

kurier lubelski

Poniedziałek 19.01.2026 | Nr. 8 (18.184) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Uporczywe nękanie to codzienność
33 kobiet, które padły ofiarą jednego sprawcy **str. 4**



Jeden rzucił szal, drugi - gałąź.
Razem ratowali tonące bliźniaczki **str. 9**

Demonstracje Duńczyków
przeciwko planom Donalda Trumpa **str. 6**



LUBLIN
Ogromne zadłużenie gapowiczów.
Naciągnęli miasto na wiele milionów **str. 3**

LUBLIN

Taki sąsiad to udręka!

Mieszkańcy bloku przy ul. Tumidajskiego od kilku miesięcy nie znajdują sposobu na poradzenie sobie z sąsiadem, który uprzykrza innym życie.

- Od pół roku mamy problem z uciążliwym sąsiadem. On jest tzw. zbieraczem. W swoim mieszkaniu gromadzi śmieci. W odpadach wylęgo się robactwo: karaluchy, pluskwy i prusaki. Insekty przenoszą się na wyższe piętra i do innych mieszkań. Biegają normalnie po klatce schodowej. Części wspólnie dezynsekuje spółdzielnia, ale obo-

wiązek dezynsekcji własnych mieszkań spada na nas. Wydajemy na to grube pieniądze. Ile to ma trwać? Przecież ten sąsiad wywołuje zagrożenie epidemiologiczne i pożarowe - żali się Czytelniczka.

O sytuacji wie Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „Motor”, do której należy feralny blok, sanepid, MOPS, policja - jednak nikt nie ma skutecznego sposobu, aby uciążliwy sąsiad pozbył się zalegających w jego mieszkaniu śmieci.

Jakub Sarek
Czytaj str. 5

Slow work, czyli jak pracować, aby się zawodowo nie wypalić? str. 10

ZDROWIE OD MAJA ODDZIAŁ PRZESTANIE FUNKCJONOWAĆ

Porodówka znika z Lubartowskiej

Jakub Sarek
Lublin

Oddział położniczy szpitala wojewódzkiego przy ul. Lubartowskiej w dotychczasowej lokalizacji będzie działał tylko do maja 2026 r. Po-tem przeniesie się na Al. Kraśnicką.

Jak przekazał „Kurierowi” Piotr Matej, dyrektor placówki, z początkiem maja 2026 r. porodówka zakończy działalność w obecnej lokalizacji i przeniesie do budynków Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego przy Alei Kraśnickiej. Taki los czeka też zlokalizowany przy ul. Lubartowskiej Oddział Noworodków i Wcześnieaków (znajdują się tam 34 łóżka).

- 1 maja 2026 roku planowane jest połączenie Oddziału Położniczego z Oddziałem Patologii Ciąży i Oddziału Noworodków i Wcześnieaków mieszczących się przy ul. Lubartowskiej 81 z oddziałami jednoimiennymi funkcjonującymi przy Al. Kraśnickiej 100, tj. z Oddziałem Ginekologii i Położnictwa z Izłą Przyjęć oraz Oddziałem Neonatologii, Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka - potwierdza dyr. Matej.

Po połączeniu wszystkich oddziałów ginekologiczno-położniczych liczba łóżek przy Al. Kraśnickiej ma wynieść 54.

Coraz mniej porodów

Pytamy dyrektora Mateja o powody takiej decyzji.

- Nie dokonujemy zamknięcia oddziału, a wyłącznie realizujemy te działania, które są konsekwencją połączenia Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego z Samodzielnym Publicznym Szpitalem Wojewódzkim im. Jana Bożego w Lublinie, co miało miejsce w 2022 roku. Od pewnego czasu



Oddział Położniczy z Oddziałem Patologii Ciąży przy ul. Lubartowskiej jest częścią Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Lublinie

odnotowujemy drastyczny spadek urodzeń - przykładowo w roku 2022 w oddziale przy ul. Lubartowskiej odbyły się 1152 porody, a w 2025 roku już tylko 596. W zestawieniu z tymi danymi liczba 54 łóżek po połączeniu wszystkich oddziałów ginekologiczno-położniczych naszego szpitala jest adekwatna i wystarczająca - tłumaczy dyrektor Matej.

I dodaje:
Jednocześnie minimalne warunki wymagane do zapewnienia realizacji umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia w tym okresie nie uległy zmianie. Na przykład nie ma możliwości zmniejszenia liczby zatrudnionego personelu z uwagi na mniejsze zapotrzebowanie na świadczenia zdrowotne tego rodzaju, co przekłada się na koszty utrzymania oddziału, mimo zdecydowanie dużo mniejszej ilości udzielanych świadczeń zdro-

wotnych. Co więcej, koszty rosną, gdyż szpital zobowiązany jest do realizacji podwyżek wynagrodzeń personelu medycznego, za którymi, niestety, nie idą celowane środki pieniężne.

Jak zapewnia dyr. Matej, pomieszczenia zwolnione przez oddziały ginekologiczne przy ul. Lubartowskiej nie pozostaną puste.

- Reagujemy na potrzeby społeczne. Monitorując je na bieżąco, uznaliśmy, że należy te pomieszczenia przeznaczyć na wykonywanie tych świadczeń zdrowotnych, które są konieczne i na które pacjenci z Lubelszczyzny czekają. Nasze analizy pokazują konieczność zwiększenia dostępności do świadczeń o charakterze zabiegowym, dlatego zostanie tam utworzony Zabiegowy Oddział Leczenia Planowego.

Czytaj str. 5

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



W środę w Kurierze Strefa Biznesu

● Jakie nowości w liniach czarterowych będą czekać na pasażerów w 2026 roku? ● Nikt nam nie wskaże gotowej ścieżki do bogactwa



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

– Położnictwo to dla mnie coś znacznie większego niż zawód. Kocham być położną – mówi pani Emilia

Emilia Wagner została „Położną na medal”

Jakub Sarek
Lublin

Emilia Wagner, pracująca na co dzień w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym nr 1 w Lublinie, wygrała 12. edycję ogólnopolskiego konkursu „Położna na medal”.

Poznaliśmy wyniki 12. edycji ogólnopolskiego konkursu „Położna na medal”. Jego zwyciężczynią została lublinianka Emilia Wagner.

– Ta praca jest dla mnie czymś znacznie większym niż zawodem. To odpowiedzialność, relacja i ogromna pokora wobec życia. Położnictwo nauczyło mnie, że nie zawsze mogę „naprawić” sytuację, ale zawsze mogę być obok – a to bardzo często ma największe znaczenie. Nie zmieniłabym tego zawodu na żaden inny. Kocham być położną – podkreśla pani

Emilia, cytowana przez Uniwersytet Medyczny w Lublinie, którego jest zresztą absolwentką.

„Położna na medal” to ogólnopolska kampania społeczno-edukacyjna realizowana od 2014 r., której celem jest przede wszystkim zwrócenie uwagi na kwestię jakości opieki okołoporodowej w naszym kraju. Do konkursu mogły zgłosić siebie zarówno same położne, jak i pacjenci, którzy później oddają na nie głosy.

Organizatorzy poinformowali, że w 12. edycji kampanii „Położna na medal” wzięły udział 423 położne z całej Polski, na które internauci oddali łącznie ponad 16,5 tys. głosów.

Pani Emilia aktywnie działa też w mediach społecznościowych. Na Instagramie prowadzi konto „emilia_polozna”, które obserwuje ponad 70 tys. użytkowników.

©©

ROZMOWA DNIA

JAK DBAĆ O NASZE PSY PODCZAS MROZÓW?

Barbara Galas
b.galas@nowiny24.pl

Mróż, wiatr, wilgoć oraz sól na chodnikach mogą negatywnie wpływać na zdrowie psia. O tym, jak bezpiecznie przeprowadzić psy przez zimę, rozmawiamy z lek. wet. Barbarą Maciejewską.

Jak niskie temperatury wpływają na psy?

Zwierzęta odczuwają temperaturę bardzo podobnie jak ludzie. Jeżeli nie są przyzwyczajone do przebywania w niskich temperaturach, wymagają dodatkowej ochrony. Psy, które cały rok mieszkają na zewnątrz, są zahartowane, ale nawet im przy silnym mrozie, wietrze czy dużej wilgotności trzeba zapewnić dodatkowe zabezpieczenia, bo to właśnie te czynniki najszybciej wychładzają organizm.

Które psy wymagają szczególnej ochrony zimą?

Psy starsze, chore, małe i krótkowłose często potrzebują ubranek, przynajmniej przeciwiatrowych. Z kolei większe psy z gęstym futrem zazwyczaj dobrze radzą sobie bez dodatkowej ochrony, o ile spacerują nie są zbyt długie i statyczne.

Jak powinny wyglądać zimowe spacerowania?

Spacerowania należy dostosować do możliwości psa. Jeśli pies jest aktywny, biega swobodnie

w parku czy na łące, może przebywać na zewnątrz dłużej w mroźne dni. Natomiast psy chodzące powoli na smyczy, schorowane lub starsze, powinny wychodzić na krótsze spacerki.

Dlaczego zimą tak ważna jest ochrona łap?

Sól drogowa bardzo źle wpływa na opuszkę łap psów, zwłaszcza przy mrozach. Skóra pęka, a sól dostaje się do ran, powodując ból i stany zapalne. Po każdym spacerze w mieście łapy należy opłukać letnią wodą, dokładnie osuszyć i zabezpieczyć preparatami natłuszczającymi, które nie zawierają wody, na przykład wazeliną, maścią z witaminą A lub specjalnymi preparatami weterynaryjnymi.

Czy psie buty to dobre rozwiązanie?

Tak, ale pod warunkiem, że pies jest do nich wcześniej przyzwyczajony. Zakładanie butów „na szybko” zwykle się nie sprawdza, bo pies nie potrafi się w nich poruszać. To rozwiązanie wymaga wcześniejszego treningu.

Jak dbać o psy mieszkające cały rok na zewnątrz?

Psy, które cały rok przebywają na zewnątrz, są zahartowane i nie należy nagle przenosić ich do domu tylko na czas mrozów. Gwałtowna zmiana warunków może im zaszkodzić. Kluczowe jest odpowiednie przygotowa-



FOT. BARBARA GALAS

nie budy - musi być szczelna, ocieplona, ustawiona na podwyższeniu, osłonięta od wiatru i niezbyt duża, by pies mógł ogrzać ją własnym ciałem.

Co powinno być w budzie?

Najlepszym materiałem jest sucha słoma. Nie zaleca się koców ani kołder, ponieważ chłonną wilgoć, a następnie zamarzają i przestają izolować. Wilgotny koc staje się zimny i może pogorszyć warunki bytowe psa.

A co z karmą podczas mrozów?

Zimą psy przebywające na zewnątrz potrzebują bardziej kalorycznej diety. Warto podawać karmę zalaną ciepłą wodą i wzbogaconą o niewielką ilość tłuszczu. Trzeba też zadbać o dostęp do płynów, woda szybko zamarza, dlatego lepszym rozwiązaniem jest np. rosół, który dłużej pozostaje płynny.

Czy psy można kąpać zimą?

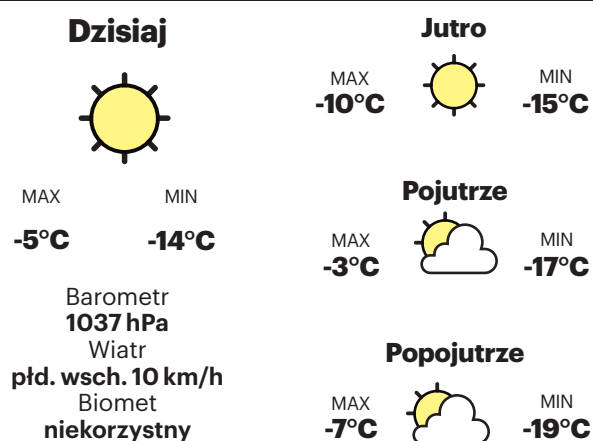
Kąpiel zimą powinna być wyjątkiem. Bardzo trudno jest psa dokładnie wysuszyć, a wilgoć przy skórze może doprowadzić do wychłodzenia. Dodatkowo kąpiel pozbawia sierść naturalnej warstwy ochronnej. Po spacerze należy myć tylko łapy, reszta pielęgnacji powinna być ograniczona do minimum. ©©

PRZYRODA

Cis. Ilek, i trucizna

Tej jesieni obrodziły cisy. Za słowo „owoce” botanicy urwą mi - całkiem słusznie - głowę, więc powiem tak: cisy obrodziły w szyszkogody. Łatwo je teraz wypatrzeć, gdyż śnieżna biel i zieleń igieł kontrastują z czerwonymi kulczkami na gałązkach. Soczyste, słodkie, z twardym nasionkiem. Gałązki dosłownie uginają się od kuszących szyszkogodów i przy ostrej zimie są dobrym pożywieniem dla ptaków. Karminowe niby-owoce są jedyną jadalną dla ludzi i zwierząt częścią rośliny. Reszta, czyli igły i kora, zabija ją. To rodzaj opłaty, łapówki, dla ptaków za specjalne usługi. Mają przeżyć cisowy posiłek i przy okazji, zupełnie nieświadomie, przenieść nasiona na duże odległości. Inaczej jest z roślinożercami. Koń skubiący igły czy podgryzający korę jest bezużytecznym szkodnikiem, więc padnie trupem po kwadransie. Niegdyś wyciągiem z igieł cisów nasączano grotty strzał i włóczni. Z paskudnym dla zranionych skutkiem. Ostatnio w cisie znaleziono coś dobrego. To taksoł. Rewelacyjny lek spowalniający rozwój niektórych nowotworów. Na skuteczną kurację jednego chorego trzeba obedrzeć z kory przynajmniej sześć stuletnich cisów. Chemicy niewiele mogą pomóc, gdyż synteza taksołu w laboratorium wymaga przeprowadzenia przynajmniej pół setki skomplikowanych reakcji chemicznych. Nie ma wyjścia. Trzeba sadzić i pielęgnować cisy. Rosną wolno, więc przyda się duża doza cierpliwości. **Grzegorz Tabasz**

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Henryk i Mariusz

PISALIŚMY W KURIERZE

19.01.2016 r. Koniec marzeń o ligowym żużlu w Lublinie
Główna Komisja Sportu Żużlowego ostatecznie rozstrzygnęła nadzieje KMŻ na wznowienie procesu licencyjnego. Jedną z przyczyn był brak umowy z MOSiR „Bystrzyca” na korzystanie ze stadionu przy Al. Zygmunta. W blisko 70-letniej historii żużla nad Bystrzycą, Lublin nie wystawił w lidze swojej drużyny. – Mam żal, że nie dano nam szansy – nie ukrywa Andrzej Zajac, prezes Stowarzyszenia Klub Motorowo-Żużlowy Lublin.

MOSiR „Bystrzyca” odmówił podpisania umowy z KMŻ tłumacząc nieprzystosowaniem stadionu do wymogów regulaminowych. – Nie mogę podpisać umowy, jeśli stadion nie jest przygotowany do rozgrywania zawodów żużlowych – przekonywał Grzegorz Szymański, p.o. prezesa spółki MOSiR. Fatalny stan stadionu dla nikogo nie był niespodzianką. Obiekt co roku wymagał remontu. Nie zdarzyło się jednak, żeby z klubem z tego powodu nie podpisano umowy.

KALENDARIUM

1883

W amerykańskim Roselle zapalono pierwsze na świecie elektryczne latarnie uliczne. Sieć została zbudowana przez Thomasa Edisona.

1924

Maurycy Zamojski został ministrem spraw zagranicznych w drugim rządzie Władysława Grabskiego. Funkcję sprawował do 27 lipca 1924 r.

1971

Na wniosek Edwarda Gierka Biuro Polityczne KC PZPR podjęło decyzję o rekonstrukcji Zamku Królewskiego w Warszawie

2007

W związku z aferą korupcyjną w polskiej piłce nożnej, minister sportu Tomasz Lipiec zawiązał władze PZPN i wyznaczył kuratora związku. (JJ)

nasz REGION

KRÓTKO

PULAWY

Sterroryzował kasjerkę nożem

6 stycznia w jednym z osiedlowych sklepów w Puławach doszło do napadu z nożem w ręku. – Mężczyzna najpierw poczekał aż wszyscy klienci opuszczą sklep, po czym zakrył twarz kominiem i strasząc kasjerkę nożem, wszedł za ladę, otworzył kasę i wyjął z niej pieniądze. Następnie uciekł ze sklepu – opisuje nadkomisarz Ewa Rejn-Kozak z KPP w Puławach.

Prerażona kasjerka zadzwoniła na numer alarmowy i wezwała służby.

Funkcjonariusze ustalili, że z kasy zniknęło niespełna 1

500 złotych. – Z zapisu monitoringu oraz relacji sprzedawcy wynikało, że zamaskowany mężczyzna może być w wieku 45-60 lat. Działania kryminalnych doprowadziły do ustalenia tożsamości oraz zatrzymania napastnika.

– Okazał się nim 50-letni mieszkaniec Puław. Trafił do policyjnego aresztu. Po sebraniu materiału dowodowego usłyszał zarzut dokonania rozboju z użyciem niebezpiecznego narzędzia.

Grozi mu kara pozbawienia wolności od lat 3 do 20.

RYKI

Kolędowanie z Pierwszą Damą



FOT. PAP/WOTEEK JARGILO

Mała Armia Janosika zawitała w sobotę (17 stycznia) do Ryku. W tamtejszym kościele pw. Najświętszego Zbawiciela wykonała kolędy. Ich koncertowi przysłuchiwała się Pierwsza Dama Marta Nawrocka, która zresztą objęła wydarzenie honorowym patronatem.

LUBLIN

Zginał podczas odśnieżania dachu

W czwartek (15 stycznia) wieczorem w Lublinie podczas odśnieżania dachu śmierć poniosł 41-letni mężczyzna.

– Ze wstępnych ustaleń wynika, że 41-latek wykonywał prace związane z odśnieżaniem zadaszenia parkingu przy jednym z marketów. W trakcie pracy doszło do pęknięcia jednej z płyt zadaszenia, w wyniku czego mężczy-

zna spadł z wysokości – opisuje podinspektor Kamil Gołębowski z KMP w Lublinie.

Mimo szybkiego udzielenia pomocy, mężczyzna w wyniku odniesionych obrażeń zmarł.

O zdarzeniu został również powiadomiony Państwowy Inspektorat Pracy. Policja wyjaśnia okoliczności przyczyny zdarzenia.

POW. ŁĘCZYŃSKI

Matka i córka zginęły w pożarze

Dwie kobiety - matka i córka - zginęły w pożarze domu jednorodzinnego w miejscowości Jaszczów-Kolonia. Do tragedii doszło w sobotę rano. Podczas działań gaśniczych i przeszukiwania budynku strażacy natknęli się na dwie nieprzytomne kobiety. Zostały ewakuowane na zewnątrz. Obecny na miejscu zdarzenia lekarz stwierdził zgon tych dwóch osób - przekazał „Kurierowi” st. asp. Karol Zabłotny ze Straży Pożarnej w Łęcznej.



FOT. POLICJA ŁĘCZNA

LUBLIN

Port Lotniczy Lublin z nowym prezesem

Od 1 lutego nowym prezesem lubelskiego lotniska zostanie Dariusz Krzowski, który w latach 2005-2014 był wiceprezesem Portu Lotniczego Lublin.

Gapowicze toną w długach. Ile jest winien miastu rekordzista?

Jakub Sarek
Lublin

Mandaty o łącznej wysokości prawie 4 mln zł wlepił w 2025 r. pasażerom na gapę kontrolerzy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

18 726 wezwań do zapłaty, zwanych potocznie mandatami, wystawili w 2025 r. „gapowiczom” kontrolerzy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie. Opiewają one na kwotę 3,7 mln zł.

Od 2009 r., czyli od momentu powołania do życia Zarządu Transportu Miejskiego (od lipca 2024 r. Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego), z nieopłaconych wezwań do zapłaty uzbierała się pokaźna suma. Dłużnicy są winni miastu w sumie ok. 28 mln zł. W tym gronie znajdują się niechlubni rekordziści.

– To dwóch mężczyzn w wieku 32 i 55 lat. Młodszy ma 299 wystawionych mandatów, a jego zadłużenie wynosi obecnie ok. 95,9 tys. zł. Starszy ma 310 mandatów, a jego zadłużenie wynosi obecnie ponad 93,5 tys. zł – podaje Monika Fisz, rzeczniczka ZDiTM.

Jakie są szanse na wyegzekwowanie nałożonych kar?

– Skuteczność windykacji należności nie odbiega od „średniej krajowej” i oscyluje w granicy 30-35 proc. – odpowiada Monika Fisz.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Łącznie pasażerowie jeżdżący „na gapę” są winni ZDiTM w Lublinie niemal 28 milionów złotych

Obecnie za przejazd bez odpowiedniego dokumentu przewoźu – ważnego biletu – wysokość „opłaty dodatkowej” wynosi 230 zł. Ponadto, do mandatu doliczana jest należność za bilet – 4,60 zł (2,30 zł ulgowy). Wcześniejsze opłacenie mandatu sprawia, że portfele pasażerów mniej odczuwają konsekwencje jazdy na „gapę”.

– W przypadku uiszczenia opłaty u kontrolera biletów w trakcie kontroli gapowicz zapłaci 138 zł, a w przypadku gdy uiszczy opłatę w ciągu siedmiu dni od daty wystawienia we-

zwania do zapłaty kwota wynosi 161 zł – tłumaczy Fisz.

Podróżny powinien dokonać dodatkowej opłaty w ciągu 14 dni od daty wystawienia mandatu. Co dzieje się w sytuacji, gdy tego nie uczyni?

– W przypadku, gdy pasażer nie uiszczy opłaty w wyznaczonym terminie, pierwszym etapem jest wezwanie przedsądowe. Brak czynności skutkuje pozwem sądowym oraz wydaniem nakazu. Po tym nadawana jest klauzula wykonalności na nakaz, która stanowi podstawę złożenia wniosku do komornika – wyjaśnia Monika Fisz.

I dodaje, że w związku z tym kwota długu może wzrosnąć z 230 do nawet 700 zł.

Ceny biletów idą w górę. Mandatów też

16 lutego 2026 r. w życie wchodzi podwyżka cen za bilety w lubelskiej komunikacji miejskiej. 15-minutowy bilet normalny będzie kosztował 3,40 zł (jest 3 zł) a 40-minutowy – 4,60 zł (jest 4 zł). Dla posiadaczy Lubelskiej Karty Miejskiej nie zmienia się ceny biletów okresowych. Dla tych bez niej pójść w górę np. na 30 dni ma kosztować: wszystkie linie – 208 zł, czyli 20 zł więcej niż obecnie, na jedną linię – 155 zł (jest 140 zł).

Wzrośnie także wysokość opłaty dodatkowej za brak biletu. Od 16 lutego będzie wynosić 250 zł (150 zł płatność u kontrolera, 175 zł płatność w ciągu siedmiu dni).

Pasażerów mniej niż w 2024 r.

Jak przekazała nam Monika Fisz, od stycznia do listopada 2025 r. z komunikacji miejskiej skorzystało 99,4 mln podróżnych.

– Szacujemy, że za cały rok 2025 będzie prawdopodobnie ich około 106,5 mln – informuje rzeczniczka ZDiTM.

Dla porównania, w 2024 r. autobusami i trolejbusami komunikacji miejskiej przejechało 108,3 mln pasażerów, rok wcześniej 106,9 mln, a w „przedpandemicznym” 130,7 mln.

Zabił partnera swojej matki i usłyszał wyrok

oprac. ASz
miejscowość

Sąd Okręgowy w Lublinie wydał wyrok w głośnej sprawie zabójstwa 42-letniego mężczyzny w rejonie Kozubszczyzny pod Lublinem.

Do tragedii doszło w nocy na początku listopada 2024 roku. Z ustaleń Prokuratury Rejonowej Lublin-Północ wynika, że Mateusz Ch. od dłuższego czasu miał pretensje do 42-letniego mężczyzny o jego relację z matką oskarżonego. Nie ak-

ceptował tego związku i wielokrotnie groził ofierze.

Tamtej nocy, gdy nie zastał matki w domu, rozpoczął jej poszukiwania. Znalazł ją razem z partnerem w samochodzie w rejonie Kozubszczyzny pod Lublinem. Doszło do ataku, po którym sprawca pozostawił ciało w rzadko uczęszczanym miejscu i wrócił do domu. Następnego dnia próbował ukryć ślady zdarzenia.

30-letni Mateusz Ch. został uznany winnym zabójstwa, znęcania się nad matką oraz spowodowania u niej uszczerbku

na zdrowiu do 7 dni. Sąd skazał go na karę łączną 16 lat pozbawienia wolności oraz zasądził po 100 tys. zł nawiazki dla matki i brata ofiary.

Jak podkreślił w uzasadnieniu sędzia Marek Woliński, głównym motywem działania oskarżonego była nieakceptacja związku jego matki z 42-letnim mężczyzną, który stał się ofiarą zbrodni. Mateusz Ch. od początku przyznawał się do zabójstwa, jednak zmieniał wersje wydarzeń.

Według sądu nie było wątpliwości, że oskarżony działał z za-

miarem bezpośrednim. Świadczyła o tym liczba zadanych ciosów oraz ich umiejscowienie. Uszkodzenie głównych tętnic doprowadziło do wykrwawienia się 42-letniego mężczyzny.

Prokuratura wniosowała o 20 lat więzienia, oskarżyciele posiłkowi domagali się kary dożywotniego pozbawienia wolności, z kolei obrona wnosiła o karę do 10 lat pozbawienia wolności.

Obronca oskarżonego zapowiedział złożenie wniosku o pisemne uzasadnienie wyroku i nie wykluczył wniesienia apelacji. PAP

„Psy drżą z zimna, kulą się przywiązane do barierek”. Straż miejska interweniuje

Anna Paszkowska
Lublin

Silne mrozy nie odstraszały niektórych właścicieli psów przed zostawianiem zwierząt pod sklepami na czas zakupów. W Lublinie odnotowano taki przypadek. Straż miejska interweniowała, a sprawa trafiła do schroniska.

Do redakcji napisała Czytelniczka, która od lat pomaga zwierzętom i wielokrotnie była świadkiem podobnych sytuacji.

- Nawet przy temperaturze minus 12 stopni zwierzęta są zostawiane pod sklepami. Psy drżą z zimna, kulą się przywiązane do barierek, a właściciele spokojnie stoją w długich kolejkach, szczególnie w soboty - alarmuje pani Ada. - Jako osoba prywatna niewiele mogę zrobić, dlatego proszę o nagłośnienie tego problemu.

Skontaktowaliśmy się ze strażą miejską w Lublinie, aby zapytać czy zdarzają się takie interwencje. Od zeszłego tygo-

dnia była jedna taka sytuacja (10 stycznia) w północnej części Lublina, w okolicach ul. Wilowej. Straż miejska otrzymała zgłoszenie o psie przywiązanym przed osiedlowym sklepem, który według osoby zgłaszającej przebywał na mrozie od około 30 minut.

- Po otrzymaniu sygnału niezwłocznie powiadomiliśmy schronisko dla bezdomnych zwierząt i bezpośrednio przekazaliśmy sprawę, aby pies został jak najszybciej zabrany w bezpieczne miejsce - mówi Robert Gogola, rzecznik prasowy Straży Miejskiej w Lublinie.

Jak dodaje, w takich sytuacjach trudno jednoznacznie ocenić, czy właściciel porzucił zwierzę, czy jedynie poszedł na zakupy. Jednak przy niskich temperaturach nawet kilkanaście minut może być zagrożeniem dla zdrowia psa.

- Przypominamy, że zgodnie z art. 77 Kodeksu wykroczeń, za niezachowanie środków ostrożności przy trzymaniu psów zwierzęcia grozi mandat karny do 500 zł - podkreśla rzecznik.

Jakub Sarek
Lubelskie

Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego SAC przedstawił ostatnio raport „Kościoł w liczbach” Jak w nim czytamy, coraz mniej uczniów uczęszcza na lekcje religii.

W archidiecezji lubelskiej w roku szkolnym 2024/25, we wszystkich typach placówek edukacyjnych, na szkolną katechezę chodziło 82,2 procent uczniów. Rok wcześniej ten odsetek wyniósł 84,4 proc., w roku szkolnym 2022/23 87,6 proc., a 2018/19 - 93,9 proc.

Jak tłumaczy ks. dr hab. Stanisław Fel, przyczynia się do tego rosnąca sekularyzacja i zachodzące w Polsce przemiany społeczne i kulturowe.

- Religia odgrywa coraz mniejszą rolę w codziennym życiu wielu rodzin, a jednocześnie młodzież ma większą autonomię w decydowaniu o swoim udziale w zajęciach dodatkowych. Tak formalnie traktuje się katechezę. Wiąże się to również ze znaczącym słabnięciem lub



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI / ARCHIWUM

Przyczyną spadku frekwencji jest m.in. coraz większa autonomia uczniów przy wyborze zajęć dodatkowych

zupełnym zanikaniem wychowania religijnego w rodzinach. Część rodziców, szczególnie w miastach, podchodzi bardziej liberalnie do obowiązku posyłania na religię, nie naciskając, gdy dziecko jest niezainteresowane. Ma miejsce zmiana priorytetów w rodzinach: nacisk kładziony jest na naukę języków, zajęcia dodatkowe czy odpoczynek, a religia bywa traktowana jako opcjonalna - wyjaśnia ks. Fel.

Jego zdaniem, wpływ na to mają też decyzje polityczne związane z lekcją religii w szkołach. Chodzi o nieuwzględnianie oceny z religii w wyliczaniu średniej ocen oraz organizowanie lekcji religii na pierwszej lub ostatniej godzinie zajęć szkolnych.

- Oczywiście nie bez znaczenia są także czynniki zewnętrzne wpływające na wizerunek katechezy i Kościoła. W ostatnich la-

tach Kościoł w Polsce zmaga się z kryzysem zaufania i spadkiem autorytetu, publiczne dyskusje o nadużyciach lub zaangażowaniu politycznym duchowieństwa sprawiają, że część społeczeństwa dystansuje się od instytucji kościelnych - dodaje socjolog.

Od 2020 r. na stałym poziomie 9-10 tys. utrzymuje się natomiast liczba udzielanych w archidiecezji lubelskiej I Komunii Świętych.

- Pierwsza Komunia Święta ma w Polsce charakter silnie utrwalonej tradycji rodzinno-społecznej. Dla niektórych rodzin jest to element zwyczajowy. Nawet osoby niezbyt religijne często decydują się na posłanie swoich dzieci do I Komunii, aby nie pozbawić ich przeżycia, które jest udziałem rówieśników. Pierwsza Komunia jest niekiedy traktowana bardziej jako wydarzenie rodzinne i społeczne niż wynik głębokiej wiary. Postrzega się jako uroczystość rodzinną, okazję do spotkania, zdjęć, odświętnego stroju i nierzadko prezentów dla dziecka - tłumaczy i ks. dr hab. Fel.

REKLAMA

0011464293

OGŁOSZENIE BURMISTRZA ŁĘCZNEJ

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna

Na podstawie art. 8h, i, j, oraz art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), a także stosownie do Uchwały Rady Miejskiej w Łęcznej Nr XVII/106/2025 z dnia 27 sierpnia 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna, zawiadamiam o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Zmiana planu obejmuje zmianę na rysunku planu, wraz z wprowadzeniem stosownych zmian w ustaleniach tekstowych planu, w zakresie przeznaczenia oraz zasad zagospodarowania i zabudowy terenu, wskazanego na załączniku graficznym do wymienionej wyżej uchwały.

Przedmiotem prognozy oddziaływania na środowisko jest ocenienie skutków realizacji zmiany planu na środowisko.

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

- zbieranie uwag w terminie od 19 stycznia 2026 r. do 16 lutego 2026 r. - uwagi należy wnosić w formie papierowej - osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej (Biuro Obsługi Interesanta) lub listownie na adres Urzędu Miejskiego w Łęcznej, Plac Kościuszki 5, 21-010 Łęczna lub elektronicznej - za pomocą poczty elektronicznej na adres info@um.leczna.pl lub e-doręczeń - adres skrzynki podawczej: AE:PL-89258-89789-JAASC-34, wyłącznie na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, którego wzór dostępny jest na stronie internetowej gminy Łęczna pod adresem: <https://leczna.pl/dla-interesanta/plan-zagospodarowania/>;
- spotkanie otwarte, które odbędzie się w dniu 5 lutego 2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej o godz. 15.00 - spotkanie poprzedzone będzie prezentacją projektu zmiany planu;
- dyżury projektanta, które odbędą się w dniu 5 lutego 2026 r. w godz. 15.30 - 16.00 i w dniu 6 lutego 2026 r. w godz. 15.00 - 15.30 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej.

Projekt zmiany planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko udostępniony jest na stronie internetowej gminy Łęczna (<https://leczna.pl>) oraz w BIP Urzędu Miejskiego w Łęcznej.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych: Informuję, że dane osobowe, które będą przetwarzane w trakcie prac projektowych podlegają ochronie zgodnie z informacją dostępną na stronie internetowej: <https://umleczna.bip.lubelskie.pl/> (w zakładce „Informacje dla mieszkańców”, „Plany zagospodarowania przestrzennego dla miasta i gminy”, „Klauzula informacyjna”), w której znajduje się treść „klauzuli informacyjnej”. Prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Łęczna, dnia 19 stycznia 2026 r.

Burmistrz Łęcznej
Leszek Włodarski

33 poszkodowane, a uporczywe wiadomości wciąż przychodzą

oprac. AR
Lublin

Uporczywe nękanie, niechciane treści seksualne i groźby karalne - to codzienność 33 kobiet, które padły ofiarą jednego sprawcy. Sprawa wciąż nie znalazła finału, a poszkodowane alarmują, że od miesiąca nic się nie zmienia.

Pod koniec grudnia opisałyśmy historię Martyny, twórczyni internetowej z Lublina, która od blisko pół roku zmaga się z uporczywym nękanieniem. Kobieta niemal codziennie otrzymuje wiadomości, telefony oraz zdjęcia o charakterze seksualnym od nieznanego mężczyzny. Mimo blokowania numerów i zgłoszenia sprawy na policję, sytuacja nie uległa poprawie.

- Mam dość. To jest już nie do zniesienia. Regularnie blokuję numery, ale zdjęcia i telefony cały czas przychodzą z nowych - mówiła w grudniu.

Sprawa została zgłoszona na policję we wrześniu. Jak informował podinsp. Kamil Gołbiowski, rzecznik Komendy Miejskiej Policji w Lublinie, prowadzone jest postępowanie pod nadzorem prokuratury w kierunku przestępstwa stal-

kingu, za które grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności.

Niestety w styczniu sprawa ma swój ciąg dalszy. Jak informuje Martyna, liczba kobiet nękanych przez tego samego mężczyznę wzrosła do ponad 30. Mimo upływu czasu oraz zgłoszeń na policję, kobiety nadal otrzymują wiadomości, połączenia telefoniczne oraz zdjęcia o charakterze seksualnym.

- Dzwoni w środku nocy, cały czas wysyła obrzydliwe zdjęcia. Ile to jeszcze ma trwać? - pyta.

Jak relacjonuje, pozostaje w stałym kontakcie z innymi poszkodowanymi. Wszystkie kobiety otrzymują niechciane wiadomości, połączenia telefoniczne oraz zdjęcia o charakterze seksualnym. Wśród nich są również nieletnie.

- Wśród tych osób jest także 15-letnia dziewczyna, a jedna z kobiet otrzymywała wiadomości z groźbami o treści: „połamię ci kolana” - mówi Martyna.

Mam dość. To jest już nie do zniesienia. Regularnie blokuję numery, ale zdjęcia i telefony cały czas przychodzą z nowych

Poszkodowane nie pochodzą wyłącznie z Lublina i woj. lubelskiego - zgłoszenia wpływają także z innych części Polski. W sprawę zaangażowała się także prokuratura w Białymstoku, która ostatecznie umorzyła postępowanie.

- Prokurator prowadzący sprawę podjął decyzję o umorzeniu postępowania, uznając, że analizowane zachowanie nie wyczerpało znamion czynu zabronionego. W ocenie prokuratora miało ono charakter incydentalny i sprowadzało się do jednorazowego lub dwukrotnego przesłania określonych materiałów. Postanowienie o umorzeniu nie jest prawomocne. Jedną z osób pokrzywdzonych zapoznała się z aktami sprawy i zapowiedziała złożenie środka odwoławczego - poinformował prok. Artur Sztachelski, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Białymstoku.

Prokuratura w Lublinie prowadzi odrębne postępowanie.

- Postępowanie, co do pokrzywdzonej Martyny S. pozostaje na biegu. Prokuratura będzie badała wątki pozostałych pokrzywdzonych ujawnionych w sprawie - mówi prok. Marek Zych, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Lublinie.

Sąsiad-zbieracz uprzykrza życie w bloku przy ulicy Tumidajskiego

Jakub Sareek
Lublin

Od sześciu miesięcy lokatorzy bloku przy ul. Tumidajskiego w Lublinie zmagają się z uciążliwym sąsiadem, który w swoim mieszkaniu gromadzi śmieci. Mężczyzna - mimo napomnień i wizyt sanepidu, policji, spółdzielni, MOPR - posprzątać nie ma zamiaru.

Do naszej redakcji zgłosiła się Czytelniczka, mieszkanka bloku przy ul. Tumidajskiego w dzielnicy Kalinowszczyzna.

- Od pół roku mamy problem z uciążliwym sąsiadem. On jest tzw. zbieraczem. W swoim mieszkaniu gromadzi śmieci. W odpadach wylęgło się robactwo: karaluchy, pluskwy i prusaki. Insekty przenoszą się na wyższe piętra i do innych mieszkań - żali się Czytelniczka.

- Nie ma żadnej siły na tego brudasa? Tam przecież mieszka też jego niepełnosprawna córka, jak ona ma żyć w takich warunkach? - wtóruje jej inna miesz-



FOT. NADIEŚLANE

Mieszkańcy bloku przy Tumidajskiego czują się bezsilni. Ich działania nie przynoszą żadnego skutku

kanka bloku przy ul. Tumidajskiego.

O sprawie została poinformowana Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „Motor”, do której należy feralny blok.

- Podejmowaliśmy wielokrotnie interwencję w tej spr-

wie. Informowaliśmy o niej wszystkie możliwe służby: policję, straż miejską, sanepid i Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Lublinie. Wielokrotnie odwiedziliśmy lokatora w jego mieszkaniu, napominaliśmy. Bez skutku. Działamy w granicach

przepisów prawa. My nie możemy jako spółdzielnia wejść komuś do mieszkania siłą albo zabronić czegośkolwiek - mówi nam Bogdan Kamiński, kierownik administracji os. Niepodległości w Lublinie.

Jak się dowiedzieliśmy, lokator regularnie płaci czynsz.

- Sugerowaliśmy mu, żeby zrobił profesjonalną dezynsekcję w swoim mieszkaniu. My nie mamy prawa wejść do jego lokalu i jej zrobić. Ani go do niej zmusić. Dezynsekcję możemy wykonać wyłącznie w częściach wspólnych bloku, co w ciągu ostatniego roku zrobiliśmy trzykrotnie - tłumaczy Bogdan Kamiński.

O sprawie został powiadomiony również sanepid. Jego pracownicy mogą wejść do prywatnego mieszkania, ale tylko w ściśle określonych sytuacjach, gdy istnieje podejrzenie lub stwierdzenie choroby zakaźnej lub zagrożenia zdrowia publicznego czynnikami środowiskowymi, na przykład przez ekstremalne nagromadzenie śmieci

czy pestycydy, które mogą szkodzić innym.

Pytamy służby sanitarne o to, jakie konkretne działania podjęły i czy stwierdziły zagrożenie epidemiologiczne.

- Działamy ramach posiadanych kompetencji. Sprawa jest w toku. Nic więcej powiedzieć nie możemy - usłyszeliśmy w Powiatowej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej w Lublinie.

Kilkukrotnie mieszkanie w bloku przy ul. Tumidajskiego odwiedzali pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Lublinie.

- Uciążliwy sąsiad kilkakrotnie był proszony przez nich o posprzątanie mieszkania. Nic sobie z tych próśb nie robi. MOPR przesługuje terminy kolejnych wizyt co miesiąc, nadal występuje z prośbami, ale nic to nie zmienia. Mamy więc do czynienia z typowym „błędym kołem” - żali się nasza Czytelniczka.

- Każde zgłoszenie podlega zbadaniu i wdrożeniu ade-

kwatnych rozwiązań, mających na celu zabezpieczenie potrzeb, z poszanowaniem praw i godności osoby/rodziny znajdującej w trudnej sytuacji życiowej. W przypadku osób dotkniętych tzw. zbieractwem jednorazowe spotkania i rozmowy zazwyczaj nie przynoszą efektu. Dlatego pracownicy socjalni podejmują kolejne, niekiedy długofalowe działania, próbując budować współpracę i zgodę klienta na realne działania, np. pomoc w sprzątnięciu, kontakt z lekarzem, terapię. - informuje Anna Pawlak, specjalistka ds. komunikacji w MOPR w Lublinie.

- W skrajnych przypadkach, gdy inne środki nie przynoszą efektu, spółdzielnia lub wspólnota mogą wystąpić do sądu z pozwem przeciwko problematycznemu sąsiadowi - wyjaśnia adw. Maja Galas, która prowadzi własną kancelarię adwokacką w Katowicach i Czeladzi.

Jak się dowiedzieliśmy, RSM „Motor” na drogę sądową wstępować póki co nie zamierza. ©

Regionalne Centrum Pulmonologii już otwarte

oprac. Basia Woźnica
Lublin

W piątek w Lublinie zostało otwarte Regionalne Centrum Pulmonologii z 35-łóżkowym oddziałem chorób płuc. Jego budowa i wyposażenie kosztowało 36,5 mln zł.

- Pandemia COVID-19 pokazała, jak ważna jest pulmonologia. To regionalne centrum jest odpowiedzią na skutki pandemii, które będziemy odczuwać jeszcze wiele lat - powiedział marszałek województwa lubelskiego Jarosław Stawiarski.

Centrum mieści się w nowo wybudowanym, dwukondygnacyjnym budynku o powierzchni 3 tys. m.kw. obok szpitala przy ul. Herberta. Na parterze usytuowany został oddział chorób płuc z 35 łózkami dla pacjentów, na niższej kondygnacji są pomieszczenia techniczne, szatnie i magazyny. Oddział wyposażony jest m.in. w system nieinwazyjnej wentylacji mechanicznej, pracownię badań czynnościowych. Będzie tu też ośrodek domowego leczenia tlenem.

Centrum funkcjonuje w strukturach Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Lu-

blinie. Dyrektor tego szpitala Piotr Matej powiedział dziennikarzom, że placówka dysponuje pełnym zapleczem do diagnostyki chorób płuc i będzie jednym z głównych ośrodków leczenia tych chorób w regionie. - Centrum od przyszłego tygodnia będzie wyposażone w sprzęt, potem przeniesieni zostaną pacjenci - dodał.

Będą to pacjenci funkcjonującego w sąsiednim budynku szpitala oddziału pulmonologicznego. Matej powiedział, że pomieszczenia po tym oddziale zostaną udostępniane na potrzeby pacjentów oddziału chorób zakaźnych dla dorosłych.

Budowa i wyposażenie centrum kosztowało 36,5 mln zł, z czego 30 mln zł pochodziło z programu inwestycji strategicznych w ramach Polskiego Ładu.

Planowana jest jeszcze rozbudowa centrum, ale jak zaznaczył Matej, jej przeprowadzenie jest zależne od tego, czy szpital pozyska na to pieniądze. Koszt rozbudowy jest szacowany na około 80 mln zł. - Następnym etapem przewiduje budowę jeszcze dwóch kondygnacji, laboratorium diagnostyki nowotworowej. Liczba łóżek zwiększy się o kolejne 120, czyli docelowo łącznie ma być 150 łóżek - dodał dyrektor. PAP

W miejsce porodówki powstanie Zabiegowy Oddział Leczenia Planowego

dokończenie ze str. 1

Przy Lubartowskiej powstanie Zabiegowy Oddział Leczenia Planowego. Za jego pomocą szpital wojewódzki chce zwiększyć dostępność do takiego rodzaju zabiegów i maksymalnie skrócić czas pobytu w szpitalu.

- Oddział będzie dysponował 34 łózkami i trzema salami operacyjnymi, co zapewni stabilne funkcjonowanie założeń systemu kolejkowego oraz zabezpieczy potrzeby pacjentów planowych. Pozwoli to na skrócenie okresu oczekiwania na zabiegi planowe, typu chirurgicznego, laryngologicznego, ginekologicznego, czy urologicznego. Takie są niestety potrzeby pacjentów, a naszą rolą jest dostrzeganie takich sytuacji i podejmowanie efektywnych działań organizacyjnych - wyjaśnia dyr. Matej.

Na Lubartowską z ul. Biernackiego ma zostać przeniesiony Oddział Medycyny Paliatywnej.

- Dla uspokojenia naszych pacjentów informuję, iż funkcjonowanie dotychczasowych poradni specjalistycznych przy ul. Lubartowskiej 81 zostaje nie tylko utrzymane w dotychczasowych zakresach, ale będziemy sukcesywnie rozwijać pakiet świadczonych usług



FOT. MALGORZATA GENCA

W miejscu oddziału położniczego przy Lubartowskiej mają powstać inne jednostki medyczne

medycznych w zakresie ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. W szczególności chodzi o poradnie: chirurgii ogólnej, chirurgii urazowo-ortopedycznej, urologicznej, otolaryngologicznej, zapewniające kompleksową opiekę medyczną pacjentom korzystającym z leczenia w danej lokalizacji szpitala - wylicza Matej.

Obecnie w Oddziale Położniczym z Oddziałem Patologii Ciąży oraz Poradni Ginekologiczno-Położniczej zatrudnionych jest 60 pracowników. Czy w związku z planowaną reorganizacją muszą liczyć się ze zwolnieniami? Chodzi zwłaszcza o pielęgniarki i pracowników nie-medycznych?

- Obecny personel otrzyma propozycję dalszego zatrudnienia w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Lublinie we wszystkich lokalizacjach, w zależności od obecnych potrzeb pracodawcy. Pozwoli to na racjonalne wykorzystanie potencjału kadrowego i maksymalne ograniczenie konieczności rozwiązania stosunku pracy z obecnie zatrudnionym personelem medycznym - odpowiada dyrektor Matej.

Setki milionów zadłużenia

Szpital wojewódzki w Lublinie boryka się z problemami finansowymi. O stopień zadłużenia podległych marszałkowi

podmiotów ochrony zdrowia w skierowanej do wójtów województwa interpelacji pytał Marek Kos (PSL), radny Sejmiku Województwa Lubelskiego. Jak wynika z udzielonej mu przez marszałka Jarosława Stawiarskiego odpowiedzi, lecznica przy Al. Kraśnickiej pierwsze trzy kwartały 2025 r. zakończyła na „minusie”. Jej wynik finansowy za ten okres to -137,3 mln zł. To nie wszystko. Licząc od grudnia 2024 r. do listopada 2025 r. jej zobowiązania wzrosły o 198,3 mln zł.

W związku z zadłużeniem placówka przyjęła program naprawczy. Do jego celów zaliczono: przeprowadzenie procesu zmian organizacyjnych, strukturalnych oraz ekonomicznych, dostosowanych do efektywnej realizacji zadań szpitala.

W datowanym na maj 2025 r. raporcie o sytuacji ekonomiczno-financej WSS w Lublinie dyrektor Matej prognozuje, że w przypadku realizacji wszystkich planów szpitala i zagwarantowania przez NFZ odpowiedniego poziomu finansowania - placówka przy Al. Kraśnickiej może zakończyć 2027 r. na „plusie” z ponad 2 mln zł zysku.

KRÓTKO

POLITYKA

Jeden kandydat na szefa KO

W wyborach na przewodniczącego Koalicji Obywatelskiej wystartuje jeden kandydat – obecny lider partii, premier Donald Tusk. Termin zgłaszania kandydatów minął w sobotę o północy. Wybory szefa KO odbędą się 8 marca. Będą przeprowadzone w formie tradycyjnej: członkowie KO będą głosować w wyznaczonych miejscach, wrzucając do urn karty do głosowania.

Do soboty mogli się zgłaszać kandydaci na przewodniczącego partii. Wicemarszałkini Sejmu Dorota Niedziela, która

jako krajowy komisarz wyborczy KO będzie czuwać nad wyborami, poinformowała, że wpłynęło tylko jedno zgłoszenie – premiera Tuska.

8 marca, wraz z głosowaniem na szefa ugrupowania, odbędą się też wybory na przewodniczących regionów i powiatów, członków rad powiatów oraz delegatów powiatów. Termin na zgłaszanie się kandydatów upłynie 20 lutego.

Po dwóch tygodniach zostanie przeprowadzona ewentualna druga tura.

PAP

POWIAT WADOWICKI

Ogromny pożar podczas wesela



FOT. FB: MAŁOPOLSKA ALARMOWO

W sobotę, 17 stycznia, około g. 19.40 w hotelu w Targanicach doszło do pożaru. Ogień objął dach jednego z budynków ośrodka Kocierz Resort – tzw. Chaty Baciarskiej – w której akurat odbywało się wesele. Około 100 osób biorących udział w imprezie opuściło obiekt przed przyjazdem straży.

WARSZAWA

Makabryczne odkrycie w Ursusie

W warszawskiej dzielnicy Ursus doszło do tragicznego odkrycia. W zrujnowanym budynku przy ul. Wiosny Ludów znaleziono ciała dwóch starszych osób. W sobotę, 17 stycznia w południe, policjanci zostali powiadomieni przez zaniepokojonego mieszkańca Ursusa, że od dwóch dni nie widział swoich sąsiadów zamieszkujących zrujnowany

dom i obawia się o ich zdrowie. Po wejściu do domu policjanci odnaleźli zwłoki dwóch starszych osób: kobiety i mężczyzny. Wezwany na miejsce lekarz stwierdził ich zgon.

Policja prowadzi czynności wyjaśniające pod nadzorem prokuratora. Dokładna przyczyna śmierci zostanie ustalona po przeprowadzeniu sekcji zwłok.

FERIE

Pierwszy tydzień ferii zimowych zapowiada się pogodnie; typowo zimowe warunki będą w górach – tam pokrywa śnieżna wynosi 90 cm – poinformowała rzeczniczka IMGW Agnieszka Prasek. W ostatnim tygodniu stycznia przyjdzie wyżej syberyjski, co będzie skutkować temperaturami w nocy nawet do minus 20 st. C – zapowiedziała. Zimowe warunki utrzymają się też w centrum, na wschodzie i na południowym wschodzie.

Jest porozumienie z Mercosur. Rolnicy zapowiadają protesty

oprac. Dorota Kowalska
Warszawa

Unia Europejska podpisała w sobotę umowę handlową z blokiem Mercosur. Porozumienie utworzy strefę wolnego handlu, która obejmie ponad 700 mln konsumentów.

W ubiegły piątek w Brukseli na podpisanie umowy UE - Mercosur zgodziła się Rada Unii Europejskiej. Gdy porozumienie wejdzie w życie, zniesione zostaną cła na handel między Unią a blokiem Mercosur, natomiast niektóre produkty rolnicze mają zostać objęte kontyngentami.

Polska, Francja, Węgry, Austria i Irlandia głosowały przeciwko umowie, Belgia wstrzymała się od głosu. Do zbudowania mniejszości blokującej potrzeba było sprzeciwu co najmniej czterech państw członkowskich stanowiących co najmniej 35 procent ludności UE. O tym, że umowa wejdzie w życie, przesądziło stanowisko Włoch.

Podpis pod umową złożył w imieniu UE unijny komisarz ds. handlu Marosz Szefczowicz. Negocjacje dotyczące umowy między UE a blokiem państw Mercosuru trwały 25 lat, ale znacząco przyspieszyły w 2025 roku.

Komisja Europejska widzi w umowie z Mercosurem (tworzą go Argentyna, Brazylia, Paragwaj i Urugwaj) szansę na otwarcie rynków południo-



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Związki zawodowe rolników zapowiedziały na jutro dużą demonstrację przed Parlamentem Europejskim

woamerykańskich na towary przemysłowe takie jak samochody, maszyny czy tekstylia. Obecnie są one obłożone cłami na poziomie 35 proc., co utrudnia europejskim producentom handel.

Największe emocje budzi część umowy dotycząca rolnictwa. Finalizowaniu prac nad porozumieniem handlowym towarzyszyły protesty rolników w całej Europie. Obawiają się oni zalanania unijnego rynku tańszą żywnością z Mercosuru, zwłaszcza mięsem.

Europejscy rolnicy uważają za niesprawiedliwe m.in. to, że

z jednej strony UE nakłada na własnych producentów wyśrubowane standardy, a z drugiej otwiera się na import z krajów, które nie muszą przestrzegać takich obostrzeń.

Wątpliwości nie rozwiała wzmocniona klauzula ochronna do umowy, którą zaproponowała Komisja Europejska. Mechanizm mający chronić rynek przed zaburzeniami wywołanymi wolnym handlem jest częścią wszystkich porozumień handlowych zawieranych przez UE. W przypadku umowy z Mercosurem Wspólnota przyjęła jego wzmocnioną wersję.

Minister rolnictwa Stefan Krajewski, w reakcji na podpisanie w sobotę przez Unię Europejską umowy handlowej z Mercosurem, przypomniał, że w przyszłym tygodniu Parlament Europejski ma głosować nad skargą na umowę do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

„Mimo błędów poprzedników, którzy zgodzili się na umowę UE - Mercosur, my się nie poddajemy. To nie koniec walki” – napisał w sobotę Krajewski.

Jak przypomniał, w przyszłym tygodniu ma odbyć się głosowanie w Parlamencie Europejskim nad złożoną przez grupę europosłów z Polski skargą na umowę do Trybunału Sprawiedliwości UE.

„Liczę na jedność wszystkich polskich europosłów. Mamy gotowe scenariusze prawne (TSUE) i służby w pełnej gotowości do kontroli” – podkreślił minister rolnictwa. Dodał, że polski rząd robi „wszystko, by ochronić polskich rolników”. Zaapelował też do opozycji – jak to określił – niektórych „związków”.

„Przeście nie przeszkadzać. Odłóżcie na bok zasadę »im gorzej, tym lepiej«. Dziś ważniejsza jest polska wieś niż Wasze słupki sondażowe i prywatne interesy. Nie ma sprawy ważniejszej niż Polska” – brzmi wpis Krajewskiego.

Doradca Karola Nawrockiego: Prezydent nie pomógł w przyznaniu azylu ministrowi Zbigniewowi Ziobrze

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Prezydent Karol Nawrocki nie pomógł w przyznaniu azylu ministrowi Zbigniewowi Ziobrze - powiedział w niedzielę doradca prezydenta RP Alvin Gajadur.

Były minister sprawiedliwości, aktualnie poseł Prawa i Sprawiedliwości Zbigniew Ziobro jest objęty azylem politycznym i ochroną międzynarodową

przez władze Węgier, które uznały, że grożą mu prześladowania polityczne. Decyzja ta zapadła w grudniu ub.r. Sam Ziobro oświadczył m.in., że zostanie za granicą do czasu, gdy „w Polsce zostaną przywrócone rzeczywiste gwarancje praworządności”.

W niedzielę w TVP Info Gajadur zapytano o pojawiające się „nieoficjalne informacje”, według których „współpracownicy Zbigniewa Ziobry twierdzą, że bardzo dużą rolę w uzyskaniu

azylu na Węgrzech odegrał prezydent Karol Nawrocki, że był osobiście zaangażowany w to, żeby Ziobrze azyl pomóc uzyskać”. Doradca prezydenta odpowiedział, że to nieprawda. - Prezydent Karol Nawrocki nie pomagał w przyznaniu azylu panu ministrowi Ziobrze (...). To jest tak naprawdę pytanie do premiera Orbana, jak został ten azyl przyznany, bo to jest kwestia Węgier - powiedział.

Gajadur dodał, iż „widać, że Węgry widzą, że w Polsce jest de-

molowany ustrój państwa przez premiera Donalda Tuska” i „można mieć wątpliwości, czy Zbigniew Ziobro mógłby tutaj liczyć na uczciwy proces”. - Raczej nie. To jest nagonka polityczna - ocenił.

Wobec Ziobry w Polsce toczy się postępowanie karne, w którym prokuratura zarzuca mu m.in. kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą oraz że wykorzystywał swoje stanowisko do działań o charakterze przestępczym. PAP

BLISKI WSCHÓD USA WYSŁAŁY NA BLISKI WSCHÓD M.IN. CZOŁGI ABRAMS I WOZY BOJOWE BRADLEY

Trump o zmianie władz w Iranie

Grzegorz Kuczyński
USA/Iran

Prezydent USA Donald Trump stwierdził, że nadszedł czas, aby nowi przywódcy przejęli kontrolę w Iranie po tym, jak dziesiątki tysięcy protestujących wyszły na ulice w tym kraju.

- Nadszedł czas, aby poszukać nowych przywódców w Iranie - powiedział Trump w wywiadzie dla Politico opublikowanym 17 stycznia.

Trump zaatakował również bezpośrednio najwyższego przywódcę Iranu, ajatollaha Alego Chameneiego, który od 37 lat reprezentuje rzeczywistość władzę w kraju i wcześniej zaatakował prezydenta USA w mediach społecznościowych.

- Jako przywódca kraju, Chamenei jest winny całkowitego zniszczenia kraju i stosowania przemocy na niespotykaną dotąd skalę - powiedział Trump. - Aby kraj mógł funkcjonować, nawet jeśli funkcjonuje na bardzo niskim poziomie, przywódcy powinni sku-



W Iranie od 28 grudnia 2025 r. trwają masowe protesty, które są krwawo tłumione przez władze. Według szacunków, siły bezpieczeństwa zabiły nawet 20 tys. osób

pić się na właściwym zarządzaniu krajem, tak jak ja robię to w Stanach Zjednoczonych, a nie zabijać tysiące ludzi, aby utrzymać kontrolę.

Teheran uległ USA?

17 stycznia Chamenei potwierdził swoje twierdzenie, że to Stany Zjednoczone podze-

gały do protestów w Iranie, i obarczył Trumpa winą za ofiary śmiertelne. - Uważamy prezydenta USA za winnego ofiar śmiertelnych, zniszczeń i znieważenia, jakich dopuścił się wobec narodu irańskiego - powiedział w corocznym przemówieniu z okazji święta religijnego.

Dzień wcześniej Trump publicznie podziękował irańskim przywódcom na Truth Social, pisząc: „Bardzo szanuję fakt, że wszystkie planowane egzekucje przez powieszenie, które miały się odbyć wczoraj (ponad 800), zostały odwołane przez irańskie władze. Dziękuję!”. Tyle że Iran ani nie potwierdził publicznie

planów egzekucji 800 protestujących, ani nie ogłosił odwołania takich egzekucji.

Amerykanie ściągają posiłki

Tymczasem armia Stanów Zjednoczonych w mijającym tygodniu rozmieściła w regionie czołgi M1 Abrams i wozy bojowe piechoty M2A3 Bradley. Takie nagromadzenie sił może oznaczać przygotowania do potencjalnego ataku na Iran, co zasugerował w swym najnowszym raporcie amerykański portal militarny TheWarZone (TWZ).

Trump wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie atakiem w związku z represjami wobec antyrządowych demonstrantów. Ale w piątek potwierdził, że odwołał planowane uderzenie na Iran, tłumacząc, że reżim „przestał zabijać demonstrantów”. Jednak według TWZ to amerykańscy planiści wojskowi poprosili prezydenta, aby dał im więcej czasu na przygotowania.

Według portalu Army Recognition w nadchodzącym tygodniu na Bliski Wschód przybędzie Grupa Uderzeniowa Lotni-

skowca Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu ośmioma dywizjonami lotniczymi i wspierającymi go krążownikami rakietowym klasy Ticonderoga USS Mobile Bay i niszczycielem rakietowym klasy Arleigh Burke z dużą liczbą wyrzutni rakietowych, które mogłyby zostać użyte do ataku na Iran. W pobliżu grupy płynie okręt podwodny, nieujawniony z nazwy ze względów bezpieczeństwa operacyjnego.

Choć operacja militarna została wstrzymana, Trump do tychczas nie wykluczył kategorycznie ataku na Iran. Zdaniem TWZ, jeśli zdecyduje się na uderzenie, jego opcje obejmą szeroki wachlarz, od chirurgicznych ataków na siły Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) i mordujące protestujących paramilitarne oddziały Basidż, po atak na samego ajatollaha Chameneiego, a nawet ponowne uderzenie w obiekty nuklearne. Zniszczenie irańskiej obrony przeciwlotniczej i systemów rakiet krótkiego zasięgu może być kolejną opcją, aby zmniejszyć ryzyko przyszłych operacji.

Antyamerykańskie protesty w Kopenhadze i innych miastach

Grzegorz Kuczyński
Kopenhaga

Tysiące ludzi zebrały się w sobotę na placu przed ratuszem miejskim w Kopenhadze, aby zaprotestować przeciwko roszczeniom USA wobec Grenlandii.

W Kopenhadze niesiono na transparentach hasła: „Grenlandia nie jest na sprzedaż”, „Rece precz od Grenlandii” oraz „Grenlandia należy do Grenlandczyków”. Wśród przemawiających była burmistrz duńskiej stolicy Sisse Marie Welling. Następnie tłum udał się w kierunku ambasady Stanów Zjednoczonych.

Chodzi o demokrację

Rzeczniczka organizatorów, Zrzeszenia Grenlandczyków w Danii (Uagut), Julie Rademacher, podkreśliła, że celem manifestacji jest także walka o zachowanie demokracji na świecie. - Nie chodzi tylko o Grenlandię - mówiła.

W Danii podobne demonstracje zorganizowano m.in. w Aarhus, Aalborgu oraz Esbjergu. Manifestacje zostały zapowiedziane również w stolicy Grenlandii, Nuuk, a także - według zapowiedzi na platformie

społecznościowej - w Kanadzie. Jak poinformowały duńskie lokalne media, w wielu sklepach z materiałami propagandowymi zabrakło grenlandzkich flag. Er-falasorput (po grenlandzku nasza flaga) to dwa pasy: biały symbolizujący lodowiec oraz czerwony przedstawiający ocean. W środku jest wschodzące słońce, które częściowo odbija się w morzu.

Trump chce wyspy

Prezydent USA Donald Trump wielokrotnie mówił o ko-

nieczności przejęcia Grenlandii przez Stany Zjednoczone. W ostatnim czasie spekulował, że jeśli USA nie przejmą kontroli nad Grenlandią, zrobią to Chiny albo Rosja.

Odrzucił przy tym inne rozwiązania, takie jak zwiększenie tam obecności żołnierzy USA i proponowaną przez Niemcy misję państw NATO na wyspie. W niedawnym wywiadzie dla „New York Timesa” powiedział, że USA mogą być zmuszone do „wyboru” między Grenlandią a NATO.



W sklepach w stolicy Danii zabrakło flag Grenlandii - taki był na nie popyt

Zima sparaliżowała Kamczatkę. Takiego śniegu nie było od 30 lat

Grzegorz Kuczyński
Kamczatka

Od 13 stycznia na Kamczatce spadła rekordowa ilość śniegu. Z powodu cyklonu śnieżnego w Pietropawłowsku Kamczackim zginęły dwie osoby, a w mieście wprowadzono stan wyjątkowy.

Na Kamczatce wystąpiły najsilniejsze opady śniegu od 30 lat. Ich przyczyną było kilka cyklonów z rzędu. Już w grudniu opady śniegu w regionie przekroczyły miesięczną normę trzykrotnie!

Kolejny cyklon nadciągnął 12 stycznia. W ciągu jednej doby w Pietropawłowsku Kamczackim spadło więcej niż wynosi miesięczna norma opadów. Wysokość pokrywy śnieżnej w stolicy regionu sięga 1,3 m. W sąsiedniej wsi Sosnowka - 163 cm.

Śnieg zasypał podjazdy, niektórzy mieszkańcy mogli wyjść z mieszkania tylko przez okna na parterze. Z powodu zasp śnieżnych do niektórych sklepów spożywczych przestały być dostarczane łatwo psujące się produkty. W mieście pojawił się niedobór chleba, mięsa, mleka, jajek, owoców i warzyw.



Region zmagają się z największymi opadami od ponad 30 lat - miejscami warstwa śniegu sięga nawet 4 metrów

W stolicy regionu odwołano kursowanie transportu publicznego. W przewożeniu mieszkańców pomagają Rosgwardia. Praca regionalnych instytucji przeszła w tryb zdalny, odwołano zajęcia w szkołach wyższych.

W mieście od 15 stycznia obowiązuje stan wyjątkowy. Pozwoli to na zaangażowanie dodatkowych sił do likwidacji skutków cyklonu. Nadzwyczajne środki wprowadzono po śmierci dwóch mężczyzn w wyniku spadającego śniegu z dachu. Ciało jednego z nich znaleziono 15 stycznia na ulicy Sowieckiej

pod zwalami śniegu. Drugi mężczyzna zginął przy prywatnym domu. Osobom odpowiedzialnym za odśnieżanie grozi do 6 lat więzienia.

Ministerstwo Sytuacji Nadzwyczajnych ostrzegło mieszkańców przed niebezpieczeństwem... skakania w wysokie zaspę dla zabawy. „Pod warstwą śniegu mogą znajdować się ogrodzenia, samochody, ostre metalowe konstrukcje, które mogą spowodować obrażenia ciała - wyjaśnił portalowi RBK w służbie prasowej regionalnego resortu.

Śledztwo w sprawie nielegalnego botoksu, zabiegów na twarzy i...

Dobiega końca wielomiesięczne śledztwo w sprawie jednego z salonów piękności w Świdnicy. Czy dochodziło tam do nielegalnych zabiegów medycznych poprawiających urodę, w tym wstrzykiwania botoksu? Nie chodzi tylko o twarz czy szyję, ale także o sferę intymną. Mowa o zabiegach z zakresu ginekologii estetycznej. Śledczy sprawdzają, czy salon szkolił też lekarzy.

Adrianna Szurman

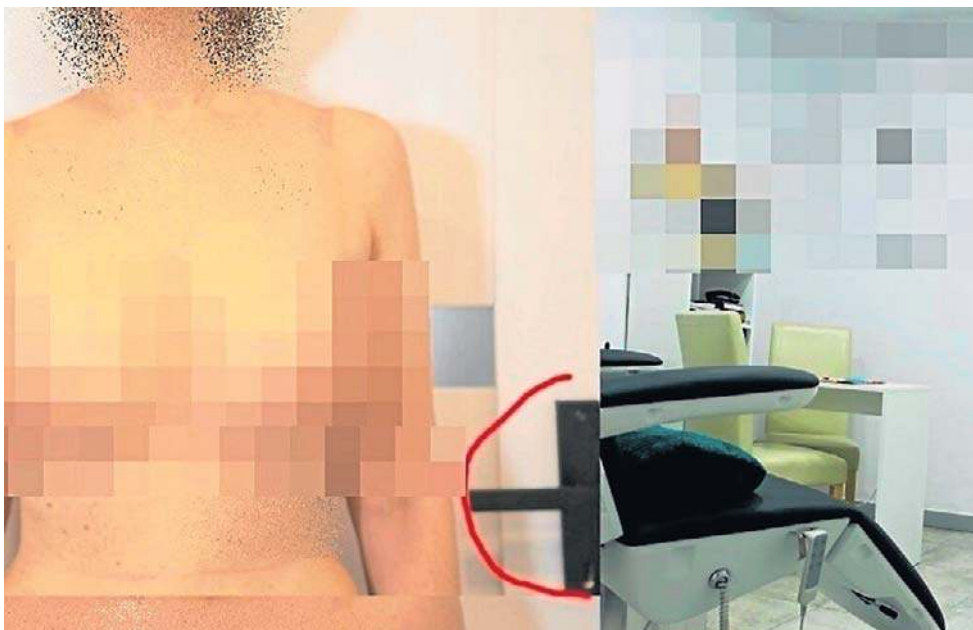
Zawiadomienie o przestępstwach, których miała się rzekomo dopuszczać właścicielka jednego z salonów wykonujących zabiegi z zakresu medycyny estetycznej i ginekologii estetycznej w Świdnicy, wpłynęło do śledczych kilka miesięcy temu. O sprawie Prokuraturę Rejonową w Świdnicy zaalarmowała anonimowa osoba, która rozmawiała także z naszą redakcją. Kobieta przed laty była pielęgniarką na oddziale położniczym. Kiedy założyła własną firmę, miała wykonywać zabiegi bez uprawnień, a co więcej - szkolić lekarzy.

Jak mówi nasz rozmówca, kobieta która przed laty praktykowała jako pielęgniarka na oddziale położniczym, niezgodnie z prawem wykonuje dziś zabiegi z zakresu medycyny estetycznej oraz ginekologii estetycznej. Bo mogą je wykonywać tylko lekarze. Mowa m.in. o używaniu nici chirurgicznych, wstrzykiwaniu toksyny botulinowej zwanej botoksem (jad kiełbasiany), a także powiększaniu piersi i penisów oraz tzw. zabiegach o shot (Orgasm Shot).

To małoinwazyjny zabieg ginekologii estetycznej polegający na wstrzyknięciu osocza bogatopłytkowego pobranego z krwi pacjentki, w okolicę łechtaczki i pochwy w celu poprawy libido, zwiększenia wrażliwości i łatwiejszego osiągnięcia orgazmu. Powiększanie wyglądu i funkcji prącia nazywane jest też urologią estetyczną, polega na pogrubieniu i wydłużeniu (subtelny) najczęściej z użyciem kwasu hialuronowego (wypełniacze) lub własnego tłuszczu pacjenta. Na stronie Centrum Medycznego DCG Wrocław czytamy, że do takich zabiegów kwalifikują lekarze i lekarze je przeprowadzają.

Śledztwo ws. narażenia życia i zdrowia

- To śledztwo dotyczy narażenia klientów przez jeden z gabinetów medycyny este-



- Śledztwo dotyczy narażenia klientów przez jeden z gabinetów medycyny estetycznej na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu - informuje świdnicka prokuratura

tycznej na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Chodzi o udzielanie bez uprawnień świadczeń zdrowotnych polegających na leczeniu, rozpoznawaniu chorób, podawaniu produktów leczniczych. A wszystko dla osiągnięcia korzyści majątkowych. I to jest kwalifikowane zarówno z Kodeksu Karnego jako przestępstwo, jak i z Ustawy o zawodzie lekarza i dentysty (Art 58 ust. 1 i 2). Sprawdzamy, czy były to zabiegi, co do których trzeba mieć uprawnienia jakie posiada lekarz czy dentysta - tłumaczy Marek Rusin, prokurator rejonowy w Świdnicy.

Jednocześnie podkreśla, że nie może na razie podać więcej szczegółów dla dobra toczącego się postępowania, bo śledczy nadal gromadzą dowody i prowadzą przesłuchania.

- Do tej pory przesłuchaliśmy ponad 30 klientów tego gabinetu, ale to nie są wszystkie osoby, które były klientami,

a które musimy przesłuchać. Mogę dodać, że 3/4 przesłuchanych za nami. Znamy relacje tych osób i po uzyskaniu wszystkich protokołów, prokurator podejmie decyzję o powołaniu biegłych z zakresu medycyny sądowej. Odpowiedzą nam na konkretne pytania dotyczące tego, czy zabiegi w każdym konkretnym przypadku narażały klienta na utratę życia i zdrowia, czy doszło do naruszenia ustawy o zawodzie lekarza, czy wykonywane tam zabiegi wymagały uprawnień takich, jak ma lekarz i dentysta - wylicza prokurator Rusin.

Zaznacza również, że na razie nie potwierdzono powiększenia penisów i piersi.

Z materiałów, które dotarły do naszej redakcji wynika, że w salonie modelowano piersi. za taki zabieg trzeba było zapłacić do 4500 zł.

- Ale podkreślam, że nie wszyscy klienci już zeznawali w tej sprawie - zaznacza Rusin.

Ile kosztowały zabiegi w świdnickim salonie i co było w ofercie?

Z materiałów, które dotarły do naszej redakcji wynika, że w salonie modelowano piersi (uniesienie piersi nićmi, nadanie im objętości kwasem hialuronowym lub polimlekowym). Za taki zabieg trzeba było zapłacić od 3500 zł do 4500 zł.

Za modelowanie twarzy kwasem polimlekowym i ostrzyknięcie botoksem płacono się 2200 zł, za twarz i szyję 2000 zł. Płatności można było rozłożyć na raty. W ofercie gabinetu były również szkolenia dla lekarzy z zakresu: modelowania ust, kwasu polimlekowego, hydroksypatytu wapnia, wolumetrii twarzy, osocza i fibryny, botoksu, nici PDO, COG, stosowania hialuronidazy, bisotymulatorów tkankowych, modelowania biustu i pośladków, ginekologii estetycznej.

- Kiedy będziemy dysponować opinią biegłych, będziemy wiedzieli, czy doszło do narażenia pacjentów i czy stawiać zarzuty, czy nie. Każdy przypadek jest inny - zastrzega prokurator.

Czy pielęgniarki mogą wstrzykiwać botoks?

W Polsce od dawna toczy się dyskusja na temat medycyny estetycznej i tego, kto może wykonywać tego typu zabiegi.

Sprawa budzi wiele emocji w branży. Do tych kwestii we wrześniu ub. roku odniosła się prezeska Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych na branżowym portalu beautyrazem.pl:

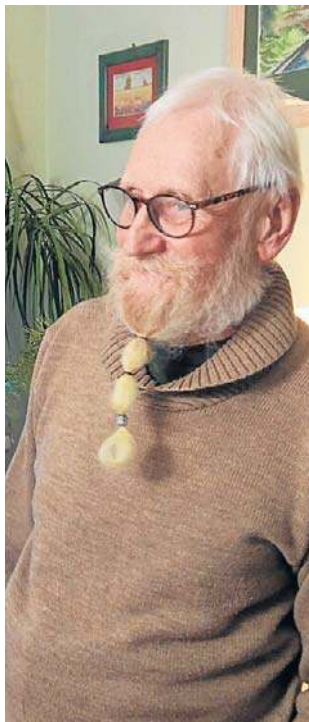
- W ostatnich latach coraz więcej osób po kosmologii wybiera studia pielęgniarские lub położnicze, aby po ich ukończeniu wykonywać zabiegi estetyczne. Muszę rozczarować osoby, którym się wydaje, że nabywają uprawnień w tym zakresie - niestety pomimo ukończonych studiów nie posiadają uprawnień jako pielęgniarki lub położne do wykonywania tych zabiegów - mówi Mariola Łodzińska, prezes Naczelnej Rady Pielęgniarek i Położnych. Powołany został jednak roboczy zespół ds. uregulowań związanych z medycyną estetyczną. - Jeśli będą wypracowane rozwiązania umożliwiające pewne zabiegi to za uregulowaniem tych kwestii powinni iść także zmiany w kształceniu podyplomowym - zaznacza prezes NRPIP - pisze portal.

W kwietniu ub. roku Ogólnopolska Inicjatywa Zaawansowanej Praktyki Pielęgniarskiej (OIZPP) wypracowała stanowisko w obronie kompetencji pielęgniarek w zakresie medycyny estetycznej i przekazało wnioski do Ministerstwa Zdrowia.

Czytamy w dokumencie opublikowanym na stronie

OIZPP: „Wyrażamy zdecydowany sprzeciw wobec argumentacji ograniczającej możliwość wykonywania zabiegów z zakresu tzw. medycyny estetycznej wyłącznie do przedstawicieli zawodu lekarza, co pozostaje w oczywistej sprzeczności z obowiązującymi rozwiązaniami prawnymi i praktyką w większości krajów rozwiniętych. Postulujemy zaprzestanie marginalizacji zawodu pielęgniarki poprzez nieuzasadnione ograniczanie jej kompetencji i uprawnień. Tego rodzaju sytuacja odbiera Polkom prawo do szerokiego i przystępnego cenowo dostępu do zabiegów z zakresu medycyny estetycznej, co jest sprzeczne z nowoczesnymi standardami opieki obowiązującymi w krajach rozwiniętych. (...) Reasumując, tylko w trzech krajach takich jak Niemcy, Francja i Hiszpania zabiegi w zakresie medycyny estetycznej są zarezerwowane dla lekarzy. Warto jednak zaznaczyć, że we Francji i Niemczech zakres kompetencji pielęgniarek, w tym zakładanie kaniuli, pobieranie krwi oraz iniekcji są wykonywane pod nadzorem lekarza (często potrzebne jest skierowanie lekarza lub lekarze sami wykonują iniekcje) w przeciwieństwie do Polski, w ramach swoich kompetencji zawodowych, zarówno w środowisku szpitalnym, jak i ambulatoryjnym. W Polsce pielęgniarki są odpowiedzialne za wykonywanie wielu procedur medycznych, takich jak zakładanie kaniuli, pobieranie krwi czy iniekcje. W kontekście medycyny estetycznej, pielęgniarki mają odpowiednią wiedzę i umiejętności do przeprowadzania takich zabiegów, jak iniekcje botoksu, mezoterapii czy wypełniaczy. W Polsce jednak napotykają na ograniczenia prawne, mimo że ich kompetencje w tym zakresie są wystarczające (...).”

Do sprawy będziemy wracać.



FOT. MACIEJ CZERNIAK / INADESLANE

- Dla mnie to taka dyskusja bez sensu - mówi Grzegorz Firyn (na zdj. po prawej) o awanturze, czy dziewczynki ratował bardziej Aleksandr Bolotow, czy on. Bo przecież zrobili to razem

Bohaterów dwóch

Jeden rzucił szal, drugi - gałąź. Wyciągnęli z lodowatej wody 9-latkę, pod którymi załamał się lód. Aleksandr ze Słowiańska, Grzegorz z Bydgoszczy. Hejterzy mieli używanie

Maciej Czerniak

Jest sobotnie przedpołudnie 10 stycznia. Zimno, w Bydgoszczy termometry wskazują minus 5 stopni. Do redakcji zgłasza się Czytelnik: - Coś poważnego się wydarzyło, bo trzy samochody straży pożarnej pędziły ulicą Grunwaldzką, minęły Biznes Park Okole i skręciły nad Kanał Bydgoski.

Jest krótko po godzinie 11.30. kilkanaście minut później udaje się ustalić, o co chodzi.

- Otrzymaliśmy sygnał, że w wodzie w Kanał Bydgoskim na wysokości słup nr 5 znajdują się dwie dziewczynki - mówi oficer dyżurny stanowiska kierowania z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Bydgoszczy.

- Dzieciom, które wpadły do kanału, pomógł wydostać się na brzeg jeden z przechodniów. 9-letnie siostry bliźniaczki miały znajdować się „po szyję w wodzie”. Są już bezpieczne w domu.

Informacja o zdarzeniu pojawia się w serwisach „Gazety Pomorskiej” i „Expressu Bydgoskiego”. Tekst okraszony jest garścią porad od policji, jak zachować się, kiedy lód załamał się pod nimi. Mundurowi ostrzegają, by nie wchodzić na zamrznięte akweny, bo to śmiertelne ryzyko.

W niedzielę rano pod tekstem o wypadku zaczynają się pojawiać informacje, że mężczyzna, który ratował bliźniaczki to Ukrainiec. W komentarzach wyraży wdzięczności za szybką reakcję, ale i hejterskie wrzutki, np. „Jedna jaskółka wiosny nie czyni”.

„Wolne żarty, Ukrainiec uratował Polaka”

Inna użytkowniczka odpisała: „Na Wołyniu wielu Ukraińców ratowało Polaków przed UPA, narażając swoje życie i całą swoją rodzinę”.

Niesamowite, dokąd zmierza dyskusja o tym, że ktoś ruszył na ratunek dzieciom w sytuacji zagrożenia ich życia.

Policja nie potwierdza, jakiej narodowości był mężczyzna, który ratował dziewczynki. Dowiaduję się, że mundurowi nie mieli z nim styczności.

Pod tekstem o wypadku jedna z osób informuje, że wie,

o kim mowa. Nawiązuję kontakt. - To skromny człowiek. O zdarzeniu powiedział mężowi wczoraj i podkreślał, że to bliźniaczki. Pomógł mu starszy człowiek z dużą brodą, prawdopodobnie bezdomny, który dał mu szalik, dzięki czemu udało się wyciągnąć dziewczynki - mówi.

Mężczyzna zgadza się chwilę porozmawiać przez telefon, ale nie chce się spotkać. Ma na imię Aleksandr i mówi łamaną polszczyzną. Opowiadając w emocjach o zdarzeniu, przechodzi na ukraiński. Po ustaleniu kilku faktów, kończymy rozmowę. Ponownie odbiera telefon, kiedy jeszcze raz proszę o możliwość spotkania. Wzbrania się, ale w końcu zgadza się, ale tylko dlatego, że proszę, by wskazać miejsce, gdzie wpadły dziewczynki.

Pół godziny później czeka na moście przy V służbie nad Kanałem Bydgoskim.

- Tu byłem, a te dziewczynki, o tam - Aleksandr Bolotow wskazuje miejsce po wschodniej stronie służby. Emocjonalnie gestykuluje: - Najpierw pod jedną łódź się załamała, potem pod

drugą. Ruszyłem biegiem do nich i głośno wołałem o pomoc.

Zauważył w końcu innego mężczyznę, więc zaczął go przywoływać. Ten zaraz ruszył biegiem.

Oleksandr prowadzi do miejsca na brzegu, z którego do dziewczynek w wodzie było mu najbliżej. Przedziera się przez krzaki. - Potąd były w wodzie, o tak - przykładą dłoń do szyi. Kanał Bydgoski jest na sporej powierzchni zamrznięty, im bliżej środka koryta, tym lód jest cieńszy, a na samym środku niknie pod wodą. Miejsce, które wskazuje, znajduje się jakieś trzy, cztery metry od brzegu.

Mówi, że próbował iść do dziewczynek, ale lód trzeszczał. Podnosi z ziemi gałąź długą na półtora, może dwa metry: - Tym próbowałem je dosięgnąć.

- Ten mężczyzna, który usłyszał wołanie, przybiegł zaraz, zdmąknął szalik - Aleksandr opowiada, że to „dieduszka”, taki „po siedemdziesiątce”.

Razem jakoś wyciągnęli dziewczynki. Kim był „ten drugi”? Aleksandr mówi, nie wie, zastanawia się, mówi, że może bezdomny. Miał „brodę, taką dłuższą, związaną”. Po całej akcji poszedł w swoją stronę.

W tym momencie mówi już po ukraińsku, nie wszystko rozumiem. Być może opowiada coś istotnego dla sprawy, ale bariera językowa nie pozwala zrozumieć wszystkiego.

Wracamy na most. Aleksandr zapala papierosa, tłumaczy, że widok dzieci wpadających do wody, pod lód był dla niego wstrząsający.

Jak długo mieszka w Bydgoszczy? Od początku wojny. A tak w ogóle, to był policjantem w Słowiańsku - opowiada. W Polsce pracuje jako kierowca samochodów ciężarowych w firmie z Dąbrowy Górniczej. Do Bydgoszczy ścignął żonę, teściową. Dzieci są za granicą. Żona zmarła, teściowa też.

Podaję mu rękę. Żegnamy się. Jeszcze w niedzielę publikuję kolejny tekst. W komentarzach znów gorąco. Pani Anna pisze: „Jakiś pojedynczy przykład. Pozdrawiam, życzę zdrowia i spokoju”. I znów ktoś: „Nie znasz przysłówia, że jednak jaskółka wiosny nie czyni? Oni są uszkodzeni na poziomie DNA”. Internauta Tadeusz: „Trafił się jeden na pięć tysięcy”.

Nagle „objawia się” wielu świadków zdarzenia. Piszą, że „ten drugi mężczyzna” to Polak. I dlaczego nie ma informacji o nim?!

Gdzieś poniżej kontra.

Dawid: Mówiłem „Wam” że wsadzacie wszystkich Ukraińców i obcokrajowców do jednego worka a są wyjątki takie jak np: TEN PAN” (pisownia oryginalna, red.).

Natalia: „Och Ludzie! Ile można o narodowości? A jak jutro będzie pożar w bloku i sąsiedzi będą ratować się nawzajem

czy będziemy pytać o obywatelstwa?”

Marek K. Jeleniewski, przewodniczący Komisji Samorządności i Bezpieczeństwa Publicznego Rady Miasta Bydgoszczy, historyk, były rzecznik KWP w Bydgoszczy pisze: „Jestem porozmawiał z Panem z Ukrainy. Ma na imię Aleksander. Bardzo skromny. Zaprosiłem Go na spotkanie do Prezydenta. Pan pracuje poza Bydgoszczą, tu bywa tylko w weekendy. Termin spotkania ustalimy w przyszłym tygodniu”.

Dzwoni telefon. Mężczyzna, bardzo poruszony: - Zrobię wszystko, żeby te kłamstwa w artykule sprostować! Doprowadzę do tego, że ten mężczyzna, ten z Ukrainy, co tak się wywyższa, nie spotkał się z prezydentem Bruskiem!

Krzyczy, że jeszcze przecież ratował też „drugi mężczyzna, Polak”, a „o nim nie ma w ogóle mowy”. To nieprawda, w tekście była informacja o pomocy ze strony innej osoby.

Na pytania o to, czy wie, kim jest i czy jest szansa na rozmowę, tak by oddać mu należne zasługi za uratowanie życia dzieci, pada odpowiedź, że nie będzie mi w niczym pomagał, że to rzecz dziennikarza, a nie jego. Ostatecznie deklaruje, że postara się „jakoś popytać” i „może uda się” załatwić jakiś kontakt z drugim bohaterem.

Znów jest informacja od Marka Jeleniewskiego: „Udało się dotrzeć do drugiego Pana, który ratował dziewczynki. Pan Grzegorz mieszka na Okolu. Oczywiście Jego też zaproszę do Ratusza”.

„Najlepsze ciuchy włożyłem na spacer!”

Kontakt do drugiego z ratujących przekazała jego bliska osoba, po przeczytaniu informacji w naszych serwisach.

- Usłyszałem krzyk, wołanie, obróciłem się i widzę te dziewczynki, tam w jakimś „przerembu” - opowiada mi Grzegorz Firyn. - I widzę pana, co krzyczy na brzegu. I jedna myśl: „Kurde, trzeba lecieć”. No i biegłem, po drodze ścignąłem płaszcz, żeby mieć swobodę. Ten pan tam znalazł gałąź. I tą gałęzią tam zaczynał tę całą akcję. A ja miałem długi szal. Człowiek słyszy, że najlepiej to coś takiego podać, najlepiej się położyć na lodzie, żeby się nie załamał. I tak też zrobiliśmy, nie? Ja rzuciłem szal, ten pan podał gałąź i te dziewczynki złapały się. To się działo w jednym czasie. Jedna złapała szal, druga gałąź i żeśmy je wyciągnęli.

- Pytam, skąd są. A one, że na Czarnym Drodze mieszkają. Pognąłem je do domu. Chyba się bały reprimendy rodziców, bo jak szliśmy, to kombinowały, że na korytarzu jest grzejnik, to się wysuszą - śmieje się pan Grzegorz. - Weszły do klatki schodowej, a ja poszedłem do Lidla przy Grunwaldzkiej.

Po drodze Grzegorz widział pędzące na sygnale trzy wozy strażackie: - Stoję sobie i patrzę i podszedł do mnie ten pan, co teraz wiem, że ma na imię Oleksandr. On mi podał rękę i podziękował za pomoc. Widać było, że był taki poruszony, że się cieszył, że tak się to skończyło.

- Ale czemu powiedział o mnie, że bezdomny? Trochę śmiać mi się chciało, jak to czytałem - uśmiecha się pan Grzegorz. - No nie znał mnie, ja jego zresztą też nie. Brodę taką mam, ale najlepsze ciuchy włożyłem na spacer! Tylko fakt, że jak biegłem do nich, to już płaszcz nie miałem - powtarza. I dodaje: - Mnie mróz tak przeraża. Jestem zaznajomiony z zimną wodą. 10 lat jak morsuję.

Co sądzi o komentarzach w sieci o narodowości ratujących: - Dla mnie to taka dyskusja bez sensu... Wie pan, zawsze się jakieś świry znajdują.

Pan Grzegorz mieszka na Okolu. - Byłem mechanikiem samolotów odrzutowych, trochę w odlewni pracowałem. Potem montowałem fotele kinowe, w teatrach i filharmoniach. A teraz trochę zajmuję się tapicerowaniem, ale już 15 lat na emeryturze.

Nad kanałem bywa często. Ponad trzydzieści lat temu, pamięta, 25 grudnia również tam spacerował z żoną. Lód załamał się pod jakimś dzieckiem. I też pobiegł od razu, w drodze przypomniał sobie, by położyć się na taflę, ale było już późno. Wpadł do wody. Szczęśliwie złapał jednak grunt pod nogami i wypchnął chłopca na powierzchnię...

Sprawa rangi międzynarodowej

Próbowałem porozmawiać z rodziną dziewczynki. Ich mama nie zgodziła się jednak na przekazanie mi numeru telefonu.

Po opublikowaniu tekstu, kiedy było wiadomo, że na ratunek pośpieszył Aleksandr Bolotow, ale nie znaliśmy jeszcze personaliów Grzegorza Firyna, z redakcją skontaktował się Aleksandr Plodystyi, konsul Ukrainy w Gdańsku. Dopypywał o okoliczności zdarzenia, upewniając się, że chodzi o obywatela ukraińskiego. O tej historii zamierzał poinformować oficjalnie Minister Spraw Zagranicznych Ukrainy.

„Takie czynności przypominają o tym, co najważniejsze” - napisał potem Andrii Sybiha, szef ukraińskiego MSZ - „o człowieczeństwie”.

Odpowiedział polski Minister Spraw Zagranicznych, Radosław Sikorski: „Jako Bydgoszczanin, dziękuję panu Ołeksandrowi. Nie pozwólmy ruskiej propagandzie podważyć solidarności polsko-ukraińskiej wobec wroga, który zagraża obu naszym narodom”.

Mam przed sobą pani książkę „Slow work. Jak pracować mniej i mądrzej” i chciałam zapytać, co to dla pani znaczy slow work?

Kiedy zaczęłam się temu przyglądać, nie znalazłam jednej, konkretnej definicji, takiej, która jasno by porządkowała, czym jest slow work. Mam też poczucie, że w pewnym sensie sama ukułam tę nazwę, bo byłam zafascynowana ideą slow life, czyli bardziej świadomego życia. Potem zobaczyłam, że określenie slow work też funkcjonuje i pewnie mogłabym przywołać tu kilka różnych definicji. Ale ta, która jest mi najbliższa, to podejście do siebie w pracy z miłością i szacunkiem. Za tym kryje się wiele elementów, bo żeby w ogóle mieć do siebie miłość i szacunek, trzeba mieć świadomość tego, co mi służy, a co nie, jakie mam zasoby, co jest dla mnie ważne. Dopiero wtedy mogę podejmować decyzje, które są dla mnie dobre. Tak bym to ujęła: to podejście do siebie w pracy z miłością i szacunkiem. Czasem spotykam się z określeniem, że to wolna praca.

Niektórym może się kojarzyć z włoskim strajkiem, czyli że wszystko robimy wolno.

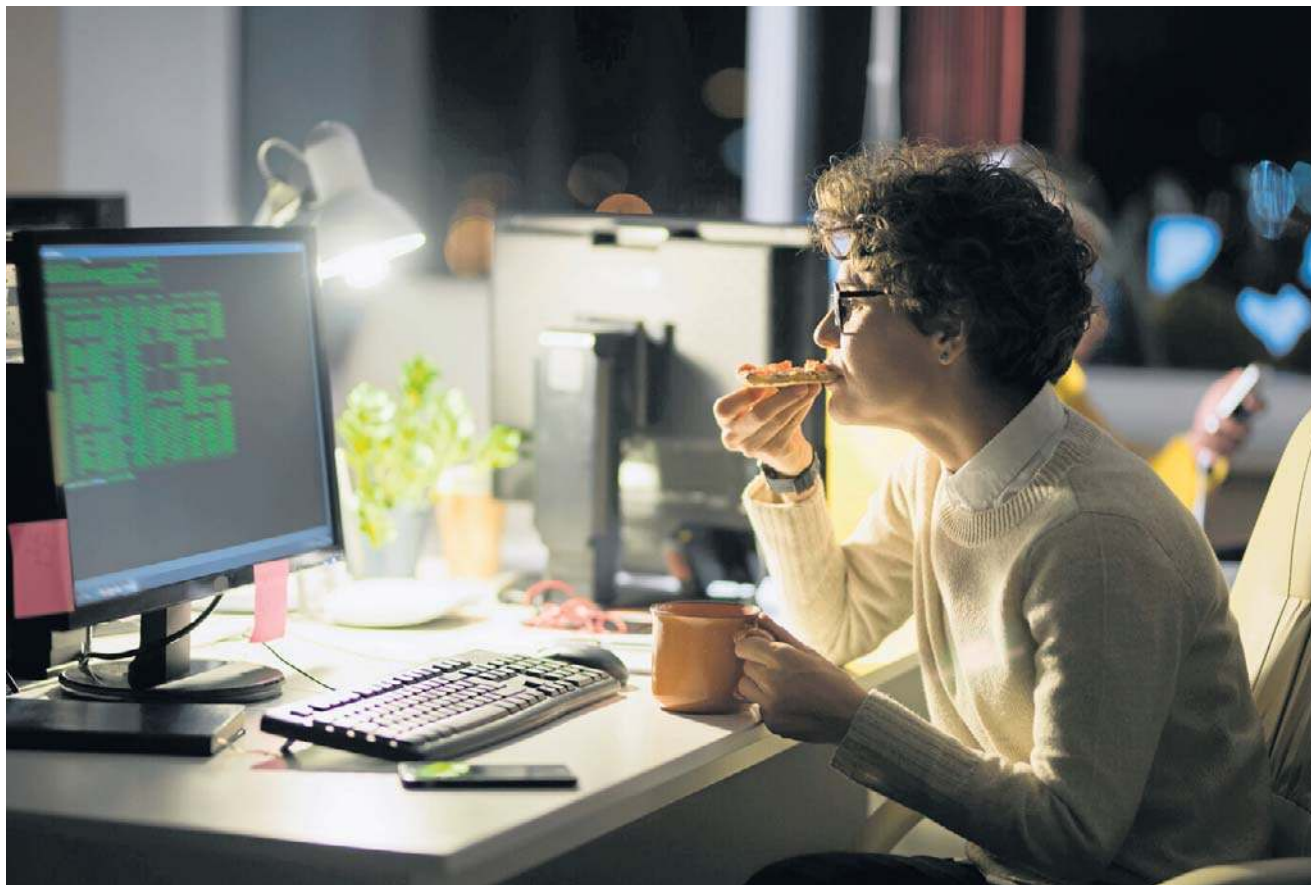
Tak, powoli pracuję, czyli siedzę z kawą, natchniona... I faktycznie, docierają do mnie też takie skojarzenia. I jasne, może się zdarzyć, że pracujemy wolniej, ale nie do końca o to chodzi. Chodzi o takie tempo, które nie niszczy naszego zdrowia, nie niszczy ważnych dla nas relacji i nie niszczy poczucia sensu tego, co robimy. Tempo, które mieści się w naszym życiu, a nie wypiera nasze życie. Praca jest częścią naszego życia, ale nie jest fundamentem, nie jest jedyną rzeczą w naszym życiu. Warto też podkreślić, że taki sposób pracy skupia się na efektywności dzięki priorytetom i na jakości, bo wybieramy to, co naprawdę istotne.

Jak to się zaczyna? Po czym się poznaje, że już się przekroczyło granice i stało się pracobolikiem?

Zaczyna się zazwyczaj bardzo łagodnie. Najpierw zostajemy dłużej w pracy, z myślą: „To tylko chwilowo, muszę to dokończyć, bo deadline, bo projekt...”. I tak powoli granice się przesuwają. W pewnym momencie praca przestaje być tylko obowiązkiem - staje się też sposobem regulowania emocji. Daje ulgę, pomaga opanować napięcie, czasem wypełnia poczucie pustki, które czujemy w innych sferach życia. Stopniowo zaczyna się coś, co można nazwać uzależnieniem od samego bycia w pracy. Człowiek zaczyna czuć, że tylko tam - przy zadaniach, projektach, obowiązkach - jest w porządku, że

– Największą dźwignią zmiany w firmie są zasady. Jeśli ustalimy, że po godzinach nie ma e-maili, albo że spotkanie nie może się odbyć bez celu i agendy, zmienia się planowanie dnia, odpowiedzialność i komfort pracy. Zasady mogą wspierać ludzi, albo ich „zużywać” – mówi psycholożka i liderka HR Iwona Krasoń-Forkasiewicz

Anita Czupryn



Iwona Krasoń-Forkasiewicz: Chodzi o takie tempo, które nie niszczy poczucia sensu tego, co robimy

Jak pracować, aby się nie wypalić? Błędy, które najczęściej popełniamy

tylko wtedy jego emocje są „w normie”, albo że wtedy czuje się ważny. Granica między życiem zawodowym a prywatnym zaczyna zanikać. Praca przestaje być narzędziem, a staje się sposobem na funkcjonowanie, na poczucie sensu czy bezpieczeństwa. I nie jest to kwestia braku silnej woli, tylko mechanizmu, który może nas wciągnąć, jeśli nie mamy świadomości, co się dzieje.

Zdarza się, że po rozwodzie albo po tym, jak umiera partner czy partnerka, ludzie rzucają się w pracę. Bo wtedy przychodzi ulga, a praca daje też poczucie wartości?

Tak, praca może przynosić chwilową ulgę, odwracać uwagę od straty i zapewniać poczucie sprawczości oraz wartości. Choć tego typu doświadczenia najlepiej przepracować. Zaniżone poczucie własnej wartości sprzyja rów-

nież nadmiernemu inwestowaniu w sferę zawodową. Wartość własna bywa wtedy budowana głównie w oparciu o efektywność, realizację celów i zewnętrzne oceny. Tożsamość zawodowa zaczyna pełnić funkcję kompensacyjną: stanowisko, osiągnięcia i status stają się podstawą poczucia „bycia kimś”. Dobrze ilustruje to przykład osoby przechodzącej na emeryturę (znany mi z życia), która wraz z zakończe-

niem aktywności zawodowej traci codzienną strukturę, rytm dnia oraz istotne źródło sensu. W przypadku braku alternatywnych ról, zainteresowań czy pasji, taka zmiana może prowadzić do dezorganizacji funkcjonowania i zwiększać ryzyko rozwoju objawów depresyjnych, wymagających interwencji terapeutycznej.

Mnie zdarzało się dzwonić do bliskiej osoby i słyszeć

w słuchawce tylko: „Oddzwonię do ciebie, teraz nie mam czasu”. I tak przez całe lata: „Nie mogę teraz rozmawiać, oddzwonię”. A potem mnie samej się to przydarzyło. Dlatego poruszyła mnie scena, o której pisze pani we wprowadzeniu do książki: kiedy przyjechał do pani tata, a pani siedziała nad raportami i nie miała dla niego czasu. Kiedy nastąpił ten moment, że zorientowała się pani, że nie było warto siedzieć nad raportami tylko pójść z tatą do kina? I czy dzisiaj czuje pani żal, czy sobie przebaczyła?

Jeśli dobrze pamiętam, było to około 14 lat temu. I od tamtego momentu zaczyna się cała moja droga: od pracobolizmu i wypalenia do slow work, czyli do wspierania ludzi w bardziej świadomej pracy. W każdym razie wtedy, w tamtym czasie, nie czułam, że to jest coś złego.

Praca była dla pani nadrzędna, była wartością?

Dokładnie. Pyta mnie pani, czy mam żal, czy sobie przebaczyłam i nie mam tu łatwej odpowiedzi. Chyba żadnej z tych emocji nie czuję. Raczej czuję smutek. Smutek, kiedy myślę o tamtej sytuacji, i smutek do siebie z tamtego okresu. Mój tata już nie żyje, a był taką ciepłą, dobrą i mądrą osobą. To wspomnienie dziś akceptuję: było bolesne, ale bardzo cenne, bo nadało mi priorytety. I teraz, kiedy czasem mam tak, że praca mnie ciągnie i mogłabym jeszcze w niej być, ale ktoś mnie gdzieś zaprasza albo potrzebują mnie moje dzieci, to wybieram relację, nie pracę po godzinach czy w wolne dni. Ta sytuacja stała się dla mnie drogowskazem. Nie da się wszystkiego cofnąć. Ale to mi też uświadomiło, że czasu z bliskimi nie mamy na zawsze.

Co to znaczy, kiedy oddajemy się pracy, że ona nas pochłania? Czym ona dla nas jest albo czym się staje w naszej drodze ku pracobolizmowi?

Można powiedzieć, że praca jest nadrzędna. Może dawać poczucie wartości i pewną iluzję kontroli. Może stać się odpowiedzią na pytanie „Kim ja jestem”. Zaczynamy definiować siebie wyłącznie poprzez pracę, a to jest już niebezpieczne. Jest takie amerykańskie powiedzenie, żeby nie wkładać wszystkich piłek do jednego kosza. Dla naszego szczęścia i dobrostanu praca jest ważna, ale tak samo istotne są relacje, czas po pracy, hobby i zainteresowania. W długoletnim badaniu na Uniwersytecie Harvarda obserwowano 456 chłopców, a potem mężczyzn, przyglądając się źródłom szczęścia. Jednym z kluczowych wniosków było to, że relacje odpowiadają za satysfakcję i poczucie szczęścia z życia. Praca może być istotna, ale nie może nas zdominować tak, że

tracimy ogląd innych obszarów. I jeszcze jedna ważna rzecz: doświadczenia ostatnich lat, jak pandemia, pokazały, że jeśli wszystkie zasoby skupimy w jednym miejscu - np. w jednej pracy - i nagle tracimy to źródło dochodu, jesteśmy w trudnej sytuacji. Dlatego warto mieć plan B, drugą nogę, coś, co daje poczucie bezpieczeństwa i odporności w niepewności.

Chciałabym wrócić do tego momentu, kiedy człowiek zaczyna zauważać, że chyba w tym swoim pracobolizmie poszedł za daleko. Jakie są te pierwsze sygnały? Świadomość, że przez rok nie miało się ani jednego weekendu? Pojawiające się zmęczenie? Albo, że człowiek staje się cyniczny, obojętniejszy na inne rzeczy? Myślę, że pierwsze objawy są raczej niewinne; to takie wcześniejsze sygnały ostrzegawcze. Cynizm to już bardziej zaawansowane stadium. Na początku to bywa psychiczne i emocjonalne wciągnięcie: ciągle myślimy o pracy po godzinach, w weekendy; nie jesteśmy obecni w życiu poza pracą. Pojawia się poczucie winy, kiedy nie pracujemy albo odpoczywamy, bo wydaje się nam, że powinniśmy pracować. Może pojawić się rozdrażnienie, kiedy nie mamy dostępu do telefonu czy e-maila. I jeszcze coś: zaczynamy uzależniać własną wartość od wyników pracy. Zostawianie po godzinach staje się normą, bo wciąż mamy poczucie, że jeszcze coś trzeba zrobić.

Co się wtedy traci? Kiedyś do kina zaprosił mnie mężczyzna, ale zamiast oglądać film, cały czas sprawdzał komórkę i nadchodzące wiadomości, bo coś się działo w jego firmie i musiał to kontrolować. Po-myślałam: jaki biedny człowiek, nie umie się wyluzować. Dokładnie. I nie zauważał pani, bo myślałam, że straciłam, to myślę, że straciłam obecność - obecność w życiu poza pracą. Część tej obecności utraciłam: nieustannie byłam myślami w pracy, a swoim zachowaniem sygnalizowałam, że „jeszcze coś trzeba”, że coś jest ważniejsze niż osoby i zadania, które były wówczas w moim życiu.

W książce pisze pani także o poczuciu bycia niezastąpioną, o tym, że „Ta firma beze mnie nie istnieje”. Oczywiście wiemy, że to złudzenie, ale u pani moment ciężki pokazał, że jednak da się pani zastąpić. Czy to było bolesne, że firma sobie radzi bez pani? Tak, to mnie zabolalo. I potrzęsło mną. Miałam poczucie, że daję z siebie tak dużo i że jestem właśnie niezastąpiona. Ten moment uświadomił mi, że jestem zastępowana i że

swojej wartości nie mogę budować tylko na tej jednej roli.

Wśród ludzi z mojego pokolenia często powtarza się termin, że zostaliśmy wychowani, mówiąc łagodnie, w kulturze zapieprzania. Dziś, zwłaszcza dla pokolenia ZET, brzmi to jak żart, a jednocześnie my wiemy, że to w praktyce bywa przemocowe. Chciałam zapytać o inne przykłady z życia, o sytuacje, które ładnie się nazywa, ale praktyka pokazuje, że to jednak jest przemoc w pracy.

Często przemoc w pracy jest bardzo subtelna, ukryta pod ładnymi nazwami. Myślę, że wciąż dużym wyzwaniem jest konstruktywna komunikacja - feedback zamiast oceniać, krytyka w formie wsparcia, a nie publicznego upokarzania. Mamy też „kulturę wyników”, która w praktyce może oznaczać wymuszanie nadgodzin, rywalizację między pracownikami, a czasem sytuacje, w których kogoś ‘rzuci się na głęboką wodę’. Przydziela się mu więcej obowiązków niż jest w stanie udźwignąć, zostawia bez wsparcia, a słowa ‘dasz sobie radę’ w rzeczywistości oznaczają: ‘radź sobie sam’. Jeśli po takich doświadczeniach nie jesteśmy w stanie funkcjonować w żadnej innej sferze życia - bo jesteśmy tak wyczerpani, że jedyne, na co nas stać, to paść na kanapę i sięgnąć po wino - to znak, że równowaga została zaburzona. Zdrowa praca powinna zostawiać przestrzeń na życie - na kino, teatr, czas z bliskimi. Chodzi o to, by praca nie pochłaniała całego naszego dziennej życia.

Jako liderka HR, czego dzisiaj już by pani nie zrobiła, a co, pracując w HR i zgodnie z procedurami kiedyś pani wykonywała? Pracuję w HR od 18 lat i myślę, że procedury nie mogą przykrywać człowieka. Kiedyś ważne były dla mnie procedury i procesy, żeby wszystko sprawnie funkcjonowało. Dzisiaj traktuję je bardziej jako narzędzie, które ma służyć ludziom. Nasze człowieczeństwo jest w cenie i to jest cena, którą warto zapłacić.

Jest jedna taka rzecz, którą można w korporacjach systemowo zmienić, żeby zapobiegać pracobolizmowi i temu, co się z nim wiąże, czyli wypaleniu zawodowemu? Myślę, że warto przyjrzeć się zasadom, które funkcjonują w firmie, tym formalnym i nieformalnym. Byłam niedawno na konferencji dotyczącej strategii biznesowej i był tam Rami Baitieh CEO Morrisons. Bardzo trafnie opisał to, jak zwykle myślimy o zmianach w firmach. Powiedział, że często uważamy, iż zmiana kultury organizacyjnej odpowiada

za 65 procent realnych zmian, zmiana procesów za 25 procent, a zasady tylko za 10 procent. Jednak wskazał on, że jest zupełnie odwrotnie: największą dźwignią zmian są właśnie zasady. To mnie trochę zasmuciło, bo ja lubię myśleć o kulturze pracy, ale jego pointa była jasna: zasady odpowiadają nawet za 65 procent zmiany. I tu naprawdę można dużo zmienić. Na przykład: jeśli w firmie jasno ustalimy zasadę, że po godzinach pracy nie wysyłamy e-maili ani wiadomości, bardzo szybko zmienia się sposób planowania dnia, odpowiedzialność zespołu, poczucie komfortu pracowników. Albo inny przykład: jeśli ustalimy, że żadne spotkanie nie może się odbyć bez celu, agendy i informacji, jakie materiały trzeba przeczytać wcześniej, to ludzie zaczynają szanować czas i energię. Nie robią dziesięciu tysięcy spotkań, tylko podchodzą do tego inaczej. Warto więc sprawdzać, jakie zasady naprawdę obowiązują w firmie i czy one wspierają pracowników, czy powodują, że, kolokwialnie mówiąc, ludzie się „zużywają”.

No właśnie, dość często się słyszy: „U nas panują takie zasady”. Ale te zasady tworzą przecież ludzie. To nie jest coś danego odgórnie, tylko coś, co sami ustalamy i kształtujemy. Wróćmy do książki i do tego, jakie było pani zamierzenie? Co ta książka ma dać czytelnikom, jak pani sama to widzi? Ta książka jest połączeniem nauki z praktyką. Chciałam w niej pokazać drogę, którą sama przeszłam. Zależało mi na realnej pomocy i na tym by przyspieszyć budowanie świadomości. Nikt nas nie przygotowuje do funkcjonowania w świecie pracy. Firmy mają swoje polityki, zasady, regulacje, a my wchodzimy w ten system bez mapy. Rzadko zastanawiamy się nad tym, co nam służy, a co nie; po co pracujemy, co lubimy, a czego nie lubimy robić. Po prostu pracujemy i trwamy w niej. Tymczasem praca zajmuje ogromną część naszego życia - zwykle zaczynamy ją po studiach, około 24. roku życia i często pracujemy aż do 60 lub 65. roku życia. To większość naszego dorosłego życia. Dlatego zależało mi na tym, by pokazać, jak nie wypalić się zawodowo i jak sprawić, by praca była nie tylko obowiązkiem, lecz także źródłem sensu i satysfakcji.

Jak tę książkę czytać, żeby nie była kolejnym poradnikiem mówiącym: „Musisz naprawić samą siebie”? Jakie ćwiczenia wskazała pani osobom, które są naprawdę przemęczone, wypalone, nie mają siły na wielkie zmiany i od czego mają w ogóle zacząć? Proponuję, żeby czytać tę książkę powoli, z przerwami,

dając sobie czas głównie na ćwiczenia. Oczywiście można ją przejrzeć w jeden wieczór, ale co to zmieni, jeśli tylko przeczytam? Jeśli natomiast naprawdę przerobimy ćwiczenia, zyskamy sporą dawkę samoświadomości. A świadomość daje wybór. To trochę jak w psychoterapii: mamy rzeczy nieświadomione, które nami kierują. Kiedy wydobywamy je na światło dzienne, zaczynamy podejmować decyzje świadomie. Nawet jeśli czasem wybieramy coś, co nam nie służy, to nadal jest to nasza świadoma decyzja. I o to samo chodzi mi tutaj: żeby nie być wyłącznie w trybie reagowania na to, co dzieje się w pracy, ale zacząć też kreować swoją drogę. Oczywiście nie wszystko da się zmienić. Slow work nie oznacza, że jak zacznę pracować w taki sposób, to ominą mnie trudności i wyzwania. To byłaby fikcja. Trudności i wyzwania będą. Spotkamy ludzi, którzy nam nie pasują, czasem kultura w firmie będzie trudna. Ale kiedy mamy świadomość, co jest dla nas ważne, łatwiej podejmować decyzje, łatwiej stawiać granice, łatwiej rozmawiać z przełożonym. Jeśli miałabym wskazać jedno ćwiczenie dla osoby naprawdę przemęczonej, to: zatrzymać się i odpowiedzieć sobie na pytanie, co mnie teraz najwięcej kosztuje? Czy mam na to wpływ, czy nie mam? Jeśli mam wpływ, to co mogę z tym zrobić? Jaki jeden mały krok mogę wykonać? I jaki on ma być? Nie polecam rzucania się na głęboką wodę. Jeśli ktoś pracuje 10 godzin, to raczej niech nie zaczyna, że od jutra będzie pracował 8 godzin. Może zaczne od tego, że kończę pracę 15 minut wcześniej i przez tydzień próbuję te 15 minut utrzymać. Potem w kolejnym tygodniu dokładam kolejne 15. Krok po kroku. Albo zastanawiam się: czy ja naprawdę muszę robić wszystko sama? Czy mogę coś delegować? Czy mogę porozmawiać z przełożonym o obciążeniu? Czy da się część pracy rozdzielić na inne osoby?

Zwróciłam uwagę na proste kroki, które proponuje pani w książce: żeby zapisać, co nas regeneruje, co nas wypala, co nas wciąga w strefę przetrwania. Jakie dwie-trzy rzeczy najczęściej naprawdę ludzi regenerują, a co jest taką fałszywą regeneracją, bo niby wyjeżdżam na weekend, żeby poczuć luz i odpocząć, ale w praktyce jadę do spa z laptopem? Może to banał, ale myślę, że warto zwrócić uwagę na sen. Taki prawdziwy: 7-8 godzin porządnego snu. Druga rzecz to relacje, w których czujemy się dobrze; takie, gdzie możemy być sobą, gdzie się śmiejemy, ale też potrafimy porozmawiać głębiej. Nie te relacje,

w których się męczymy, udajemy albo robimy coś z powinności. Trzecia rzecz to hobby, coś, co resetuje głowę. Niedawno zaczęłam grać w tenisa i to mi totalnie pomaga: skupiam się na piłeczce tenisowej, nie myślę o niczym innym. No i bycie offline, wyłączanie się. Czasem wystarczy prosty gest: na koniec dnia pracy zamknąć wszystkie okna przeglądarki, te pięćdziesiąt zakładek i wyłączyć komputer. To jest drobniaczek, ale działa. Jeśli chodzi o fałszywą regenerację, to myślę, że jest nią scrollowanie social mediów. To często bardziej zabiera energię, niż ją daje: po przeglądaniu bywa, że jesteśmy jeszcze bardziej zmęczeni, przebudzowani, już nie wiemy, co i jak, bo tych informacji jest za dużo. To jest złudzenie odpoczynku. Dobrym pomysłem jest kontakt z naturą: spacer, park, wyjazd nad morze, ale naprawdę z odłączeniem się od Internetu. Nie mówię o przejściu z dnia na dzień ze 100 procent bycia w online na 0 procent. Raczej o tym, by robić sobie krótkie przerwy, na przykład 30 minut bez powiadomień. Fałszywą regeneracją może być też siedzenie przed telewizorem po pracy. Nie mam nic przeciwko, sama czasem tak robię, ale jeśli to jest chrońniczne, codzienne padanie przed ekranem, to w dłuższej perspektywie nie regeneruje. Alkohol i używki również: to bardziej otępienie niż odpoczynek. Nie dają prawdziwej regeneracji.

Wyobraźmy sobie człowieka, który mówi: „Nie mogę zmienić pracy, bo dzięki tej pracy płacę rachunki i kredyt, ale czuję, że ona mnie niszczy”. Co wtedy? Czy najlepszym wyjściem jest rzucić pracę i wyjechać w Bieszczady? Nie uważam, że trzeba podejmować radykalne kroki. Raczej warto zatrzymać się i zastanowić, co konkretnie mnie w tej pracy niszczy. Dobrze jest wypisać to sobie na kartce, a następnie rozróżnić: na co mam wpływ, a na co nie mam. Jeśli na coś mam wpływ, warto zapytać siebie, jaką drobną zmianę mogę wprowadzić już teraz. Druga ważna kwestia jest taka, że zmiany zaczynamy od siebie. Myślenie, że przełożony albo współpracownik się zmieni, to jest w dużej mierze myślenie życzeniowe. Nie mamy na to realnego wpływu. Możemy rozmawiać, możemy dawać informację zwrotną, ale najlepiej robić to, odnosząc się do własnych doświadczeń: do tego, jak ja się czuję w tej relacji i czego potrzebuję, a nie poprzez ocenianie drugiej osoby. Jeśli chcemy zmiany, zaczynamy od siebie i bierzemy odpowiedzialność za to, jak funkcjonujemy w pracy i w relacjach zawodowych.

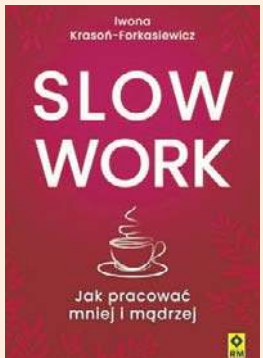
Na koniec chciałam panią zapytać: co dziś robi pani inaczej niż kilka lat temu? Co z pani kalendarza zniknęło? Jakich zasad w pracy pani sama pilnuje, żeby ten slow work naprawdę działał? Moje dni mają jasno określoną rutynę. Już w niedzielę wieczorem planuję i porządkuję najważniejsze sprawy na cały nadchodzący tydzień. Mam też wypracowane nawyki związane z aktywnością fizyczną i medytacją. Dzięki temu, wchodząc w tydzień pracy, wiem, co jest dla mnie kluczowe i mam jasno określone priorytety. Na koniec dnia robię krótkie podsumowanie: co się udało, co się nie udało, i co będzie najważniejsze następnego dnia. Kieruję się także trzema zasadami. Po pierwsze - zależy mi na tym, by ludzie w kontakcie ze mną czuli się szanowani; to jest dla mnie fundament. Po drugie - jasne priorytety, na których koncentruję się danego dnia i w danym tygodniu. Po trzecie - konsekwencja w realizacji tego, co zaplanowałam. Dodatkowo staram się unikać multitaskingu i nie robić kilku rzeczy jednocześnie. Wolę skupić się na jednym zadaniu i doprowadzić je do końca z pełną uważnością. A jeśli coś nie wyjdzie jednego czy drugiego dnia, nie krytykuję siebie - analizuję sytuację, wyciągam wnioski i wracam do ustalonych założeń. No i odpoczynek - nie możemy traktować go wyłącznie jako nagrody. Urlop i wolne dni są równie ważną częścią pracy i naszego dobrostanu.

CV



FOT. MATERIAŁ PRASOWE

Iwona Krasoń-Forkasiewicz
Psycholożka, certyfikowana coachka, doświadczona liderka w obszarze HR. W styczniu nakładem wydawnictwa RM ukazała się jej książka „Slow work. Jak pracować mniej i mądrzej”.



W NUMERZE:**Przemarznęte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą**

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest,

kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci



FOT. FREEPIK

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele – począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

Zalet jest wiele

Wegitarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięśny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarta w wędlinach azotyny (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczącym wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.



FOT. MARCO PUNTI/GETTY IMAGES

Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięśnej:

● Dłuższe życie – osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.

● Niższa masa ciała – wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwwzapalnie.

● Lepsze efekty odchudzania – już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów – nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”. Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogra-

mów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięśna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm – nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.

● Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 – wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease” na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produktów powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

● Niższe ciśnienie krwi – jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine”, dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ci-

śnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg (w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.

● Lepszy lipidogram – dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews” czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych – 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego” cholesterolu LDL.

● Rzadsze choroby serca – już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcową (o 40

proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą – donosi „Progress in Cardiovascular Disease”.

● Mniej nowotworów – jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa” dieta.

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatuzy poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczą o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a po-



Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

jawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmrożyny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz picciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpiel. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie za-

kazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zaskórniaków.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zaczynaj od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na białą lub żółtą, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wychłodzonego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbyt szybkiego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.



Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrą kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyn, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwpalne i przeciwbólowe oraz wspo-

mogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcię doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasymp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!

Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie” takim praktykom

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególnie wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

– Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłączenia na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów – mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązki osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie dostosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

– Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów – dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.



Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta – grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami



FOT. FOTOLIA

Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

– Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K – mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. – Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutantem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najszybszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepki wirusa, krążące w danym sezonie – czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektora.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może

być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.
- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętać, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem – zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciw wirusowym do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wyneleżenie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej skuteczności przeciw wirusowi grypy – oseltamir i zanamir. Choć zanamir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamir. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe – paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła – tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru – w formie sprejów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe – dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szałwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, oregano, dziurawca, jeżówka, czarna bez, pelargonja afrykańska, miódunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągów, naparów, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dużą moczanową.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez żółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego

przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo składników odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.

Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego” cho-

lesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K - jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C - 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka - 1,2 g; tłuszcze - 0,32 g; węglowodany - 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga kapusta pekińska

- Na mocne kości i zęby - ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska do brze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomóc opóźnić rozwój osteoporozy.
- Na anemię - duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.
- Na nadciśnienie - jako bogate źródło wapnia i potasu,



przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.

● Na odporność - zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.

● Na oczy - beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu siatkówki żółtej i zaćmie.

● Na trawienie - ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.

● Na bóle stawów - w medycynie naturalnej okładki z liści kapusty pekińskiej stosowa-

wane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

Kto nie powinien jeść kapusty pekińskiej?

Ze względu na zawartość progoitryny - substancji antyodżywczej, zaburzającej wchłanianie jodu i należącej do związków wolotwórczych, jedzenie kapusty pekińskiej powinno być ograniczone przez osoby z niedoczynnością tarczycy i jej chorobami zapalnymi. Jako warzywo kapustne, nie jest wskazana do spożywania przez osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS). Także osoby z zapaleniem trzustki oraz z przewlekłymi chorobami układu żołądkowo-jelitowego powinny zrezygnować z jedzenia warzyw kapustnych.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane) przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jeli-



Błonnik i pełne ziarna - to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

tach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa

przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włóż do codziennej diety kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krą-

żenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagają-

cym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyki, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszymu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.

Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.

Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.



Ustawa nie zakazywała picia alkoholu, a jedynie jego produkcji, sprzedaży i dystrybucji. Na zdjęciu wylewanie przejętego trunku

Prohibicja po amerykańsku. Czy można uszcześliwić ludzi na siłę?

17 stycznia 1920 r. na terenie Stanów Zjednoczonych wprowadzono uchwalony rok wcześniej „Szlachetny Eksperyment”, czyli prohibicję

Mariusz Grabowski

Prohibicję wprowadzono na mocy 18. poprawki do Konstytucji Stanów Zjednoczonych. Jej pierwszy paragraf brzmiał: „Poczynając od roku po przyjęciu niniejszego artykułu, niniejszym zabrania się wytwarzania, sprzedaży i przewozu przeznaczonych do spożycia napojów wysokowych, jak również ich importu do i eksportu ze Stanów Zjednoczonych oraz jakiegokolwiek obszaru podległego ich władzy”.

„Dobroczynne skutki”

Okres „Szlachetnego Eksperymentu” trwał w USA 13 lat.

Jego zwolennicy uważali, że zakaz wprowadzi ład społeczny i równość szans dla kobiet, osób mieszkających na obszarach wiejskich i Afroamerykanów. Efekt był jednak wręcz odwrotny, a dokładnie prześledzenie historii prohibicji pokazuje, że dobre chęci nie zawsze przynoszą dobre skutki.

Chociaż początkowo prohibicja była popierana przez różne grupy społeczne i polityczne. Autor ustawy - kongresmen Andrew Volstead, republikanin z Minnesoty - mówił wręcz o „dobroczynnych skutkach dla Amerykanów”, a je-

den z jej pomysłodawców - senator Morris Sheppard, demokrat z Teksasu - dobroduszenie żartował, że jest tyle szans na uchylenie 18. poprawki, jakie są szanse na to, że koliber doleci na Marsa z przywiązanym do ogona pomnikiem Waszyngtona”. Z kolei Wayne Wheeler z wpływowej protestanckiej Ligi Antysaloonowej (to jemu przypisuje się sam pomysł poprawki) głosił, że „Bóg wreszcie się uśmiechnął”.

Według oficjalnych statystyk, w latach 1920-1921 rządziej aresztowano ludzi za wykroczenia po alkoholu, a sama

konsumpcja spadła nawet o 50 procent. Szpitale psychiatryczne przyjmowały aż o 60 proc. mniej pacjentów, którzy cierpieli na depresję spowodowaną nadmiernym spożyciem alkoholu. Zmniejszyła się także liczba spraw rodzinnych, które miały związek z alkoholizmem w domu.

Picie nie jest karalne

Po okresie entuzjazmu okazało się, że prohibicja, nawet w purytańskiej Ameryce, w praktyce coraz bardziej szwankuje. Władze często miały problemy z egzekwowaniem nowego prawa. O ile zakaz sprzedaży i dystrybucji alkoholu był popierany zazwyczaj na wsiach i w małych miastach, to zupełnie inaczej sytuacja wyglądała w większych metropoliach.

18. poprawka miała bowiem wiele niekonsekwencji. Np. sprzedaż, produkcja i transport alkoholu były nielegalne, 29 paragraf Ustawy Volsteada pozwalał na małe ustępstwa, np. na wytwarzanie w domu win, nalewek czy cydrów z owoców (wyrób piwa był zakazany). Można było wytwarzać do 200 galonów rocznie podobnych spirytualiów. Ponadto jedną z luk w ustawie było to, że faktycznie nie zabraniała ona spożywania alkoholu. Wiele osób zaczęło składować wina i mocniejsze alkohole już w drugiej połowie 1919 r., zanim w styczniu roku następnego sprzedaż alkoholu stała się nielegalna.

Co ważne: 18. poprawka nie zakazywała picia alkoholu, a jedynie jego produkcji, sprzedaży i dystrybucji. Amerykanin zatem nie mógł zostać ukarany za spożywanie napojów wysokowych. Stąd np. apteki mogły sprzedawać whisky jako lek „uniwersalny”, np. na ból głowy, ból mięśni lub przeziębienie. Dzięki specjalnej recepturze na whisky farmaceuta mógł sprzedać legalnie pół litra alkoholu raz na dziesięć dni.

Prawo a rzeczywistość

Nawet najszlachetniejsze zamierzenia prawne nie mają sensu, gdy społeczeństwo ich nie chce przestrzegać. Prohibicja przyniosła bowiem zbyt dużo nowych możliwości - nazwijmy je czarnorynkowych. Możliwość, z których, jak szybko się okazało, zaczęli korzystać głównie przestępcy i gangsterzy. To paradoks, że wyjęcie spod prawa handlu alkoholem doprowadziło do niespotykanego do tej pory rozwoju przestępczości.

Sięgnijmy do „Historii Stanów Zjednoczonych. 1607-2024” prof. Zbigniewa Lewickiego, z której wyłania się mroczny obraz początku lat 20. Weźmy charakterystyczny przykład niekonsekwencji ustawodawców: alkohol, zakazany w Stanach, nie był nielegalny w krajach sąsiadujących. Browary i gorzelnie natychmiast

więc rozkwitły w Kanadzie, Meksyku i na Karaibach, ponieważ ich produkty były spożywane przez masowo odwiedzających te kraje Amerykanów.

Znaczna część tej produkcji była nielegalnie przewożona do Stanów, szczególnie przez rzekę Detroit, która stanowi część granicy między USA a Kanadą. Sprzyjało to niekontrolowanej praktycznie fali przemytu kontrabandy. Chicago stało się rajem dla przemysłników, a wielu z najbardziej znanych chicagowskich gangsterów, w tym Al Capone i jego biznesowy rywal George Moran, zarabiali miliony na nielegalnej sprzedaży alkoholu. Podobnie Frank Costello, Albert Anastasia czy Vito Genovese.

Statystyka podaje, że pod koniec dekady tylko Al Capone kontrolował wszystkie 10 tys. barów w Chicago i rządził całym biznesem alkoholowym od Kanady po Florydę. Wiele innych przestępstw w Chicago, w tym kradzieże i morderstwa, miało bezpośredni związek z działalnością przestępczą związaną z prohibicją.

Przemysł mówi: „dość”

Innym aspektem, którego nie brali pod uwagę Volstead, Wheeler i szlachetnie nastawieni kongresmeni był cios w amerykański przemysł i rolnictwo. Ustawa prohibicyjna nakazywała nie tylko zamykanie gorzelni i browarów, ale także niszczenie urządzeń do produkcji oraz palenie receptur. Tylko nieliczne, największe zakłady piwowarskie podjęły próbę przetrwania prohibicji, przedstawiając się w tym czasie na produkcję napojów bezalkoholowych.

Niewielkie, lokalne lub rodzinne gorzelnie i browary, produkujące likiery, nalewki, wódki, burbony, brandy, whisky i piwa upadły bezpowrotnie. Także wiele gospodarstw rolnych dostarczających im surowiec. Oblicza się, że zakaz legalnej sprzedaży alkoholu w latach 1919-1933 spowodował, że skarb państwa stracił z tytułu podatków 7 mld dolarów, wówczas była to kwota astronomiczna. Do walki z bimbrownictwem i przemitem władze powołały 1520 agentów federalnych, co stanowiło kroplę w morzu potrzeb. Al Capone, który zarabiał 10 mln dolarów rocznie, mógł ich korumpować na nieskończenie wiele sposobów.

Nie brak głosów, że Franklin Delano Roosevelt, 32. prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1932-1945, doszedł do władzy dzięki masowemu poparciu przemysłowców z lobbym przetwórczego. Jego hasła z kampanii o „interwencji” zmie państwowym na rzecz społeczeństwa” wielu odczytywało wprost jako zapowiedź końca prohibicji. Ale Roosevelt, „Nowy Ład” i koniec „Szlachetnego Eksperymentu” to dopiero rok 1933 r., kiedy świa-

domość, że obrócił się on wniwecz, stała się jasna dla stanowiących prawo.

Prohibicja była dobra!

Trudno dziś znaleźć zdeklarowanego obrońcę 18. poprawki, co nie znaczy, że nie istnieją. Wejdźmy na stronę Salwowski.net i przyjrzyjmy się ich argumentacji. Autor tekstu z maja 2016 r. „Amerykańska prohibicja była skuteczna” dowodzi: „Po bliższym przyjrzeniu się jej skutkom, nie jawi się jako przykład zakazu, który skończył się całkowitym fiaskiem i porażką.

Po pierwsze bowiem: prohibicja funkcjonowała w wielu stanach bez większych problemów na długo przed wprowadzeniem jej na terenie całych USA (np. w Maine od 1852 r.).

Po drugie: w czasie obowiązywania prohibicji spadła ilość przyjęć w szpitalach spowodowanych nadużyciem alkoholu, a także liczba zgonów związanych z praktykowaniem pijactwa (patrz: Iwona Niewiadomska, Marta Sikorska-Głodowicz, »Alkohol. Uzależnienia. Fakty i mity«, Lublin 2004, s. 37).

Po trzecie: poziom spożycia alkoholu wyraźnie zmalał w czasie obowiązywania prohibicji i do stanu sprzed jej wprowadzenia wrócił dopiero w 1960 r., a więc prawie 30 lat po jej zniesieniu.

Po czwarte: niewykluczone, iż w perspektywie długofalowej prohibicja przyczyniła się do większej kultury picia wśród Amerykanów. W USA wszak bardzo ściśle jest przestrzegany zakaz sprzedaży alkoholu osobom poniżej 21. roku życia, jest tam też więcej abstynentów niż w winnych krajach, zaś pijaków jest mniej niż w Polsce, Wielkiej Brytanii czy Irlandii (nie wspominając już o Rosji czy Finlandii)”.

Koniec złudzeń

W 1932 r., dzięki coraz gorszym nastrojom społecznym i ogromnym poparciom dla ruchu antyprohibicyjnego Rooseveltowi udało się wygrać z Herbertem Hooverem, i to z bardzo dużą przewagą. W 1933 r. Kongres przyjął 21. poprawkę do Konstytucji Stanów Zjednoczonych, która uchylała „ustawę Volsteada”.

Do jej ratyfikacji doszło 5 grudnia tego samego roku. Stan Utah przeważał szale, stając się 36. stanem, który był potrzebny do uzyskania potrzebnej większości. Prezydent Roosevelt, podpisując nowe prawo, wypowiedział słynne zdanie: „Myślę, że to dobra pora na piwo”. Niektórzy twierdzą, że swój sukces uczcił, pijąc swój ulubiony koktajl „dirty Martini”.

Ale w niektórych stanach prohibicja obowiązywała dalej, a stan Missisipi wycofał się z powszechnego zakazu sprzedaży alkoholu dopiero w 1966 r. Późno? Kansas nie pozwalało na sprzedaż alkoholu do spożycia na miejscu (np. na kieliszki) aż do 1987 r.

MAGAZYN

SPORTOWY

19.01.2026

Piłkarze Motoru Lublin mają za sobą dwa z czterech tygodni zimowych przygotowań do rundy wiosennej. Od tygodnia są w Turcji STR. 18



FOT. LUKASZ WOJCIK/MOTOR LUBLIN

Przygotowania na półmetku

Górnik Łeczna zremisował w sparingu z Avią Świdnik. Gola zdobył debiutant STR. 20

PGE Start Lublin zatrzymany. Serię zwycięstw zakończył King Szczecin STR. 21

Rozmowa z Jakubem Błaszczykowskim, byłym kapitanem reprezentacji Polski STR. 22

SPORTOWY24.PL

Rozmowa z Brightem Ede, stoperem Motoru Lublin, który niedawno był łączony m.in. z londyńską Chelsea

„Motor mnie rozwinął, szatnia mi pomogła”

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Środkowy obrońca Bright Ede w lutym skończy 19 lat. Od roku jest zawodnikiem Motoru Lublin, w którym do tej pory zagrał jedenaście razy, sześć w zeszłym sezonie i pięć w obecnym.

Za Tobą pierwszy rok w Motorze. Jaki to był czas?

Czuję, że nabrałem dużo doświadczenia. Jest to mój pierwszy rok w seniorskiej piłce. Też ostatnio o tym rozmawiałem z trenerem, że rozwinąłem się pod wieloma aspektami: nie tylko piłkarsko i fizycznie, ale też mentalnie. Cieszę się, że szatnia mi tak pomogła, że trafiłem do dobrego środowiska i mam nadzieję, że będę kontynuował swój rozwój.

Przebojem wszedłeś do składu Motoru, bez kompleksów. Nie było widać tremy w twoim debiutanckim

meczu w koszulce Motoru, przeciwko Stali Mielec. Zdołałeś wtedy nawet gola. Utkwiło w pamięci to spotkanie?

Oczywiście, wyjątkowy dla mnie moment, więc go pamiętam. Ale ale tak naprawdę idę dalej i staram się koncentrować na każdym kolejnym meczu.

Jesteś odporny na stres? To jedna z twoich cech?

Takie rzeczy mentalne zawsze przepracowuję sobie sam i wiem, że w takich sytuacjach powiedzmy, gdzie poziom stresu może być wyższy, to jednak umiem być spokojny i uważam, że to mi bardzo pomaga.

Po tych dobrych występach szybko wokół ciebie zrobiło się spore zamieszanie. Czytaliśmy o milionowych kwotach za transfer, o klubach będących tobą zainteresowanymi, jak choćby Chelsea. Ten szum nie przeszkadzał? Potrafiłeś się od tego odciąć, czy nie



FOT. DAWID WYGAS

„W pierwszym roku po maturze chciałem skupić się na piłce” – przyznaje obrońca

dało się, bo było tego aż tak dużo?

Myślę, że potrafiłem się od tego odciąć, bo to nie były sprawy, którymi bezpośrednio się zajmowałem. Od takich rzeczy jest mój agent, więc tak naprawdę moją pracą zaczyna i kończy się na tym,

co robię na boisku. A fakt, że wiedziałem, że największe kluby za mną jeżdżą, był tylko dodatkową motywacją, żeby pracować jeszcze ciężiej.

Ten sezon nie jest dla ciebie wymarzony. Zagrałeś w pięciu meczach, w czterech

z nich obejrzałeś żółte kartki. Analizowałeś po rundzie w czym tkwi problem?

Na pewno analizowałem. Analizuję każdy swój mecz, ale też rywalizacja jest bardzo duża i wiem, że nawet jak na treningach wyglądałabym dobrze, to czasami ktoś, kto gra

za mnie, też wygląda dobrze. Po prostu na swoje miejsce muszę poczekać. Wiadomo, że to bardzo trudne, że każdy mecz, w którym jestem na ławce, nie jest dla mnie łatwy. Najważniejsze jednak, żeby być w procesie i zachować ciągłość do pomocy drużynie w momencie, kiedy będzie mnie potrzebowała.

Czyli nie czujesz, żebyś był w słabszej formie niż byłeś w momencie, gdy częściej grałeś, każdy się tobą zachwycał i mówiło się o zainteresowaniu innych klubów? Czuję, że jestem w lepszej formie.

W tabeli duży ścisk. Wiosną Motor czeka walka o utrzymanie czy walka o europejskie puchary? Rozmawiacie o tym?

Założenie w drużynie mamy proste, jest to po prostu regularne punktowanie. A gdzie nas to zaprowadzi na koniec sezonu, przekonamy się za kilka miesięcy.

Trener: „Pracujemy dalej”

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Mateusz Stolarski był zadowolony po piątkowym sparingu. „Jestem zadowolony z liczby sytuacji, które stworzyliśmy, z liczby bramek, które zdobyliśmy” – mówił trener.

- Cieszy na pewno wygraną, bo tych wygranych trochę w rundzie jesiennej nam brakowało, dlatego takie budowanie serii, nawet w meczach kontrolnych, jest w porządku. Ale nie odlatujemy, pracujemy dalej, mamy dwa tygodnie do ligi - dodawał szkoleniowiec.

Za jego drużyną drugi tydzień pracy, pierwszy w Turcji.

- Mam nadzieję, że kolejny tydzień również minie bez kontuzji i utrzymamy naszą intensywność pracy, co zaowocuje dobrym początkiem rundy u nas w Lublinie, z Pogonią Szczecin (1 lutego, godz. 12:15) - podkreślał Mateusz Stolarski. Pierwszy raz od trzech i pół miesiąca na boisku pojawił się Mbaye Jacques N'Diaye, który wyleczył już kontuzję. Z Serbami zagrał pół godziny.

- Dobrze się zaprezentował. Trochę bał się grać trzydziestu minut, ze względu na długą przerwę, ale jak widać wyszło mu to na dobre - chwalił występ Senegalczyka trener.

Jedyny piłkarz, który z powodu urazu w piątek był poza kadrą to Kacper Plichta. ©



FOT. ARCHIWUM: TOMASZ KAWKA

„Dobra intensywność z dwóch stron, bo serbska drużyna również chciała grać intensywnie” – oceniał trener

Drugi mecz kontrolny i drugie efektowne zwycięstwo

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Motor, przebywający na zgrupowaniu w tureckim Belek, pokonał serbski IMT Novi Belgrad 5:1. Zagrano 2x45 minut plus 30 minut.

Piątkowe spotkanie toczyło się pod dyktando ekipy ze stolicy woj. lubelskiego. Serbowie, którzy aktualnie zajmują 12. miejsce w swojej ekstraklasie byli tylko tłem dla Lublinian.

Motorowcy prowadzenie objęli w 17. minucie. Fabio Ronaldo wypatrył w polu karnym Mathieu Scaleta, a ten płaskim uderzeniem po ziemi skierował futbolówkę do siatki.

Później zespół z Lublina kontrolował przebieg spotkania, raz przeciwnikowi pomogła poprzeczka, ale wynik podwyższył dopiero w ostatniej akcji pierwszej połowy. Na strzał zza szesnastki zdecydował się Filip Luberecki. Rywale zablokowali tę próbę, ale piłka trafiła do Brighta Ede, który bez problemów pokonał bramkarza belgradzkiego klubu.

Po zmianie stron wciąż dominowali żółto-biało-niebiescy. W 58. min celnie rzut karny po faulu na Fabio Ronaldo egzekwował Ivo Rodrigues, a na-



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor imponuje w sparingach. Jeszcze przed wylotem do Turcji (skąd drużyna wróci 24 stycznia) lubelscy piłkarze pokonali drugoligową Stal Stalowa Wola 5:1

stępnie golkipera pokonał Herve Matthys i było 4:1.

W dodatkowych dwóch kwadransach na listę strzelców dla Motoru wpisał się Jacques Ndiaye. Uderzył futbolówkę lewą nogą w kierunku dalszego słupka. Przeciwnik zdobył honorową bramkę w 102. min, kiedy to jedenastkę na gola zamienił Milosz Jović. I ostatecznie zawody zakończyły się triumfem lubelskiej drużyny 5:1. Wynik mógł być znacznie wyższy, ale kilku niezłych sytuacji nie wykorzystał Kacper Karasek.

Motor Lublin - IMT Novi Belgrad 5:1 (2:0)

Bramki: Scalet 17, Ede 45, Rodrigues 58 (k), Matthys 72, N'Diaye 99 - Jović 102 (k)

Motor: Brkić (61 Tratnik, 106 Kukulski) - Stolarski (61 Wójcik, 106 Brzozowski), Najemski (46 Meyer, 91 Palacz), Ede (61 Bartos), Luberecki (61 Matthys, 116 Akatow) - Król (61 Samper), Łabojko (61 Karasek), Scalet (46 Lewandowski, 91 N'Diaye), Rodrigues (61 Wolski), Ronaldo (61 van Hooen, 106 Haxha) - Dadashov (61 Czubak). Trener: Mateusz Stolarski

W kolejnym sparingu, także rozegranym w tureckim Belek, będzie macedoński ekstraklasowicz, ekipa Wardaru Skopje (23 stycznia).

Nowi w pionie sportowym

Do Motoru dołączyli Piotr Sadowski, który będzie się zajmował budową działu skautingu i będzie kierował jego pracami, a także Paweł Belina w roli skauta.

Sadowski pracował w angielskich Blackburn Rovers i Manchesterze United. Wcześniej był także m.in. szefem skautingu młodzieżowego w akademii Lecha Poznań. Belina przez ostatnie 1,5 roku współtworzył dział skautingu Śląska Wrocław. Wcześniej pracował w Rakowie Częstochowa. ©

PKO BP Ekstraklasa Legia i Rakówz pierwszymi zimowymi transferami JUŻ WYBRALI NASTĘPCĘ OSKARA

Jakub Jabłoński
jakub.jablonski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jagiellonia wybrała następcę 17-letniego Oskara Pietuszwskiego. Skrzydłowego ma zastąpić równie młody zawodnik, którego dotychczasowa kariera wzbudza... kontrowersje.

Jagiellonia Białystok jest o krok od pozyskania następcy sprzedanego do FC Porto Pietuszwskiego. Ciekawymi informacjami w sobotni poranek, 17 stycznia, podzielił się zagraniczny dziennikarz Fabrizio Romano. Włoch poinformował, że 19-letni skrzydłowy Keyan Varela z Servette FC miałby kosztować białostocki klub około miliona euro.

Kwota transferu może okazać się jednak niższa. Ze względu na problemy pozaboiskowe 19-latk, w związku z którymi z pozyskania piłkarza zrezygnował ligowy rywal Jagiellonii, Raków Częstochowa, mówi się teraz o połowie niższej sumie odstępnego.

Widzew Łódź sprowadził już czwartego piłkarza w zimowym oknie transferowym. Mowa o bramkarzu Bartłomieju Drągowskim, który po dziesięciu latach zdecydował się na powrót do kraju. Do klubu dowodzonego przez Roberta Dobrzyckiego dołączyli również - za rekordowe pieniądze - skrzydłowy Osman Bukari (około 5 milionów euro), doświadczony pomocnik Lukas Lerager z Kopenhagi,



Kacper Tobiasz ma już konkurenta w bramce Legii. Czy odejdzie do Samsunsporu?

a także lewy obrońca Christopher Cheng.

Bliski strefy spadkowej Widzew Łódź może wkrótce pozyskać duńskiego pomocnika Emila Kornviga z norweskiego Brann, a ponadto coraz głośniej mówi się o sprowadzeniu środkowego obrońcy. Według najświeższych doniesień najbardziej realny ma być ruch polegający na aktywowaniu klauzuli wykupu Carlosa Isaaca z hiszpańskiej Córdoby CF.

Pierwszych wzmocnień w zimowym oknie dokonały również Legia Warszawa i Raków. Drużyna ze stolicy zakontrakto-

wała bramkarza Otto Hindricha z rumuńskiego CFR Cluj. 23-latek ma być alternatywą dla Kacpra Tobiasza, któremu po zakończeniu sezonu wygasa kontrakt. Polskim golkeeperem interesuje się turecki Samsunspor.

Raków wzmocnił natomiast wahałdła, sprowadzając słoweńskiego piłkarza z amerykańskiego New York City FC. Mitja Ilenić został pozyskany na zasadzie rocznego wypożyczenia z opcją wykupu.

Pogoń Szczecin również ogłosiła wzmocnienie rodem z Ameryki. Dumę Pomorza zasilili bowiem Kellyn Acosta, pozyskany

za blisko dwa miliony euro. Defensywny pomocnik ma na koncie ponad 300 występów w MLS oraz 58 meczów w reprezentacji Stanów Zjednoczonych.

Jednocześnie wciąż toczy się batalia o grającego na tej samej pozycji Patryka Dzięczka, którego transfer został już ogłoszony, ale zawodnik dołączy do zespołu dopiero latem. Apel do prezesa Alexa Haditaghiego w jego sprawie wystosował Kamil Grosicki, który związał się na kolejny rok z Pogonią - z opcją przedłużenia o kolejny oraz gwarancją stanowiska w strukturach klubu po zakończeniu piłkarskiej kariery.

sugerując obniżenie sumy odstępnego), a z drugiej o ograniczeniach, a może nawet kłopotach finansowych w lubińskim futbolu.

Pikanterii sprawie dodaje fakt, że Raków jest w trakcie spłacania transz za Tomasza Pieńkę, a zatem to Częstochowianie mają dług wobec Zagłębia, który można by przekierować na obsługę wykupu Rochy. Tyle że - jak się wydaje - koldra w Lubinie jest tak krótka, że wówczas powstałyby niedobory na innych odcinkach zobowiązań. A chyba warto w tym miejscu przypomnieć, że nie wszystkie pieniądze z wysokiego transferu (1,7 mln euro) kapitała młodzieżówki trafią na konto Miedziowych. Bo znaczącą część przychodu z tej transakcji zasilą konto bohatera tego transferu, który oprócz dużego talentu i umiejętności może się pochwalic także niezwykle operatywnymi doradcami...

Czy Zagłębie ma podstawy, aby chwalić się rozwiązaniami podejmowanymi w poprzednim rozdaniu - czyli przez ludzi, z dy-

rektorem sportowym na czele, których nie ma już w klubie? To oczywiście pytanie retoryczne. Podobno trupów w lubińskiej szafie jest niemało i właśnie z tego powodu dziś władze klubu i organy nadzorcze sportowej spółki każdą wydawaną złotówkę oglądają kilkakrotnie. To oczywiście nie tylko ich prawo, ale wręcz obowiązek. Dlaczego jednak padło na sprawdzonego (i to niejednokrotnie) w polskich realiach napastnika, to już pewnie wiedzą tylko członkowie tych gremiów. Czyżby zabrakło im nie tylko kompetencji w obszarze sportu, ale i wyobraźni, że - rezygnując z Rochy - ryzykują wzmocnienie ligowych przeciwników (oddają przecież na rynek naprawdę łakomy kąsek), a jednocześnie skazują Zagłębie na randkę w ciemno w poszukiwaniach nowego napastnika?

Zakładam przy tym, że elementarną wiedzę polegającą na tym, że bez klasowego napastnika trudno będzie Miedziowym rywalizować w naszej wyrównanej lidze, mimo wszystko posiadają...

Wszyscy zadowoleni po losowaniu Ligi Konferencji

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lech Poznań i Jagiellonia Białystok poznały rywali w 1/16 finału Ligi Konferencji. Losowanie odbyło się w siedzibie UEFA w szwajcarskim Nyonie.

Lech Poznań trafił na KuPS Kupio, a Jagiellonia Białystok na Fiorentinę. „Kolejorz” rozpocznie walkę od wyjazdu do Finlandii, a Jagiellonia zagra pierwszy mecz - 19 lutego - w stolicy Podlasia. Na rewanż uda się tydzień później do Włoch.

Wydaje się, że Lech świetnie wylosował, choć ma zagrać na sztucznej murawie, a na takiej jesienią skompromitował się na Gibraltarze. Warto wspomnieć, że w KuPS do niedawna występował Piotr Parzyszek.

Fiorentina jest natomiast uznanym klubem i dwukrotnym finalistą Ligi Konferencji. Choć włoska drużyna przeżywa słabszy okres w Serie A, a w nocy z 16 na 17 stycznia zmarł jej właściciel, to Viola powoli wygrzebuje się z kryzysu.

„Kolejorz” w fazie zasadniczej (ligowej) uplasował się na 11. pozycji. Jagiellonia była siedemnasta w stawce 36 zespołów. Zgodnie z regulaminem ekipy z miejsc 9-24 utworzyły osiem par barażowych o 1/8 finału, do której to fazy dostało się bezpośrednio osiem najlepszych klubów, w tym drugi w tabeli Raków Częstochowa (Legia Warszawa pożegnała się z Ligą Konferencji już w grudniu, zajmując 28. miejsce).

Po losowaniu trener Lecha Niels Frederiksen w rozmowie z klubowymi mediami nie sprawiał wrażenia zdenerwo-

wanego. Otwarcie przyznał, że wylosowanie KuPS nie zmieniło celu Lecha w europejskich rozgrywkach.

- Już przed losowaniem wiedzieliśmy, że niezależnie na kogo nie trafimy, zmierzmy się z zespołem dysponującym sporą jakością i tak się też stanie. To nie zmienia naszych ambicji: celem dla drużyny pozostanie awans do kolejnej rundy i zrobimy wszystko, by tego dokonać - powiedział Frederiksen.

Z klubowymi mediami opinią po losowaniu 1/16 finału Ligi Konferencji podzielił się także bramkarz Jagiellonii Białystok Sławomir Abramowicz.

- Fiorentina to duża marka, duży klub. Dla nas, czyli dla klubu, miasta, regionu, możliwość goszczenia takiej drużyny będzie czymś niesamowitym. Fiorentina nie jest obecnie w najlepszej formie. Uważam, że nie jesteśmy pozbawieni szans. Oczywiście Fiorentina jest faworytem, ale umiemy grać przeciwko takim drużynom. Budujemy swoją markę. Mieliśmy już kilku topowych rywali, teraz będziemy gościli kolejnego, więc nic tylko się cieszyć. David de Gea? Kawał świetnego bramkarza o ogromnej karierze. Mam koszulkę Adriana z Realu Betis, koszulkę de Gei też bardzo chętnie bym przygarbił - wskazał także „prywatny” cel uzdolniony golkeeper.

PARY 1/16 LIGI KONFERENCJI

**Sigma Ołomuniec - Lausanne Sport;
Fiorentina - Jagiellonia Białystok;
KuPS Kupio - Lech Poznań;
Zrinjski Mostar - Crystal Palace;
Drita - Celje;
Noah - AZ Alkmaar;
Omonia Nikozja - NK Rijeka;
Shkendija - Samsunspor. ©©**

Adam Godlewski
„Krótka piłka”



DO NORMALNOŚCI WCIĄŻ DALEKO

PKO BP Ekstraklasa rozwija się, o czym świadczy znalezienie - wreszcie! - przez polskie kluby sposobu na skuteczne występy w Lidze Konferencji i idący w ślad za nimi skok w europejskim rankingu. Ale do pełnej normalności jest chyba jeszcze dalej niż do TOP 10 w klasyfikacji UEFA.

Potwierdzeniem powyżej postawionej tezy jest zawirowanie wokół (nie)aktywowania klauzuli wykupu Leonardo Rochy przez Zagłębie Lubin. Ktoś wynegocjował sumę (podobno około 800 tys. euro, choć padają też nieco wyższe kwoty), którą trzeba zapłacić Rakowowi Częstochowa po okresie wypożycze-

nia, piłkarz potwierdził w drużynie Miedziowych, do której wszedł z przytupem, że jest wartych pieniędzy. Mało tego, zadeklarował, że chętnie zwiąże się z klubem z Dolnego Śląska na dłużej. Zatem wydawało się, że nic prostszego jak zapłacić umówioną kasę, żeby cieszyć kibiców kolejnymi trafieniami roslęgo Portugalczyka...

No właśnie, wydawało się, gdyż Zagłębie nie skorzystało z prawa pierwokupu - sprzedzonego i wartościowego - napastnika. Co świadczy z jednej strony o organizacyjnej niedojrzałości Miedziowych (podobno to rada nadzorcza miała utracić transfer, o który jednak jeszcze w niedzielę przedstawiciele Zagłębia i Rakowa mieli dogrywkę,



Lech i Jagiellonia także wiosną występy w Ekstraklasie łączyć będą z rywalizacją w Lidze Konferencji

Jutro poznamy triumfatorów Plebiscytu „Kuriera”

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PLEBISCYT SPORTOWY. Jutro poznamy laureatów 64. Plebiscytu Sportowego Kuriera Lubelskiego. Decyzja kapituły ogłoszona zostanie podczas gali w Lubelskim Centrum Konferencyjnym.

- Organizacja najstarszego plebiscytu sportowego w naszym regionie, to dla redakcji „Kuriera Lubelskiego” nie tylko radość i zaszczyt, ale również ogromna odpowiedzialność. Cieszymy się, że ponownie wyróżnimy osoby, które budują siłę lubelskiego sportu, a zwieńczeniem plebiscytu będzie uroczysta gala, która co roku jest wyjątkowym momentem i dostarcza niezapomnianych emocji - mówi Krzysztof Nowacki, redaktor naczelny Kuriera Lubelskiego.

W gronie nominowanych znalazło się 33 sportowców.

Lista nominowanych (alfabetycznie):

Kamil Bury, karate (Klub Karate Tradycyjnego Chidori Lublin), Karol Czubak, piłka nożna (Motor Lublin), Krzysztof Hołub, lekka atletyka (KU AZS UMCS Lublin), Bartosz Kitliński, lekka atletyka (KU AZS UMCS Lublin), Marcin Komenda, siatkówka (Bogdanka LUK Lublin), Dominik Kopeć, lekka atletyka (Agros Zamość), Karol König, sumo (UKS „Sorga” Zamość), Katarzyna Krawczyk, zapasy (Cement-Gryf Chełm), Wilfredo Leon, siatkówka (Bogdanka LUK Lublin), Kacper Majewski, kolarstwo torowe (Wibatech Lubelskie Perła Polski), Mariusz Marcyniak, siatkówka (InPost ChKS Chełm), Aleksandra Mirosław, wspinaczka sportowa (Klub Wspinaczkowy Kotłownia Lublin, Alicja Nowosad,



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Przyznamy też nagrody redakcyjne. Przed rokiem jedną z nich odebrał Janusz Pożak

zapasy (Cement-Gryf Chełm), Olga Padoshykh, zapasy (Cement-Gryf Chełm), Izabela Paszkiewicz, lekka atletyka (KU AZS UMCS Lublin), Adela Piskorska, pływanie (KU AZS UMCS Lublin), Filip Put, koszykówka (PGE Start Lublin), Mateusz Rudyk, kolarstwo torowe (Wibatech Lubelskie Perła Polski), Monika Skinder, biegi narciarskie (MULK Grupa Oscar Tomaszów Lubelski), Oskar Stachnik, lekka atletyka (KU AZS UMCS Lublin), Filip Suchański, pływanie (KU AZS UMCS Lublin), Julia Szeremeta, boks (KS Paco Lublin), Michał Szubarczyk (snooker), Piotr Tarkowski, lekka atletyka (AZS AWF Biała Podlaska), Daniela Tkachuk, zapasy (Cement-Gryf Chełm), Paulina Tomasiak, piłka nożna (GKS Górnik Łęczna), Paulina Tutka, karate (Klub Karate Tradycyjnego Chidori Lublin), Paulina Wdowiak, piłka ręczna (PGE MKS Fun-Floor Lublin), Alicja Wrona-Kutrzepa, lekka

atletyka (KU AZS UMCS Lublin), Daria Zabawska, lekka atletyka (KU AZS UMCS Lublin), Jan Zandacki, tenis stołowy (Akademia Zamojska Trefl Zamość), Weronika Zielińska, podnoszenie ciężarów (AZS AWF Biała Podlaska), Bartosz Zmarzlik, żużel (ORLEN OIL Motor Lublin).

Wyboru najlepszej dziesiątki dokonała kapituła, podczas obrad w redakcji Kuriera Lubelskiego. Laureaci na zawsze zapiszą się w historii trwającego od 1962 roku plebiscytu.

- Plebiscyt trwa nieprzerwanie od ponad sześćdziesięciu lat i myślę, że każdy lubelski kibic, gdy słyszy stwierdzenie „plebiscyt na sportowca”, kojarzy go z „Kurierem” - podkreśla Ma-

ciej Powął-Niedźwiecki, wieloletni trener rugby i autor wielu publikacji o historii lubelskiego sportu, jeden z członków kapituły.

Jej skład uzupełnili Beata Stepaniuk-Kuśmierzak (zastępczyni prezydenta Lublina do spraw kultury, sportu i partycypacji), Marek Kępa (były żużlowiec Motoru Lublin, triumfator plebiscytu z 1981 roku), Paweł Markiewicz (prezes Fundacji Rozwoju Lubelskiej Siatkówki im. Tomasza Wójtowicza), Krzysztof Gralewski (prezes Lubelskiego Związku Piłki Nożnej) oraz Krzysztof Nowacki (redaktor naczelny „Kuriera”), Kamil



FOT. POLSKA PRESS

Wyniki obrad kapituły poznamy 20 stycznia, podczas uroczystej gali finałowej z udziałem zaproszonych gości

Wojdat (dziennikarz sportowy „Kuriera”) i zdalnie Andrzej Kwiek (dziennikarz działu sportowego „Kuriera” w latach 1988-2008), który pamięta czasy, gdy wyboru dokonywali kibice, wysyłając kupony.

- Popularność wśród kibiców bardzo się liczyła. Dlatego zawsze sportowcy uważali plebiscyt za bardzo ważny. To pewnie się nie zmieniło. Laureaci nie odmawiali udziału w gali, jeśli tylko mieli wolne terminy. Niezawodnie przychodził mistrz olimpijski, siatkarz Tomek Wójtowicz - wspomina.

Siatkarz Tomasz Wójtowicz ma na swoim koncie trzy

triumfy w plebiscycie (1974, 1975, 1976). Podobnym osiągnięciem, choć nie w trzech kolejnych edycjach mogą pochwalić się: Jan Szczerbakiewicz (motosport) - 1962, 1964, 1965, szczypiornistka Sabina Włodek (1999, 2005, 2009), szczypiornistka Wioletta Luberecka (1998, 2000, 2001), młociarz Paweł Fajdek (2013, 2014, 2017), Aleksandra Mirosław - wspinaczka sportowa na czas (2019, 2022, 2024).

Zeszlóroczna triumfatorka nominowana jest i tym razem. Ma więc szansę, aby zostać samodzielną liderką tabeli wszechczasów w plebiscytowych zwycięstwach. ©©

Sparingowe derby Górnik Łęczna z Avią Świdnik na remis

Marcin Puka

m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Na boisku pod balonem w Łęcznej doszło do sparingowych derbów regionu. Pierwszoligowy Górnik Łęczna zremisował 1:1 z trzeciologową Avią Świdnik.

W obydwu ekipach pojawili się testowani zawodnicy. W zespole gości było trzech takich graczy, ale w klubie nie ujawniają ich personaliów. Natomiast w Górniku zagrał między innymi Mateusz Hołowina. To 27-letni obrońca, ostatnio zawodnik pierwszoligowego GKS-u Tychy.

Pierwsza połowa sobotniej konfrontacji była wyrównana. I goli w niej nie było, chociaż obydwie strony mogły się o nie pokusić. Po przerwie, w 60. minucie świdniczanie objęli prowadzenie. W dogodnej sytuacji znalazł się Wiktor



FOT. KACPER PACOCHA/GÓRNIK ŁĘCZNA

Dla Górnik był to drugi sprawdzian. Wcześniej łączniar pokonali Świdniczanek 6:1

Marek i nie miał problemów ze skierowaniem piłki do pustej bramki. Wyrównał w 78. min po wrzutce z lewego skrzydła i główce zaliczający nieoficjalny debiut w Górniku, Luka Gucek.

- Oczywiście, to bardzo miłe uczucie strzelić gola w debiucie, ale jestem pewien,

że to dopiero początek. Z niecierpliwością czekam na to, by strzelić tyle goli, ile tylko zdołam w lidze i pomóc drużynie odnieść tyle zwycięstw, ile to możliwe - powiedział Gucek klubowym mediom.

- Wydaje mi się, że możemy pozytywnie odbierać pierwsze 45 minut. Dobrze re-

alizowaliśmy założenia taktyczne i szkoda, że nie strzeliliśmy żadnego gola. Myślę, że nie było na boisku widać, że między nami, a Górnikiem jest dwa poziomy rozgrywkowe różnice - komentował Mateusz Jarzynka, obrońca Avii w rozmowie z mediami klubowymi.

Dla liderów Betclis 3. ligi (grupa IV) był to pierwszy sprawdzian formy w trakcie zimowych przygotowań.

- Pierwszy sprawdzian za nami. Jestem względnie zadowolony. Zeszły tydzień był poświęcony w dużej mierze budowaniu gry pod presją przeciwnika i ta faza wyglądała dziś dobrze - mówił Wojciech Szacoń, trener Avii. - Szczególnie w pierwszej połowie wielokrotnie mijaliśmy pressing przeciwnika, dobrze trzymaliśmy strukturę i dzięki temu dość dużo czasu spędziliśmy w posiadaniu piłki na połowie przeciwnika. Wiele rzeczy wymaga jeszcze przypomnienia po długiej przerwie zimowej, ale jak na pierwsze granie i poziom drużyny przeciwnej jest pozytywnie. Przed nami decyzje personalne dotyczące zawodników testowanych w celu domknięcia kadry. Cieszy mnie wi-

doczny głód piłki u zawodników po przerwie, ważne żebyśmy utrzymali go na dystansie - dodawał szkoleniowiec trzeciologowa.

24 stycznia Górnik podejmie w kolejnej grze kontrolnej trzeciologową Chełmiankę Chełm. Avia w tym samym dniu zmierzy się z trzeciologową Koroną II Kielce.

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

Bramki: Gucek 78 - Marek 60

Górniki: Pindroch (46 Olszak) - Jaroszyński (46 Gucek), Hołowina (81 Stepniak), Abbott (46 Osipiuk), Ogaga (46 Bednarczyk), Kryeziu, Deja (55 Ahmedov), Nowogórski, Orlik (89 Kołodziejczak), Tkacz (55 Janaszek), Spal (63 Santos). Trener: Jurij Szatałow

Avia (I połowa): Białka - Rozmus, Jarzynka, Zbozień - Janik, Jodłowski, Uliczny, Zawodnik Testowany I - Remeniuk, Assuncao - Zuber. II połowa: Bartnik - Zawodnik Testowany II, Kurza, Dobrzyński - Pigiel, Zawadzki, Kamiński, Kalinowski - Zawodnik Testowany III, Wąsowicz - Marek. Trener: Wojciech Szacoń ©©

Siatkówka Mistrzowie z Lublina pewnie wygrali w Belchatowie, beniaminek z Chełma przegrał w domu

Bogdanka LUK wzięła rewanż na PGE GiEK Skrze

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

Bogdanka LUK Lublin zrehabilitowała się po porażce z InPostem ChKS Chełm (1:3). Mistrzowie PlusLigi, w meczu wyjazdowym przeciwko PGE GiEK Skrze Belchatów, nie stracili nawet seta.

PGE GiEK Skra Belchatów	0
Bogdanka LUK Lublin	3

Sety: (20:25, 19:25, 16:25)

Skra: El Graoui 8, Żakieta 6, Lemański 9, Pothron 7, Łomacz 1, Szalacha, Szymura (libero) oraz Kędzierski (libero), Souza 1, Wiśniewski 2, Krzysiek 1, Kubicki, Szymendera. Trener: Krzysztof Stelmach

Bogdanka: Henno 11, Komenda 1, Wachnik 6, Leon 24, Grozdanow 5, McCarthy 8, Hoss (libero) oraz Prokopczuk. Trener: Stephane Antiga

Sobotnie spotkanie w Belchatowie miało dla trenera Stéphane'a Antiga wyjątkowy, sentymentalny wymiar. To właśnie z PGE GiEK Skrą francuski szkoleniowiec święcił największe sukcesy w Polsce jako zawodnik, aż pięciokrotnie sięgając po mistrzostwo kraju. Co ciekawe, pierwszy tytuł w 2008 roku wywalczył wspólnie z Krzysztofem Stelmachem – dzisiejszym trenerem zespołu z Belchatowa.

Lubelska drużyna fatalnie weszła w mecz, nie mogła się przebić przez blok rywali



FOT. PAP/MARIAN ZUBRYCKI

W pierwszej części sezonu 3:1 wygrała Skra, ale teraz LUK wziął na rywalach rewanż

i w efekcie Skra odskoczyła na 5:0. Gospodarze długo prowadzili, ale od stanu 12:9, Bogdanka LUK zanotowała serię 5:0 i wygrywała już 14:12. Goście nie dali się dogonić, choć Belchatowianie w końcówce nadal mieli kontakt (20:21). W decydujących momentach seta błysnął Wilfredo Leon – dzięki jego skutecznym atakom mistrzowie Polski pewnie zamknęli premierową odsłonę zwycięstwem 25:20.

Seta numer dwa ponownie lepiej rozpoczęli miejscowi (3:1), gdy Bułgar Aleks Grozdanov nie trafił ze środka. Po asie serwisowym Leona, to team

znad Bystrzycy prowadził już jednak 5:4. Po okresie wyrównanej gry, Skra odskoczyła na 11:8, ale od tego czasu ponownie na boisku inicjatywę przejął zespół Stéphane'a Antiga. Najpierw dogonił ekipę z województwa łódzkiego (13:13), a gdy na zagrywce pojawił się Leon, przyczynił się do zdobycia trzech punktów (16:13). To był moment zwrotny tej partii, która ostatecznie padła łupem żółto-czarnych 25:19 i tym samym objęli oni prowadzenie w całym pojedynku 2:0.

Przyjezdni poszli za ciosem w trzeciej odsłonie. Leon i Grozdanow popracowali blo-

kiem i zrobiło się szybko 5:1 dla Bogdanki LUK. Lublinianie cały czas nękali przeciwników zagrywką. Ekipa z „Koziego Grodu” stopniowo powiększała prowadzenie (15:8, 21:12) i choć gospodarzom udało się wybrońić kilka piłek meczowych, to reszta była już tylko formalnością. Trzeciego seta (16:25) i całą batalię zakończył autowy serwis Bartosza Krzyska.

Statuetkę MVP spotkania otrzymał Wilfredo Leon, który zdobył 24 punkty dla triumfatorów.

Bilans lubelskiej drużyny to dwanaście zwycięstw i cztery porażki.



FOT. PAP/JOITEK JARGILO

Siatkarze InPostu ChKS Chełm zajmują 12. miejsce (bilans: 4-12). Są dwa punkty nad strefą spadkową

InPost ChKS Chełm	0
Aluron CMC Warta Zawiezie	3

Sety: (18:25, 14:25, 19:25)

ChKS: Jacznik 1, Turski 6, Piotrowski 3, Kapica 10, Esfandiar 5, Fasteland 4, Sonae (libero) oraz Witkoś, Ostaszewski (libero), Rusin 2, Goss 2, Gruszczyński, Łapszyński. Trener: Krzysztof Andrzejewski.

Aluron: Russell 11, Zniszczoł 7, Czerwiński 8, Tavares Rodrigues 1, Bieniek 17, Ensing 9, Popiwczak (libero) oraz Boładź 3, Nowosielski, Markiewicz. Trener: Michał Winiarski

Chełmianie dość dobrze weszli w mecz i po ataku ze środka

Norwega Rune Fastelanda prowadzili 5:3. Potem długo toczyli wyrównaną walkę, ale od stanu 12:12, to rywale zaczęli dominować, odskakując po asie serwisowym Amerykanina Kyle'a Ensinga na 18:14. Takiej przewagi nie wypuścili już z rąk, zwyciężając pewnie w premierowej odsłonie 25:18.

W kolejnej odsłonie chełmski beniaminek dzielnietrzymał się tylko na początku (5:5). Szybko wicemistrzowie Polski zaczęli stopniowo powiększać prowadzenie, w efekcie wygrywając do 14.

Trzecia partia także była jednostronna. ©©

Duży krok w stronę ćwierćfinału EuroCup

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. W pierwszym meczu 1/8 finału rozgrywek EuroCup akademicki pokonały na wyjeździe belgijski zespół Castors Braine różnicą dziesięciu punktów.

Castors Braine	67
LOTTO AZS UMCS Lublin	77

Kwarty: (15:27, 16:23, 20:19, 16:8)

Castors: Gaston 15, Courthiau 13, Miller 11, Dupont 9, Ivanova 9, Vervaeke 4, Gret Asi 3, Kapinga 3, Bayart, Ziętara. Trener: Krzysztof Szewczyk

AZS UMCS: Ryan 21, Słocum 17, Ullmann 15, Borkowska 10, Stankovic 9, Wnorowska 5, Adamczuk, Wojtala. Trener: Karol Kowalewski

Dodatkowego smaczku rywalizacji pomiędzy Castors Braine, a LOTTO AZS UMCS dodawał



FOT. ARCHIWUM: DARIUSZ BŁOCH/POLSKA PRESS

Dominika Ullmann (w zielonej koszulce) była w AZS-ie gdy ten trenował Krzysztof Szewczyk. W czwartek zdobyła 15 pkt.

fakt, że belgijski zespół prowadzony jest przez Krzysztofa Szewczyka – trenera, który spędził w Lublinie prawie dziewięć pełnych sezonów. Zakademiczkami sięgał po największe sukcesy w historii klubu. Tym razem szkoleniowiec po raz pierwszy stanął naprzeciwko biało-zielonych, jako „coach” rywalów.

Początkowo, ale tylko początkowo, lepsze były zawodniczki z Belgii (7:2), jednak seria 11-0 przyjezdnych dała im solidną zaliczkę, którą z czasem powiększały.

W drugiej kwarcie prowadziły nawet 39:16, finalnie udając się do szatni, będąc na plus 19 (50:31).

Po przerwie rywalki zmniejszyły straty, w końcówce zbliżając się nawet na siedem oczek (64:71).

Rewanż odbędzie się w czwartek w Lublinie (godz. 18). ©©

Koniec serii zwycięstw Startu

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Nie było czwartej wygranej z kolei koszykarzy PGE Startu. W spotkaniu 16. kolejki ORLEN Basket Ligi Lublinianie (bilans: 6-10) przegrali w Szczecinie.

King Szczecin	75
PGE Start Lublin	81

Kwarty: (22:13, 23:30, 14:19, 22:13)

King: Freidel 17, Gielo 12, Roberts 12, Żolnierewicz 10, Roach 10, Hustak 10, Kostrzewski 4, Novak 3, Egner 2. Trener: Maciej Majcherek

Start: Wright 27, Frankamp 19, O'Reilly 13, Tokoto 8, Ford 4, Pelczar 3, Put 1, Krasuski, Griffin, Szymarski. Trener: Wojciech Kamiński

Wicemistrzowie Polski z Lublina (bilans: 6-10), mimo porażki, zasługują na słowa uznania. W drugiej kwarcie przegrywali



FOT. PGE START LUBLIN

Lubelskim koszykarzom niewiele zabrakło, by ograć Kinga drugi raz w sezonie

już bowiem różnicą 14 punktów (18-32), ale potrafili wrócić do meczu. Duży w tym udział Connera Frankampa, który imponował skutecznością w próbach z dystansu. Właśnie w ten sposób zakończył połowę meczu, po której King co prawda wygrywał, lecz tylko 45:43.

Goście z czasem objęli prowadzenie. Na pięć minut

przed końcem spotkania, gdy trafił Jordan Wright, było 68:63 dla nich. Wydawało się, że idą po czwarte zwycięstwo z rzędu. Wtedy jednak „odpalili” Noah Freidel i Ondrej Hustak, a kiedy na 38 sekund przed syreną kończąca zza łuku trafił Jovan Novak, zrobiło się 78:73 dla Kinga. Przewagi gospodarze nie oddali. ©©

Piłka nożna Były kapitan kadry spodziewa się ciężkich bojów Biało-Czerwonych w walce o mundial

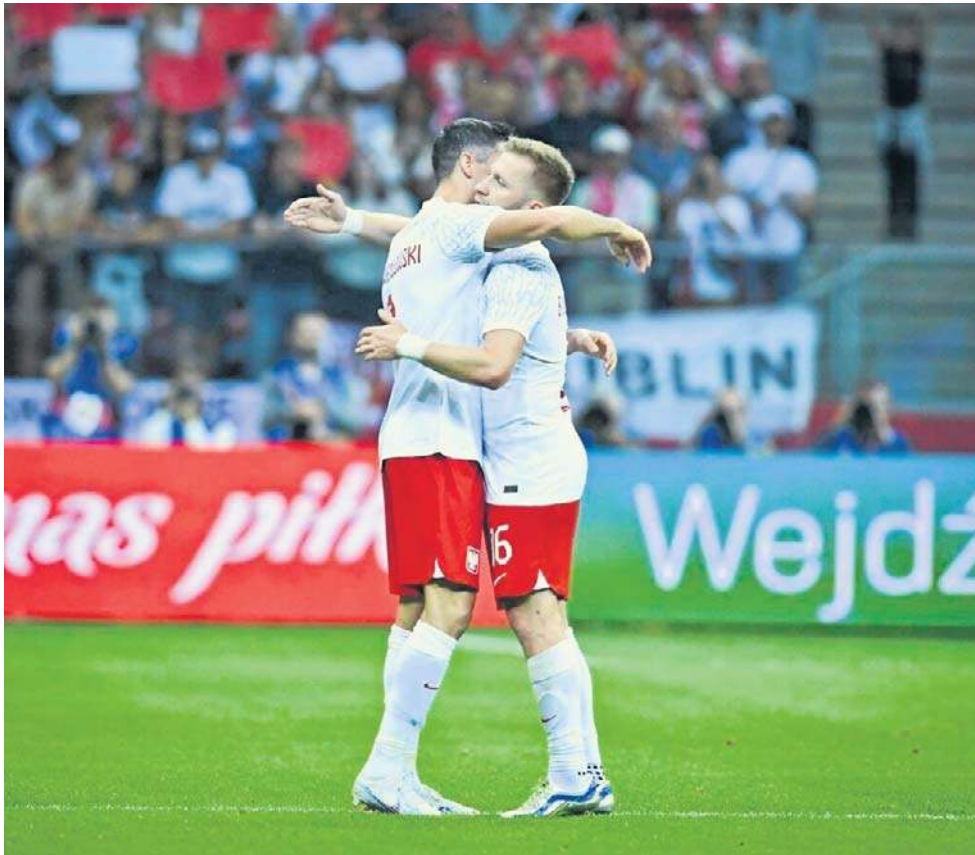
Błaszczkowski wierzy w awans

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

O polskim futbolu, także o reprezentacji Polski, rozmawiamy z Jakubem Błaszczkowskim, byłym kapitanem Biało-Czerwonych.

Po rundzie wiosennej Wisła Kraków, której jest Pan współwłaścicielem, jest zdecydowanym liderem 1. ligi. W klubie szykujecie się już na awans do Ekstraklasy?
Pierwszą część sezonu i dwa mecze z rundy wiosennej zagraliśmy dobrze, ale jeszcze się tak nie zdarzyło, żeby do Ekstraklasy awansowała drużyna, która zdobyła 43 punkty. Trzeba się przygotować na rundę rewanżową i zagrać w niej równie intensywnie oraz podejść do niej z takim samym zaangażowaniem, jak jesienią. W każdym meczu trzeba wyjść na boisko, udowodnić wyższość, strzelić jednego gola więcej niż przeciwnik, bo każdy mecz zaczyna się od 0:0. Na razie nasza sytuacja w tabeli wygląda ciekawie.

Wydaje się, że chyba tylko kataklizm mógłby Wiśle odebrać awans. Przewaga nad najgroźniejszymi rywalami, czyli Śląskiem Wrocław i Wierzą Kraków, wynosi aż 13 punktów.
Uważam, że teraz będzie trudniej. Nikogo bym nie lekceważył, a pierwsza liga jest bardzo wyrównana. Pierwszych pięć, sześć meczów będzie niezwykle istotnych. Na razie nie myślimy jeszcze o Ekstraklasie. Skupiamy się na pierwszym meczu i na detalach, aby cze-



Błaszczkowski obawia się momentu, gdy grę w kadrze zakończy Lewandowski

goś nie zaniedbać, co mogłoby się niekorzystnie przełożyć na inne sprawy.

26 marca reprezentacja Polski w pierwszym meczu barażowym o awans na mistrzostwa świata podejmie w Warszawie Albanię na PGE Narodowym. Jak ocenia Pan szanse naszej kadry w tym starciu i w ogóle na wyjazd do USA, Kanady i Meksyku?
Wierzę w to, że będzie awans. Cały czas wspieram chłopaków, kibicuję i życzę im tego z całego serca. Ale

zdaję sobie sprawę, że to nie będzie łatwe zadanie już w spotkaniu z Albanią. Graliśmy z nimi kilka razy i zawsze były to ciężkie boje. To, że wystąpimy u siebie na Stadionie Narodowym, będzie niezwykle istotne. Przed naszą wspaniałą publicznością zawsze gra się nam dobrze, czujemy ich wsparcie. Na miejscu zawodników skoncentrowałbym się na meczu z Albanią, a dopiero później na ewentualnym spotkaniu decydującym już o awansie na mundial.

A w nim, jeśli Polacy wygrają z Albanią, to 31 marca zmierzą się na wyjeździe z Ukrainą lub Szwecją. Kto byłby dla Biało-Czerwonych łatwiejszym rywalem w walce o awans?
Trudno powiedzieć, bo jedni i drudzy prezentują podobny poziom. Mamy duże szanse i swoje atuty, żeby te dwa mecze i całe baraże wygrać. Trzeba wyjść na boisko, strzelić jednego gola więcej i udowodnić swoją wyższość.

Do formy wracają podstawowi piłkarze reprezentacji,

jak Piotr Zieliński czy Jakub Moder.

To, że Piotr ma duże umiejętności, to wszyscy wiedzą, ale w ostatnim czasie miał trochę problemów, choćby z kontuzjami, i to wybiło go z rytmu. Dobrze, że wraca do pierwszego składu w klubie. On umiejętnościami zawsze się obroni. Bardzo podoba mi się postawa Jakuba Kamińskiego – zarówno w klubie, jak i w kadrze. Ubiera „duże buty”, nie boi się wziąć odpowiedzialności na swoje barki i potrafi tę odpowiedzialność udźwignąć.

Nieco mniej szans na występy w Barcelonie otrzymuje w ostatnim czasie Robert Lewandowski. Jego forma w marcu może być pewną niewiadomą?

Taki zawodnik, jak Robert, z taką jakością i doświadczeniem, będzie zawsze potrzebny naszej reprezentacji. Nie ma sensu zaglądać mu w metrykę. Jeżeli ma się takie umiejętności, prezentuje się tak wysoki poziom, a to przekłada się na drużynę i jej wyniki, to ciężko jest rezygnować z czegoś, co jest wybitne. Mam nadzieję, że będzie grał w reprezentacji jak najdłużej, bo gdy przyjdzie kiedyś taki moment, że już w niej grać nie będzie, to obawiam się, że długo nie będziemy mieć zawodnika o podobnym formacie.

W lipcu 2025 roku selektorem reprezentacji Polski został Jan Urban. Przejął zespół rozbitý po porażce z Finlandią, m.in. na skutek konfliktu trenera Probiezra z Lewandowskim. Pod wodzą

Urbana drużyna narodowa rozegrała sześć meczów i wciąż jest niepokonana.

Atmosfera wokół reprezentacji się poprawiła i wyniki też. To dobry prognostyk. Myślę, że dla selekcjonera teraz najważniejsze jest to, żeby wygrać dwa mecze barażowe i awansować na mistrzostwa świata.

Głośnym echem odbił się niedawny transfer do FC Porto 17-letniego Oskara Pietuszeńskiego, który przeszedł z Jagiellonii Białystok za 10 mln euro. W portugalskim klubie występują też Jan Bednarek i Jakub Kiwior. Pietuszeński wykonał dobry ruch?

Oskar ma ogromny potencjał i wielkie możliwości. W ubiegłym roku oglądałem dosyć sporo meczów na żywo naszej młodzieżowej reprezentacji i zawsze prezentował się w nich bardzo dobrze. Wydaje się, że przejście do Porto było przemyślane, a on jest bardzo poukładanym człowiekiem. Ma przy sobie też mądrych ludzi i jestem pewien, że gdyby odbiła mu przysłowiowa woda sodowa do głowy, to szybko sprowadzą go na ziemię. Życzę Oskarowi, żeby się rozwijał, występował w pierwszej drużynie jak najwięcej, był zdrowy i grał na miarę swoich możliwości. Widać, że ma ogromny talent. Natomiast musi wykonać jeszcze wiele pracy. Myślę, że przeskok z Ekstraklasy do ligi portugalskiej będzie duży i pojawiają się trudniejsze momenty, ale to jest chłopak, który może zrobić naprawdę dużą karierę. ©

Reforma w Lidze Narodów UEFA. Aż 4 mecze w jednej przerwie na reprezentację

Jakub Jabłoński/PAP
redakcja@polskapress.pl

Piłkarska reprezentacja Polski po raz pierwszy będzie rywalizować w Lidze Narodów UEFA w drugiej dywizji, a nie z najlepszymi w Europie.

Ogłoszono, że losowanie kolejnej edycji tych rozgrywek odbędzie się 12 lutego. Tegoroczna tura wystartuje we wrześniu.

Biało-Czerwoni do Dywizji B spadli – jeszcze pod wodzą Michała Probiezra – jesienią 2024

roku, zajmując ostatnie miejsce w grupie: za Portugalią, Chorwacją oraz Szkocją, która podzieliła nasz los w barażach. Zespół prowadzony od lipca 2025 roku przez Jana Urbana (pytanie, czy po mundialu nadal będzie selekcjonerem) przed losowaniem znajdzie się w pierwszym koszyku swojej dywizji wraz z Węgrami, Izraelem i Szkocją. Drugi utworzą Szwajcaria, Austria, Bośnia i Hercegowina oraz Ukraina, do trzeciego trafią Słowenia, Gruzja, Irlandia i Rumunia, zaś ostatnią grupę stanowią

Szwecja, Macedonia Północna, Irlandia Północna i Kosowo.

Warto przypomnieć, że z Ukrainą bądź Szwecją polscy piłkarze mogą się zmierzyć już 31 marca w finale baraży o awans do mistrzostw świata, o ile pięć dni wcześniej pokonają w Warszawie Albanię.

Zmianie uległ też harmonogram fazy grupowej LN 2026/27. Rozgrywki Ligi Narodów zostaną przeprowadzone jesienią tego roku, ale nowością będzie dużo dłuższe „okienko reprezentacyjne” na przełomie wrze-

śnia i października. Przerwa w rozgrywkach ligowych potrwa 3 tygodnie, a drużyny narodowe rozegrają aż 4 kolejki – między 24 września a 6 października. Do tej pory UEFA gwarantowała dwie oddzielne reprezentacyjne przerwy w obu tych miesiącach.

Faza grupowa LN zakończy się dwiema seriami spotkań w połowie listopada (12-14.11 i 15-17.11). Zwycięzca Ligi Narodów zostanie wyłoniony w turnieju finałowym na początku czerwca 2027 r. W czterech dotychczasowych edycjach wygry-

wały Portugalia (dwukrotnie), a także Francja i Hiszpania.

Tymczasem śledzący przygotowania polskich klubów w Turcji selekcjoner Urban ocenił, jak po przeprowadzce do FC Porto kształtują się szanse na grę w pierwszej reprezentacji Oskara Pietuszeńskiego.

– Z jakiej okazji Oskar miałby być nagle wyżej w hierarchii? Z tego powodu, że przeszedł z polskiej ligi do Porto? Tak to nie działa, ale jeśli będzie grał bardzo dobrze, to dlaczego nie? Wszyscy będziemy obserwo-

wali jego pierwsze kroki – czy dostanie szansę, a jeśli tak, to jak dużą. Może się też okazać, że gra, ale my nie potrzebujemy na tej pozycji zawodników – stwierdził szkoleniowiec naszej drużyny narodowej w rozmowie z „Interią”. – Jesienią postawiliśmy na innych zawodników i moim zdaniem wyszło dobrze także dla Oskara. Skończyło się transferem do Porto, a być może przy powołaniu do pierwszej reprezentacji wcale by nie grał albo wchodził tylko na jakieś ogony... ©

Betclit 3. liga Chelmska przegrała sparing w Mielcu

Co u trzecioliigowców?

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIĘKA NOŻNA. Drużyny mają za sobą pierwsze sprawdziany w zimowym okresie przygotowawczym. Od porażki zaczęła Chelmska. Nadal treningów nie wznowiła natomiast Stal Kraśnik.

Kłopoty Stali trwają
Beniaminek z Kraśnika od kilku miesięcy przeżywa kłopoty natury organizacyjno-finansowe. Zawodnicy nie czekają na lepsze czasy klubu, tylko z niego odchodzą.

- Nie trenujemy. Większość zawodników odeszła z klubu. Walne Zebranie Członków jest 27 stycznia i wtedy zapadnie decyzja co dalej - mówi Kamil Król, drugi trener Stali.

Do innego trzecioliigowca, Świdniczki Świdnik, przenosi się Adam Nowak. Kamil Bartoś został graczem lidera czwartej ligi, Hetmana Zamość. Ernestem Skrzyńskim i Karolem Kalitą zainteresowany jest czwartoligowy Lewart Lubartów. Z kolei Szymon Majewski przebywa na testach w pierwszoligowym Górniku Łęczna. Do kadry pierwszego zespołu Stali włączono natomiast pięciu zawodników z drużyny rezerw.

Sparing Chelmski

Chelmskie w pierwszym swoim sparingu ulegli na wyjeździe na sztucznej nawierzchni pierwszoligowej Stali Mielec 0:3.

Goście wystąpili w Mielcu bez kilku podstawowych graczy, którzy narzekają na urazy. W ich szeregach zagrało czterech testowanych piłkarzy.

Nowym graczem trzecioliigowca z regionu został Jakub Kuzdra. 28-letni obrońca związał się z klubem 1,5 rocznym kontraktem z opcją przedłużenia go o kolejne rozgrywki. W tym sezonie reprezentował barwy pierwszoligowego Chrobrego Głogów. Ma na swoim koncie 24 mecze w PKO BP Ekstraklasie, 137 spotkań w Betclit 1. lidze oraz 28 występów w Betclit 2. lidze.

- Jakub Kuzdra to piłkarz z charakterem i cechami lidera, który zawsze daje z siebie maksimum i potrafi pociągnąć drużynę za sobą. Jest świetnie przygotowany fizycznie i motorycznie, gra odpowiedzialnie i rzetelnie wykonuje swoje zadania na boisku. To waleczny i zdyscyplinowany zawodnik, który pomaga zespołowi zarówno w ataku, jak i w obronie. Du-



FOT. FACEBOOK/CHELMSKA CHELM

Chelmska celuje w awans. Po jesieni zajmuje trzecie miejsce, tracąc dwa punkty do liderującej Avii Świdnik

zym plusem Kuby jest jego uniwersalność - może zagrać jako wahadłowy, boczny obrońca czy skrajny stoper w ustawieniu z trójką z tyłu. To ograny na szczeblu centralnym, doświadczony piłkarz, będący w najlepszym wieku piłkarskim, który mimo ofert z wyższych lig, wybrał grę w Chelmsce, co tym bardziej nas cieszy - mówi Wojciech Wójcik, dyrektor sportowy Chelmskiej, cytowany przez klubowy portal.

Natomiast na półroczne wypożyczenie do Hetmana Zamość trafił Krystian Mroczek. W bieżących rozgrywkach nie rozegrał w barwach Chelmskiej ani jednego spotkania, ze względu na kontuzję odniesioną w meczu rezerw na początku sezonu. Następnie przechodził rehabilitację.

Świdniczanka też grała

Grała i przegrała z pierwszoligowym Górnikiem Łęczna 1:6, ale Łukasz Jankowski, trener „Świdni”, był zadowolony z postawy swojego zespołu.

- Mecz z Górnikiem początkowo nie był planowany w naszych przygotowaniach, ale fajnie, że udało nam się takie spotkanie rozegrać. Podziękowania Górnikowi za zaproszenie nas - mówi Jankowski. - Jeżeli chodzi o przebieg meczu to jestem zadowolony z występu swoich zawodników. Do 65. minuty, kiedy wynik był 1:2, staraliśmy się przeciwstawić się rywalom i dosyć dobrze nam to wychodziło. W końcowej części na boisku grała już sama młodzież, ponieważ chcieliśmy, aby wszyscy zagrali. Worek z bramkami się rozwiązał... Była w tym fragmentcie gry

pełna dominacja przeciwnika - dodaje szkoleniowiec.

Podlasie uległo Pogoni

Zespół z Białek Podlaskiej zmierzył się u siebie z Pogonią Siedlce. Pierwszoligowiec wygrał 6:2, chociaż miejscowi w pewnym momencie złapali kontakt z rywalem. Jednak końcówka meczu należała do Pogoni.

- Bardzo wartościowy mecz kontrolny. Na tle zespołu występującego w pierwszej lidze, mieliśmy bardzo dobre momenty. Bardzo dobra pierwsza połowa w naszym wykonaniu, w której oddaliśmy więcej strzałów na bramkę od przeciwników - zauważyła Maciej Oleksiuk, szkoleniowiec ekipy z Białek Podlaskiej. - Po zmianie stron zbyt łatwo i szybko straciliśmy dwa gole, jednak potrafiliśmy odpowiedzieć również dwoma trafieniami i do 65. minuty przegrywaliśmy 2:3. Po dokonaniu zmian, na boisku pojawiło się siedmiu młodzieżowców, którzy pokazali się z bardzo dobrej strony, jednak różnica klas była wtedy mocno widoczna, o czym świadczą trzy stracone bramki. Wiemy nad czym pracować, aby być optymalnie przygotowanym do rundy wiosennej i walki o ligowe punkty. Za dziś całej drużynie należą się duże brawa - uzupełniał.

Adrian Wnuk przebywa na testach w drugoligowej Stali Stalowa Wola, a Marcel Dobruk sprawdzany jest przez trzecioliigowe rezerwy Śląska Wrocław.

Avia Świdnik

Liderzy tabeli mieli sparing z Górnikiem Łęczna. Więcej na stronie 20. ©©

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852
Przez internet: www.kurierlubelski.pl e-mail: reklama@kurierlubelski.pl
Biuro Ogłoszeń Lublin: Krakowskie Przedmieście 10, tel. 503 138 578,

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

INNE

PENSJONAT SANATO BUSKO-ZDRÓJ-FERIE ZIMOWE POBYTY LECZNICZE I WYPOCZYNKOWE tel: 41 378 19 48/51, www.sanato.com.pl
SPYTAJ O PROMOCJĘ

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

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

ZŁOTA-RĄCZKA, remonty; 693 051 624

OGRODNICZE

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

PORZĄDKOWE

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

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny, 1400 zł, w górach koło Wadowic, tel.: 501-642-492

KRAJ - MORZE

USTRONIE MORSKIE Pensjonat DANA pobyt z wyżywieniem V-VI od 150 doba 601-585-510 www.danaustroenie.pl

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

PLÓDY ROLNE

OWIES ozimy tel. 504-541-998

Towarzyskie

ALA 50 lat. t. 781-981-776

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

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA

0011464887

RPŚ.6722.37.1.2026.KS-J

Jakubowice Murowane, 19.01.2026 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WÓŁKA

o wyłożeniu do publicznego wglądu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Wólka

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r., poz. 1688) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), w związku z Uchwałą nr XLIX/303/14 Rady Gminy Wólka z dnia 7 listopada 2014 r. w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Wólka w jej granicach administracyjnych, zmienionej Uchwałą nr XXVIII.179.2016 z dnia 28 grudnia 2016 r. oraz Uchwałą nr XXXVII.224.2017 z dnia 8 września 2017 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Wólka wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, wykonaną w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Wyłożenie odbędzie się w dniach **od 26.01.2026 r. do 17.02.2026 r.** w siedzibie **Urzędu Gminy Wólka, w godzinach 7:30-17:00** oraz przez publikację w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Wólka na stronie internetowej: <https://bip.wolka.pl/>.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się **28 stycznia 2026 r. w godz. 13:00-18:00 w sali gimnastycznej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Świdniku Małym, adres: Świdnik Mały 39, 20-258 Świdnik Mały.**

Zgodnie z art. 18 pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi do projektu planu miejscowego. Zgodnie z art. 40 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko.

Uwagi do projektu planu miejscowego oraz uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w formie papierowej na adres Urzędu Gminy Wólka (Jakubowice Murowane 8, 20-258 Jakubowice Murowane), ustnie do protokołu, bądź za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@wolka.pl bez konieczności opatrzenia ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga lub wniosek dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **3.03.2026 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Wólka.

Wykonujący zadania i kompetencje Wójta Gminy Wólka
Paweł Turczyn

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Wólka. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Wólka znajduje się na stronie internetowej pod adresem: <https://bip.wolka.pl/>.

Bardzo się kochamy, ale też potrafimy ze sobą pracować i czasami potrafimy być wobec siebie krytyczni



Roksana Węgiel o swoim mężu Kevinie Mgleju w Telemagazynie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 8

Dominika Gawęda

podsumowuje rozstanie

Wokalistka przerwała milczenie w sprawie zakończenia małżeństwa z Maciejem Szczepanikiem z zespołu Pectus. W nowej piosence Blue Café podsumowała bolesne doświadczenia z ostatnich miesięcy. „Miał być jakoś inaczej. Ja też nie umiem miejsca znaleźć. Kto mi powie, dokąd iść? Bo dla mnie już się skończył świat” – śpiewa w utworze „Remedium”.

Dominika Ostałowska

nie ma w głowie amorfów

Aktorka jest singielką, choć ma na koncie dwa długoletnie związki. W rozmowie z Plejadą wyznała, że amory już jej nie w głowie: Nie jestem pewna, czy na moim etapie życia to słowo w ogóle jest adekwatne. Nie potrzebuję już „usankcjonowania” swojego istnienia przez relację z drugim człowiekiem, a tak chyba bywało.

Dorota Szelańska

przytępiła przez endorfiny

Celebrytka przyjechała z urlopu na Bali i ku swemu przerażeniu zobaczyła, że... przytępiła. Poinformowała o tym oczywiście fanów na InstaStories. – Nie mieszczę się w ulubione spodnie. Najprawdopodobniej mam taką bardzo rzadką chorobę genetyczną, która nadmiar endorfin magazynuje w molekułach tłuszczu. Po prostu organizm wie, rozgląda się, widzi jak jest, mówi: nie będzie endorfin. I teraz trzy kilo mam tych endorfin dodatkowych w tłuszczu – podsumowała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Rycerz Siedmiu Królestw

HBO, 21:00

Sto lat przed wydarzeniami z „Gry o tron” po Westeros wędrują młody rycerz ser Duncan Wysoki oraz jego giermek Jajo. Bohaterów czekają liczne niebezpieczeństwa, wyzwania, a na ich drodze pojawiają się przeciwnicy.

Mój biegun

TVN 7, 21:50

Historia Jaśka Meli (Maciej Musiał), najmłodszego w historii zdobywcy biegunów i pierwszej niepełnosprawnej osoby, która tego dokonała. Zanim jednak do tego doszło, jego rodzina musiała poradzić sobie z serią tragicznych wydarzeń.

Bruce Willis – upadek bohatera

TVP 1, 22:45

Historia Bruce’a Willisa, ikony Hollywood, którego kariera w latach 90. i 2000 była pasmem sukcesów. Po dekadzie słabszych ról świat dowiedział się o afazji, która wpłynęła na jego pamięć i mowę. Rok później postawiono mu druzgocącą diagnozę demencji.

Davos. Wojna szpiegów

TVP 2, 22:55

Podczas gdy Europa pogrążona jest w chaosie I wojny światowej, Szwajcaria wydaje się oazą spokoju. W rzeczywistości to miejsce, gdzie ścierają się wywiady największych mocarstw. W samym centrum tej gry znajduje się młoda kobieta, której osobista walka splata się międzynarodową intrygą.

Poziomo:

- 3) czołowy polski skoczek narciarski,
- 10) opiekuje się kurczętami,
- 11) pokaz mody lub widowisko,
- 12) okoliczność sprzyjająca realizacji pewnych planów,
- 14) ostry zadziór, drzazga,
- 15) sucha łodyga rośliny,
- 16) staropolska jednostka miary tkanin,
- 19) powieść Jakuba Żulczyka,
- 23) posiada numer identyfikacji NIP,
- 27) wymaga dowodu,
- 28) tekst do opery lub operetki,
- 29) widoczne, rzucające się w oczy bogactwo,
- 30) Wojciech, twórca obrazu „Olszyna Grochowska”,
- 33) polecenie dowódcy,
- 37) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
- 38) produkty wytwarzane z mleka,
- 39) Accord lub Civic,
- 40) Zamek ..., w Wałbrzychu,
- 41) „Moda na sukces” lub „Klan”.

Pionowo:

- 1) składany przez plaży bezogonowe,
- 2) szyk policjantów stojących w linii,
- 3) śródziemnomorska aromatyczna przyprawa,
- 4) dramat Juliusza Słowackiego,
- 5) rudy ssak z kitą,
- 6) galwaniczne lub słoneczne,
- 7) ... Monte Christo,
- 8) ... Miklaszewski, polski rybnik,
- 9) grzyb jadalny o śliskim kapeluszu,
- 13) miara szczęścia,
- 17) von Bismarck, niemiecki kanclerz,
- 18) popularny lek przeciwbólowy,
- 20) mały okręt patrolowy,
- 21) ... Day, aktorka z filmu „Telefon towarzyski”,
- 22) „... śmierci”, thriller z rolą Mela Gibsona,
- 24) policyjny lub elektroniczny,
- 25) popularny kamień jubilerski,
- 26) cienka skóra na rękawiczki,
- 30) półkolista wnęk lub muszla,
- 31) metal o symbolu Sr,
- 32) przyjemna woń perfum,
- 34) uciskowa lub do włosów,
- 35) roślina z rodziny amarylkowatych,
- 36) dzielnica stolicy Górnego Śląska nad Rawą.



- 9) grzyb jadalny o śliskim kapeluszu,
- 13) miara szczęścia,
- 17) von Bismarck, niemiecki kanclerz,
- 18) popularny lek przeciwbólowy,
- 20) mały okręt patrolowy,
- 21) ... Day, aktorka z filmu „Telefon towarzyski”,
- 22) „... śmierci”, thriller z rolą Mela Gibsona,
- 24) policyjny lub elektroniczny,
- 25) popularny kamień jubilerski,
- 26) cienka skóra na rękawiczki,
- 30) półkolista wnęk lub muszla,
- 31) metal o symbolu Sr,
- 32) przyjemna woń perfum,
- 34) uciskowa lub do włosów,
- 35) roślina z rodziny amarylkowatych,
- 36) dzielnica stolicy Górnego Śląska nad Rawą.

- 24) policyjny lub elektroniczny,
- 25) popularny kamień jubilerski,
- 26) cienka skóra na rękawiczki,
- 30) półkolista wnęk lub muszla,
- 31) metal o symbolu Sr,
- 32) przyjemna woń perfum,
- 34) uciskowa lub do włosów,
- 35) roślina z rodziny amarylkowatych,
- 36) dzielnica stolicy Górnego Śląska nad Rawą.

ROZWIĄZANIE NR 7

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Postaw na szczerość w rozmowach. Horoskop dzienny mówi, że drobne wyzwania zamienisz w sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój oraz konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o finanse, a wieczorem pozwolić sobie na relaks. Baran (21.03 - 19.04) Dzień pełen kontaktów. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że ważna informacja pomoże podjąć trafną decyzję.

Byk (20.04 - 20.05)

Intuicja będzie silna. Horoskop dzienny radzi zaufać swoim emocjom, lecz zachować też równowagę między sercem a rozsądkiem. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Wykorzystaj ją. Ale horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać też o potrzebach bliskich. Rak (22.06 - 22.07) Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Skup się na detalach. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że unikniesz dzięki temu stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia jest możliwa. Horoskop dzienny mówi, że szcera rozmowa poprawi relacje i przyniesie poczucie stabilności. Zrób pierwszy krok. Panna (23.08 - 22.09) Determinacja popchnie cię naprzód. Horoskop na dziś stanowczo radzi jednak uważać na impulsywność przy dokonywaniu wyborów. Waga (23.09 - 22.10) Optymizm doda skrzydeł. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pomysły mają szansę na realizację, jeśli połączysz je z dobrym planem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają dyscypliny. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że systematyczność dziś zaprocentuje spokojem jutro. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność rozkwitnie. Pozwól sobie na eksperyment, ale horoskop na dziś stanowczo odradza ignorowania sugestii zaufanych osób. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zadbać o granice, by zachować wewnętrzny spokój.