SPORT
MOTOR LUBLIN WRACA DO GRY
DZISIAJ NASZ EKSTRAKLASOWIEC ZAGRA W RADOMIU

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 121 (18.297) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 12.10.2026

69 lat

kurier lubelski

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Bezpieczeństwo

Gdy zawyją syreny alarmowe: Schron czy zasada „dwóch ścian”?

Trzy, cztery minuty – tyle czasu mamy od ogłoszenia alarmu o zagrożeniu z powietrza na wybór miejsca, gdzie chcemy przetrwać atak **– Str. 3**

Kraj

Służby specjalne informują, że planowano zamach na premiera

Służby ochrony państwa i policja przekazały w niedzielę, że dowiedziały się o planach zamachu na premiera i wicepremiera rządu RP **– Str. 6**

Maria Dębska: Aktorstwo jest dla mnie sposobem na to, by się mniej wstydzić w życiu **– Str. 8-9**

Prezydent USA Donald Trump zakazuje Wołodymirowi Zełenskiemu ataków na rosyjskie rafinerie i wzywa Ukrainę do znalezienia nowego przywódcy **– Str. 7**

FOT. EAST NEWS

O tym się mówi

Lubelskie szkoły po fali niepokoju. Dyrektorzy: „Pracujemy normalnie”

Anna Paszkowska

Lekcje odbywały się zgodnie z planem, a dyrektorzy szkół, kuratorium i służby zapewniali w piątek, że w lubelskich placówkach jest bezpiecznie. Po internetowej fali wpisów i pogłosek związanych z tzw. krwawym piątkiem część uczniów została w domach, jednak frekwencja tylko nieznacznie odbiegała od normy.

Mimo licznych pogłosek i udostępnianych w mediach społecznościowych ostrzeżeń informujących o „krwawym piątku”, zajęcia w szkołach odbywały się zgodnie z planem.

– Nie mamy informacji o tym, żeby jakakolwiek szkoła w województwie odwoływała czy zmieniła zajęcia – podkreśla Artur Pawłowski, rzecznik Kuratorium Oświaty w Lublinie. Jak dodaje, placówki zostały zobowiązane do zachowania szczególnej czujności i stosowania obowiązujących procedur bezpieczeństwa.

Podobne sygnały płynęły od dyrektorów szkół.

Dyrektor III Liceum Ogólnokształcącego w Lublinie Grzegorz Lech przyznaje, że część uczniów została w domach, jednak frekwencja tylko nieznacznie odbiegała od normy.

– Pracujemy normalnie. Wszystkie informacje wprowadzające niepokój pod tytułem, że szkoły się zamykają, zajęcia są odwoływane, zdementowaliśmy – podkreśla. Szkoła pozostawała w kontakcie z policją, której funkcjonariusze pojawili się rano w placówce.

W Szkole Podstawowej nr 34 w Lublinie również obyło się bez zakłóceń. Jak mówi dyrektor Andrzej Ostrowski, szkoła od dawna stosuje rozwiązania ograniczające dostęp osób postronnych do budynku.

FOT. MG

Dyrektor Zespołu Szkół Elektronicznych w Lublinie Michał Tarnowski

– Jesteśmy bardziej czujni, dzieci też, ale lekcje się odbywają bez problemów. Zagląda policja, straż miejska. Jest porządek – zapewnia. Dyrektor przyznaje, że największym problemem okazała się fala obaw wywołana doniesieniami o tzw. krwawym piątku. – Panika związana z tym ogłoszeniem zrobiła największą złą robotę – ocenia.

Ostrowski zwraca uwagę, że skuteczne zapewnianie bezpieczeństwa nie może ograniczać się wyłącznie do kontroli wejść czy procedur. Jego zdaniem równie ważna jest codzienna praca wychowawcza i uważne obserwowanie uczniów.

– My wszystkie dzieci znamy. Widzimy, czy są zmiany w zachowaniu, czy dziecko jest wykluczane, czy szuka wsparcia poza szkołą. Stawiamy na współpracę z rodzicami i dzieciakami oraz atmosferę, w której wszyscy się znamy i wiemy, co się u nas dzieje – podkreśla.

Dyrektor Zespołu Szkół Elektronicznych Michał Tarnowski podkreślał podczas piątkowej konferencji prasowej, że nauczyciele od rana rozmawiali z uczniami i uspokajali ich po doniesieniach krążących w sieci.

– Jedyne, co mogę zaproponować, to żeby państwo także swoje dzieci do szkół wysyłali, ponieważ w szkołach jest bezpiecznie – mówił.

Miasto i służby: nie było realnych zagrożeń

Podczas piątkowego briefingu prezydent Lublina Krzysztof Żuk poinformował, że miasto przeprowadziło dodatkową odprawę z dyrektorami szkół i monitoruje wszystkie sygnały dotyczące potencjalnych zagrożeń.

– Takich przypadków w naszych szkołach nie było, ale wszystkie informacje, które dyrektorzy otrzymują, są sprawdzane przez służby – podkreślał.

Zapowiedział również dalsze działania związane z poprawą bezpieczeństwa, m.in. zwiększanie monitoringu oraz ograniczanie dostępu do szkół osobom postronnym.

Komendant miejski policji w Lublinie Adam Beczek zapewniał, że żadne ze zgłoszeń nie potwierdziło istnienia realnego zagrożenia.

– W szkołach nie było żadnego incydentu, który mógłby stwarzać zagrożenie dla życia lub zdrowia – mówił. Policjanci przeprowadzili tego dnia jedenaście interwencji związanych z obawami o bezpieczeństwo w rejonach szkół.

Z kolei Straż Miejska poinformowała, że jej funkcjonariusze byli stacjonarnie obecni w 15 szkołach, a dodatkowe patrole prowadzone były w innych placówkach. Służby podkreślały, że podobne działania prowadzone są przez cały rok, jednak w piątek zostały one dodatkowo wzmocnione.

Cztery zatrzymania po wpisach w internecie

Policja apeluje także do rodziców i uczniów o odpowiedzialność w sieci. W związku z wpisami dotyczącymi możliwych ataków na szkoły funkcjonariusze zatrzymali cztery osoby w województwie lubelskim. Jak informowali śledczy, część publikowanych treści mogła wyczerpywać znamiona kierowania gróźb karalnych, nawoływania do popełnienia przestępstwa lub jego pochwalania.

Podczas konferencji komendant Adam Beczek poinformował o dwóch zatrzymaniach w Lublinie. Chodziło o 18-latka i 16-latka, uczniów szkół ponadpodstawowych. Jak zaznaczył, dotychczasowe ustalenia wskazują, że wpisy były przede wszystkim próbą zwrócenia na siebie uwagi i zdobycia popularności w internecie, jednak sprawa będzie miała konsekwencje prawne.

Służby podkreślają, że każdy sygnał jest traktowany poważnie i natychmiast weryfikowany.

eprasa.pl e1e5008814

POLECAMY

Środa: Ceny pelletu rosną jak szalone. Pożegnanie z węglem może być długie i drogie

12.10.2026
Poniedziałek

Imieniny obchodzą: Wacław, Marek, Tymon
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

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

www.kurierlubelski.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

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

PISALIŚMY W „KURIERZE"

12.10.2016 r.: Lek na brzydkie reklamy

Cel jest jeden: likwidacja brzydkich szyldów i szpecących przestrzeń płach reklamowych. Przypomnijmy, że ustawa krajobrazowa weszła w życie już rok temu, ale nie można jej stosować, jeśli miasto nie ma przyjętej uchwały wprowadzającej szczegółowe zasady dotyczące wyglądu szyldów i reklam.
Jeśli wszystko pójdzie dobrze, radni miejscy mogą głosować nad takim projektem dla Lublina w lutym.
- Po naszej stronie jest wola uporządkowania przestrzeni miasta. Chcemy skończyć z chaosem reklamowym - przekonywał prezydent Lublina Krzysztof Żuk.
Hubert Mącik, miejski konserwator zabytków, przedstawił proponowane przez ratusz założenia przyszłego kodeksu reklamowego Lublina. - Podstawowa kwestia to dostosowanie rozmiarów szyldów do kameralnej skali obiektów i ulic śródmieścia Lublina - podkreślał.

KALENDARIUM

1492
Krzysztof Kolumb dopłynął do archipelagu Bahamów. Jest to oficjalna data odkrycia Ameryki przez Europejczyków.

1919
W Hotelu Francuskim w Krakowie odbył się zjazd założycielski Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

1931
W Rio de Janeiro odsłonięto znany na całym świecie 38-metrowy pomnik Chrystusa Odkupiciela. Zaprojektował go Paul Landowski.

1963
Fabryka Samochodów Ciężarowych w Lublinie rozpoczęła seryjną produkcję transportera opancerzonego SKOT.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
12°C/6°C

jutro
11°C/5°C

Krzysztof Cugowski: Permanentna kampania wyborcza

Od pewnego czasu coś się w naszej rzeczywistości pozmieniało i żyjemy w permanentnej kampanii wyborczej
Kiedyś kampanie wyborcze trwały kilka miesięcy przed wyborami, a teraz mamy z tym do czynienia na co dzień. Niestety! Każdy temat jest dobry aby wszcząć zawieruchę. To jest o tyle smutne, że ten stan niczego nie powoduje i niczego nie zmienia.

Właściwie ludzie już się do tego wszystkiego przyzwyczaili. W związku z tym, kolejne wybory u ludzi niczego nie wywołują poza zmęczeniem i pewną rezygnacją. Coraz więcej ludzi nie chce brać w tym udziału. Oczywiście cały czas mówię o tych, którzy mają elementarne „pięć klepek".

To kompletnie nie ma żadnego sensu szczególnie, że przeniosło się na poziom prywatny. To jest niekończąca się totalna awantura i jest to jak najbardziej przykre i męczące. Przykre i męczące dla wszystkich szczególnie dla samych uczestników. Zarówno dla tych którzy są o tym wszystkim informowani jak i dla nadawców. Cały czas wyciąga się najróżniejsze rzeczy niekiedy nawet komiczne czy zupełnie absurdalne.

Mam nadzieję, że to w końcu się skończy, bo jak na razie to cały czas eskaluje. To jest stały postęp. To jedyna sytuacja, w której można to zaobserwować. Tutaj cały czas wszystko świetnie się rozwija, ale to nie jest rozwój budujący tylko dzielący, a nawet powiedziałbym że niszczący.

Oczywiście podziały zawsze u nas były, ale nie na takim poziomie jak w tej chwili. To nie dotyczy tylko naszego kraju. Podobny podział jest w Stanach Zjednoczonych, w których jeszcze jakiś czas temu polityka tak nie interesowała przeciętnych ludzi. To jest fenomen komunikacji. To większe i poważniejsze zjawisko niż u nas. Następuje coraz większa eskalacja tego szaleństwa. Tam sytuacja jest na ostrzu noża, bo dochodzi do prób zamachów.

Do czego może doprowadzić taka dzika nienawiść? Bo skoro ktoś do kogoś strzela, to robi to z nienawiści. W takim razie jeżeli jakakolwiek polityka i jacykolwiek politycy wywołują u ludzi tego typu emocje, to już jest poważna sprawa. Na szczęście w naszej sytuacji wszystko jest jeszcze w granicach rozsądku i oby tak zostało.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Kolejne wybory u ludzi niczego nie wywołują poza zmęczeniem i pewną rezygnacją. Coraz więcej ludzi nie chce brać w tym udziału

AKCJA

Szkolne wyprawki dla potrzebujących dzieci

Marcin Jaszak

Plecaki, piórniki, zeszyty, bloki rysunkowe, kredki, flamastry, farby i wiele innych szkolnych artykułów trafi do najbardziej potrzebujących dzieci. Fundacja „Dajemy Pomoc" zakończyła wielką zbiórkę materiałów szkolnych.

Charytatywna zbiórka materiałów szkolnych Fundacji „Dajemy Pomoc" zakończyła się wielkim sukcesem. Przez cały wrzesień Fundacja prowadziła zbiórkę w swoim Sklepie Charytatywnym Dobre Miejsce w Galerii Olimp w Lublinie. Dzięki temu przygotowano ponad osiemdziesiąt zestawów z najpotrzebniejszymi materiałami szkolnymi dla najbardziej potrzebujących uczniów. Do dzieci trafią także plecaki szkolne.

– Każde dziecko zasługuje na dobry start i równe szanse w edukacji. Zebraliśmy materiały szkolne dla dzieci przebywających w rodzinach zastępczych, które znajdują się pod opieką Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie. Codzienność tych rodzin bywa dużym wyzwaniem organizacyjnym i finansowym, dlatego każda podarowana rzecz odciąży opiekunów i przyniesie realną radość najmłodszym – podkreśla Izabela Dąbrowska, Prezes Fundacji „Dajemy Pomoc".

Zebrane materiały zostały przekazane przedstawicielom Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie, którzy przekażą je dzieciom przebywającym w rodzinach zastępczych.

eprasa.pl e1e5008814

BEZPIECZEŃSTWO

Schron czy zasada „dwóch ścian”? Jak reagować gdy zawyją syreny alarmowe

Trzy, cztery minuty – tyle czasu mamy od ogłoszenia alarmu o zagrożeniu z powietrza na wybór i dotarcie do miejsca, gdzie chcemy przetrwać atak.

Artur Jurkowsko

FOT. KONRAD SUGIER

– Szukajmy miejsca bezpiecznego, najlepiej nie wychodząc z budynku – przekonuje Dariusz Krzysztofik

30 lipca, 17 września i 28 września – w tych dniach w Lublinie zawyły syreny ogłaszające alarm związany z zagrożeniem atakiem z powietrza.

„Znajdź bezpieczne miejsce” – otrzymali mieszkańcy miasta instrukcje w SMS-ie wysłanym przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.

–Nie znajdź: „punkt schronienia”, „schron”, ale właśnie znajdź „miejsce bezpieczne”. To jest istotna różnica – podkreśla Dariusz Krzysztofik, zastępca dyrektora Wydziału Bezpieczeństwa Mieszkańców i Zarządzania Kryzysowego UM Lublin.

Miejsca schronienia można obecnie odnaleźć, korzystając z rządowej aplikacji dzięki „Gdzie się ukryć”. Ale to zawodne narzędzie. Sprawdziliśmy trzy, ze wskazanych miejsc położonych najbliżej redakcji Kuriera Lubelskiego, której siedziba znajduje się przy Krakowskim Przedmieściu 10. Do żadnego nie dostalibyśmy się, gdyby doszło do ataku.

W ciągu niespełna trzech miesięcy punkty schronienia mają być oznaczone specjalnymi naklejkami i tabliczkami. To efekt wejścia w życie nowych przepisów. Naklejka będzie miała kształt kwadratu w kolorze żółtym z trójkątem w kolorze granatowym.

Za wytypowanie „miejsc schronienia” odpowiada Państwowa Straż Pożarna. Samym oznakowanie zajmą się właściciele nieruchomości. Będzie to trzeba zrobić do końca tego roku.

I w dzień i w nocy. Ale nie wszędzie.

Miejsca schronienia mogą mieć „czasową dostępność”.

–Są udostępniane w miarę możliwości. Podkreślam, bo warto to cały czas przypominać: mamy czas pokoju, nie jesteśmy w stanie wojny. Miejsce schronienia może być wyznaczone w budynku np. w siedzibie domu kultury, który działa do godziny 19. Tym samym po godzinie 19 nie musi być ono dostępne. Dlatego warto wcześniej sprawdzić, jaki charakter ma wybrane przez nas miejsce schronienia i kiedy możemy z niego skorzystać – podpowiada Dariusz Krzysztofik.

Kluczowa zasada „dwóch ścian”

17 września syreny alarmowe zawyły tuż przed południem, 28 września – około godz. 17. Jak zareagować? Gdzie się schować?

– Podstawowa zasada jest prosta: należy unikać otwartej przestrzeni, schodzić z niej. Pozostawanie na zewnątrz jest zdecydowanie bardziej niebezpieczne niż ukrycie się w odpowiednio wybranym miejscu w budynku – tłumaczy Dariusz Krzysztofik.

W Ukrainie, gdzie mieszkańcy od 2022 r. są narażeni na ataki z powietrza m.in. drony, pociski balistyczne przy wskazywaniu miejsca bezpiecznego stosowana jest zasada „dwóch ścian”.

– Zasada „dwóch ścian” polega na tym, aby w budynku znaleźć miejsce, w którym od świata zewnętrznego oddzielają nas co najmniej dwie ściany, z czego przynajmniej jedna nie ma okien. Może to być na przykład korytarz czy łazienka. Tylko, że w przypadku łazienki musimy pamiętać o jednym: jeżeli znajduje się w niej piecyk gazowy, należy zamknąć zawór gazu – opisuje Dariusz Krzysztofik.

W miejscu pracy takie miejsce bezpieczne powinien wyznaczyć pracodawca.

– Odpowiedzialny pracodawca tak zrobi. Zadba o to, aby pracownicy wiedzieli, gdzie mają się udać w przypadku alarmu i jak powinni się zachować. Dzisiaj, bezpieczeństwo w miejscu pracy to coś więcej niż tylko okulary korekcyjne czy kask ochronny – dodaje Dariusz Krzysztofik.

Kierowcy, po usłyszeniu syren alarmowych, powinni zatrzymać samochód i opuścić otwartą przestrzeń. Jeżeli w pobliżu znajduje się budynek, należy się w nim schronić. W sytuacji, gdy nie ma takiej możliwości, można wykorzystać naturalne zagłębienie terenu, na przykład rów, zapewniając sobie możliwie najlepszą osłonę.

Na decyzje 3-4 minuty

System ostrzegania startuje, gdy „zagrożenie z powietrza” np. dron, rakiet znajduje się w odległości 5-10 km od granicy i zmierza w kierunku Polski.

– Od tego momentu jest 6-7 minut do potencjalnego uderzenia pocisku i spowodowanej tym eksplozji. Przy czym trzeba pamiętać, że pierwsza minuta a nawet dwie zostaną „skonsumowane” przez system ostrzegania i dopiero po tym okresie zostaną uruchomione syreny. Wówczas kolejną minutę trzeba „zarezerwować” na to, aby uświadomić sobie, że wyją syreny, że jest alarm. W efekcie pozostaje nam 3-4 minuty na podjęcie decyzji. To naprawdę niewiele czasu, dlatego tak ważne jest, aby wcześniej wiedzieć, gdzie możemy się schronić – uzupełnia Krzysztofik.

LUBLIN

Urzędnicy przeniosą się na Czechów. Otwarcie drzwi nowego BOM-u jeszcze w tym roku

Artur Jurkowski

Grudzień - to najbardziej prawdopodobny termin nowego ratuszowego Biura Obsługi Mieszkańców. Budowlańcy już pracują nad przystosowaniem pomieszczeń przy ul. Kaprysowej 2 do obsługi mieszkańców.

Ma to być powrót po sześciu latach. Mieszkańcy Czechowa jeszcze w tym roku zaczną korzystać z ratuszowego Biura Obsługi Mieszkańców. Terenowa fila Urzędu Miasta Lublin zajmie część pomieszczeń w pawilonie usługowym przy ul. Kaprysowej 2.

– Zakończenie prac związanych z przygotowaniem lokalu na Biuro Obsługi Mieszkańców planowane jest jeszcze w tym kwartale – zapowiada Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Otwarcie BOMu najbardziej prawdopodobne jest w grudniu. Dlaczego? Termin zakończenia prac budowlanych, które trzeba wykonać ratusz określił na 20 listopada.

– Obecnie lokal przy ul. Kaprysowej jest przystosowywany do potrzeb nowej placówki. Prace obejmują m.in. wykonanie klimatyzacji, sufitów podwieszanych, oświetlenia i nowych podłóg, a także dostosowanie toalet do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Lokal zostanie również wyposażony w meble, system kolejkowy, infrastrukturę informatyczną i monitoring – wylicza Monika Głazik.

BOM zajmie lokal o powierzchni prawie 200 mkw. Powstanie tam 10 stanowisk (w tym jedno stanowisko do obsługi osób ze szczególnymi potrzebami) z opłatomatem oraz punkt informacyjny. Poczekalnia zostanie wyposażona w biletomat.

W BOM będzie można załatwić sprawy związane m.in. z: dowodem osobistym, zameldowaniem, prawem jazdy, dodatkami mieszkaniowym, podatkami od nieruchomości, rolnym i leśnym od osób fizycznych, złożeniem deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, złożeniem wniosku o wydanie Lubelskiej Karty Seniora i Lubelskiej Karty Miejskiej.

Placówka będzie czynna w poniedziałki od godz. 7.45 do godz. 16.45 i od wtorku do piątku w godz. 7.45 - 15.15

BOM przy ul. Kaprysowej będzie szóstą tego typu placówką Urzędu Miasta Lublin na terenie miasta.

Biuro Obsługi Mieszkańców funkcjonowało na Czechowie do 2020 roku.

KRÓTKO

Lublin

Ruszyła ogrzewalnia dla mężczyzn

W Ośrodku Wsparcia dla Osób Bezdomnych przy ul. Dolnej Panny Marii 32 w Lublinie działa ogrzewalnia dla mężczyzn. Placówka jest otwarta codziennie od godziny 16 do 8 rano i ma zapewnić pomoc osobom, które nie mają dachu nad głową w okresie jesienno-zimowym. Bractwo prosi mieszkańców o pomoc rzeczową. Najbardziej potrzebne są artykuły spożywcze do przygotowywania śniadań i kolacji, środki higieny osobistej, środki czystości, ręczniki, koce, klapki pod prysznic, męska bielizna oraz odzież, zwłaszcza spodnie i bluzy dresowe. Dary można przekazywać w siedzibie Bractwa przy ulicy Zielonej 3 lub do ogrzewalni i schroniska dla bezdomnych przy ulicy Dolnej Panny Marii 32. **AP**

Świdnik

Pół miliona pasażerów coraz bliżej

We wrześniu Port Lotniczy Lublin odprawił 57 511 pasażerów. To wynik o ponad 11-proc. większy niż uzyskany w tym samym okresie w roku ubiegłym. Wrzesień był kolejnym udanym miesiącem na lubelskim lotnisku. – Te wyniki do dobitny dowód na to, że oferta naszego lotniska odpowiada na oczekiwania pasażerów – mówi prezes Portu Lotniczego Lublin Dariusz Krzowski. Tegoroczne lato było dla lubelskiego lotniska najlepsze w historii. W czerwcu odprawiono 61 794 pasażerów, w lipcu 67 828, a sierpniu padł historyczny rekord: 70 099 odprawionych osób. Każdy z wakacyjnych miesięcy przyniósł najlepsze wyniki w 14-letniej działalności portu. Od początku roku lotnisko obsłużyło już 410 tys. pasażerów. 2026 rok może przejść do historii, jako pierwszy, w którym liczba odprawionych podróżnych przekroczy pół miliona.

eprasa.pl e1e5008814

LUBLIN

Prawie trzy lata i wciąż nic. Pomimo niższej ceny zabytkowa willa przy 3 Maja nadal szuka kupca

Zaczęli od 9 mln potem zeszli na 6,9 mln, a teraz chcą za nią nieco ponad 5 mln zł. Zabytkowa willa przy ul. 3 Maja, dawna siedziba Konsulatu Generalnego Ukrainy w Lublinie oraz naszej redakcji, od trzech lat szuka kupca.

Jakub Sarek

FOT. JAKUB SAREK

Budynek powstał w 1880 r. wg projektu Waleriana Pliszczyńskiego

To budynek doskonale znany Lublinianom, znajdujący się w ścisłym centrum Lublina. Chodzi o zabytkową willę przy ul. 3 Maja 14. Nieruchomość o powierzchni 800 m kw. została wystawiona na sprzedaż na początku 2024 r., a jej właściciel wciąż nie znalazł nabywcy. Teraz trzeba za nią zapłacić 5,3 mln zł netto (ok. 6,5 mln zł po doliczeniu 23 proc. podatku VAT).

W lutym 2024 r, gdy po raz pierwszy pisaliśmy o sprzedaży nieruchomości, jej cena wynosiła netto wynosiła 8,9 mln zł. Gdy informowaliśmy o niej po raz drugi we wrześniu 2025 r. właściciel zrewidował swoje finansowe oczekiwania i opuścił cenę do 6,2 mln zł.

– Rynek negatywnie zweryfikował naszą ofertę. Za mocno wystrzeliliśmy w górę – nie ukrywa Jakub Bezdek, syn właściciela.

Do nieruchomości należy niewielki plac z parkingiem znajdujący się na tyłach willi, oddzielony murem od sąsiednich kamienic.

– Murowana willa położona jest na zagospodarowanej i ogrodzonej działce ze stróżówką. Wjazd bramą elektryczną na pilota. Do dyspozycji około 12 miejsc parkingowych wyłożonych kostką – czytamy w ogłoszeniu zamieszczonym na jednym z portali sprzedażowych.

Do willi prowadzą cztery niezależne wejścia .

– Atutem nieruchomości jest dowolność aranżacji wnętrz oraz przeznaczenia budynku – przekonują ogłoszeniodawcy.

Grzegorz Woźniak z biura Rewers Nieruchomości ma jednak inne zdanie.

– Pomimo tego, że kamienica może wydawać się z frontu bardzo ładna, to wewnątrz może mieć przestarzałą instalację. A to generuje bardzo dużo problemów związanych głównie z renowacją. Jej koszty bardzo często przewyższają wartość wybudowania nowego budynku – wskazuje w rozmowie z „Kurierem" Woźniak.

Willa przy 3 Maja figuruje w gminnej ewidencji zabytków.

– A to oznacza, że jej przebudowa i rozbudowa każdorazowo wymaga zgody konserwatora. Patrząc na tę nieruchomość potencjalny inwestor widzi więcej problemów niż korzyści – ocenia Woźniak.

Budynek jest zlokalizowany w ścisłym centrum Lublina. Woźniaka pytamy czy mógłby nadawać się na siedzibę banku czy firmy

– Z mojej praktyki wynika, że coraz więcej firm przenosi się z centrum w inne dzielnice miasta. Dzieje się tak ze względu na brak miejsc parkingowych i duże koszty eksploatacji zabytkowych kamienic. Jeśli chodzi o bank, to placówki kierują się optymalizacją. W centrum zostawiają kilka punktów w najbardziej obleganych miejscach, a reszty się pozbywają, tak jak choćby bank Pekao SA, który sprzedał swoją nieruchomość przy Krakowskim Przedmieściu 64 – tłumaczy Woźniak.

Zabytkowa willa przy 3 Maja 14 ma bogatą historię. Przez lata mieszkał w nim Mieczysław Biernacki, dyrektor Szpitala Miejskiego w Lublinie. W 1936 r. właścicielami zostali jego synowie – Mieczysław i Andrzej. Jak podaje Ośrodek Brama Grodzka–Teatr NN w latach 1941–1942 – oprócz nich – budynek zajmował Związek Młynów przy Dystrykcie Lubelskim oraz okupacyjne władze niemieckie. Po wojnie, przez kilkadziesiąt lat w obiekcie mieściła się siedziba naszej redakcji. Jesienią 2008 r. przenieśliśmy się na Krakowskie Przedmieście 10, gdzie pozostajemy do dziś.

AKCJA SPECJALNA PLEBISCYT ZNAKOMITOŚĆ ROKU DOZ.PL 2026
0011589601

Twoi faworyci mogą zdobyć Znakomitość Roku. **Zagłosuj w Plebiscycie DOZ.pl**

Lubisz sportowe wyzwania, dbasz o hollywoodzki uśmiech, a po intensywnym dniu marzy Ci się strefa zen? Jeśli tak, to na pewno masz ulubione produkty, które pomagają ci dbać o siebie. Sprawdź, czy twoi faworyci znaleźli się wśród nominowanych w Plebiscycie Znakomitość Roku DOZ.pl. Do 13 października 2026 roku możesz wybrać spośród 420 produktów i zdecydować, które otrzymają wyróżnienie. Za głosy we wszystkich 16 kategoriach otrzymasz kod rabatowy 15 zł do wykorzystania w aplikacji DOZ.pl przy zakupach za minimum 150 złotych.

Z kosmetyczki na listę laureatów

Każdy z nas ma ulubione, sprawdzone produkty, po które sięga bez wahania. Nasze codzienne wybory i osobiste doświadczenia, którymi dzielimy się z bliskimi, mają ogromną wartość – w końcu szczere polecenie jest dziś na wagę złota. Teraz swoimi rekomendacjami można podzielić się, oddając głos w Plebiscycie Znakomitość Roku.

Wybierz z nami najlepsze produkty

To już trzecia edycja wydarzenia, w którym użytkownicy DOZ.pl wybierają produkty i linie produktowe zasługujące ich zdaniem na wyróżnienie. W 16 kategoriach tytuł Znakomitość Roku DOZ.pl otrzymają produkty z największą liczbą głosów. Zagłosuj na swoich faworytów. Wśród nominacji znajdziesz produkty do pielęgnacji twarzy, włosów i ciała oraz propozycje związane z codziennym dbaniem o siebie. „Blask twarzy", „Po włosku do piękna" i „Boskie Ciało" to kategorie, od których mogą zacząć miłośnicy pielęgnacji. Osobne kategorie obejmują z kolei całe linie produktowe, m.in. „Mistrzowska Linia Kosmetyczna", „Mistrzowska Linia Uroda", czy „Mistrzowska Linia Maluch".

16 głosów i kod rabatowy

Głosować możesz na komputerze, telefonie lub tablecie, wchodząc na stronę doz.pl/plebiscyt. Możesz też zainstalować aplikację mobilną DOZ.pl. Jeśli wskażesz faworytów we wszystkich 16 kategoriach, otrzymasz indywidualny kod rabatowy o wartości 15 zł. Wykorzystasz go do 27 października 2026 roku w aplikacji mobilnej DOZ.pl przy zamówieniu za minimum 150 zł. Rabat obowiązuje na zasadach określonych w regulaminie dostępnym na stronie: doz.pl/regulaminy

Do głosowania w Plebiscycie DOZ.pl zachęcają znane twarze ze świata sportu, telewizji i Internetu. Wśród ambasadorów tegorocznej edycji są m.in. Julia Kuczyńska, Krzysztof Ibisz, Adam Kszczot, Anna Dec, Marta Żmuda-Trzebiatowska i Olga Bołądź. Laureatów poznamy 27 października podczas gali finałowej. Dzień później wyniki pojawią się na stronie Plebiscytu i w aplikacji DOZ.pl. Zanim to nastąpi, zdecyduj, komu przyznasz swoje głosy. Sprawdź nominacje na doz.pl/plebiscyt i zagłosuj do 13 października.

Materiał reklamowy w ramach kampanii @doz.pl: Przyszłość zależy od Ciebie!

eprasa.pl e1e5008814

INWESTYCJE

Kiedyś dom kultury „Kolejarz", teraz centrum sztuki

Artur Jurkowski

Sala teatralna dla 300 widzów, kolejna dla 100 osób, garderoba, charakteryzatornia ale też schron – budowane przy ul. Kunickiego Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży „wyszło" z ziemi.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Inwestycja przy Kunickiego będzie kosztować 73,6 mln zł. Zakończenie prac budowlanych planowane jest na maj 2028 roku

Budowa Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży ruszyła w marcu 2026 r.

– Prace przy przebudowie Domu Kultury Kolejarza na Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży przebiegają zgodnie z harmonogramem. Obecnie prowadzone są roboty związane ze wznoszeniem budynku. Wykonywane są m.in. ściany i stropy, a także elementy konstrukcyjne widowni sali głównej – opisuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Inwestycja ma być gotowa do maja 2028 r. Gmach będzie w przyszłości siedzibą Teatru im. H. CH. Andersena.

– Z ziemi już wychodzą mury naszego teatru – podkreśla Krzysztof Rzączyński, dyrektor naczelny i artystyczny Teatru Andersena.

W budynku powstanie m.in. duża sala teatralna z 300 miejscami, z pełnym zapleczem scenicznym, a także sala kameralna dla ok. 100 osósb. Zaplanowano sale prób, pracownie, garderoby, charakteryzatornię

Część pomieszczeń przyszłego gmachu zajmie filia Miejskiej Biblioteki Publicznej z wypożyczalnią i ilustratornią oraz sale do prowadzenia różnych warsztatów, spotkań i działań animacyjnych.

Projekt obejmuje także zagospodarowanie terenu wokół budynku: budowę miejsc postojowych, drogi pożarowej z placem manewrowym, elementów małej architektury, przebudowę ogrodzenia, nowe nasadzenia zieleni, remont chodników oraz wjazd z ul. Kunickiego.

Przy Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży powstanie też schron. Powstanie w miejscu, gdzie był parking.

LUBLIN

Przy Zalewie powstanie nowoczesne Centrum Operacyjno-Edukacyjne

oprac. JS

Za niespełna dwa lata ma zakończyć się budowa nowoczesnego Centrum Operacyjno-Edukacyjnego lubelskiego oddziału Wód Polskich. Stanie przy ul. Żeglarskiej tuż przy Zalewie Zemborzyckim. Inwestycja pochłonie 24 mln zł.

RZGW PGW Wody Polskie w Lublinie podpisały właśnie umowę na budowę swojego nowoczesnego Centrum Operacyjno-Edukacyjnego. Wart 24 mln zł kontrakt trafił Baudziedzic.

Budynek stanie przy ul. Żeglarskiej 5, w bliskim sąsiedztwie zapory czołowej i Mostu im. Ryszarda Kaczorowskiego.

- Obiekt będzie przede wszystkim miejscem lokalizacji nowoczesnej infrastruktury sterującej oraz niezbędnego oprzyrządowania do zarządzania poszczególnymi elementami składowymi zapory Zbiornika Zemborzyce. Jego przeznaczeniem będą również funkcje edukacyjne i szkoleniowe – informuje na Facebooku lubelski oddział Wód Polskich.

To nie wszystko.

- Infrastruktura sterująca urządzeniami zapory zostanie zlokalizowana w nowym budynku, co podyktowane jest planami kompleksowej przebudowy i modernizacji zapory czołowej wraz z jazem, budową elektrowni wodnej, spustu dennego i przepławki dla ryb – uzupełniają Wody Polskie.

Docelowo CO-E ma stać się siedzibą lubelskiego oddziału Wód Polskich (obecnie mieści się w wynajmowanym budynku przy ul. Leszka Czarnego), Nadzoru Wodnego w Lublinie (aktualnie korzysta z gościny Lubelskiego Parku Naukowo-Technologicznego przy ul. Dobrzańskiego na Felinie) oraz Zespołu Wsparcia Technicznego Zbiornika Zemborzyce.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, to budowa Centrum zakończy się w sierpniu 2028 r.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFOŚiGW
0011590287

Polskie samorządy walczą o bezpieczniejsze jutro

Przed Polską stoi wielkie wyzwanie: dostosowanie się do zmian klimatu, niepewności dostaw i wysokich cen energii. Ważną rolę pełnić będą polskie samorządy. O tym, jak tworzyć bezpieczny, lokalny system energetyczny i jak uodpornić się na zmiany klimatyczne rozmawiali w Poznaniu podczas konferencji Local Trends samorządowcy, przedstawiciele władz centralnych i specjaliści z całej Polski, w tym Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

– Mamy wrażenie, że energia po prostu będzie. A biorąc pod uwagę to, co się dzieje na świecie, np. zerwane są łańcuchy dostaw, może się okazać się, że będzie strasznie droga, a może jej nawet brakować. Rozwijanie naszej lokalnej energetyki to nasz interes narodowy, to nasz prawdziwy patriotyzm – podkreśla Sławomir Ćwik, wiceminister klimatu.

Kluczową rolę w budowaniu lokalnego bezpieczeństwa energetycznego odgrywają samorządy, które coraz częściej inwestują w ograniczanie zużycia energii oraz rozwój odnawialnych źródeł energii.

Prezes NFOŚiGW, Dorota Zawadzka-Stępniak

– Samorządy powinny myśleć i planować długofalowo, i patrzeć na transformację energetyczną, niskoemisyjną w kontekście wielu zmian – zauważa prezes Narodowego Funduszu, Dorota Zawadzka-Stępniak.
– Ona powinna się zaczynać od inicjatyw oddolnych. Z naszych rozmów z samorządami wynika ogromna potrzeba wsparcia ich w działaniach ukierunkowanych na poprawę efektywności energetycznej. Koszty energii dla budynków publicznych szkół, szpitali itp. są tak duże, że samorządy coraz bardziej świadomie podejmują takie inwestycje. I my takie programy samorządom oferujemy.

Społeczności i magazyny budują naszą odporność

Ważnym elementem lokalnej transformacji energetycznej stają się społeczności energetyczne oraz magazyny energii,

– W kraju działa już blisko 900 lokalnych spółdzielni energetycznych. Jeszcze niedawno samorządy zadawały sobie pytanie, po co mają to robić – energetyki nie ma w zadaniach własnych gmin. Dziś szukają miejsca na wiatrak czy gminną biogazownię, na każdym forum samorządowym dyskutują, co zrobić. Bo spółdzielnia nie jest tylko dla zaspokojenia potrzeb energetycznych samorządów czy spółek gminnych, ale jest świetnym rozwiązaniem do tego, żeby sprzedawać tanio prąd mieszkańcom – tłumaczy Paweł Łapacz, prezes Zarządu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu. – Naszym zadaniem jest to odpowiednio ukierunkować.

Wsparcia w tym zakresie potrzebuje cały system energetyczny, w tym coraz

popularniejsze spółdzielnie energetyczne. Rozwiązanie kwestii magazynowania taniej energii z farm fotowoltaicznych powinno obniżyć rachunki za prąd każdego mieszkańca kraju.

– Kolejnym zadaniem jest kwestia magazynowania energii. Przy produkcji energii ze źródeł odnawialnych – czy na poziomie gospodarstw domowych, czy wyższym -potrzebne jest magazynowanie tej energii, kiedy ona jest po prostu najtańsza. Stąd też oferujemy programy na magazynowanie energii, trochę jako element polegający na uelastycznieniu systemu, ale również zapewnieniu bezpieczeństwa energetycznego – dodaje prezes Zawadzka-Stępniak. – Były 4 mld zł na duże magazyny. Teraz uruchamiamy miliard złotych na magazyny domowe, bo widzimy w nich naprawdę ważny element systemu. Widzimy też ogromny potencjał w magazynach ciepła. To rynek, który się jeszcze nie rozwinął i nabór na takie magazyny chcemy jeszcze w tym roku ogłosić – dodaje prezes NFOŚiGW.

Zmiany klimatu kolejnym wyzwaniem

Na tym wyzwania, przed którymi stoją samorządy w dobie zmian klimatycznych, zdaniem Doroty Zawadzkiej-Stępniak nie kończą się.

– Widzimy ogromne potrzeby w budowaniu lokalnej odporności, zarówno jeśli chodzi o mitygację, czyli ograniczenie emisji gazów cieplarnianych, ale również adaptację do zmian klimatu. Mamy do czynienia z coraz większymi wyzwaniami związanymi z nieprzewidywalnymi opadami, powodziami, wysokimi temperaturami i suszą. Mamy na ten cel ponad 10 miliardów złotych – przypomina Dorota Zawadzka-Stępniak. – Stąd takim trzecim niezwykle ważnym obszarem, który wspieramy, to działania adaptacyjne. Budowa zielono-niebieskiej infrastruktury – do zbierania wody deszczowej, mała retencja, renaturyzacja, zieleń miejska itp. – mają ogromny wpływ na przykład na ograniczenie średniej temperatury w miastach.

– Oferujemy oczywiście wsparcie finansowe, natomiast potrzebne są dobre projekty, przemyślane, wynikające z szerszej strategii, więc oferujemy też od dłuższego czasu wsparcie doradcze dla naszych beneficjentów. Jako Narodowy Fundusz – a myślę, że mogę powiedzieć to w imieniu całego systemu funduszy – chcemy pełnić nie tylko rolę finansową, ale też centrów kompetencji i wsparcia doradczego dla państwa, dla samorządów. I zachęcam wszystkich do tego, żeby z tego wsparcia skorzystać – mówi prezes NFOŚiGW.

eprasa.pl e1e5008814

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 kosztuje nie więcej niż 6,97 zł, benzyny 98 – 7,85 zł, a oleju napędowego 8,06 zł

O TYM SIĘ MÓWI

Ataki uczniów-nożowników. Szkoły wciąż pod ścisłą kontrolą

Sto siedemnaście zatrzymanych osób. Zabezpieczone noże, maczety, pistolety na kulki, butelki z benzyną, śrubokręty, młotki, które młodzież próbowała wnosić do szkoły

Dorota Kowalska

Ostatnie wydarzenia w polskich szkołach – ataki nastolatków na swoich kolegów, nauczycieli i pracowników placówek, wielu rannych, jedna ofiara śmiertelna – zmobilizowały nie tylko służby, ale samych rodziców i uczniów.

Przypadki ze sobą niepowiązane

W niedzielę w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbyła się specjalna odprawa z udziałem ministrów i służb.

– Dziś też są kontrole w szkołach i okolicach. Będziemy kontynuować te prace w kolejnych dniach – zapowiedział Donald Tusk.

W trakcie odprawy premier podkreślił, że „nie mamy do czynienia z żadną zorganizowaną na dużą skalę grupą ludzi (...), którzy mają plan, aby tworzyć poczucie zagrożenia".

– To są bardzo często zachowania spontaniczne, wynikające głównie z aktywności w sieci – tłumaczył Tusk. Dodał, że w ostatnich latach zarówno w Polsce, jak i na całym świecie odnotowywany jest wzrost „fascynacji przemocą". W sieci aktywna jest chociażby grupa młodych ludzi poszukujących treści nazistowskich związanych z przemocą z czasów II wojny światowej. Zdaniem premiera to groźne zjawisko cywilizacyjne, bo przemoc pojawia się w coraz bardziej widoczny sposób także w grach popularnych zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Krzysztof Gawkowski, Donald Tusk i Marcin Kierwiński podczas odprawy w siedzibie Kancelarii Prezesa Rady Ministrów

Również Marcin Kierwiński, szef MSWiA potwierdził, że w przypadku czterech najgłośniejszych przypadków aktów agresji z ostatniego tygodnia, służby nie znalazły „jakichkolwiek związków pomiędzy tymi przypadkami". Nie wydaje się, żeby te osoby w jakikolwiek sposób się kontaktowały, choć śledczy cały czas to sprawdzają.

– Mamy do czynienia z bardzo ponurą modą na przemoc. W bardzo wielu miejscach mamy sygnały, że rodzice włączają się w akcje kontrolowania, co oglądają ich dzieci w sieci – mówił szef rządu.

Zatrzymani to głównie nastolatkowie

Marcin Kierwiński poinformował, że w ostatnich dniach skontrolowano prawie 65 tys. placówek oświatowych, zatrzymano 117 osób. W akcji brało udział blisko 40 tys. policjantów.

– Sprawy kierowane są do prokuratury lub sądów rodzinnych. Zatrzymane osoby są głównie w wieku 13-19 lat. Choć zdarzały się osoby młodsze – przekazał.

Minister Kierwiński zapowiedział, że stan kontroli w szkołach będzie „utrzymywane, do kiedy będzie to potrzebne".

Na odprawie głos zabrał również komendant główny policji gen. Marek Boroń. Wiadomo, że podczas przeszukań w domach młodych ludzi mundurowi zabezpieczyli 110 niebezpiecznych przedmiotów: noże, maczety, pistolety na kulki, butelki z benzyną, zaostrzone przedmioty, śrubokręty, młotki. Takie przedmioty młodzież próbowała wnosić do szkoły.

Obecny na naradzie minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski podkreślił, że od czwartku służby działają w trybie alarmowym.

– Wszystkie aktywności, które pojawiają się w sieci, bez względu na to, czy dotyczą naśladownictwa, czy rosnącego zainteresowania subkulturami związanymi z grupami zbrodniczymi, są monitorowane i zgłaszane bezpośrednio policji – mówił.

Minister poinformował, że w ostatnich godzinach zablokowano konta gloryfikujące sprawcę czwartkowej zbrodni. Zaapelował, by nie tworzyć podobnych profili i nie naśladować sprawcy. **PAP**

WARSZAWA

Planowano zamach na premiera i szefa MON?

oprac. Karolina Wrońska

– Mówimy o dużym prawdopodobieństwie spełnienia tych gróźb – powiedział w niedzielę rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński, odnosząc się do informacji służb ws. planowanego zamachu na premiera Donalda Tuska i wicepremiera, szefa MON Władysława Kosiniaka-Kamysza.

Karolina Gałecka, rzeczniczka MSWiA, przekazała, że informacja o potencjalnym zamachu trafiła do policji od Służby Ochrony Państwa.

– Oni pierwsi weryfikują te informacje, zebrane informacje przekazują do policji. Policja swoimi źródłami, swoimi kanałami, próbuje to wyjaśnić, zweryfikować i uprawdopodobnić. Mówimy o dużym prawdopodobieństwie spełnienia tych gróźb – zastrzegł Dobrzyński. Przekazał, że dalsze czynności, które będą podejmować służby, zostały ustalone podczas niedzielnego spotkania. – Sprawę traktujemy niezmiernie, wręcz śmiertelnie poważnie – dodał. **PAP**

GORZÓW WIELKOPOLSKI

Bosak proponuje „tachografy" dla lekarzy

oprac. Karolina Wrońska

Wicemarszałek Sejmu Krzysztof Bosak przedstawił w sobotę pomysły, jakie ma Konfederacja na poprawę sytuacji w ochronie zdrowia.

Podczas konferencji w Gorzowie Wlkp. Bosak mówił, że aby realnie kontrolować pracę lekarzy, na dyżurach powinny zostać wprowadzone „tachografy" dla medyków. Przypomniał, że Konfederacja postuluje także zwiększenie liczby miejsc na studiach medycznych, a w szczególności specjalizacjach lekarskich.

– System szkolnictwa wyższego lekarskiego musi szkolić w pierwszej kolejności lekarzy dla Polaków. Jak się popatrzy na zdjęcia niektórych nowych roczników na wydziałach lekarskich, to można się zastanowić, czy to jakaś międzynarodowa szkoła założona przez ONZ, czy to polska uczelnia – powiedział Bosak.

Dodał, że lekarze, którzy wyemigrują, powinni być zobowiązani do zwrotu kosztów ich wykształcenia na polskich uczelniach. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Policja poszukuje sprawcy ataku z nożem w autobusie

Stołeczna policja poszukuje nożownika, który w sobotę późnym wieczorem zaatakował dwie osoby w autobusie na Bielanach. Policja otrzymała zgłoszenie o godz. 23.23 w sobotę, że w autobusie miejskim linii 755 doszło do ataku nożownika. Poszkodowani zostali dwaj mężczyźni, którzy z niezagrażającymi życiu ranami trafili do szpitala. Policjanci wstępnie wytypowali sprawcę, trwają jego poszukiwania.

Wielkopolskie

Kierowca potrącił dwie rowerzystki. Jedna nie żyje

W niedzielny poranek 20-letni kierowca w miejscowości Ziemin (pow. grodziski, woj. wielkopolskie) potrącił dwie prawidłowo jadące poboczem rowerzystki. – W wyniku odniesionych obrażeń zmarła 20-letnia rowerzystka, a 27-letnia kobieta w stanie ciężkim została przetransportowana śmigłowcem LPR do szpitala – przekazała mł. asp. Katarzyna Wolna z policji w Grodzisku Wielkopolskim. Kierowca był trzeźwy.

Polityka

Michał Kołodziejczak zawieszony

– Były wiceminister rolnictwa Michał Kołodziejczak został zawieszony w prawach członka klubu Koalicji Obywatelskiej – poinformował szef klubu KO Zbigniew Konwiński. W piątek rano Kanał Zero podał, że byłe współpracownice Kołodziejczaka oskarżają go o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie ich do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, iż polityk temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

FOT. ROBERT WOŹNIAK

Wszystko, co zakazane w życiu realnym, powinno być zakazane w internecie. (...) Ta zasada powinna obowiązywać w internecie, szczególnie że w internecie żyją dziś dzieci.

ROBERT BIEDROŃ
europoseł Lewicy

eprasa.pl e1e5008814

USA

Trump niezadowolony z ataków Ukrainy na rosyjskie rafinerie

Grzegorz Kuczyński

Prezydent USA Donald Trump wyraził opinię, że Ukraina potrzebuje nowego prezydenta, ponieważ Wołodymyr Zełenski nie chce zaprzestać ataków na rosyjskie rafinerie. Dzień wcześniej Trump ogłosił, że rozmawiał telefonicznie z Putinem i że USA dogadały się z Rosją ws. dostaw oleju napędowego.

FOT. JULIA DEMAREE NIKHINSON/AP/EAST NEWS

Prezydent Trump znów jest w konflikcie z prezydentem Zełenskim. W wystąpieniu zasugerował, że Ukraina powinna zmienić przywódcę

Trump zarzucił Zełenskiemu, że atakując rosyjskie rafinerie, przysparza problemów całemu światu.

– Dobrze by było, gdyby przestał. [...] Ukraina potrzebuje nowego przywódcy, który potrafi zawrzeć porozumienie – powiedział Trump dziennikarzom przed Białym Domem.

– Powiedzieliśmy mu: możesz robić z Rosją, co chcesz, ale nie atakuj rafinerii, bo to stwarza problemy dla całego świata. [...] Mógłby zawrzeć wiele porozumień, ale z jakiegoś powodu tego nie robi – kontynuował Trump, dla którego przed listopadowymi wyborami uzupełniającymi do Kongresu problemem są ceny paliw w USA, które wzrosły przede wszystkim z powodu wojny z Iranem.

Zełenski ostro o umowie Trump – Putin

Dzień wcześniej Trump ogłosił, że rozmawiał przez telefon z rosyjskim przywódcą Władimirem Putinem, a ten obiecał mu, że Rosja może rozpocząć dostawy oleju napędowego do USA i na rynek światowy. Ministerstwo Finansów USA natychmiast ogłosiło wydanie Rosji tymczasowej licencji na dostawy, a już w sobotę rosyjskie władze oświadczyły, że częściowo znoszą zakaz eksportu oleju napędowego.

Wołodymyr Zełenski, który zazwyczaj stara się nie sprzeciwiać się bezpośrednio Trumpowi i nie krytykować go, tym razem zareagował ostro, stwierdzając, że zezwolenie Rosji na sprzedaż produktów naftowych to prezent dla Putina i „inwestycja w wojnę".

– Każde złagodzenie sankcji wobec Rosji bez jasnego i długoterminowego porozumienia z Rosją w sprawie deeskalacji konfliktu stanowi oczywistą słabość. Sprzyja to Rosji, co sprawi, że będzie ona zabijać więcej osób, walczyć dłużej, jeszcze mniej szanować Amerykę oraz spowoduje jeszcze większe straty i szkody dla świata – powiedział prezydent Ukrainy.

Demonstracyjna decyzja ukraińskiej delegacji

W sobotę w Miami zakończyły się przedwcześnie rozmowy delegacji z Ukrainy, UE i USA. Planowano, że potrwają one dwa dni, ale, jak poinformował prasę doradca prezydenta Ukrainy ds. komunikacji Dmytro Łytwyn, delegacja ukraińska już wraca do domu.

Według informacji gazety „Financial Times" ukraińska delegacja skróciła swoją podróż do USA właśnie z powodu porozumienia Trumpa z Putinem w sprawie dostaw rosyjskiego oleju napędowego na rynek światowy – oświadczenie amerykańskiego przywódcy zaskoczyło przedstawicieli Kijowa.

Jak poinformowały źródła gazety, przedstawiciele USA podczas spotkania domagali się zaprzestania ataków na rosyjskie rafinerie ropy naftowej, grożąc, że w przeciwnym razie wstrzymają wymianę danych wywiadowczych niezbędnych do przeprowadzania ataków na terytorium Rosji.

ARABIA SAUDYJSKA

Arabia Saudyjska w szoku. Po uderzeniu Huti na lotnisko w Rijadzie wielu zabitych

Grzegorz Kuczyński

Co najmniej 12 osób zginęło, a ponad 300 zostało rannych w ataku na międzynarodowe lotnisko w Rijadzie. Był to najkrwawszy atak w królestwie od ponad dekady, a wspierani przez Iran Huti eskalują kampanię, którą rozpoczęli tego lata.

Naoczny świadek na lotnisku poinformował, że widział eksplozję, a następnie wiele osób leżących rannych na ziemi wewnątrz budynku. Widziano kilkanaście karetek pogotowia pędzących w kierunku obiektu. Ranny pasażer powiedział agencji Reuters, że widział, jak coś przeleciało po niebie na zewnątrz lotniska, zanim zawaliła się część sufitu w pobliżu bramki odlotowej.

Wśród ofiar śmiertelnych trzeciego w ciągu tygodnia ataku na lotnisko znalazło się czterech Saudyjczyków, dwie osoby z Bangladeszu oraz po jednej osobie ze Stanów Zjednoczonych, Jordanii, Palestyny, Syrii, Sudanu i Egiptu – poinformował saudyjski urząd lotnictwa cywilnego. Według najnowszych danych rannych zostało 309 osób – podali urzędnicy.

Szpitale zostały zalane rannymi przywiezionymi karetkami i helikopterami; niektórzy z nich znajdowali się w stanie krytycznym po ataku, który nastąpił bez ostrzeżenia.

Dwa poprzednie ataki na Międzynarodowe Lotnisko im. Króla Khalida w tym tygodniu spowodowały śmierć czterech osób i poważne uszkodzenia saudyjskiego samolotu pasażerskiego zaparkowanego na płycie lotniska.

Ataki te ujawniły słabe punkty saudyjskich zdolności obronnych w trakcie prowadzonej przez ten kraj kampanii powietrznej przeciwko Huti, mającej na celu wsparcie wojny lądowej prowadzonej przez rząd jemeński przeciwko tej wspieranej przez Iran grupie.

W sobotę wszystkie loty zostały przekierowane z Rijadu, a działalność lotniska obsługującego miasto liczące 8 milionów mieszkańców została zawieszona – poinformował saudyjski urząd lotnictwa cywilnego.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Gęsty czarny dym i płomienie unoszące się z pożaru na lotnisku w Rijadzie

UKRAINA

Władze Kramatorska zdecydowały o przymusowej ewakuacji dzieci

oprac. Anna Nagel

Po czwartkowym ataku wojsk rosyjskich na Kramatorsk, w których zginęło 35 osób, lokalne władze podjęły decyzję o rozszerzeniu strefę przymusowej ewakuacji dzieci ze szczególnie zagrożonych obszarów miasta.

„Sytuacja bezpieczeństwa się pogarsza, a czekanie, aż zagrożenie dotrze bezpośrednio do waszego domu, oznacza zbyt duże ryzyko, szczególnie gdy chodzi o dzieci. Apelujemy do rodziców, by nie zwlekali. Ewakuacja ratuje życie!" – napisały władze Kramatorska w serwisach społecznościowych.

Dzieci będą ewakuowane w towarzystwie rodziców, osób ich zastępujących lub przedstawicieli ustawowych. Będzie im zapewniona pomoc.

„Ewakuowanym zapewniona zostanie pomoc na każdym etapie: od wyjazdu, przez dotarcie do punktu przyjęć, po zakwaterowanie w bezpieczniejszych regionach. Wszystkie decyzje podejmujemy w jednym celu – aby nie dopuścić do kolejnych ofiar wśród dzieci" – podkreślają władze Kramatorska.

W czwartek wojska rosyjskie zaatakowały przy użyciu kierowanej bomby szybującej dwa autobusy rejsowe w Kramatorsku, wskutek czego zginęły 33 osoby, a 18 zostało rannych. Po ataku w Kramatorsku i pobliskim Słowiańsku zawieszono działanie transportu publicznego. W tym samym dniu, w kolejnym ataku Rosji, zginęły jeszcze dwie osoby.

PAP

WATYKAN

Papież Leon XIV przejdzie operację guzka w płucu

oprac. Anna Nagel

Papież Leon XIV powiedział w niedzielę wiernym, że lekarze wykryli u niego guzek w płucu w początkowej fazie i dlatego za ich radą podda się w najbliższych dniach operacji jego usunięcia.

Na zakończenie spotkania z wiernymi na południowej modlitwie Anioł Pański papież ogłosił:

Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany. Lekarze uznali, że wskazana jest interwencja chirurgiczna. Dlatego, zgodnie z ich zaleceniami, zdecydowałem się na operację, aby go usunąć. Zabieg jest już zaplanowany na najbliższe dni. Dziękuję Wam za duchową bliskość i powierzam się Waszej modlitwie – powiedział Leon XIV.

Jak poinformował rzecznik prasowy Stolicy Apostolskiej Matteo Bruni, zabieg jest zaplanowany „na pierwsze dni przyszłego tygodnia, a przewidywany czas hospitalizacji po operacji wynosi około tygodnia". Mówi się, że zabieg zostanie przeprowadzony w klinice Gemelli.

Wcześniej Watykan ogłosił, że w dniach od 6 do 17 listopada Leon XIV odwiedzi Urugwaj, Argentynę i Peru. Nie ma jeszcze informacji, czy termin ten zostanie potwierdzony. Także w niedzielę papież mówił wiernym o tym, że odwiedzi Peru.

Leon XIV ma 71 lat. Papieżem został w maju 2025 roku. PAP

eprasa.pl e1e5008814

GWIAZDA TYGODNIA

Maria Dębska: Aktorstwo jest dla mnie sposobem na to, by się mniej wstydzić w życiu

Oglądamy ją w kinach jako Kazimierę Wąsowską w „Lalce", a w serwisie streamingowym Sky Showtime w serialu „Pionek". Na premierę czeka poruszający film „Przez ścianę", w którym zagrała główną rolę. Nam zdradza, co sprawia, że ciągle odczuwa wielką radość z pracy na planie

Paweł Gzyl

Według wszelkich badań najchętniej oglądanymi serialami i filmami w serwisach streamingowych są thrillery. Ty też lubisz tego rodzaju opowieści z dreszczykiem?

Kiedyś mniej, teraz dużo bardziej. Może dlatego, że w ciągu ostatnich dwóch lat zrobiłam trzy kryminały. Obecnie lubię dobre thrillery i sprawia mi przyjemność kombinowanie, kto i dlaczego stoi za intrygą. Myślę, że ludzie kochają te gatunki, bo one wyjątkowo silnie związują widza z opowiadaną historią. O ile jest to dobrze skrojone, chcemy się dowiedzieć co będzie w następnym odcinku. Mamy na to swoje scenariusze i ciekawi nas czy mamy rację.

Pierwszą główną rolę w thrillerze zagrałaś dwa lata temu w „Ślebodzie". To była ekranizacja książki autorstwa Małgorzaty i Michała Kuźmińskich. Co znalazłaś ciekawego dla siebie w tej opowieści, że dałaś się wyciągnąć na plan aż w Tatry?

Bardzo ucieszyłam się, że dostałam tę rolę. Castingi trwały długo i od razu wiadomo było, że będzie więcej sezonów niż jeden. Sam projekt wydał mi się ciekawy, a poza tym nigdy nie grałam tego typu bohaterki. Po roli w filmie „Bo we mnie jest seks" dostawałam propozycje wcielenia się w podobne postaci do Kaliny Jędrusik. Nie chciałam się powtarzać, więc bardzo mało grałam, bo odmawiałam. Kiedy pojawiła się „Śleboda", pomyślałam, że ciekawie będzie zagrać introwertyczną dziewczynę, która musi się przełamać, dla której wiele rzeczy, które dla moich poprzednich bohaterek były jak pstryknięcie palcem, jest trudnych. Z bogatym życiem wewnętrznym i jakąś raną w sercu. Szukałam jednak małych momentów, kiedy jej siła dochodzi do głosu. Żeby widz zobaczył jej zmaganie – że chciałaby, ale się boi i wreszcie się odważa. Dopiero jednak w „Pionku" dostałam to, co chciałam: Anka jest bardziej odważna, dużo więcej ryzykuje.

Trudno ci było początkowo wgryźć się w taką introwertyczną postać?

Taka energia w dużej mierze jest mi bliska. Z jednej strony jestem energiczna, potrzebuję ludzi do życia, jestem bardzo społeczną osobą, a z drugiej – dużo we mnie nieśmiałości i zawstydzenia. Aktorstwo jest dla mnie często sposobem na to, by się mniej wstydzić. I tutaj mogłam dotknąć tego w sobie. Bardzo nie lubię się powtarzać i nie kręci mnie granie podobnego typu postaci przez wiele lat. W „Ślebodzie" pracowałam wreszcie na subtelnych nutach.

Anka Serafin to detektyw z przypadku. Bo tak naprawdę jest antropolożką, ale jej wiedza pomaga rozwiązywać kryminalne zagadki. To pewna nowość w tym gatunku. Miało to dla ciebie znaczenie?

Na pewno. Chociaż bardzo chętnie zagrałabym też w pełni profesjonalną policjantkę. (śmiech) Anka, choć w ogóle się o to nie prosi, zostaje wrzucona w sam środek kryminalnej akcji. Ale to interesujące. Wpada do kotła wydarzeń i powoli przejmuje inicjatywę. Zawsze starałam się znaleźć ten moment, kiedy Anka przełamuje się, by mocno zbudować jej przebieg, dlaczego to robi, wchodzi w śledztwo i zaczyna mieć wpływ na bieg akcji.

Na potrzeby „Ślebody" rozpracowałaś już swoją bohaterkę – czy to znaczy, że wchodząc na plan „Pionka", łatwiej ci było stać się Anką Serafin?

To było ciekawe doświadczenie, ponieważ po raz pierwszy grałam tę samą postać, ale w zupełnie nowych okolicznościach. Śmialiśmy się z reżyserem, że dostałam „Ankę po terapii". Miałam bowiem wrażenie, że moja bohaterka pewne rzeczy w sobie wreszcie przerobiła. Minął jakiś czas. Niby pierwsza scena jest podobna: ojciec przekreśla jej plany o wymarzonym wyjeździe za granicę i wysyła ją na Śląsk. Potem jednak Anka bierze sprawy w swoje ręce. Takie przełamanie bohaterki jest bardzo ciekawe: nagle zaskakuje siebie i widza – i ryzykuje.

Tym razem Anka trafia na Śląsk i jest to znacznie mroczniejsza sceneria niż Tatry. Jak się tam czułaś?

Kręciłam już wcześniej kilka razy na Śląsku, ale tym razem miałam okazję zanurzyć się w jego klimat głębiej. I zachwyciłam się nim: z jednej strony jest bardzo nowoczesny, a z drugiej – blisko tradycji. Momentami mroczny, a kiedy indziej jakby baśniowy. Dlatego uważam, że to lepsze miejsce na kryminał niż Tatry, choć góry też miały swój urok.

I tym razem życie prywatne Anki mocno splata się z kryminalną intrygą. Takie ustawienie tej opowieści było dla ciebie atrakcyjne pod kątem aktorskim?

Tak. Staraliśmy się to trochę podkręcić. Anka doszła do momentu, w którym woli żałować, że coś zrobiła, niż nie robić nic i żałować, że się wycofała. Nawet jeśli się pomyli, chce działać. W efekcie dzieje się coś zaskakującego – kompletnie traci głowę dla chłopaka, z którym chyba nigdy byśmy jej nie połączyli. Nagle okazuje się, że Ankę zachwyca coś, czego ona nie ma i bardzo ją to uwodzi. Na początku nie zdaje sobie sprawy, że pójdzie za tym impulsem. Kiedy spotyka się pierwszy raz z Gerardem, myśli: „Nie chcę czuć, więc przeżyję coś mocnego, może w ten sposób stłumię swój ból". Ale potem on naprawdę zaczyna ją fascynować i Anka, nie tracąc nic ze swej delikatności, staje się postacią sprawczą, bo podejmuje decyzje. To było dla mnie tutaj najciekawsze. Że instynkt wyprzedza naszą głowę, a my za tym idziemy.

A nie masz wrażenia, że Anka zakochuje się w tym śląskim „bad boyu", aby zrobić na złość ojcu?

Być może chce samej sobie pokazać, nawet w taki trochę nastoletni sposób, że nie pozwoli się ojcu upupić. Uważam, że zachowuje się tak, bo coś się w niej przelało i robi to dla siebie.

Między tobą a Mateuszem Rozwadowskim faktycznie iskrzy na ekranie. Jak się uzyskuje taką przysłowiową „chemię"?

To było spore wyzwanie, bo nie znaliśmy się wcześniej. Mateusz był trochę „nowy w klasie", bo my z większością ekipy i twórców znaliśmy się z pierwszego sezonu. To nigdy nie jest łatwe, ale poradził sobie wspaniale. Jesteśmy Mateuszem po łódzkiej filmówce, więc mieliśmy sporo wspólnych tematów na start. Myślę, że dość szybko sobie zaufaliśmy i bardzo dobrze się nam pracowało.

Anka tworzy również barwną parę z Bastianem, a ich relacja ma momentami nawet komediowy charakter. Dobrze bawiliście się z Maćkiem Musiałem we wspólnych scenach?

Uwielbiam Maćka, znamy się dobrze, więc to była przyjemność. W „Ślebodzie" jego Bastian był tym kimś motywującym do odważnego śledztwa, działającym szybciej niż pomyśli. Tymczasem w „Pionku" nagle role trochę się odwracają i to Anka zaczyna przeć do przodu.

Anka musi stanąć na Śląsku twarzą w twarz z seryjnym zabójcą – wampirem z Szombierek. Grając te sceny z Łukaszem Simlatem, inspirowaliście się trochę pamiętnymi scenami z „Milczenia owiec"?

Anka, opętana uczuciem do Gerarda, zaczyna podejrzewać, że to on może stać za nowymi morderstwami. Decyduje się więc na wizytę u Pionka, aby upewnić się, że to nie on jest naśladowcą wampira z Szombierek. Bardzo się cieszyłam na to spotkanie, bo zawsze chciałam zagrać z Łukaszem. To nie były łatwe sceny, ale świetnie się nam razem pracowało.

Anka Serafin to pierwszoplanowa bohaterka „Ślebody" i „Pionka". Lubisz, kiedy w serialu lub w filmie to na tobie spoczywa prowadzenie całej akcji?

Lubię. Choć umiem się też znaleźć w innych okolicznościach, kiedy jestem na drugim planie. Grając główne role, nie stresuję się tą większą odpowiedzialność. Odbieram to raczej jako cudowny i motywujący ciężar.

A jak podchodzisz do roli drugoplanowej – czyli takiej, jaką grasz teraz w „Lalce"?

Kazimiera Wąsowska była moją ulubioną postacią powieści Prusa, więc to była ogromna przyjemność ją zagrać. Drugoplanowe role bywają często dużo wdzięczniejsze dla aktorów. Kazia jest mięsista, intensywna, wyrazista. Dostałam więc fantastyczny materiał w scenariuszu.

Powiedziałaś o niej w jednym z wywiadów, że jest „wyemancypowaną, współczesną kobietą". Odpowiadał ci taki rys tej bohaterki?

Wąsowska jest antagonistką swoich czasów, zna rządzące nimi zasady i potrafi być panią swego losu. Żyje pełnią życia, zmienia kochanków jak rękawiczki i imprezuje na całego. Najciekawsze było jednak dla mnie to, że w pewnym momencie następuje w niej pęknięcie – jest niezależna, nad wszystkim panuje, ale nagle niespodziewanie się zakochuje i traci głowę dla Wokulskiego.

Myślisz, że taka postać będzie bliska współczesnym kobietom?

Na pewno. To najbardziej współczesna postać w „Lalce". Jest tak napisana przez Prusa, że jej kwestie z książki, można by włożyć w usta współczesnym postaciom.

Twoim partnerem w roli Wokulskiego jest „nasz człowiek w Hollywood" – czyli Marcin Dorociński. Jak wspominasz waszą współpracę?

Wspaniale. To była ogromna przyjemność. Kiedy pierwszy raz przeczytałam scenę, w której Wąsowska ściga się konno z Wokulskim i wygrywa, pomyślałam: „Och, trzeba będzie być twardą partnerką dla tego zawodnika". (śmiech) Szybko się zrozumieliśmy z Marcinem, czułam, że możemy sobie wszystko powiedzieć i wspólnie bawić się budowaniem relacji naszych bohaterów.

Największe emocje budzi na pewno wspomniana

eprasa.pl e1e5008814

scena wyścigu konnego Wąsowskiej z Wokulskim. Jak sobie w niej poradziłaś?

Chciałam zagrać ją sama, ale nie było to możliwe, bo nie mogliśmy jeździć w kaskach. Taki galop, a momentami wręcz cwał, byłby bez kasku zbyt niebezpieczny. Trochę więc pomogli nam dublerzy, ale większość zagraliśmy jednak sami. Dwa miesiące przed rozpoczęciem zdjęć zaczęłam trenować jazdę konną i absolutnie się w niej zakochałam. Cieszę się, że dostałam taką szansę i mogłam nauczyć się czegoś nowego.

Kinowa „Lalka" ma wyjątkowo gwiazdorską obsadę. Miało to wpływ na atmosferę pracy na planie?

Czułam, że powstaje coś wyjątkowego. Kilka moim marzeń odnośnie aktorskich spotkań, zostało na tym planie spełnionych. Kiedy tuż przed rozpoczęciem zdjęć zobaczyłam listę obsady, poczułam czystą wdzięczność. Bo człowiek ciągle pracuje, nieustannie pędzi, skupia się na kolejnym zadaniu, a tu dzieje się coś, co jest naprawdę magiczne.

Wiedzieliście, że powstaje również serial na podstawie „Lalki". Rozmawialiście o tym na planie?

Wiedzieliśmy, ale za bardzo o tym nie rozmawialiśmy. Skupialiśmy się na naszym zadaniu.

W serialu „Lalka" rolę Wąsowskiej gra Magda Cielecka. Miałaś już okazję zobaczyć jej wersję swojej bohaterki?

Jestem wzruszona i zaszczycona, że gram tę samą bohaterkę co Magda. Bo uwielbiam ją! Kiedy przez ostatnie miesiące wpadałyśmy na siebie na mieście, zawsze padało: „Kazia, to ty?". (śmiech) I oczywiście mam zamiar zobaczyć niebawem serial z Magdą.

Ponoć rola w klasycznym kostiumowym filmie to marzenie każdej aktorki. Rzeczywiście to coś wyjątkowego?

Kocham historyczne kino i uwielbiam grać w kostiumie. Kiedy kończyłam szkołę aktorską, marzyłam o tym, aby grać w teatrze w klasycznych sztukach. Bardzo dobrze się w tym czułam – w Czechowie czy w Dostojewskim. Potem zdarzyło mi się kilka razy grać w historycznych filmach i za każdym razem miałam z tego wręcz dziecięcą radość.

Na niedawnym festiwalu w Gdyni Złote Lwy zdobył inny film z tobą w roli głównej - „Przez ścianę". Tym razem musiałaś się przenieść do czasów stalinowskich. To była wyjątkowo mroczna podróż?

FOT. FOT. HARRY LIVINGSTONE / MAT.PRAS.

Maria Dębska: Kocham historyczne kino i uwielbiam grać w kostiumie. Kiedy kończyłam szkołę aktorską, marzyłam o tym, aby grać w teatrze w klasycznych sztukach

Tylko w małej części. Reżyser Maciek Sobieszczański zaproponował mi tę rolę na długo zanim odbyły się zdjęcia. Kiedy poznałam tę historię, byłam niesamowicie poruszona i za każdym razem, gdy później czytałam scenariusz w całości, nie mogłam powstrzymać łez wzruszenia. To, że miłość rodzi się w stalinowskim więzieniu i ratuje ludzi przed poddaniem się złu, sprawia, że ten film zamienia się we wręcz laboratoryjny ekstrakt miłości. Aż trudno uwierzyć, że w miejscu, gdzie było tyle cierpienia i śmierci, naprawdę wydarzyło się coś takiego. Nasz film jest oparty na autentycznej historii Wiesławy Pajdak i Jerzego Śmiechowskiego, osadzonych w więzieniu przy Rakowieckiej w Warszawie. I tam pojawia się coś takiego. To wprost niewiarygodne, że to prawdziwa historia. Nie jest to więc film, który pokazuje ciężką stalinowską rzeczywistość, ale raczej opowieść o wolności i miłości. Dlatego ta rola była spełnieniem moich marzeń.

Co znalazłaś bliskiego sobie w dziewczynie, żyjącej w zupełnie innym świecie i w innych czasach?

Wiesia była więźniem politycznym, wielokrotnie próbowano ją złamać, torturowano, doświadczała strasznych rzeczy. Miała jednak kręgosłup moralny, którego nie dało się złamać. Patrzę więc na nią z szacunkiem i podziwem. Jeśli chodzi o mnie, na pewno tak jak Wiesia potrzebuję jak tlenu drugiego człowieka do życia. Złości mnie też niesprawiedliwość i nie mam na nią zgody. Historie, z którymi rezonuje „Przez ścianę", chodziły za mną od dawna. Jednym z moich ukochanych filmów jest „Przesłuchanie" Ryszarda Bugajskiego, które rozłożyłam w szkole filmowej na części pierwsze i pracowałam na zajęciach nad pochodzącymi zeń scenami. W moim spektaklu dyplomowym grałam tytułową rolę w „Marii Stuart". To opowieść o królowej Szkocji, uwięzionej przez swoją siostrę i skazanej na śmierć, z podniesioną głową czekającą na wykonanie wyroku. „Przez ścianę" to dla mnie opowieść o jednostce, która potrafi się przeciwstawić złu miłością i dzięki temu udaje jej się przetrwać.

Twoja bohaterka zostaje osadzona w więzieniu i nawiązuje kontakt z innym więźniem za pomocą alfabetu Morse'a. W efekcie z czasem zakochują się w sobie. Jak to możliwe?

Dzisiaj ludzie porozumiewają się e-mailami i SMS-ami – i też potrafią się w sobie zakochać. Oczywiście widzą swoje zdjęcia, ale też nie mają osobistego kontaktu. Pomiędzy bohaterami naszego filmu narodziło się naprawdę głębokie uczucie. Przez ścianę się poznali, pokochali i zaręczyli. Potem wzięli ślub w więzieniu, a po jego opuszczeniu, byli ze sobą razem przez pół wieku aż do śmierci.

Twoim partnerem w tym filmie jest Jakub Gierszał. Trudno było wam zagrać narodziny miłości przez ścianę?

To było dla nas duże wyzwanie. Opowiadamy bowiem tę historię poprzez moją bohaterkę – i widz nie widzi Jurka przez długi czas. Zobaczy go dopiero wtedy, kiedy zobaczę go ja, czyli Wiesia. Mieliśmy więc z Kubą bardzo mało wspólnych scen. Wspaniałe jednak było to, że podczas kręcenia tych sekwencji, w których stukam w ścianę alfabetem Morse'a, Kuba przyjeżdżał na plan na Śląsk, siadał obok kamery, stukał do mnie naprawdę i szeptał. To było bezcenne i cieszę się, że reżyser i produkcja wymyślili to tak, że choć filmowego Jurka nie widać w kadrze, to jednak cały czas był ze mną.

Wiesia przechodzi w więzieniu wycieńczające tortury. Jak poradziłaś sobie z tą rolą od strony fizycznej?

Zdjęcia zostały podzielone na dwie części. W pierwszej Wiesia przychodzi do więzienia zdrowa i silna, musiałam więc trochę przytyć. Potem dostałam cztery miesiące na schudnięcie. Nie pracowałam w tej przerwie nad innymi projektami, byłam całkowicie skupiona na przygotowaniach do „Przez ścianę". Schudłam sześć czy siedem kilo - i pomogło mi to w budowaniu drugiej części podróży Wiesi. Czułam się słaba, zirytowana, jakby za szybą. Do tego kręciliśmy w opuszczonych więzieniach, często wiele godzin spędzałam w ciemnych i zimnych pomieszczeniach. Co ciekawe: to przy tym filmie po raz pierwszy zapytano mnie czy potrzebuję pomocy psychologicznej. Są tu mocne sceny przemocy i koordynatorka scen intymnych, Marta Zygadło, powiedziała mi: „Twoje ciało myśli, że to prawda. Nawet jeśli ktoś uderza cię pałką ze styropianu". Zadbałam więc o siebie od tej strony – i to było super.

Zagranie w takiej mrocznej historii na pewno było trudnym doświadczeniem. Trudno ci było zostawić ją za sobą?

Spędzaliśmy na planie wiele godzin w ciemności, dlatego mieliśmy zalecenie, aby wychodzić co jakiś czas na słońce, żeby nie zwariować. Nigdy wcześniej nie weszłam tak głęboko w żadną rolę, przez osiem miesięcy robiłam tylko ten film. Mam jednak poczucie, że tym razem bardzo się sobą zaopiekowałam. Choć na pewno bardzo dużo mnie to kosztowało. Zostawiłam na tym planie całe serce. Dużo zawdzięczam Maćkowi Sobieszczańskiemu. Po zakończeniu zdjęć, powiedziałam mu: „Czuję, że mogę skoczyć w przepaść, bo wiem, że mnie złapiesz". Bo tak naprawdę się czułam. Poza tym, wszystkich nas niosła miłość, która wypełnia każdy kadr tego filmu.

Właściwie każda twoja rola jest inna. Wcielasz się w różne bohaterki w różnych czasach. Rozwijasz się przez to jako aktorka?

Uwielbiam tę zmienność. Przychodzą do mnie różne propozycje. Czasem nie przychodzą żadne. I to bardzo długo. Czasem takie, których nie czuję. Zdarza się, że nie chcę wchodzić w jakiś projekt, bo wiem, że już zagrałam coś bardzo podobnego i to kilka razy. Nie chcę się powtarzać, w każdej roli szukam czegoś nowego. To ogromne szczęście, że mam teraz trzy tak różniące się od siebie projekty. To kumulacja premier, nad którymi pracowałam przez ostatnie dwa lata.

W jednym z wywiadów powiedziałaś: „Wciąż mam ogromną, dziecięcą frajdę z grania, umiem się tym bawić". Co sprawia, że zachowujesz taką radość z pracy?

Na pewno to, że właściwie do każdego projektu muszę się nauczyć czegoś nowego. Na potrzeby „Lalki" zaczęłam jeździć konno. Zagrałam też na fortepianie „Etiudę rewolucyjną" Chopina, do której musiałam ćwiczyć wcześniej przez cztery miesiące. Do „Przez ścianę" nauczyłam się z kolei alfabetu Morse'a, musiałam się też mocno wyciszyć, była to więc ciekawa szkoła bycia samej z sobą. Często robię sobie też przerwy w pracy, żeby czytać, oglądać, inspirować się i żeby po prostu pożyć. Nawet, jeśli boję się, że nie nadejdą kolejne propozycje. Bo życie samo w sobie bywa ciekawsze niż film.

eprasa.pl e1e5008814

NAUKA I TECHNIKA

Po Cytadeli hasają mechaniczne „psy”

Globalny przepis na sukces: zdolni studenci zafascynowani nowymi technologiami wraz z uczelnią zakładają firmę i w oparciu o infrastrukturę badawczą oraz solidne fundamenty finansowe osiągają sukces. Powstaniu MAB Robotics towarzyszyła ta sama idea.

Szymon Paź

– W 2015-16 r. byliśmy studentami koła naukowego i zainteresowaliśmy się robotami kroczącymi. Pierwsze zaczęliśmy tworzyć w 2016 r., w latach 2017-18 pracowaliśmy z Politechniką Poznańską nad komercjalizacją, a w 2019 r. założyliśmy firmę – opowiada Jakub Bartoszek, współzałożyciel, a dziś prezes firmy. Problem polegał na tym, że spin-off (takiej nazwy używa się dla firm zrodzonych na uczelniach i przez nie dofinansowanych) się... udał.

– Okazało się, że to jest ogromny problem biurokratyczny, trudny do przejścia. Uczelnia wycofała się z firmy, a jej wkład finansowy musieliśmy spłacić. To ogólny problem przystosowania naszego systemu prawnego. Oraz pewnie tego, że ktoś musiałby wziąć za to odpowiedzialność – opowiada.

Poznaniacy mieli już wówczas na swoim koncie sukcesy. Dzięki inwestorom zewnętrznym i niewielkim grantom z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju udało się przygotować kolejne modele robotów. W sumie pozyskano około 250 tys. euro, dla porównania – jak mówi Bartoszek – Chiny przeznaczają na firmy z tego sektora miliardy dolarów rocznie.

– Chcieliśmy wówczas budować roboty kroczące. Spotkaliśmy się z kilkoma firmami, między innymi z poznańskimi Aquanetem i Veolią. Te firmy mają sieci podziemne pod ulicami naszego miasta, tysiące kilometrów, trzeba je co jakiś czas kontrolować, sprawdzić stan infrastruktury, dzięki czemu można wykonać prace naprawcze zanim dojdzie do awarii, rozszczelnienia, wycieku itd. Do części z z tych kanałów człowiek nie wejdzie. Mogłyby to zrobić roboty kroczące i te badania przeprowadzić.

Czemu akurat kroczące? Jak tłumaczy Bartoszek: lepiej niż inne, np. kołowe, radzą sobie ze wszystkimi przeszkodami, które trzeba „przekroczyć” – stopniami, uskokami itp., ale też poruszaniem się w brei, która może zalegać na dnie kanału. Szef firmy przyznaje – to nisza; gdy zaczynali – ogromna. W Europie mają dwóch liczących się konkurentów. Ale w Chinach 50, którzy sprzedają takich robotów dziesiątki tysięcy.

Ze współpracy z miejskimi spółkami niewiele wyszło. Roboty wykonały testowo swoją pracę, ale innych wymagań spółek firma nie była wówczas w stanie spełnić. To, co nie udało się w Poznaniu, będzie możliwe m.in. w Wielkiej Brytanii. Zamówiony przez Anglików robot inspekcyjny jest dodatkowo wyposażony w koła dla szybszego poruszania w równym terenie. Koszt? 38 tysięcy funtów. Testy odbywały się m.in. na Cytadeli w Poznaniu, tużobok siedziby firmy.

„Mamy kompletne know-how”

O ile w przypadku robotów kroczących MAB odniósł na razie umiarkowany sukces – choć miejsce na liście 50 najbardziej innowacyjnych firm robotycznych na świecie w 2024 r. serwisu The Robot Report zasługuje na uwagę i pochwały – to firma radzi sobie bardzo dobrze. Kluczem okazały się opracowane przez Poznaniaków układy napędu i sterowania oraz projekty na specjalne zamówienia.

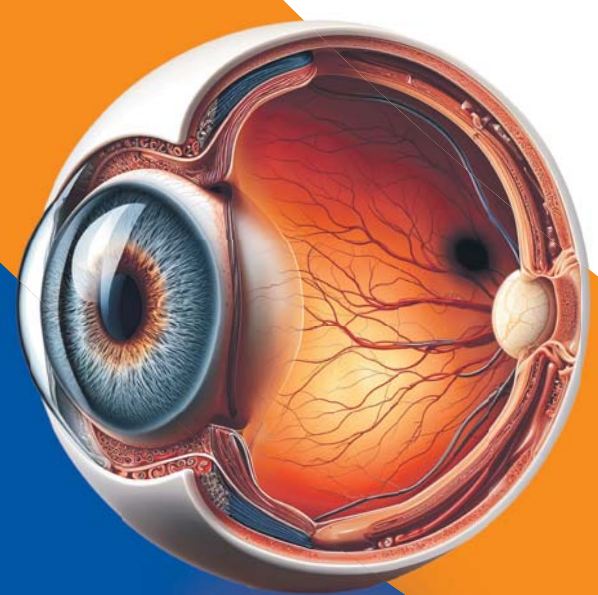
– Bazując na naszych napędach, niczym na klockach, możemy np. zbudować ramię robotyczne. Zbudowaliśmy takie wspólnie m.in. z Politechniką na specjalne zamówienie na plantację konopi – ultralekkie i bardzo długie ramię porusza się na specjalnej platformie, skanuje rośliny i eliminuje te niepożądane. Dzięki temu, że wszystko do naszych robotów opracowaliśmy sami, mamy kompletne know-how robotyczne, które poznwala na szybkie opracowanie rozwiązań potrzebnych innym firmom.

Hitem i przełomem okazał się sterownik silnika elektrycznego. Dziś Poznaniacy sprzedają tysiące sztuk rocznie. Zakupiło je blisko 400 podmiotów z ponad 40 krajów na całym świecie – od start-upów budujących nowe produkty, przez uczelnie i jednostki badawcze, po działy rozwoju największych firm robotycznych na świecie. MAB Robotics oferuje je w wielu wersjach, od małych, po duże, dla różnych silników elektrycznych. I są bardzo uniwersalne, czyli

REKLAMA
0011571094

ZACHOWAJ WZROK
KAMPANIA SPOŁECZNA NA RZECZ CHORÓB SIATKÓWKI

MASZ 70 LAT LUB WIĘCEJ?
ZAPISZ SIĘ NA BEZPŁATNE BADANIA WZROKU
BADANIA PRZESIEWOWE W KIERUNKU CHORÓB SIATKÓWKI: • AMD • nAMD • DME
17 PAŹDZIERNIKA 2026 (SOBOTA), GODZ. 8.00-16.00



EYEMED CENTRUM OKULISTYCZNE
Poradnia Okulistyczna i Mikrochirurgia Oka Eyemed, ul. Kraśnicka 27, Lublin

Zakres badań:
• badanie OCT siatkówki
• pomiar ostrości wzroku
• test Amslera

Obowiązują zapisy: 886 574 738
Infolinia: pon.-pt. 10:00–15:00
Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń

zachowajwzrok.pl

ORGANIZATORZY: Retina AMD Polska, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Roche
PATRONATY HONOROWE: Starosta Lubelski Sylwia Pisarek-Piotrowska
PATRONAT HONOROWY: Prezydent Miasta Lublin Krzysztof Żuk
PATRONI: Głos Seniora, Karta Seniora

eprasa.pl e1e5008814

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Nie udało się w Polsce, udało w Wielkiej Brytanii. Ten robot z Poznania będzie pracował w Birmingham

pasują do wielu zastosowań. – Nie wszystkie są używane w dużej skali – w naszym sektorze rozwój produktu od prototypu do wdrożenia zajmuje czasem i 5 lat. Więc jeśli ktoś od nas kupi sterownik do pierwszego prototypu, zanim uruchomi produkcję, mija dużo czasu. Ale sprzedaliśmy tego tysiące, a robotów – 10.

Rolnictwo i bezpieczeństwo

Co się dzieje, ze sterownikami poznańskiej firmy? – Dwa lata temu 50 proc. naszej sprzedaży szło do rolnictwa – mówi Bartoszek. Zaskakujące?

Od kilku lat rolnictwo intensywnie się robotyzuje, m.in. w Ukrainie, szczególnie na obszarach z dala od frontu. Prace na polach wykonywane są automatycznie. Przez ciągniki rolnicze po specjalne, często nieduże maszyny do mniejszych prac – zwalczania chwastów (np. pielenia) czy zbierania określonego rodzaju plonu. Podobnie dzieje się w USA czy Azji – autonomiczne drony używane są m.in. do oprysków.

– Tego typu maszyny są bardzo tanie. Napędzane energią z paneli fotowoltaicznych na pojeździe cały dzień pracują, nocą stoją. Wdrażanie ich w większej skali ma bardzo duży sens ekonomiczny. Pole powierzchni nawet setek hektarów nie musi być opryskiwane, może być pielone. Bez udziału człowieka – tłumaczy szef MAB Robotics.

Niestety, ich masowe stosowanie w Unii Europejskiej jest obecnie niemożliwe – przepisy w zasadzie zabraniają poruszania się takich maszyn bez kontroli operatora, chodzi m.in. o odpowiedzialność prawną.

Od dwóch lat MAB Robotics sprzedaje jednak najwięcej sterowników do sektora obronnego (ang. defence) czy ochrony (ang. security), stąd obecność firmy na kieleckim Międzynarodowym Salonie Przemysłu Obronnego.

–Firmy i instytucje na całym świecie zauważyły, jak na Ukrainie efektywnie działają drony i wszelkiego rodzaju zrobotyzowane pojazdy. I zaczęły pracować nad tym, żeby zrobić coś podobnego u siebie, albo zrobić to lepiej. A z punktu widzenia technicznego nie ma różnicy, czy to jest robot rolniczy, czy to jest robot militarny. Oba napędzamy w ten sam sposób i nasze podzespoły po prostu działają w tych dwóch obszarach.

Na korzyść Poznaniaków działa coś jeszcze: coraz większa świadomość bezpieczeństwa danych pozyskiwanych i wykorzystywanych przez roboty. – Nie jesteśmy w stanie konkurować bezpośrednio z producentami z Chin czy USA, szczególnie Chińczycy są bardzo mocno subsydiowani przez rząd. Ale mamy technologię, która nie odbiega od ich technologii, a w niektórych obszarach wygrywa. Wiele instytucji w Europie zrozumiało, że nie może kupować z Chin sprzętu, który działa w instalacjach krytycznych. Bo ten może ciągle wysyłać dane do Pekinu lub mieć wejścia w systemie pozwalające na sterowanie z dowolnego miejsca na Ziemi. Więc zaczęły do nas spływać zapytania, że skoro produkujemy w Polsce, to czy możemy być dostawcą dla sektora ochrony czy obrony.

„Chcemy być najwięksi w Europie”

Dziś firma ma stabilną sytuację finansową pozwalającą na zatrudnianie kolejnych osób i może myśleć o rozwoju.

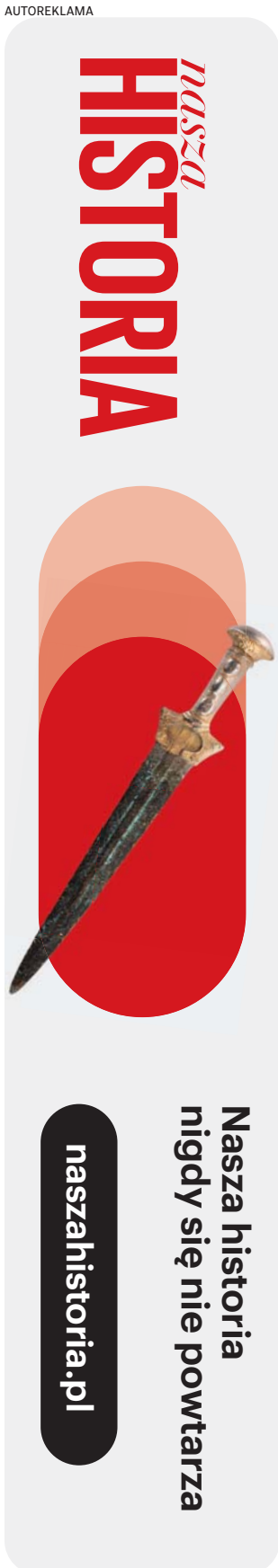
– Robotyka staje się bardzo ważna dla gospodarki i istotne stają się rozwiązania, które często są nowe i trudne do wdrożenia dla potencjalnych klientów – mówi Bartoszek. – Nie chcemy być tylko producentem napędów i robotów kroczących. Chcemy zająć się również innymi platformami i wykonywać więcej zadań dla naszych klientów.

Barierą ku temu są z pewnością przepisy unijne. Szef MAB Robotics mówi, że docenia i rozumie potrzebę bezpieczeństwa, ale zbyt często „zamykamy roboty w klatkach” z powodów biurokratycznych, a to zmniejsza efektywność działań i hamuje wdrażanie nowych rozwiązań. Powolne pojawianie się robotów dostawczych czy testy autonomicznych samochodów w niektórych krajach UE wskazują, że podejście regulatorów będzie się powoli zmieniać. To rodzi nadzieję na przyszłość.

– Naszym marzeniem jest to, by być największym producentem rozwiązań robotycznych w Europie i realną konkurencją dla największych producentów na świecie. To bardzo ambitny cel, ale jako firma robotyczna już jesteśmy bardzo rozpoznawalni na świecie, a nasi najwięksi konkurenci czy największe firmy robotyczne regularnie sprawdzają, co robimy. Musimy jednak zwiększyć skalę – mówi szef firmy.

I przyznaje, że w pewnym momencie zrezygnowano z pozyskiwania kapitału, w tym ramach grantów NCBiR/PARP. Niedługo ma się to zmienić. MAB Robotics będzie też poszukiwać inwestorów kapitałowych.

AUTOREKLAMA



DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE i inne prace/693-051-624

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

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

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

Towarzyskie

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

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

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

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl e1e5008814

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymieniowych niżej chorobach.

FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl e1e5008814

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

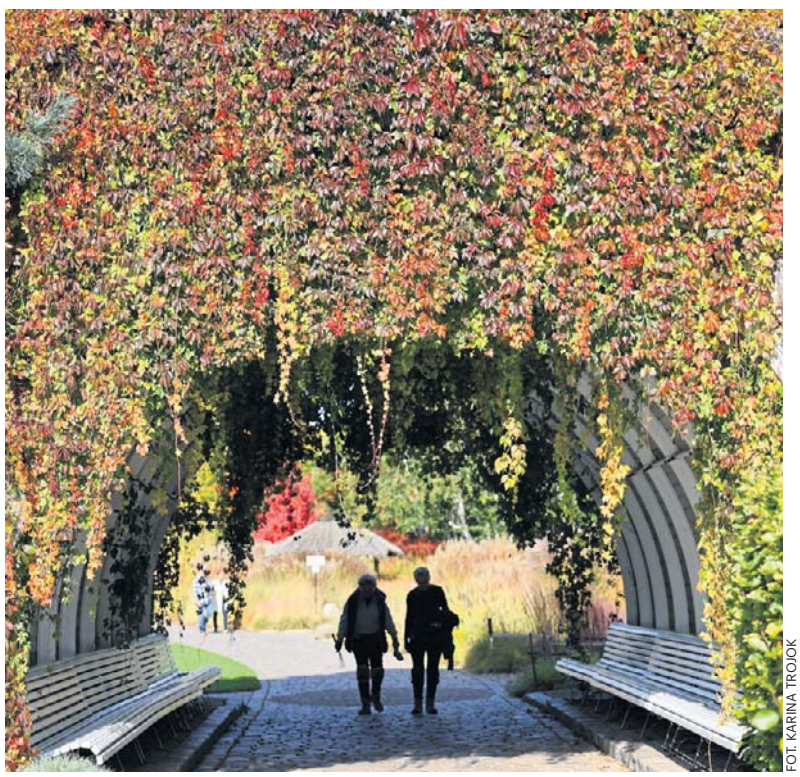
Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl e1e5008814

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.

FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

> **Zimno wpływa na samopoczucie**
>
> **Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania.** Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl e1e5008814

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.

FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.

FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko – węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl e1e5008814

HISTORIA

Señor Zorro pozdrawia z hiszpańskiej Kalifornii

Pierwszy odcinek serialu „Zorro" obejrzało 10 października 1957 roku w telewizji ABC ponad 15 milionów Amerykanów. Potem liczba widzów tylko rosła

Mariusz Grabowski

FOT. COURTESY EVERETT COLLECTION/EVERETT COLLECTION/EAST NEWS

Guy Williams z zabójczym wąsikiem jest jednym z najbardziej znanych filmowych Zorro

Serial przyciągał nie tylko wartką akcją. Przypominał też, że Kalifornia byłą ongiś hiszpańska, a pierwowzorem głównego bohatera był kalifornijski banita Joaquin Murrieta z czasów XIX-wiecznej gorączki złota w San Francisco.

Historyczne tropy

Aby zrozumieć tło ekranowe przygód Zorro, trzeba przeprowadzić kilka krótkich śledztw. Pierwsze na temat ABC, stacji-matki, która wyprodukowała serial, drugie na temat pierwowzoru jego głównego bohatera, trzecie o historii Nueva España, czyli Nowej Hiszpanii w Ameryce.

W 1957 roku American Broadcasting Company, jedna z trzech głównych amerykańskich potęg telewizyjnych, należała do koncernu United Paramount Theatres, zachowując – jak twierdzi Anthony Smith w opasłym tomie „Television. An International History" – dużą „swobodę finansową, programową i organizacyjną".

Jednym ze sposobów na przyciągnięcie publiki przez ABC były popularne seriale westernowe. Smith podaje, że w 1956 r. liczba teleodbiorników w Stanach wynosiła już 36 mln (dla porównania: w całej Europie niespełna 5 mln), zatem było o co konkurować. „Zorro" miał wykraczać poza zwykłą masówkę. Miał być serialem familijnym, nadawanym przed południem, z krótkimi, 30-minutowymi odcinkami o przesłaniu umoralniającym.

Odwoływanie się do hiszpańskiej tradycji nie było przypadkowe. Szef ABC Edward J. Noble i jego ówczesny przełożony z UTP Leonard H. Goldenson w ramach zawodowych relacji często polowali na kaczki w dolinie Sacramento. Taki był model rozrywki telewizyjnych bossów z nowojorskich elit. I to tam wpadł im do głowy pomysł stworzenia serialu o hiszpańskim herosie sprzed wieków.

Z bandyty – bon vivant

Pamięć o hiszpańszczyźnie jest dziś w Kalifornii starannie pielęgnowana. Podobnie jak legendy o postaci Joaquína Murietty, zaoceanicznym odpowiedniku słowackiego Janosika. Prawdopodobnie był to drobny koniokrad, ale gdy zebrał bandę, przypisano mu z czasem kilka zabójstw. Gdy zaszedł ludziom za skórę, wytropił go jeden z kalifornijskich rangerów – łowców głów – i zastrzelił mniej więcej w 1850 r. Działo się to w czasach, gdy Kalifornia była już amerykańska.

Głowy Murietty i jego najbliższego druha Trzypalczastego Jacka odcięto, wsadzono do słojów i zalano whisky. Można je było później oglądać za dolara na jarmarkach i w gabinetach osobliwości. Ich bandycka sława z czasem tylko rosła, a po ukazaniu się w 1854 r. powieści Johna Ridge'a „The Life and Adventures of Joaquín Murieta: The Celebrated California Bandit" stali się prawdziwą legendą.

Armia pracujących dla ABC scenarzystów (Smith podaje, że nad fabułą pierwszego odcinka „Zorro" biedziło się ich 15) dokonała prawdziwego cudu. Nie tylko przesunęli akcję o kilka dekad wstecz, ale z nienawidzącego Ameryki i Amerykanów meksykańskiego bandziora stworzyli wyrafinowanego hiszpańskiego szlachcica don Diego de la Vegę – naszego „Zorro". A ściślej mówiąc, ukradli – co czym później.

Sielski świat Californios

Czas na śledztwo historyczne i pytanie: jak Diego de la Vega znalazł się w Los Angeles w Nowej Hiszpanii? Był potomkiem Hiszpanów, którzy odkryli ten kawałek świata w poł. XVI wieku. Akcja „Zorro" dzieje się na przełomie XVII i XIX w. Z serialu dowiadujemy się, że don Diego wrócił właśnie ze studiów w Hiszpanii, co dowodzi, że komunikacja między metropolią a jej kolonią funkcjonowała jeszcze wówczas w najlepsze.

Elitę społeczną i polityczną Kalifornii stanowili tzw. Californios – hiszpańskojęzyczni potomkowie osadników z czasów kolonialnych, którzy posiadali gigantyczne majątki ziemskie nadawane przez rząd (tzw. ranchos). Hodowali na nich wielkie stada bydła. Znacznie niżej byli meksykańscy rzemieślnicy i robotnicy pracujący w tzw. pueblos lub jako nadzorcy na ranczach. Na samym dnie znajdowali się chłopi (peones) i rdzenna ludność, czyli Indianie, nierzadko zmuszani do niewolniczej lub półniewolniczej pracy na rzecz Californios. Na terenie Kalifornii istniała sieć franciszkańskich misji – centrów administracyjno-religijnych. Rządzili nimi mianowani przez hiszpańską Koronę gubernatorzy.

Sielski świat don Diego skończył się w 1821 r., gdy w wyniku powstania przeciwko hiszpańskiej władzy Kalifornia stała się częścią niepodległego Meksyku i pozostała nią przez 25 lat. Potem na wszystkim położyli łapę Amerykanie. Już w 1850 r. Kalifornia przystąpiła do Unii jako 31 stan. Niewykluczone, że sędziwy don Diego de la Vega mógł o tym przeczytać w gazecie, pijąc wino na patio swojej hacjendy.

„Zorro" znaczy „lis"

W latach 1957-1961 powstało 78 odcinków serialu (plus 4 specjalne). Ich fabuły były uproszczone do minimum. Don Diego (grany przez Guya Williamsa z zabójczym wąsikiem), w dzień złoty młodzian i birbant, w nocy staje się mścicielem w pelerynie i z maską na twarzy, który wymierza kary nikczemnikom i wybawia uciśnionych. Pomagają mu służący Bernardo i wyjątkowo bystry koń Tornado. Postacią humorystyczną jest sierżant Garcia, opilec i obżartuch, ale o złotym sercu.

Jego wrogiem jest zaś kapitan Monastario, przedstawiciel administracji kolonialnej, który już w pierwszym odcinku chce zniszczyć don Nacho Torresa, właściciela ziemskiego, niesłusznie oskarżonego o zdradę. Co ciekawe, Zorro nie działa z pobudek klasowych – większość serialowych intryg rozgrywa się w sferze hacendados – bogatych posiadaczy ziemskich – ale z poczucia sprawiedliwości.

Universum serialu jest głęboko zakorzenione w hiszpańskiej kulturze i tradycji. Przykładowo: Zorro zręcznie wywija rapierem, co jest bezpośrednim nawiązaniem do hiszpańskiej szkoły szermierki, zwanej La Verdadera Destreza. A jego czarna peleryna oraz kapelusz typu cordobés z płaskim rondem nawiązują do tradycyjnego, eleganckiego ubioru andaluzyjskich jeźdźców.

Duch Los Angeles

Ów ideowo-estetyczny sztafaż „Zorro" nie narodził się w gabinetach scenarzystów ABC – wymyślił go w 1919 r. pisarz Johnston McCulley w powieści „The Curse of Capistrano". Jej bohaterem jest szlachetny banita o ksywce Zorro, który pozostawia po sobie tajemniczy znak „Z". Powieść odniosła ogromny sukces i już rok później została zekranizowana w niemym filmie pod tytułem „Znak Zorro". Główną rolę zagrał w nim Douglas Fairbanks.

To McCulley nakreślił mapę hiszpańskości „Zorro". Akcja dzieje się w przestrzeni między Los Angeles a misją San Juan Capistrano. Komendant Monasterio czy sierżant Garcia odzwierciedlają hiszpańską obecność militarną na odległych rubieżach imperium. Z kolei ojciec Felipe reprezentuje system misyjny, który miał za zadanie chrystianizację klas niższych.

W czasie gdy Zorro dokonuje swoich karkołomnych wyczynów, Amerykanów (jankesów, jak mówiono w XIX w.) w Kalifornii jeszcze nie ma. Gdy w kilku serialowych odcinkach w Los Angeles pojawia się traper Joe Cran, natychmiast ujawniają się kulturowe i polityczne waśnie. Sytuacja gęstniej zwłaszcza w momencie, gdy w tawernie Crane popada w konflikt z don Carlosem Fernandezem – Hiszpan traktuje przybysza jako „prymitywa i pariasa z Północy".

Ameryka górą

Odnosząc ten incydent do historii, hiszpańska Kalifornia w starciu z rosnącą i drapieżną potęgą Stanów Zjednoczonych nie miała żadnych szans na przetrwanie. Hiszpania powoli traciła nie tylko Kalifornię, ale także dzisiejszą Nevadę, Utah, Kolorado, Arizonę, Nowy Meksyk oraz Teksas.

W 1821 r. Korona nie miała już większości terytorium zamorskiego, z wyjątkiem Kuby, Filipin oraz Portoryko. Administracji tzw. Wicekrólestwa Nowej Hiszpanii podlegały jeszcze formalnie tylko Filipiny. Po błyskawicznej wojnie amerykańsko-hiszpańskiej w 1898 r. Kuba uzyskała niepodległość (pod kontrolą Stanów), zaś Portoryko, Guam i Filipiny stały się terytorium USA.

Czasy don Diego de la Vegi były ostatnimi chwilami istnienia Starego Świata. Warto o tym pamiętać, otrzepując z kurzu kolejne odcinki klimatycznego teletasiemca o nazwie „Zorro".

eprasa.pl e1e5008814

S24 sportowy24.pl

sport

BIEGI

33. Bieg Solidarności „Lubelski Lipiec 1980”
W wydarzeniu wzięło udział ok. tysiąca osób
str. 21

SIATKÓWKA

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Międzynarodowy turniej w Lublinie
Za nami piąta edycja Bogdanka Volley Cup
str. 20

ŁYŻWIARSTWO

Spór o zasady na Icemanii
Mistrzynie Polski zostały wyproszone z taflii. Po czyjej stronie leży racja?
str. 22

Motor jest w strefie spadkowej, Radomiak tuż nad nią. Jedni i drudzy potrzebują punktów

FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor wraca na ekstraklasowe boiska

Lubelscy piłkarze zmierzą się dzisiaj w Radomiu z Radomiakiem. Ten rywal leży Lublinianom *str. 18*

eprasa.pl e1e5008814

PIŁKA NOŻNA

Czubak wymyka się współczynnikowi xG. „Jest jak kometa Halleya”

Kamil Wojdat

Karol Czubak rozegrał dla Motoru 41 meczów ligowych, w których zdobył 23 bramki. – Prawie siedem więcej niż wynika z tego, ile tych bramek powinien zdobyć, zgodnie z metryką xG, goli oczekiwanych. To oddziałuje na wyobraźnię – podkreśla Michał Jaroń, ekspert do spraw sztucznej inteligencji i analityk data science w Motorze.

Karol Czubak dołączył do klubu z Lublina przed sezonem 2025/26. W debiutanckim sezonie zapisał na koncie 18 goli, zostając wicekrólem strzelców. Podczas gali Ekstraklasy to on został jednak wybrany najlepszym napastnikiem sezonu, a nie Thomas Bobcek z Lechii Gdańsk (20 bramek). W tym dołożył już kolejne sześć, w dziesięciu spotkaniach.

– Kibice i eksperci mogą zgodnie powiedzieć, że Karol jest świetnym strzelcem, a ja bym powiedział, że nie tylko jest świetnym strzelcem, ale matematyczną anomalią, w sensie statystycznym, ponieważ patrząc na jakość akcji, w których się znajdował, czyli właśnie na metrykę xG, Karol przez tamten sezon i dziewięć meczów obecnego strzelił o prawie siedem bramek więcej niż powinien zdobyć – mówi Jaroń.

– Poszedłem krok dalej: sprawdziłem, czy to bardziej kwestia szczęścia, może bramkarze byli w gorszej dyspozycji, może Karol zdobywał te bramki tylko dokładając nogę, jak to czasami krytycy potrafią złośliwie powiedzieć. Sprawdziłem tak zwaną metrykę post-shot expected goals, czyli nie tylko sytuacje, w których Karol się znajdował, ale również miejsce w bramce, w które Karol oddawał strzał, jaką podejmował decyzję. Ewidentnie nie miał tylko szczęścia, ale pokazał kunszt strzelecki i instynkt. Umiejętności faktycznie wzięły górę – ocenia analityk.

Czubi w tym sezonie pełni funkcję kapitana drużyny. Jego sześć goli stanowi aż 66 procent dorobku całego zespołu.

– Jest obecnie jednym z najlepszych, o ile nie najlepszym napastnikiem w Ekstraklasie. Takie są opinie, ale w moim przypadku to nie opinia. Ja to po prostu sprawdziłem – zauważa Jaroń. – Te jego ponad czterdzieści meczów w Motorze są trochę tak jak kometa Halleya. Zdarza się raz na wiele, wiele lat – dodaje.

Czym jest współczynnik xG (goli oczekiwanych) i czy nie jest przereklamowany?

– W xG patrzymy na wszystkie akcje, które zakończyły się strzałem i patrzymy na ich jakość, czyli na przykład z którego miejsca na boisku zostały oddane, ilu było rywali dookoła, czy to może była okazja sam na sam z bramkarzem i analizujemy dziesiątki tysięcy podobnych sytuacji z przeszłości. Uczymy model tego, ile goli padało w podobnych sytuacjach i używamy potem tego do przypisywania prawdopodobieństwa zdobycia gola w danej sytuacji – opisuje Jaroń. – XG to metryka najprostsza z tych zaawansowanych, która w tym momencie używana jest w większości dyskusji. Na pewno ma swoje wady, jak każda tego typu statystyka, bo na końcu jest jednak czynnik ludzki – twierdzi analityk Motoru Lublin.

FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Karol Czubak, licząc Puchar Polski, w tym sezonie zdobył sześć goli

PIŁKA NOŻNA

Motor zagra z Radomiakiem. Ten rywal leży ekipie z Lublina

Odkąd w 2024 roku Motor wrócił do Ekstraklasy, czterokrotnie grał z Radomiakiem i ani razu nie przegrał. Jak będzie dzisiaj w Radomiu?

Kamil Wojdat

Ostatnie dwa sezony w bezpośrednich konfrontacjach zespołów z Lublina i Radomia są zdecydowanie lepsze dla tego pierwszego. W kampanii 2024/25 Motor pokonywał Radomiaka 1:0 i 3:2, by w kolejnej dwukrotnie zremisować (2:2 i 1:1). To jednak przeszłość, bo obydwie ekipy w porównaniu do wspomnianych spotkań diametralnie się zmieniły.

Zakończona właśnie trzytygodniowa przerwa na mecze reprezentacji narodowych była okazją dla jednych i drugich, aby popracować nad punktowaniem. Obecnie na koncie Motoru jest tylko sześć oczek (bilans: 1-3-5), co przekłada się na 16. miejsce (strefa spadkowa). Tuż nad kreską jest Radomiak (bilans: 2-2-5), w którym w ostatnim czasie doszło do zmiany na stanowisku trenera, i to podwójnej.

Najpierw, gdy Tomasza Kaczmarek przeniósł się do Rakowa Częstochowa, tymczasowo zastąpił go członek sztabu Rafał Grzyb. Ale poprowadził zespół tylko w dwóch spotkaniach (przegranych 0:2 z Piastem Gliwice i 1:5 z Lechem Poznań).

29 września nowym szkoleniowcem Radomian został John Carver. Anglik w ostatnich miesiącach miał krótki odpoczynek od piłki, po tym jak spadł z Ekstraklasy z Lechią Gdańsk. 61-latek dobrze jednak dał się zapamiętać, jako ten, który stawia na ofensywny, odważny, bezkompromisowy futbol.

- Myślę, że jeszcze zbyt wcześniej, by mówić, jakiego Radomiaka możemy się spodziewać. Jesteśmy tak naprawdę na początku. Chcę, żeby moje zespoły grały atrakcyjnie, chcę żebyśmy byli zespołem, który ma dyscyplinę. Jedyna na co patrzę, to żeby ten zespół rozwijał się z dnia na dzień, z tygodnia na tydzień – mówił Carver na przedmeczowej konferencji prasowej.

A jakiego spodziewać się Motoru? Jesień w wykonaniu żółto-biało-niebieskich stoi pod znakiem braku skuteczności. Lublinianie, mimo kreowanych sytuacji, w dziewięciu meczach zdobyli tylko dziewięć goli (stracili piętnaście). Mniej goli strzelił tylko... Radomiak (bilans: 7-20).

Początek dzisiejszego spotkania o godzinie 18, transmisja w Canal+ Sport 3.

FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Czy na boisko wróci już kontuzjowany we wrześniu Ivo Rodrigues?

PIŁKA NOŻNA

„Szansa, że Motor spadnie wynosi 18 procent”

Kamil Wojdat

Motor w dziewięciu kolejkach uzbierał na swoim koncie tylko sześć punktów, co sprawia, że przerwę na mecze reprezentacji narodowych spędził w strefie spadkowej. Ale liczby przemawiają za tym, że będzie lepiej.

– Z perspektywy danych, pozycja, którą obecnie zajmujemy, nie odzwierciedla naszej gry – zauważa Michał Jaroń, analityk data science Motoru, który opracował autorski model punktów oczekiwanych (ang. expected points) i na jego podstawie zasymulował dalszą część sezonu. – Według modelu szansa, że Motor spadnie wynosi tylko i aż 18 procent – mówi nam.

– Mój model symulował resztę sezonu dziesięć tysięcy razy i Motor spadał mniej więcej w co piątym scenariuszu – to trochę jak wyrzucenie szóstki kostką: mało prawdopodobne, ale nikt rozsądny tego nie wyklucza. Oczywiście na ten moment te predykcje mają jeszcze bardzo dużą dozę niepewności i też nie ma co zakłamywać rzeczywistości, że to się na sto procent sprawdzi. Ale dobrze mieć jakieś modele, na których podstawie możemy wysnuwać wnioski. Model nie patrzy tylko na tabelę – bierze pod uwagę także jakość kadry i siłę rywali, którzy nam zostali. Wychodzi na to, że jeżeli Motor utrzyma obecną dyspozycję, powinniśmy skończyć około dwunastej pozycji – przyznaje Jaroń. – Zalecałbym, jeśli tak mogę powiedzieć, spokój i okazanie trochę zaufania tej drużynie, zaufania sztabowi, ponieważ liczby są bardzo uspokajające i są po prostu optymistyczne – dodaje.

FOT. KONRAD SUGIER

Michał Jaroń jest spokojny przed dalszą częścią sezonu

Tego optymizmu nie podzielają jednak kibice, którzy w tym sezonie nie mają zbyt wielu powodów do radości. Spośród dziewięciu meczów ligowych żółto-biało-niebiescy wygrali tylko jeden (bilans: 1-3-5): przeciwko GKS-owi Katowice (1:0). Do tego doszedł jeszcze triumf pucharowy w STS Pucharze Polski (3:0 z Legią Warszawa), który jednak może być tylko delikatnym przypudrowaniem formy lubelskiej drużyny.

eprasa.pl e1e5008814

PKO EKSTRAKLASA

Kolejorz i Górnik idą łeb w łeb. Jagiellonia pokrzywdzona

Na taki powrót PKO BP Ekstraklasy czekał każdy kibic piłki klubowej. W piątek padło 8 goli, a sobota również obfitowała w emocje

Jakub Jabłoński

Kolejka rozpoczęła się od spotkania Wieczystej z Wisłą Płock na stadionie przy Reymonta 22. Nafciarze przystępowali do niego z serią trzech meczów bez porażki, ale tym razem nie byli w stanie wiele zdziałać. Stanowili tło dla piłkarzy zawieszonego za czerwoną kartkę w meczu z Widzewem Łódź trenera Zeljko Kopicia.

Chorwacki szkoleniowiec beniaminka w sprytny sposób obszedł obowiązujące przepisy. Zasiadł na trybunach w pobliżu ławki trenerskiej, skąd pozostawał w stałym, bezpośrednim kontakcie ze swoim sztabem. I wiele wskazuje, że kara nie została prawidłowo wykonana i Kopić będzie musiał odbyć ją ponownie.

Wieczysta szybko zaczęła strzelanie, przed przerwą do siatki trafił Lucas Piazon, a po zmianie stron dubletem popisał się Lisandro Semedo, zapewniając Krakowianom dopiero drugie zwycięstwo w sezonie.

Pogrążony w kryzysie Raków Częstochowa znów musiał uznać wyższość GKS Katowice. Tym razem po golu z kontrowersyjnie podyktowanego rzutu karnego za zagranie ręką i dwóch asystach Bartosza Nowaka. Podopieczni Tomasza Kaczmarka wciąż mają na koncie tylko jedno zwycięstwo i zajmują ostatnie miejsce. „Medaliki" głównym kandydatem do spadku?

Sobota upłynęła pod znakiem VAR. Sędzia Tomasz Marciniak dwukrotnie analizował zagrania ręką w polu karnym gości w meczu Cracovii z Zagłębiem Lubin. Za każdym razem wskazywał na 11. metr. Z pierwszą decyzją nie zgadzał się trener Miedziowych Leszek Ojrzyński, ponieważ jego zdaniem ręka Aleksa Ławniczaka nie poszerzała obrysu ciała. - Wygrywaliśmy 1:0, ale tlen gospodarzom dali sędziowie - ocenił szkoleniowiec. W pierwszej części to właśnie Ławniczak dał prowadzenie. Cracovia wykorzystała oba rzuty karne, a dwukrotnie do siatki trafił Bośniak Ajdin Hasić. Wynik na 3:1 ustalił Mohamed Berte, zdobywając swoją pierwszą bramkę w ekstraklasie.

FOT. EWELINA ZGIET/ POLSKA PRESS

W ligowym starciu na szczycie nie brakowało spięć i kontrowersji

Lech prowadził we Wrocławiu od 31. minuty po golu Filipa Jagiełły. Na początku drugiej połowy podwyższył Pablo Rodriguez, a potem zaczął się koncert Patrika Walemarka. Reprezentant Szwecji - niedawno dał się we znaki Biało-Czerwonym - udowodnił, że PKO Ekstraklasa wkrótce może być dla niego za ciasna. Strzelił gole w 70. i 73. minucie. Śląsk odpowiedział dopiero w czasie doliczonym. Kolejorz ma „w zapasie" mecz zaległy, po którym może zrównać się w tabeli z liderem z Zabrza.

Górnik pokonał Jagiellonię 3:1, potwierdzając, że na wyjazdach czuje się znakomicie. Ostatniej porażki na obcym stadionie KSG doznał 28 lutego.

Wszystkie bramki w Białymstoku padły w drugiej połowie. W 51. i 58. minucie dla Górnika trafili Jarosław Kubicki, były piłkarz Jagiellonii, oraz Norweg Sondre Liseth. W 67. minucie kontaktową bramkę - swoją 113. w PKO BP Ekstraklasie - zdobył Jesus Imaz, ale w doliczonym czasie zwycięstwo Zabrzan przypieczętował Kacper Urbański. Wcześniej sędzia Wojciech Myć, po konsultacji z Centrum VAR i obejrzeniu powtórki na monitorze, anulował drugie trafienie Imaza. Decyzja wywołała kontrowersje, gdyż wcześniej nie doszło do faulu Andreasa Klynge, który doprowadził do anulowania gola.

Pod nieobecność zawieszonego trenera Adriana Siemieńca (za próbę nawiązania kontaktu z sędzią; zespół prowadził asystent Mikołaj Łuczak), doznała czwartej porażki z rzędu.

10. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIECZYSTA KRAKÓW - WISŁA PŁOCK 3:0
Bramki: Piazon 34, Semedo 68, 90+6

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - GKS KATOWICE 1:4
Bramki: Makuch 37 - Shkurin 34, Nowak 48, Kowalczyk 57, Galan 90+1

CRACOVIA - ZAGŁĘBIE LUBIN 3:1
Bramki: Hasić 54, 90+8 (karny), Berte 90+18 - Ławniczak 27

ŚLĄSK WROCŁAW - LECH POZNAŃ 1:4
Bramki: Tomasiewicz 90+3 - Jagiełło 31, Rodriguez 50, Walemark 70, 73

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - GÓRNIK ZABRZE 1:3
Bramki: Imaz 67 - Kubicki 51, Liseth 58, Urbański 90+14

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1. Górnik Zabrze	10	25	19-9
2. Lech Poznań	9	22	21-8
3. Legia Warszawa	9	19	19-8
4. Wisła Kraków	9	17	17-12
5. GKS Katowice	9	15	20-14
6. Pogoń Szczecin	8	15	12-6
7. Korona Kielce	9	15	12-10
8. Zagłębie Lubin	10	15	12-13
9. Piast Gliwice	9	13	16-15
10. Jagiellonia Białystok	9	12	13-16
11. Cracovia	10	11	12-15
12. Wisła Płock	9	11	9-15
13. Widzew Łódź	9	9	13-13
14. Wieczysta Kraków	9	8	14-17
15. Radomiak Radom	9	8	7-20
16. Motor Lublin	9	6	9-15
17. Śląsk Wrocław	10	6	12-19
18. Raków Częstochowa	10	3	13-25

Program 11. kolejki:

Piątek 16.10
Wieczysta Kraków - Raków Częstochowa (godz. 18.00)
Widzew Łódź - Wisła Kraków (godz. 20.30)

Sobota 17.10
Motor Lublin - Śląsk Wrocław (godz. 14.45)
GKS Katowice - Pogoń Szczecin (godz. 17.30)
Cracovia - Legia Warszawa (godz. 20.15)

Niedziela 18.10
Górnik Zabrze - Piast Gliwice (godz. 12.15)
Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok (godz. 14.45)
Lech Poznań - Korona Kielce (godz. 17.30)

Poniedziałek 19.10
Wisła Płock - Radomiak Radom (godz. 19.00)

JEDENASTKA KOLEJKI

NAJLEPSI STRZELCY

8 goli
Jordi Sanchez Ribas (Pogoń Szczecin)
7 goli
Ilya Shkurin (GKS Katowice)
6 goli
Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)
5 goli
Ajdin Hasić (Cracovia), Karol Czubak (Motor Lublin), Allahyar Sayyadmanesh (Lech Poznań)

BOHATER WEEKENDU

Patrik Walemark
(Lech Poznań)
Po raz kolejny udowodnił, że jest w znakomitej formie. Szwed, który niedawno zanotował pierwszą asystę w reprezentacji przeciwko Polsce w Lidze Narodów, szaleje na naszych ligowych boiskach. W sobotnim spotkaniu ze Śląskiem po wejściu na boisko nie potrzebował wiele czasu, by zaznaczyć swoją obecność. Nie minął kwadrans, a 24-latek popisał się dubletem w zaledwie trzy minuty.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI/POLSKA PRESS

PIŁKA NOŻNA

Gasparik o wygranej w Białymstoku: Ciężki mecz, cierpieliśmy na boisku

Jacek Kmiecik

Lider ekstraklasy Górnik Zabrze wygrał w Białymstoku 3:1, a wszystkie gole padły po przerwie. W przypadku Jagiellonii był to czwarty z rzędu, w tym trzeci ligowy, przegrany mecz.

- Bardzo ciężko jest grać przeciwko Jagiellonii, bardzo ciężko jest grać po trzech tygodniach przerwy, gdy nie mieliśmy wszystkich chłopaków, a jedynie w piątek odbyliśmy jeden wspólny, taktyczny trening - powiedział trener Górnika Michal Gasparik.

Dodał, że decyzją sztabu szkoleniowego wyjściowa jedenastka składała się przede wszystkim z piłkarzy, którzy zostali w Zabrzu i trenowali, a nie wyjeżdżali na zgrupowania zespołów narodowych.

- To był ciężki mecz, cierpieliśmy na boisku, musieliśmy dobrze bronić, a kluczem do zwycięstwa była aktywność w ofensywie - wskazał.

Przyznał, że gdy Jagiellonia strzeliła gola kontaktowego, był to trudny moment dla jego zespołu. W ocenie Słowaka druga bramka dla gospodarzy została słusznie nieuznana z powodu faulu na jego piłkarzu w akcji zakończonej golem na 2:2.

- Cieszymy się, bo chcieliśmy utrzymać przewagę 10 punktów, a mamy 13 punktów więcej od Jagiellonii, która jest jednym z naszych rywali w walce o mistrzostwo - zauważył Gasparik.

- Niech mnie państwo nie pytają o decyzje sędziowskie - zaczął Mikołaj Łuczak, który na ławce zastąpił oglądającego mecz z trybun Adriana Siemieńca, zdyskwalifikowanego na sześć spotkań ekstraklasy.

Łuczak ocenił, że w pierwszej połowie Jagiellonia miała grę pod kontrolą i kreowała sytuacje, ale zabrakło jej zdobycia bramki. - Piłka nożna to jest gra momentów, Górnik wykorzystał swój czas między 50. a 60. minutą, straciliśmy wtedy dwa gole - podkreślił.

Po zwycięstwie 4:1 we Wrocławiu nad Śląskiem trener Lecha Poznań Niels Frederiksen chwalił swoich piłkarzy, zwłaszcza zdobywcę dwóch bramek Patrika Walemarka, który na boisku pojawił się dopiero na ostatnie 30 minut. Zaznaczył też, że nie wszyscy byli w najlepszej formie. - Niektórzy byli nieco „zardzewiali", co jest normalne po tak długiej przerwie w rozgrywkach - ocenił.

Trener Śląska Ante Simundza zwrócił uwagę, że przez godzinę jego zespół potrafił nawiązać w miarę wyrównaną walkę z mistrzem Polski. - Na usprawiedliwienie mogę dodać, że według mnie graliśmy z najlepszą drużyną ekstraklasy - stwierdził.

eprasa.pl e1e5008814

SIATKÓWKA

Walka na boisku, doping na trybunach i pamięć o mistrzu

Za nami piąta edycja międzynarodowego turnieju Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza. O zwycięstwo w hali Globus zagrały Bogdanka LUK Lublin, PGE Projekt Warszawa, Fenerbahce Stambuł i ACH Volley Ljubljana

Kamil Wojdat

– Tomek Wójtowicz bardzo często nam powtarzał, że marzy o tym, żeby w Lublinie odbył się bardzo silny turniej międzynarodowy, z udziałem profesjonalnej drużyny lubelskiej. Te marzenia Tomka się spełniły – przypominał podczas ceremonii otwarcia turnieju Mariusz Banach, zastępca prezydenta Lublina.

– A dzięki takim ludziom jak Tomek, Lublin stał się miastem sportu. Lublin stał się miastem, którego społeczność tworzą mistrzowie olimpijscy, gwiazdy europejskiego i światowego sportu. Dzisiaj mieszkańcy Lublina Tomkowi bardzo dziękują. Niech nasza obecność, nasz doping będą hołdem oddanym wielkiemu mistrzowi – podkreślał.

– Piąty, jubileuszowy turniej Bogdanka Volley Cup imienia Tomasza Wójtowicza uważam za otwarty – tymi słowami sportową rywalizację, w Lublinie, transmitowaną przez Polsat Sport, rozpoczęła natomiast Anna Wójtowicz, żona świętej pamięci Tomasza Wójtowicza.

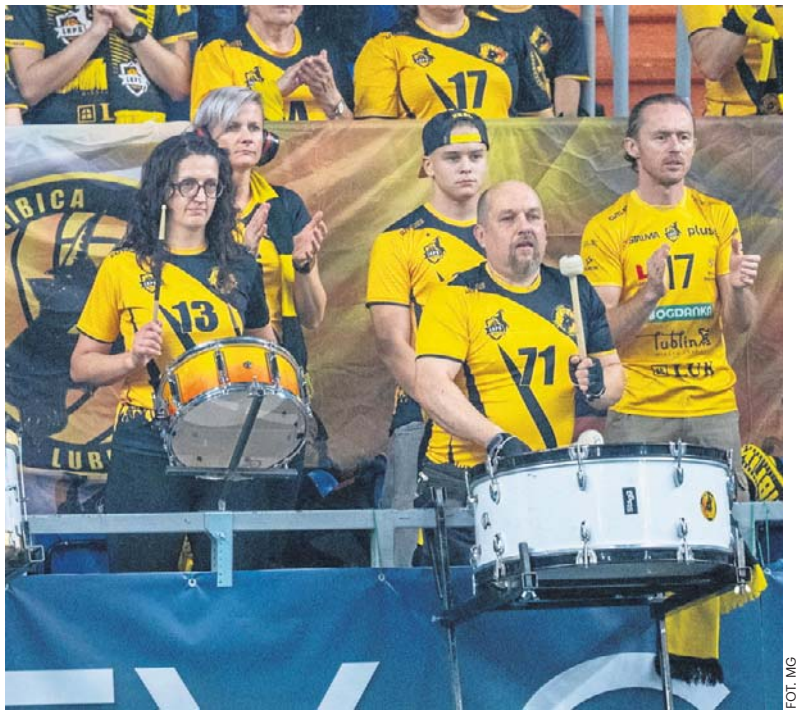
Kibice w Lublinie po raz pierwszy w tym sezonie mogli obejrzeć w akcji swoich nowych zawodników. Zagrali wszyscy czterej: Francuz Mousse Gueye (wicemistrz Europy z reprezentacji Francji), Japończycy Ran Takahashi i Tomohiro Ogawa (mistrzowie Azji) oraz Paweł Rusin.

W pierwszym sobotnim półfinale gospodarze pewnie rozprawili się z tureckim Fenerbahce, nie tracąc choćby seta. W drugim meczu tego dnia PGE Projekt pokonał ACH Volley (3:1).

Mecze o trzecie i pierwsze miejsce odbyły się w niedzielę, po zamknięciu wydania. Więcej na naszej stronie internetowej.

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Lubelscy siatkarze w imponujący sposób przywitali się z lubelską publicznością. Fenerbahce nie miało z nimi żadnych szans



FOT. MG

Pięć miesięcy czekali fani siatkówki w Lublinie, aby znowu obejrzeć mecz z wysokości trybun hali Globus

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

W tym fotelu, podczas pierwszej edycji turnieju (wrzesień 2022) siedział Tomasz Wójtowicz. Dziś na uczestników patrzy z góry...

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Rozgrywający Marcin Komenda z Ranem Takahashim rozumie się świetnie. „Grać z nim to przyjemność" – mówił w Polsacie Sport

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Uhonorowani zostali członkowie złotej drużyny olimpijskiej, w której grał też Tomasz Wójtowicz

FOT. MG

Tomasz Wójtowicz to patron hali Globus. Pod dachem obiektu na stałe już zawisła koszulka z numerem 5 – z takim grał w reprezentacji

eprasa.pl e1e5008814

BIEGI

Uczcili bohaterów wydarzeń sprzed 46 lat

Bieg Solidarności to już lubelska tradycja, której głównym celem jest podtrzymanie pamięci o wydarzeniach, a przede wszystkim ludziach – uczestnikach wydarzeń Lubelska Lipca ‘80. W sobotę odbyła się już jego 33. edycja

FOT. MG

33. Bieg Solidarności „Lubelski Lipiec 1980” przeszedł do historii. Zorganizował go region środkowo-wschodni NSZZ „Solidarność”

FOT. MG

Po zakończeniu biegu, uczestnicy otrzymali medale oraz pamiątkowe koszulki

FOT. MG

Meta znajdowała się na stadionie lekkoatletycznym, przy Alei Piłsudskiego. Zmęczenie, choć było, ustępowało miejsca satysfakcji

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

W wydarzeniu mogły wziąć osoby w każdym wieku, było skierowane do całych rodzin

Kamil Wojdat

W odróżnieniu od ostatnich lat, kiedy to wydarzenie odbywało się na początku czerwca, organizatorzy zdecydowali się przenieść je na termin jesienny. Co było tego przyczyną?

– To już trzydziesty trzeci bieg, a te pierwsze odbywały się właśnie w październiku. Jest to zatem powrót do źródeł – tłumaczył Ireneusz Pszczoła, przewodniczący regionu środkowo-wschodniego NSZZ „Solidarność”. – Naszym zdaniem październik jest lepszym miesiącem, żeby udział w biegu mogli wziąć uczniowie, zwłaszcza ze szkół podstawowych – dodawał.

Jak tłumaczył, w czerwcu nie pomagał zbliżający się koniec roku szkolnego, ale także fakt, że bieg pokrywał się terminem z Nocą Kultury w Lublinie. Jest jeszcze trzeci czynnik.

– Tak naprawdę osoby, które biegają, to wiedzą, że te biegi jesienne są o wiele przyjemniejsze – zauważał.

Trasa biegów ulicznych (3 km), skierowanych do uczniów szkół podstawowych (klasy 5-8), ponadpodstawowych, służb mundurowych i osób pełnoletnich prowadziła ulicami: Lubelskiego Lipca ‘80 (na wysokości Lubelskiej Akademii Futbolu) - Muzyczna - Bulwar Zalewskiego - Al. J. Piłsudskiego - Stadion Lekkoatletyczny (Al. Piłsudskiego 22).

Na stadionie ponadto odbyła się ponadto część skierowana do dzieci w wieku przedszkolnym i z klas 1-4 szkół podstawowych oraz dla dzieci z niepełnosprawnością z tych roczników.

Udział w sobotnim wydarzeniu wzięło około tysiąca osób.

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Biegi uliczne startowały z Lubelskiego Lipca ‘80 (na wysokości Lubelskiej Akademii Futbolu)

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Zanim uczestnicy wyruszyli na trzykilometrową trasę, solidnie rozgrzali mięśnie

eprasa.pl e1e5008814

KOSZYKÓWKA

Akademiczki grają w kratkę. Przegrały

Kamil Wojdat

Koszykarki LOTTO AZS UMCS Lublin uległy we Wrocławiu Ślęzie 75:79, w meczu 4. kolejki PGE Basket Ligi Kobiet.

Widowisko trzymało w napięciu do samego końca, bo jeszcze na minutę przed zakończeniem spotkania tablica pokazywała remis 73:73. Wtedy jednak, po faulu Amalii Rembiszewskiej, dwa rzuty wolne na punkty zamieniła Deyona Gaston i Ślęza prowadziła 75:73. Prowadzenia już nie oddała.

Wrocławianki tym samym zrewanżowały się Lubliniankom za przegrany we wrześniu Superpuchar Polski (60:78), który był pierwszym meczem o stawkę w sezonie.

Po nim rozpoczęła się walka w lidze, gdzie mistrzynie Polski z Lublina po czterech kolejkach mają na swoim koncie tylko dwie wygrane (114:60 z Isands JTEC Wichoś Jelenia Góra i 69:54 z Energą Toruń). Przegrały z Contimaksem MOSiR Bochnia (93:100) i Ślęzą.

1KS Ślęza Wrocław - LOTTO AZS UMCS Lublin 75:79
Kwarty: 26:20, 15:15, 16:23, 22:17
Ślęza: Mielnicka 21, Gaston 16, Rutkowska 14, Alston 14, Kulińska 7, Gultekin 4, Strautmane 3, Gajda, Puc, Jeziorna. Trener: Arkadiusz Rusin
AZS: Sellers 19, Treffers 17, Reese 16, Wojtala 10, Weber 4, Tadić 4, Ignerska 3, Rembiszewska 2, Stępień. Trener: Marek Lebiedziński

ŁYŻWIARSTWO

Mistrzynie Polski wyproszone z tafli. Spór o zasady na Icemanii

Czy podczas ogólnodostępnej ślizgawki młodzi zawodnicy mogą wykonywać elementy jazdy figurowej? Odpowiedź na to pytanie podzieliła klub AS Lublin i zarządcę lodowiska Icemania

Anna Paszkowska

Sprawa dotyczy zdarzenia z niedzieli (4 października) na lubelskim lodowisku Icemania. Jak twierdzi trenerka klubu AS Lublin Monika Szymanek-Szawracka, dwie zawodniczki, 10-letnia mistrzyni Polski i 11-letnia wicemistrzyni Polski w jeździe figurowej na rolkach, zostały przez obsługę wywołane przez megafon i poproszone o opuszczenie tafli po wykonaniu elementu figurowego.

Zdaniem trenerki sytuacja jest niezrozumiała, szczególnie że dzieci przygotowują się do startów krajowych i międzynarodowych.

- To skandal, że małe dzieci reprezentujące z sukcesami miasto i mające bardzo wysokie umiejętności, są zdaniem MOSiR-u zagrożeniem dla innych użytkowników tafli. Nigdy nie spowodowaliśmy żadnego wypadku, a Icemania jest jednym z nielicznych, jeśli nie jedynym lodowiskiem w Polsce, które wprowadziło taki zakaz - podkreśla Monika Szymanek-Szawracka.

Trenerka zwraca uwagę, że młodzi sportowcy mają ograniczone możliwości treningowe.

- Te dzieci są mieszkańcami Lublina i reprezentują miasto na zawodach. Kluby w Polsce trenują przez 10-12 miesięcy w roku. My cieszymy się, że lodowisko działa siedem miesięcy. Inni zawodnicy mają dodatkowe treningi i ślizgawki, a nam mówi się, że podczas ślizgawek nie możemy ćwiczyć bardziej zaawansowanych elementów - dodaje.

FOT. ILUSTRACYJNA: ARCHIWUM

Sezon na lubelskiej Icemanii trwa od 3 października

MOSiR ma swoje racje

Inaczej sytuację przedstawia MOSiR „Bystrzyca", który zarządza lodowiskiem.

- Podstawą interwencji były zapisy regulaminu lodowiska Icemania, w szczególności postanowienia dotyczące zasad bezpiecznego korzystania z tafli oraz zakazu zachowań mogących stwarzać zagrożenie dla innych użytkowników. Bezpieczeństwo osób korzystających z lodowiska jest dla nas priorytetem – poinformował rzecznik MOSiR-u Bartosz Orłowski.

Jak wyjaśnia, regulamin obowiązujący podczas ślizgawek ogólnodostępnych zakazuje m.in. wykonywania skoków na tafli. W § 5 regulaminu znajduje się zapis zabraniający „nadmiernie szybkiej jazdy, urządzania wyścigów, skoków, podcięć, gwałtownego hamowania itp.".

MOSiR podkreśla, że ocena bezpieczeństwa nie jest uzależniona od tego, czy doszło już do wypadku.

- Zadaniem obsługi obiektu jest przede wszystkim zapobieganie takim zdarzeniom i interweniuje ona zawsze, kiedy widzi potencjalne zagrożenie. Podczas ogólnodostępnej ślizgawki z tafli korzystają jednocześnie osoby o bardzo zróżnicowanym poziomie umiejętności - wyjaśnia Bartosz Orłowski.

Według zarządcy lodowiska, wykonywanie skoków czy innych dynamicznych elementów wymaga odpowiedniego toru najazdu i miejsca do lądowania, co przy dużej liczbie rekreacyjnych użytkowników może zwiększać ryzyko kolizji.

Były ostrzeżenia

MOSiR zaznacza również, że samo zwrócenie uwagi nie oznacza automatycznie nakazu opuszczenia lodowiska.

– Pierwszym działaniem obsługi jest przypomnienie zasad i umożliwienie klientowi dostosowania sposobu jazdy. Dopiero dalsze niestosowanie się do komunikatów i poleceń obsługi może skutkować decyzją o konieczności opuszczenia tafli. Taka procedura została zastosowana również 4 października – tłumaczy rzecznik.

PIŁKA NOŻNA

Koniec dobrej serii Górnika Łęczna. Wreszcie zwycięstwo Avii Świdnik

Marcin Puka

Po serii dobrych spotkań piłkarze Górnika Łęczna w meczu 11. kolejki Betlic 2. ligi okazali się gorsi w delegacji od GKS Tychy (0:3). Mecz o ligowe punkty wreszcie wygrała Avia Świdnik, która u siebie pokonała Świt Szczecin (1:0).

Zielono-czarni spadli w tabeli z drugiej pozycji, premiowanej bezpośrednim awansem, na trzecią. Przeskoczył ich niedzielny rywal z Tychów.

Pierwsze fragmenty meczu były wyrównane. W 12. min powinno być jednak 0:1. Adam Deja odegrał piłkę do Korbeckiego, który był niepilnowany w polu karnym. Niestety uderzył tylko w słupek.

29. min. to trafienie dla gospodarzy. Kacper Plichta delikatnie przerzucił piłkę nad interweniującym Matyskiem.

W 41. min szczęście uśmiechnęło się do przyjezdnych. Chorosiński sfaulował w szesnastce Quainoo. Niestety, rzut karny fatalnie wykonał Fryderyk Janaszek, strzelając wysoko nad poprzeczką bramki.

Po przerwie gospodarze zadali drugi cios za sprawą byłego pomocnika chociażby Motoru Lublin, Damiana Kądziora.

– Mój komentarz będzie bardzo krótki. W pierwszej połowie mieliśmy rzut karny i sytuację, której nie wykorzystaliśmy. Jeśli nie wykorzystuje się takich okazji, trudno wygrać mecz – ocenia trener Górnika, Jurij Szatałow.

GKS Tychy - Górnik Łęczna 3:0 (1:0)
Bramki: Plichta 29, Kądzior 52, Łasicki 71
Tychy: Myszkowski - Olkowski, Łasicki, Horvat, Hoyo-Kowalski (60 Eskinja), Chorosiński, Plichta (64 Niemann), Trąbka, Begala, Kądzior (72 Baier), Lewandowski (72 Ryguła). Trener: Rene Poms

FOT. GÓRNIK ŁĘCZNA

Górnik Łęczna nie zagrał w Tychach źle, ale to rywale cieszyli się ze zwycięstwa, bo byli tego dnia skuteczniejsi

Łęczna: Matysek - Quainoo (80 Stadnicki), Kobryń, Jaroszyński, Hołownia, Rogala, Myszor (62 Ahmedov), Walski, Deja (80 Tkacz), Korbecki (65 Niewiarowski), Janaszek (62 Antkowiak). Trener: Jurij Szatałow

Avia wreszcie wygrała potyczkę o punkty. Świdniczanie po dwóch miesiącach przerwy, uporali się przed własną publicznością ze Świtem Szczecin (1:0). Na listę strzelców w 22. min wpisał się Kacper Wełniak, strzałem z 5 metrów, wykorzystując zagranie Marcina Pigiela.

Avia Świdnik - Świt Szczecin 1:0 (1:0)
Bramka: Wełniak 22
Avia: Białka - Assuncao (74 Niepsuj), Kumorek (90 Zbozień), Kołodziejski, Orzechowski, Pigiel, Aftyka (68 Falbierski), Jodłowski (68 Kamiński), Uliczny, Remeniuk, Wełniak (74 Marek). Trener: Wojciech Szacoń
Świt: Abramowicz - Ciechanowski (54 Kisły), Góral, Kifert, Nowicki, Kapelusz (68 Nowak), Żendełek (68 Gołębiewski), Wojdak, Gorgon, Nowak (16 Kort), Koziara. Trener: Przemysław Cecherz

eprasa.pl e1e5008814

PROGRAMOWO

G. 20:00

Droga Anglio

HBO

Jest rok 2016. Drużyna Anglii od lat już boryka się z problemami. Selekcjoner Gareth Southgate (Joseph Fiennes), nękany myślą, że wraz z zespołem zaliczają same porażki i nadziei na poprawę nie widać, sięga po, zdaniem niektórych, kontrowersyjne rozwiązanie. Postanawia zwrócić się po wsparcie do psycholog Pippy Grange (Jodie Whittaker). Liczy, że pod jej skrzydłami uda się zmienić mentalność graczy, a przede wszystkim – że dołają pokonać strach przed rzutami karnymi. Robi jeszcze jeden ruch, który nie wszystkim się początkowo podoba. Przed turniejem Euro w czerwcu 2021 roku pisze otwarty list do kibiców, który tytułuje „Droga Anglio" i tłumaczy w nim presję oraz oczekiwania ciążące na piłkarzach.

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Celina kontynuuje działania w sprawie Justina, co budzi niezadowolenie Łukasza. Ostatecznie Brońska przekazuje dowody komisarzowi Majakowi, zwracając się do funkcjonariusza z prośbą o interwencję i pomoc. Z kolei Daniel – zdeterminowany, by zagwarantować bezpieczeństwo synowi – decyduje się na radykalny krok. Porywa i więzi Adama, kłopotliwego lokatora z domu Pyrków. Weronika i Błażej próbują pogodzić obowiązki zawodowe z opieką nad matką Modrzyckiego. Choć początkowe efekty tych starań nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, zaangażowanie Ciesielskiej ostatecznie skłania seniorkę do zmiany nastawienia i okazania dziewczynie sympatii.

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Po wyprowadzce Rogowskiego Maria jest pełna wątpliwości. Kobieta nie umie odpędzić się od jednej myśli. Waha się, czy jednak nie dać mężowi kolejnej szansy – zwłaszcza, że ukochany deklaruje, że jest gotów pójść na terapię. Barbara też namawia córkę, by Arturowi wybaczyła. Rysą na szkle jest nagły przyjazd Joanny. Kobieta przyjeżdża nagle do Grabiny i żąda od Rogowskiej, by... pozwoliła mężowi odejść! To stanowi zarzewie kolejnych awantur, bo gdy o wszystkim dowiaduje się Paweł, o mało nie rzuca się na Rogowskiego z pięściami. W finale Zduński odkrywa, że Dominik Walat znów wyszedł z aresztu i jest o krok od wybuchu. W chwili kryzysu chłopaka jak zwykle wspiera Agnes pilnując, by nie popełnił błędu, który mógłby zniszczyć jego życie. Tymczasem Mateusz znów pomaga Majce i spędza z dziewczyną szalony dzień w Kozienicach.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Tadeusiak konfrontuje zeznania Kalskiej i jej córki przed panią prokurator. Ewelina wciąż utrzymuje, że to ona dźgnęła nożem męża. Robert chce, by zademonstrowała jak go zraniła, a później o to samo prosi Jagodę. Sprawa jest jasna, bo biegli są pewni, że Kalskiemu cios zadała osoba leworęczna. Mańkutem jest Jagoda, zatem Ewelina składała fałszywe zeznania. A na to jest przecież paragraf... Monika dziękuje tacie – dzięki niemu mogli zapłacić niemały zadatek na wymarzone mieszkanie. Szczęśliwi Cieślikowie jadą tam i zostają niezbyt miło powitani przez starszą panią mieszkającą naprzeciwko. Nie psuje im to radości i chęci na seks w ich nowym domu... Po wyjściu Cieślików sąsiadka wchodzi do ich mieszkania jak do siebie – z własnym kompletem kluczy! Marta ogląda w telewizji program, którego prowadzenie zbojkotowała. Fabian i Judyta goszczą szarlatana leczącego nowotwory głodówkami. Nieoczekiwanie Krawiec kompletnie zmienia nastawienie i... ośmiesza gościa! Judyta jest totalnie zaskoczona, co wygląda na wizji jak brak przygotowania. Po programie Fabian ją przeprasza i próbuje pocałować!

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Oliwia i Alka jadą na działkę. Myśli nastolatki zajmuje jednak zgoła co innego, niż piękno natury wokół niej. Oliwka coraz bardziej martwi się o znikającego Davide i o zdjęcia, które ukrywa przed matką. Nie wytrzymuje tego napięcia i decyduje się na konkretne ruchy. Nie mogąc się sama z tym uporać, w końcu pokazuje fotografie Zośce. Pada również trudne pytanie zadane wprost: czy ojciec naprawdę je kochał i czy zamierzał je zostawić? W tych kilku słowach, pozornie prostych, zawarty jest potężny ładunek emocjonalny, z którym każda z nich musi zmierzyć się i razem, i osobno. Matka i córka wciąż bowiem mają problem z zaakceptowaniem, że ich ukochany mąż i tata de facto je oszukiwał, w żywe oczy kłamiąc. Co jeszcze więc było nieprawdą: każde „kocham" wypowiedziane do żony, do córki? Odpowiedź nie jest prosta.

eprasa.pl e1e5008814

KRZYŻÓWKA NR 157

Poziomo:

1) sportowa organizacja lotnicza,
5) kawałek tkaniny, ściereczka,
9) stolica Łotwy,
10) przenośny odtwarzacz MP3,
12) jednostka natężenia oświetlenia,
14) trudno topliwy metal szlachetny,
15) personel sklepu, zespół,
17) miasto na Górnym Śląsku w dorzeczu Wisły,
18) kosmaty koc na konia,
21) okrągłe okno charakterystyczne dla gotyku,
23) fioletowa krzewinka leśna,
28) krakowski kabaret założony przez Piotra Skrzyneckiego,
29) polski serial komediowy z podwójną rolą Cezarego Żaka,
32) odcinek drogi bez zakrętów,
36) miłośnik pięknych rzeczy,
37) na biwaku zastępuje kołdrę,
38) kierunek w sztuce po renesansie,
39) łagodzi wstrząsy w pojeździe,
40) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:

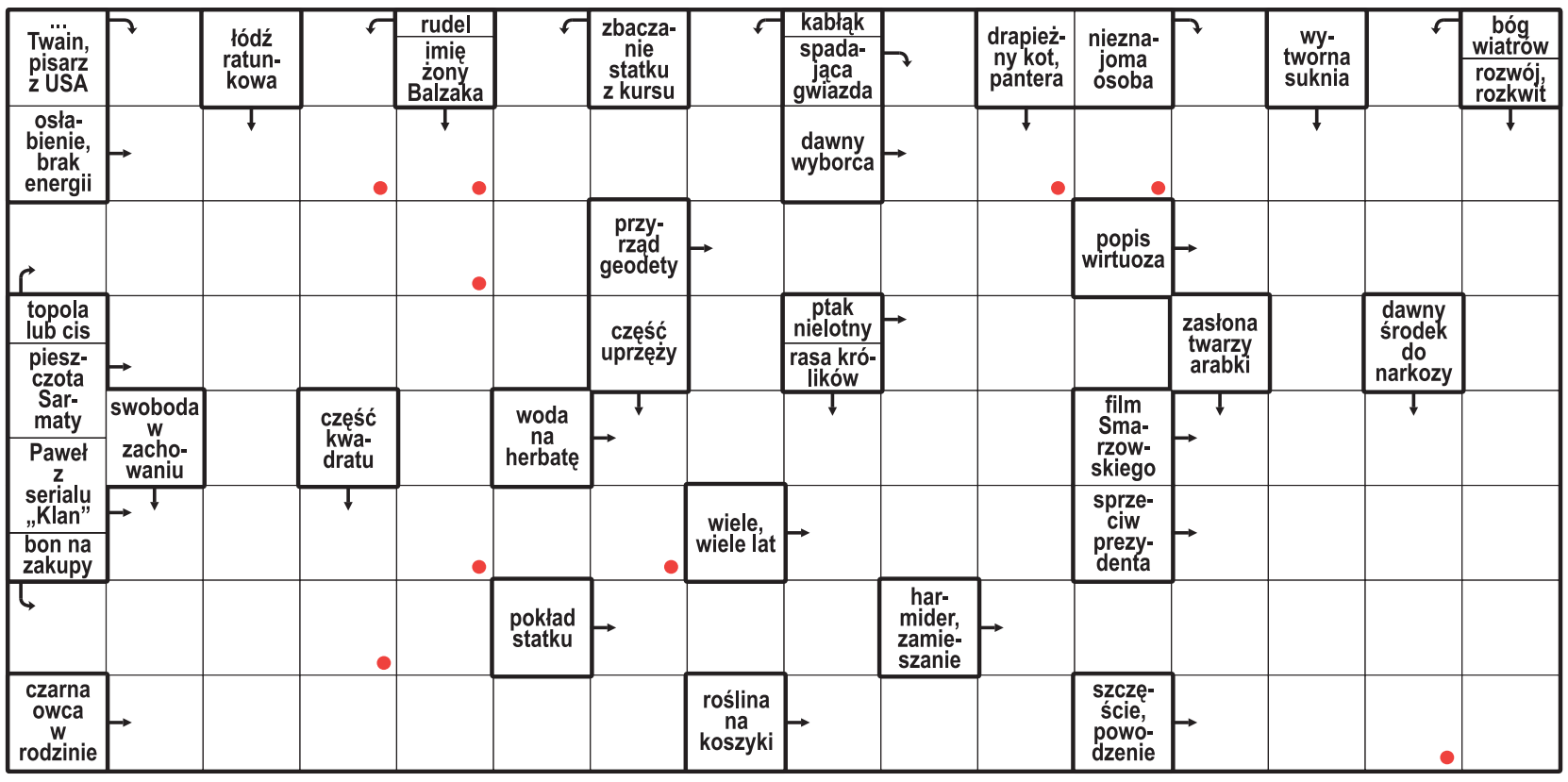
1) … Hitchcock, reżyser filmu „Ptaki”,
2) sposób zapisu obrazu cyfrowego,
3) ostrze broni siecznej,
4) przepływa przez Bydgoszcz,
5) grupa przestępcza Egona Olsena,
6) imię Holoubka, aktora z filmu „Prawo i pięść”,
7) wiosenny kwiat, żonkil,
8) najsłynniejsze *pueblos blancos* hiszpańskiej Andaluzji,
11) podawany w szarym sosie,
13) miejsce postoju karawany,
16) polowe w wojskowym namiocie,
19) wrocławski kabaret,
20) Andrzej, reżyser serialu „Czarne chmury”,
22) angielski, dwukołowy pojazd konny,
24) szeroki brzeg sombrera,
25) głębia oceanu, topiel,
26) uchwyt przy dzbanie,
27) konkurencja w strzelectwie sportowym,
29) „Dyskobol” lub „Myśliciel”,
30) stan pierwotny środowiska,
31) Biskajska lub Botnicka,
33) „… Pelikana”, film z rolą Julii Roberts,
34) Wit, twórca „Ołtarza mariackiego”,
35) rzymska bogini świtu.

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

ROZWIĄZANIE NR 156

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: TELEWIZOR.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa pomoże Ci rozwiązać problem.

Ryby (19.02 - 20.03)
Postaw na cierpliwość i harmonię. Horoskop na dziś mówi, że miły gest bliskiej osoby poprawi Ci humor.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że przyniesie Ci ciekawą propozycję.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i zadbać o siebie. Spokojna rozmowa z bliskimi przyniesie Ci ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję i zabłysnąć.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że drobna zmiana planów otworzy nowe możliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj życiowej równowagi. Horoskop dzienny zapowiada, że uśmiech poprawi Twoje relacje z otoczeniem.

Panna (23.08 - 22.09)
Odważna decyzja otworzy nowe możliwości. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji.

Waga (23.09 - 22.10)
Spokojne podejście pomoże rozwiązać sprawę. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi postawić na szczerość.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny radzi wykorzystać kreatywność i nie bać się zmian.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zadbaj o emocje. Horoskop na dziś mówi, że chwila ciszy pomoże odzyskać wewnętrzną równowagę.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi przejąć inicjatywę.

eprasa.pl e1e5008814