski, ale reprezentującą Irlandię Natalię Fasciszewską. Szeremeta nie pozostawiła żadnych złudzeń swoje rywalce. Sędziowie jednogłośnie przyznali jej zwycięstwo.

FOT. MICHAŁ JANEK

Julia Szeremeta (Paco Lublin) po raz drugi w karierze wywalczyła tytuł młodzieżowej mistrzyni Europy

- Przerwałam serię zdobytych srebrnych krążków. W końcu mam złoto To mój ostatni rok w „młodzieżówce", więc fajnie zwieńczyć ten okres i cały tegoroczny sezon medalem. Na finałową walkę wyszłam zdecydowana i pewna swoich umiejętności. Wiedziałam, jak mam boksować. Natalia to dobrze znana mi rywalka, zrobiłam z nią dwa sparingi, pomagała mi w przygotowaniach do igrzysk olimpijskich w Paryżu - mówiła Szeremeta w rozmowie z youtube'owym kanałem Polskiego Związku Bokserskiego.

Po złoty krążek, tyle że w kategorii 51 kg, sięgnęła dzisiaj w stolicy Węgier inna polska zawodniczka - Natalia Kuczewska. Jej wyższość musiała uznać Brytyjka Kelsey Carol Oakley. Werdykt sędziów był jednogłośny. ©℗

„Lewy" tym razem tylko z asystą

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

LALIGA. **Barcelona z trudem pokonała Alaves 3:1, a Robert Lewandowski tym razem zaliczył jedynie asystę przy golu Lamine'a Yamala.**

Spotkanie na wyremontowanym Camp Nou rozpoczęło się od niespodzianki - już w pierwszej minucie do bramki strzeżonej przez Joana Garcię trafił Pablo Ibanez i to goście objęli prowadzenie.

Był to pierwszy gol stracony przez „Dumę Katalonii" po ponownym otwarciu słynnego stadionu. W ubiegłym tygodniu, w pierwszym meczu po remoncie, gospodarze rozbili tam Athletic Bilbao 4:0, a pierwszą bramkę zdobył Robert Lewandowski.

W ósmej minucie sobotniego meczu do wyrównania doprowadził 18-letni skrzydłowy Lamine Yamal. Młody Hiszpan musiał tylko wbić piłkę z bliska do siatki obok bramkarza rywali Antonio Sivery, bo dobrze podał mu Brazylijczyk Raphinha. Piłka otarła się jeszcze o nogę Lewandowskiego i to polskiemu napastnikowi zapisano asystę.

FOT. EPA/PAP

Robert Lewandowski w walce o piłkę z Jonem Pacheco w meczu Barcelona - Deportivo Alaves na Camp Nou

„Trzy punkty zabezpieczone. Oby tak dalej!" - skomentował zwycięstwo nad Alaves „Lewy", w którym po raz pierwszy nie zdobył bramki.

W poprzednich czterech meczach Lewandowski strzelił Alaves siedem goli, w tym ustrzelił hat-tricka w ciągu 32 minut 10 czerwca 2024 roku i zdobył decydującego gola w wygranym 1:0 meczu w lutym tego roku. ©℗

eprasa.pl cdb288fd8c

DROBNE

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

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

kurier lubelski

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

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

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA 0011441556

Starosta Kraśnicki

na podstawie art. 35 ust. 1 w zw. z art. 198g ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

informuje, że w dniach **od 1.12.2025 r. do 22.12.2025 r.** w budynku Starostwa Powiatowego w Kraśniku przy al. Niepodległości 20 na tablicy ogłoszeń **wywieszony będzie wykaz nieruchomości, które zostały przeznaczone do sprzedaży na rzecz dotychczasowych użytkowników wieczystych.** Wykaz zamieszczony zostanie także na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Kraśniku adres: http://samorzad.gov.pl/web/powiat-krasnicki/, w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Szczegółowe informacje na temat nieruchomości, których dotyczy ogłoszenie, uzyskać można w Starostwie Powiatowym w Kraśniku w pok. 414, nr tel. 81 826 41 41.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
zlecisz
bez wychodzenia
z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE i inne-tanio; 693 051 624

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

INSTALACYJNE

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

OGRODNICZE

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

PORZĄDKOWE

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

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

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

Towarzyskie

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

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA 0011442368

RSM Motor

Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „MOTOR" w Lublinie, ul. Daszyńskiego 4
ogłasza przetarg nieograniczony na roboty remontowe

Osiedle „Przyjaźni"
1. **Remont poziomu instalacji zimnej i ciepłej wody wraz z montażem zaworów podpionowych zimnej wody, ciepłej wody oraz cyrkulacji (zawory termostatyczne, regulacyjne z funkcją powrotu do nastaw po zamknięciu wody) w piwnicach budynków zlokalizowanych przy ul. Przyjaźni 5, 24, 26, 28.**
2. **Remont kominów ponad dachem na budynkach zlokalizowanych przy ul. Przyjaźni 7, 9.**
3. **Opracowanie projektu budowlano-wykonawczego, a następnie na jego podstawie wykonanie remontu instalacji elektrycznej (wymiana głównej tablicy rozdzielczej, tablic piętrowych, pionów kablowych WLZ) w budynkach zlokalizowanych przy ul. Przyjaźni 30, 34.**

Osiedle „Niepodległości"
1. **Remont balkonów w budynkach mieszkalnych wysokich zlokalizowanych przy ul. Niepodległości 2 i 8 oraz średniowysokich zlokalizowanych przy ul. Niepodległości 22 i 28.**
2. **Remont obróbek blacharskich na dachach budynków zlokalizowanych przy ul. Tumidajskiego 22, ul. Niepodległości 14, 16, 30 i ul. Trześniowskiej 1.**

Osiedle „im. gen. Franciszka Kleeberga"
1.
   1) **wykonanie (wg ekspertyzy technicznej) remontu płyt balkonów od strony południowej w budynku zlokalizowanym przy ul. Rückemana 8,**
   2) **wykonanie (wg ekspertyzy technicznej) remontu płyt balkonów od strony południowej w budynku zlokalizowanym przy ul. Rückemana 10,**
   3) **wykonanie (wg ekspertyzy technicznej) remontu płyt balkonów od strony południowej w budynku zlokalizowanym przy ul. Rückemana 12.**
2. **Remont schodów zewnętrznych (od strony zachodniej) z wymianą podciągów konstrukcyjnych przy pawilonie handlowym zlokalizowanym przy ul. Kleeberga 12A.**

Osiedle „im. Ignacego Daszyńskiego"
1. **Remont balkonów w budynku zlokalizowanym przy ul. Niepodległości 5.**
2. **Remont odcinka tarasu w obrębie I – III klatki schodowej(dylatacja), budynku zlokalizowanego przy ul. Daszyńskiego 19.**
3. **Remont balkonów w budynku zlokalizowanym przy ul. Daszyńskiego 11 (kl. 1-3).**
4. **Awaryjny remont 4 szt. balkonów od strony wschodniej budynku zlokalizowanego przy ul. Daszyńskiego 23.**
5. **Częściowy remont elewacji od strony zachodniej budynku zlokalizowanego przy ul. Niepodległości 11.**

Wysokość wadium oraz inne szczegółowe informacje podane są w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia, którą można wykupić za kwotę 40,00 zł/1 szt. (brutto). Potwierdzenie wpłaty dokonanej przelewem na konto w Banku Handlowym O/Lublin, nr 19 1030 1191 0000 0000 0516 6201, wraz z informacją, na jaki adres e-mail należy przesłać SIWZ, prosimy przesłać na adres: spoldzielnia@rsmmotor.lublin.pl

UWAGA!
Rozpatrywane będą jedynie oferty, na które została wykupiona SIWZ.

Dodatkowych informacji udzielają Kierownicy Administracji:
Osiedla „Przyjaźni" tel. 81 746 27 64,
Osiedla „Niepodległości" tel. 81 747 45 57,
Osiedla „im. gen. Franciszka Kleeberga" tel. 81 747 49 60,
Osiedla „im. Ignacego Daszyńskiego" tel. 81 747 88 71.

Opisane oferty (firma, rodzaj robót, osiedle) i zamknięte w oddzielnych kopertach na każdy rodzaj robót, z załączonymi dowodami wniesienia wadium należy składać w budynku Zarządu Spółdzielni **do godz. 15^{00} dnia 15.12.2025 r.**

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Daszyńskiego 4 w Lublinie
— dla Osiedla „Przyjaźni" w dniu 16.12.2025 r. o godz. 9^{00},
— dla Osiedla „Niepodległości" w dniu 16.12.2025 r. o godz. 11^{00},
— dla Osiedla „im. gen. F. Kleeberga" w dniu 17.12.2025 r. o godz. 9^{00},
— dla Osiedla „im. I. Daszyńskiego" w dniu 17.12.2025 r. o godz. 11^{00}.

Przetargi odbędą się na zasadach obowiązującego w Spółdzielni Regulaminu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo ograniczenia lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

REKLAMA 0011440610

Do sprzedania

wolno stojący kontener handlowo-usługowy znajdujący się w Kraśniku ul. Mickiewicza 1 (kiosk LOTTO).

Powierzchnia użytkowa **ok. 15 m²**.
Rok produkcji **2006**, stan techniczny **bardzo dobry**, doprowadzony prąd (umowa do zawarcia), rolety w oknach, klimatyzacja.

Możliwa cesja umowy najmu gruntu lub zakup wraz z transportem własnym i uprzątnięciem terenu.

Sprzedaż w formie wyboru najkorzystniejszej oferty cenowej.

Cena minimalna **14 200 zł brutto.**

Szczegółowe informacje pod nr tel. **797-013-576.**

Oferty proszę składać na adres mejlowy: **lublin@totalizator.pl** do dnia **14.12.2025.**

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

eprasa.pl cdb288fd8c

Staram się być mamą, która wspiera, a nie narzuca się z dobrymi radami

Jolanta Fraszyńska w magazynie „Rewia” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Justyna Steczkowska nie podkochiwała się
Podczas niedawnej rozmowy Magdy Mołek z piosenkarką dziennikarka spytała czy Steczkowską łączyło coś więcej z Grzegorzem Ciechowskim, który produkował jej debiutancki album 30 lat temu. – Był uroczy, miły, spokojny, zabawny (...), ale naprawdę nie podkochiwałam się w nim – stwierdziła gwiazda.

Agata Rubik ma ważny powód
Jeden z internautów zauważył, że w mediach społecznościowych Agaty Rubik nie widać już jej córki – dwunastoletniej Ali. Okazuje się, że influencerka ma ważny powód, by nie pokazywać pociechy. „Ala aktualnie nie chce, żebym wrzucała relacje, gdzie ją widać” – wyjaśniła Rubik.

Michał Wiśniewski podzielił dom
Piosenkarz buduje wymarzoną willę, pokazał projekt wnętrz nowego gniazdka. W domu ma się też znaleźć miejsce do pracy dla jego zespołu Ich Troje. Czerwonowłosy wokalista skupia się na projektowaniu przestrzeni dla grupy, a jego żona, Pola, wzięła na siebie część domową. – Tę moją część, gdzie będzie pracować ekipa, bo zespół Ich Troje to 35 osób, będę projektował wspólnie z jedną z najlepszych firm, które są na rynku – powiedział piosenkarz serwisowi Jastrząb Post.
(GZL) Fot. Andrzej Banaś

W TELEWIZJI

Wszystkie imiona Boga
Ale Kino+ HD, 20:10
W Madrycie dochodzi do ataku terrorystycznego, a Santi, miejscowy taksówkarz ledwo uchodzi z życiem. Ale zostaje zostaje zakładnikiem terrorysty i – jeśli chce ocalić bliskich – musi przejść przez miasto w kamizelce z ładunkami wybuchowymi, które eksplodują, gdy tylko się zatrzyma...

2000 metrów do Andrijiwki
Canal+ Premium, 21:00
Lato 2023 roku. Wojska ukraińskie zaczynają kontrofensywę na wschodzie kraju. Trwają walki z Rosjanami o strategicznie położoną miejscowość – Andrijiwkę. Starcia widać z kamer zainstalowanych na hełmach żołnierzy.

Kuba Rozpruwacz: krwawe szpalty
Polsat Viasat History, 22:00
Sprawa mordercy z perspektywy reporterów tabloidów, którzy prowadzili własne śledztwo i najprawdopodobniej sami wymyślili Kubę Rozpruwacza. Śledzimy losy redaktora gazety i jego zespołu, którzy rywalizowali z konkurencją o relacjonowanie serii morderstw w wiktoriańskim Londynie.

Legendy ringu
TVN 7, 22:50
Zacięta rywalizacja dwóch bokserów z Pittsburgha wzbudziła zainteresowanie w całym kraju. 30 lat później promotor boksu składa im ofertę, aby powrócili na ring i ostatecznie udowodnili, który z nich jest lepszy.

KRZYŻÓWKA NR 184

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

Poziomo:
1) sprzymierzeniec, zwolennik,
5) Gustaw, autor opowiadania „Łysek z pokładu Idy”,
9) auto z fabryki Toyoty,
10) potocznie o urodziwym młodzieńcu,
12) kiedy nic się nie dzieje,
14) zielony kamień szlachetny,
15) filmowy władca małp,
16) atomowa lub wodorowa,
17) zakazany smakuje najlepiej,
18) system rozgrywek sportowych,
19) pręty pod popielnikiem,
22) pies czterech pancernych,
23) narodowość, społeczeństwo,
28) bardzo krótka sukienka,
29) jeden z bohaterów „Ziemi Obiecanej”,
30) letni deser dla ochłody,
31) owad błędnie nazywany szczypawką,
34) czyta listę dialogową,
38) kwitnie wczesną wiosną, zawilec,
39) wyznawca np. religii katolickiej,
40) nieobsiane pola, nieużytki,
41) narzędzie do korowania drzewa,
42) podróż z przyczepą kampingową.

Pionowo:
1) zasuwa do przymykania kanału komina,
2) cofanie się w rozwoju,
3) kiwi z Nowej Zelandii,
4) odmiana dyni zwyczajnej,
5) słynny obraz Leonarda da Vinci,
6) dawny pasterz wołów,
7) brak hartu, bezsilność,
8) lekki powóz konny,
11) system norm i wartości,
13) zwód na bokserskim ringu,
20) ciemiężenie chłopów pańszczyźnianych,
21) kolekcja znaczków lub obrazów,
24) Violetta, aktorka z serialu „Ranczo”,
25) centralna część atomu,
26) baśniowy stwór spod Wawelu,
27) imię Karewicza, aktora z filmu „Krzyżacy”,
31) zbiór przepisów organizacji,
32) tytuł opery Webera,
33) wiersz o tematyce miłosnej,
35) końcowa część powieści,
36) koń maści białej w plamy,
37) pole po skoszeniu pszenicy.

ROZWIĄZANIE NR 183

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by wykorzystać go, ruszyć z planami i przełamać bariery.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci uporządkować sprawy. Horoskop na dziś radzi zadbać o równowagę i nie odkładać ważnych decyzji na później.
Baran (21.03 - 19.04)
Otworzą się nowe możliwości. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że rozmowy przyniosą inspiracje, a intuicja wskaże dobry kierunek.
Byk (20.04 - 20.05)
Skup się na emocjach. Horoskop dzienny mówi, że bliscy docenią Twoje wsparcie, a ciepłe słowa wzmocnią Waszą więź już dziś.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Energia sprzyja odważnym działaniom; nie bój się błyszczeć. Horoskop dzienny zapowiada, że Twoje pomysły zostaną zauważone.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i analizie. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobne kroki przyniosą duże efekty, jeśli zachowasz spokój.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia dnia pozwoli Ci odnaleźć równowagę. Horoskop dzienny zapowiada, że spotkania okażą się owocne oraz pełne pozytywów.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja determinacja wzrośnie. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by wykorzystać skupienie i domknąć trudne sprawy bez presji.
Waga (23.09 - 22.10)
Spontaniczność będzie twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że nowe pomysły dodadzą Ci mocy.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Postaw na konsekwencję. Horoskop dzienny bardzo wyraźnie wróży, że cierpliwość przyniesie rezultat, a wysiłki zaczną się opłacać.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rozkwita; idź za impulsem i dziel się wizjami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą inspirować do działania innych ludzi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wsłuchaj się w intuicję. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dzięki niej odnajdziesz kilka długo poszukiwanych odpowiedzi.

kurier lubelski
www.kurierlubelski.pl
Redaktor naczelny **Krzysztof Nowacki**, Z-ca redaktora naczelnego **Marek Podgajny**, Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**, Kierownik działu reklamy **Karolina Rudnicka**
Redakcja Krakowskie Przedmieście 10/1, 20-002 Lublin, **tel. 81 44-62-800, fax 81 44-62-819, redakcja@kurierlubelski.pl**, Druk Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul Jubilerska 10
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl cdb288fd8c