

kurier lubelski

Poniedziałek 31.03.2025 | Nr. 38 (18.059) | Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Niemcy i migracja. PiS powraca do znanej strategii walki z KO
str. 6



Bogdanka nie zostanie zamknięta
zapewnia minister Marzena Czarnecka
str. 5

Ośrodek Leczenia Uzależnień nowym pomysłem na Dworek Grafa
str. 3



NA SYGNALE

Tragedia w Chełmie. Pijany 19-latek przewoził autem dziesięć osób. Dwójka 18-latków nie żyje **str. 5**

LUBLIN

Zmiany na Czechowie

Kierowcy czekali na to od lat. Dziś rusza budowa sygnalizacji świetlnej skrzyżowaniu Zelwerowicza i Bohaterów Września. Jak informuje Monika Fusz z Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie prace potrwają przez dwa miesiące. Przewidywane są zawężenia pasów jezdni oraz utrudnienia w ruchu pieszym i rowerowym. Po przebudowie z jezdni mają zniknąć „czerwone linie wizualno-dźwiękowe”. Na masztach sygnalizacyjnych pojawią się natomiast standardowe znaki STOP. AJ
Czytaj str. 5



ZDROWIE RAPORT ONKOFUNDACJI ALIVIA NA TEMAT BADAŃ

Pacjentom ucieka czas. Rak nie czeka

Aleksandra Szymczak
Lubelskie

Pacjenci onkologiczni mierzą się z coraz większymi trudnościami w dostępie do diagnostyki obrazowej. Ile trzeba czekać na rezonans i tomografię w woj. lubelskim?

Jak podaje Onkofundacja Alivia w województwie lubelskim pacjenci czekają średnio 39 dni na rezonans i 32 dni na tomografię. W skrajnych przypadkach kolejka sięga nawet 159 dni.

Najdłuższa kolejka oczekujących na rezonans magnetyczny była w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Lublinie i sięgała 159 dni, a najkrótsza w LUX MED Diagnostyka Lublin Jacewskiego - 1 dzień. Czas oczekiwania na badanie w trybie pilnym wynosił w woj. lubelskim średnio 30 dni.

Na wykonanie tomografii komputerowej najdłużej czekają pacjenci w Samodzielnym Publicznym Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Chełmie, bo aż 132 dni, a najkrócej Szpitalu Powiatowym w Rykach - tylko 1 dzień. Ze skierowaniem „na cito” pacjenci czekają średnio 23 dni.

Powyższe dane dotyczą czasu oczekiwania na badania w lutym 2025 roku.

Kolejki do onkologa

Czas oczekiwania na pierwszą wizytę onkologiczną również pozostaje niepokojąco długi. W województwie



Według Onkofundacji Alivia, czas oczekiwania na rezonans i tomografię komputerową w wielu miejscach wynosi nawet kilka miesięcy

lubelskim w lutym tego roku, na pierwszą wizytę do onkologa, w trybie zwykłym (bez skierowania) pacjenci czekali średnio 59 dni, a z kartą DiLO - 50 dni.

Najdłuższy czas oczekiwania w regionie odnotowano w Centrum Medyczno-Diagnostycznym w Łukowie - aż 207 dni - a najkrótszy w Samodzielnym Publicznym Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Chełmie - tylko 1 dzień.

Fundacja Alivia, w ramach projektu Onkoskaner, nie tylko monitoruje czas oczekiwania na badania, ale także po-

dejmuje interwencje w placówkach medycznych. Dzięki ich działaniom udało się m.in. wykryć przypadki pobierania opłat za szybsze opisy badań oraz doprowadzić do zwrotu tych środków pacjentom.

- Każda interwencja to krok w stronę transparentnego i dostępnego systemu ochrony zdrowia. Pacjenci nie mogą być traktowani jak problem - to ludzie, którzy zasługują na godną opiekę - mówi Alicja Fudał, koordynatorka ds. relacji zewnętrznych Onkofundacji Alivia.

Czytaj str. 3

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



Hierarchia państw Trumpa. Japonia ważniejsza od Europy?
str. 7

Mija 20 lat od śmierci Jana Pawła II. Tomasz Terlikowski o tym, co pozostało w nas po pontyfikacie papieża Polaka
str. 8

Na końcu świata. Życie na Polskiej Stacji Arktycznej
str. 10-11

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

- Trzaskowski, Nawrocki i Mentzen obiecali Polakom 360 mld zł
- Uwaga na roczną deklarację podatkową. Są nowe przepisy



FOT. NADLEŚNICTWO JANÓW LUBELSKI, LASY PAŃSTWOWE

Janowskie żubry unikają kontaktu z ludźmi, są mocno wyculone i trzymają się głębi lasu

Minęły cztery lata odkąd mamy żubry

Anna Paszkowska
Janów Lubelski

9 żubrów zagościło cztery lata temu na terenie Nadleśnictwa Janów Lubelski. Od tamtej pory stado zdążyło się rozrosnąć.

Żubry zostały przetransportowane w 2021 roku do Nadleśnictwa Janów Lubelski. Stado założycielskie docelowo miało stworzyć żyjącą na wolności „subpopulację janowską” tego gatunku. Nowymi mieszkańcami było dziewięć osobników, którzy przybyli z Puszczy Boreckiej oraz Nadleśnictwa Kobiór.

- Po czterech latach nasze stado rozrosło się do 14 osobników. Obecnie tworzą je 3 cielęta (w tym dwa byczki i jedna jałowka, która przyszła na świat w minionym roku), 2 byczki w wieku 2-3 lat (w tym słynny Janowit - pierwszy żubr uro-

dzony w 2022 roku w Lasach Janowskich, dla którego imię wybrano w głosowaniu internautów) oraz 9 dorosłych osobników (cztery byki i pięć krów - największy z nich waży ok. 800 kg) - wylicza Grzegorz Mazur, zastępca nadleśniczego Nadleśnictwa Janów Lubelski.

Leśnicy dokładają wszelkich starań, aby stado dobrze się rozwijało, m.in. poprzez utrzymywanie w dobrym stanie polaci śródleśnych łąk, dokarmianie w okresie zimowym, czyli dokładnie karmy w postaci buraków, marchwi, dyni, owsa, soli w kostkach czy też siana. Pracownicy monitorują także stan zdrowia żubrów.

Leśnicy badają także zachowania osobników, częstotliwość ich przemieszczania się oraz zależności między innymi gatunkami mieszkającymi w Lasach Janowskich. ©©

ROZMOWA DNIA

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ NA WYPADEK „W”

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z Piotrem Błaszczkiem z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa

„Poradnik kryzysowy”, który ma pomóc Polakom przygotować się do przetrwania trudnych sytuacji, wciąż się pisze, ale może już dziś warto zabrać się za robienie zapasów. Co powinniśmy zgromadzić w domu na wypadek „W”?

Powinniśmy zacząć od plecaka ewakuacyjnego. Na jego wyposażenie składa się dwadzieścia parę elementów, m.in. radio na baterie i latarka z zapasem baterii, najważniejsze dokumenty, mapa, busola, zapas pożywienia i wody, zapalki, gotówka.

Mnie chodzi o to, co powinniśmy mieć w domu.

Po pierwsze zapas wody i żywności - dwa litry wody na osobę dziennie, czyli 14 litrów na tydzień, to może nie jest dużo, ale pozwoli przetrwać. Jeśli chodzi o zapas żywności, to radzę wybrać taką, która nie wymaga obróbki termicznej, a więc konserwy lub zawekowane potrawy. I jeszcze jedno - jeśli mamy zwierzęta domowe, powinniśmy także zadbać o zapas karmy dla nich.

Warto także pomyśleć o wyposażeniu apteczki.

Mam nadzieję, że apteczka pierwszej pomocy, ze środkami opatrunkowymi, prze-

ciwibólowymi i przeciwzapalnymi, jest w każdym domu. Osoby, które stale muszą zażywać jakieś leki, powinny pilnować, żeby mieć ich tyle, by zapewnić sobie odpowiedni poziom bezpieczeństwa zdrowotnego. Trzeba jednak zwrócić uwagę na daty ważności.

W szwedzkim poradniku sporo miejsca poświęcono higienie, m.in. temu, jak załatwiać potrzeby fizjologiczne, kiedy nie ma wody.

To ważna sprawa. Mniejsza o oddawanie moczu, tutaj nie ma większego problemu. Szwedzi radzą, żeby oddawać stołec do woreczków, które można potem zawiązać i wyrzucić; jakimś wyjściem jest także zaopatrzenie się w wiaderko z pokrywą.

Jak nie ma prądu, to nie ma także światła i często ogrzewania.

Dlatego powinniśmy mieć zapas klasycznych świec. Do tego zapalki albo nowoczesna wersja krzesiwa. Latarkę na baterie (nie zapomnijmy o ich zapasie), naładowany powerbank, żeby móc korzystać ze smartfona. Można rozważyć zaopatrzenie się w lampy naftowe. Piecyk typu „koza” może być błogosławieństwem - nie tylko nas ogrzeje, ale także pozwoli przygotować ciepły posiłek.

Brak prądu oznacza też brak dostępu do pieniędzy z banku.

Dlatego powinniśmy mieć pod ręką zapas gotówki na parę dni, w niewielkich nominałach.



FOT. MADEJANE

Jest jeszcze jedna sprawa - kontakty z innymi ludźmi. Często nie znamy nawet swoich sąsiadów, tymczasem w momentach kryzysowych, działając wspólnie z innymi, możemy osiągnąć więcej niż w pojedynkę.

Zgadza się, to jest jeden z kluczowych elementów budowania odporności państwa - przygotowanie swojej rodziny, najbliższych sąsiadów, miejscowości, wioski, dzielnic do wystąpienia kryzysu.

Czy nie ma pan wrażenia, że - jako społeczeństwo nie jesteśmy na tyle zdyscyplinowani, żeby podporządkowywać poleceniom tych, którzy mają nas chronić?

Niestety, przykładem tego jest zeszłoroczna powódź. Mimo tego, że służby wzywały ludzi do ewakuacji, znaczna ich część nic sobie z tego nie robiła. Jedni nie wierzyli w prognozy, inni obawiali się, że ich dobytek zostanie rozkradziony, kolejni przekonywali samych siebie, że nie będzie tak źle. Ale było. Dlatego apeluję: jeśli przyjdzie do państwa przedstawiciel służb i powie, że np. konieczna jest natychmiastowa ewakuacja, proszę się nie zastanawiać, tylko zrobić to, co mówi. Życie mamy tylko jedno. (PAP)

PRZYRODA

Żółty świat

Na wiosnę świat staje się żółty. W parkach i po lasach masowo kwitnie złoty. Niepozorna, szybka roślina. Jedna cebulka, jeden liść, jedna łodyżka, kilka żółtych kwiatów. Od wyjścia z ziemi do wydania nasion wystarczy jej dwa tygodnie. Potem zapada w spoczynek, co czyni ją najszybszą rośliną wiosny.

Kolejne są derenie jadalne. Co prawda sprowadzone z południa Europy, ale gdy bezlistny krzew obsypią żółte kwiaty, wygląda imponująco. Są ucztą dla owadów i radzę zapamiętać, gdzie rośnie derień. Jesienią trzeba koniecznie do niego wrócić po owoce. Czerwone, kwaskowate, soczyste z pojedynczą pestką. Bogactwo minerałów, witamin i smaku. Najlepsze źródło surowca na przetwory i nalewki. Roślina naszych prababek sadzona przy dworach i opłotkach. Potem nieco zapomniana i pogardzana ze względu na długie owocowanie, ale ostatnimi czasy wraca do łask. Polecam stare, zdżiczale okazy. Owoce mają najlepszy aromat i smak. Z żółtych rzeczy w naturze są jeszcze forsycje. Lubiane przez owady, ale z jedną wadą. Otóż forsycja pięknie kwitnie, ale krótko. Najwyżej tydzień. Potem traci kwiaty i zmienia się w byle jaki, nieefektywny krzew. Jest i śledziennica skrzętoległa. Niepozorna roślina o żółtozielonych kwiatkach, której sporo w wilgotnych miejscach w lesie. Ponoć zapyłana przez... ślimaki, których jak długo żyję, na roślino nie widziałem. **Grzegorz Tabasz**

Pogoda w regionie

Dzisiaj	Jutro
MAX 12°C	MIN 7°C
Pojutrze	Popołudnie
MAX 14°C	MIN 3°C
Barometr 1004 hPa	MAX 15°C
Wiatr płn. zach. 15 km/h	MIN 2°C
Biomet niekorzystny	

Dziś imieniny obchodzą Balbina i Benjamin

PISALIŚMY W KURIERZE

31.03.2010 r.: Dwóch nastolatków podpaliło kota

14-latek i jego o rok starszy kolega najpierw oblali kota denaturatem, a potem podpalił. Na szczęście zwierzę przeżyło. Zwyródniacy odpowiadzą za znęcanie się nad kotem. Do zdarzenia doszło w niedzielę w Horodle pod Hrubieszowem. Jednak właściciel kota powiadomił policję dopiero w poniedziałek. - Mężczyzna zauważył, że jego pupil ma opaloną i osmoloną sierść - relacjonuje Magdalena Żaroffe z hrubieszowskiej policji.

Jak się okazało, chłopcy znęcali się nad kotem dla zabawy. - W czasie, gdy jeden z nich trzymał zwierzę, drugi oblął go denaturatem i podpalił. Kot zaczął płonąć. Wystraszony rzucił się do ucieczki. Dzięki temu płomienie zgasły - mówi Żaroffe. Policjanci nie mieli problemów z ustaleniem sprawców podpalenia kota. Nieleżni zajęli się teraz sąd rodzinny. - Za tak bestialski czyn powinni być jak najwyższe kary - nie ma wątpliwości Elżbieta Tarasińska z lubelskiego „Animala”.

KALENDARIUM

1889

Otwarto Wieżę Eiffa w Paryżu, symbol Francji, zbudowaną na paryską wystawę światową, by upamiętnić 100. rocznicę rewolucji francuskiej.

1909

W stoczni w Belfasie rozpoczęto budowę brytyjskiego statku RMS Titanic, który zatonął podczas dziewiczego rejsu w nocy z 14/15 kwietnia 1912 r.

1966

W klinice we Wrocławiu prof. Wiktor Bross wraz z zespołem przeprowadził pierwszą w Polsce próbę transplantacji nerki pobranej od żywego dawcy.

2014

Zamknięto ostatnią w Europie regularną linię zwykłego ruchu pasażerskiego Wolsztyn-Leszno obsługiwana przez lokomotywy parowe.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBLIN

Ekstremalna Droga Krzyżowa



FOT. KURIER LUBELSKI

W piątek 28 marca po raz jedenasty wyruszyła Ekstremalna Droga Krzyżowa. Na pątników czekało dziewięć tras o różnym stopniu trudności. Najdłuższą z nich była czarna trasa, licząca 51 km, która prowadziła z Lublina do Wąwolnicy do Sanktuarium Matki Bożej Kębelskiej. Dla wielu była to prawdziwa próba wytrzymałości, wymagająca zarówno fizycznej kondycji, jak i duchowej siły. Najłatwiejsza - niebieska trasa - liczyła 30 km i prowadziła wokół Zalewu Zemborzyckiego, kończąc w Bazylice oo. Dominikanów na Starym Mieście.

Celem wydarzenia jest nie tylko przebycie dystansu, ale także pogłębienie relacji z Bogiem oraz przemyślenie własnych życiowych wyborów i wartości. W tym roku przewodnikiem duchowym była Matka Teresa z Kalkuty, a uczestnikom towarzyszyło hasło: „Nie ma, że się nie da”.

- EDK to przede wszystkim nie droga, która ma 40 czy 50 km, ale to szlak w głąb serca. Dzięki tym kilometrom, które pokonujemy w nocy, wszystkie maski, które mamy, opadają. Przy zmęczeniu człowiek stoi sam na sam z Panem Bogiem i ze sobą. Odkrywa tak naprawdę, kim jest - mówił ks. Mirosław Ładniak, proboszcz parafii św. Andrzeja Boboli, komentując istotę wędrówki.

LUBELSKIE

Nowy szel lubelskiej Solidarności

Marek Wątorski został nowym przewodniczącym Zarządu Regionu Środkowo-Wschodniego NSZZ „Solidarność”. Zastąpił na tym stanowisku Mariana Króla, który po 23 latach zrezygnował z tej funkcji.

O zmianach poinformował PAP w piątek rzecznik NSZZ „Solidarność” Regionu Środkowo-Wschodniego Cezary Czarnocki. Podczas czwartkowego zjazdu delegatów wybrano nowego szefa regionu, którym został Marek Wątorski. Zwycięzca zdobył 102 głosy. Jego kontrkandydata Sławo-

mira Kamińskiego poparło 66 osób.

60-letni Wątorski z wykształcenia jest ekonomistą. Kierował Solidarnością w lubelskich zakładach Faelbud i Polbruk. Był zastępcą przewodniczącego zarządu regionu i skarbnikiem lubelskich struktur organizacji. Od lat propagował idee związku, m.in. organizując Biegi Solidarności.

Dotychczasowy szef lubelskiej Solidarności Marian Król zrezygnował ze stanowiska po 23 latach, w połowie pięcioletniej kadencji.

LUBLIN

Regionalne smaki i tradycyjne rękodzieło

12-13 kwietnia na Rynku Starego Miasta odbędzie się Jarmark Wielkanocny. Na stoiskach odwiedzający znajdą ręcznie wykonane pisanki, świąteczne dekoracje oraz wyjątkowe stroiki. Organizatorzy zaplanowali także warsztaty tworzenia palm wielkanocnych oraz wykonywania świątecznych stroików. Na scenie pojawią się również artyści - wśród nich Zespół Tańca Ludowego UMCS oraz „Leszczyniacy”. **ASz**



LUBLIN

Śladami Jana Pawła II

2 kwietnia o godz. 20 w CSK odbędzie się koncert w hołdzie papieżowi Polakowi. Na scenie pojawi się m.in. Orkiestra Opery Lubelskiej oraz goście: Magda Steczkowska, Arka Noego i Jan Karpiel-Bułecka.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Dworek Grafa znalazł pomysł na swoją przyszłość

Artur Jurkowski
Lublin

Siedziba Ośrodka Leczenia Uzależnień to nowy pomysł na przyszłość pustego od kilkunastu lat Dworku Grafa. Koszt zmian jest szacowany na 20 mln zł.

110 pozycji obejmuje lista podstawowa przedsięwzięć ujętych do realizacji w ramach Gminnego Programu Rewitalizacji dla miasta Lublina na lata 2024-2033. To o 38 więcej niż wcześniejsza wersja. Ratusz ruszył z konsultacjami społecznymi dotyczącymi zaproponowanych zmian. Potrwają do końca kwietnia.

- To ważny dokument, który wpłynie na przyszłość wielu naszych dzielnic - od Starego Miasta po tereny poprzemysłowe. W projekcie zmian uwzględniliśmy 38 nowych przedsięwzięć, obejmujących modernizację budynków, zagospodarowanie przestrzeni publicznych i adaptację obiektów do nowych funkcji - wskazuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Na liście „uzupełnień” znalazł się m.in. rewaloryzacja „Słomianego Rynku” (2 mln zł). To teren między ulicami: Towarową a Kalinowszczyzną.

- Planowane działania to między innymi: renowacja obiektu źródła ulicznego (studni), rekultywacja trawników, wprowadzenie nowych nasadzeń roślin jako kompozycji wielowarstwowych



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Dwukondygnacyjny dworek w stylu neoklasycznym został zbudowany w 1853 r. Ostatnio mieściła się w nim restauracja. Od jedenastu lat budynek stoi pusty

przy zachowaniu dużej części istniejącej zieleni, wykonanie alejek, realizacja małej architektury - ławek, koszy na śmieci, pergoli, stolików do gry w szachy, warcaby, cymbergaja). budowa siłowni plenerowej, montaż stojaków dla rowerów, wykonanie podjazdów dla wózków inwalidzkich, montaż tyflomapy terenu - wskazuje ratusz w dokumencie przygotowanym do konsultacji z mieszkańcami.

Kolejnym projektem jest remont dawnej przychodni przy ul. Spokojnej 3 z przeznaczeniem budynku na przyszłe Lubelskie Centrum Bezpieczeństwa (20 mln zł).

Miasto chce też zająć się Dworkiem Grafa. Zabytkowy budynek stoi pusty od 2014 r.

Kilka prób sprzedaży nieruchomości zakończyło się fiaskiem. Teraz ratusz szacuje, że za 20 mln zł może przekształcić gmach w siedzibę Ośrodka Leczenia Uzależnień w Lublinie.

- Projekt realizowany będzie w dwóch zadaniach: etap I modernizacja i przebudowa Dworku Grafa wraz z zakupem niezbędnego wyposażenia, etap II termomodernizacja wraz z zagospodarowaniem terenu - informuje ratusz.

Program rewitalizacji ma dotyczyć łącznie nieco ponad 10 proc powierzchni miasta, gdzie mieszka 14 proc. lublinian. Obejmuje centralną i wschodnią część miasta, w tym historyczne dzielnice (Stare Miasto, Śródmieście,

fragmenty Wieniawy i Kalinowszczyzny) oraz tereny poprzemysłowe i przemysłowe położone na wschód od Bystrzycy (Za Cukrownią, Tatary, części Bronowic, Kośminka, Dziesiątej i Hajdowa-Zadębia oraz fragment Rur).

- Rewitalizacja to nie tylko modernizacja przestrzeni, ale przede wszystkim wsparcie lokalnych społeczności i tworzenie nowych perspektyw rozwoju - dodaje Fulara.

- Wpisanie projektów do programu umożliwia ubieganie się o dofinansowanie, w tym z Funduszy Europejskich dla Lubelskiego na lata 2021-2027 - tłumaczy Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Pacjenci muszą walczyć nie tylko z rakiem, ale i z czasem

Aleksandra Szymczak
Lubelskie

Onkofundacja Alivia od 10 lat monitoruje czas oczekiwania na badania obrazowe w blisko 800 placówkach medycznych w Polsce. Najnowsze dane są niestety bardzo niepokojące.

Jednym z głównych powodów dramatycznie długich kolejek jest niedobór radiologów. Mimo wzrostu liczby specjalistów o 14 proc. w latach 2017-2021, wciąż brakuje ich w nie-

mal jednej trzeciej placówek. Obecnie w Polsce pracuje około 4 300 radiologów, co jest niewystarczające wobec rosnącego zapotrzebowania na diagnostykę obrazową.

Tymczasem aż 80 proc. nowotworów wykrywanych jest na podstawie badań obrazowych, co czyni ich szybkie wykonanie kluczowym elementem skutecznego leczenia.

Turystyka medyczna i problem z kontaktem

Pacjenci, którzy zdają sobie sprawę z ogromnych różnic

w czasie oczekiwania między województwami, często zmuszeni są do tzw. turystyki medycznej - przemieszczania się do innych regionów w celu wykonania badań szybciej.

Niestety, osoby wykluczone cyfrowo lub transportowo nie mają takiej możliwości i pozostają skazane na długie kolejki.

Kolejnym problemem jest utrudniony kontakt z placówkami medycznymi. Pacjenci skarżą się na brak odbierania telefonów oraz długie kolejki na infoliniach.

Kryzys finansowy

Eksperti alarmują, że w latach 2025-2028 może zabraknąć nawet 249 miliardów złotych na finansowanie ochrony zdrowia. W tym czasie rząd planuje obniżenie składki zdrowotnej dla przedsiębiorców, co może oznaczać kolejne 5 miliardów złotych strat rocznie dla NFZ.

- Wzywamy rządzących do zakończenia rozmontowywania systemu ochrony zdrowia i opracowania strategii stabilnego finansowania NFZ - apeluje Joanna Frątczak-Kazana, wicedyrektorka Onkofundacji Alivia.

W ósmym miesiącu ciąży obrabowała banki w Kurowie i Puławach

Oprac. Aleksandra Szymczak
Lublin

Sąd Apelacyjny w Lublinie podtrzymał wyrok czterech lat więzienia dla 37-letniej Anny A., która będąc w ósmym miesiącu ciąży, z nożem w ręku dokonała napadów na banki.

W sierpniu ubiegłego roku Sąd Okręgowy w Lublinie skazał Annę A. na cztery lata pozbawienia wolności za dwa napady z użyciem niebezpiecznego narzędzia. Dodatkowo, kobieta została zobowiązana do zapłaty 34,5 tys. zł jako odszkodowanie dla instytucji finansowej. Wyrok ten nie był jednak ostateczny.

Apelacje od wyroku złożyły różne strony. Prokuratura wskazywała na uchybienia formalne, pełnomocnik oskarżycielki posiłkowej domagał się wyższej nawiązki, a obrońca oskarżonej wnioskował o złagodzenie kary do trzech lat. Obrona kwestionowała również, czy obrażenia jednej z pokrzywdzonych rzeczywiście

powstały w wyniku działań oskarżonej.

Sąd Apelacyjny w Lublinie podtrzymał wyrok czterech lat więzienia dla Anny A. Jak przekazała PAP, sędzia Dorota Janicka zaznaczyła, że trudno jednoznacznie ustalić okoliczności związane z obrażeniami na podstawie nagrania monitoringu. Opinia biegłego wskazywała, że obrażenia mogły powstać podczas napadu, jednak miało to niewielkie znaczenie dla wymiaru kary.

Sąd uchylił również nawiązkę w wysokości 2 tysięcy złotych dla oskarżycielki posiłkowej, ponieważ wniosek został złożony po terminie.

Napady miały miejsce 25 października 2023 roku w Kurowie oraz 10 listopada w Puławach. W obu przypadkach zamaskowana kobieta weszła do banku, wymachując nożem i żądając pieniędzy od kasjerek. Łącznie zrabowała około 50 tys. zł. Anna A. została zatrzymana przez policję dzień po drugim napadzie. Funkcjonariusze odzyskali około 21 tys. zł, które kobieta ukryła w walizce w piwnicy.

Radni PiS ostro o planach przebudowy „Kolejarza”

Artur Jurkowski
Lublin

- Nie ma szans ani na sztukę, ani na dzieci, ani na młodzież w tym budynku - radni PiS wytkają ratuszowi brak działań związanych z przebudową dawnego domu kultury przy ul. Kunickiego.

Radni opozycji w czwartek (27 marca) rozliczali ratusz z postępu prac przy utworzeniu Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży. To placówka, w którą ma się zmienić dawny Dom Kultury Kolejara przy ul. Kunickiego 35.

- Dzieci prawdopodobnie zdążą wyrosnąć zanim pan prezydent wywiąże się z obietnic, zapowiedzi, które złożył dwa lata temu - wytyka Robert Derewenda, szef klubu miejskich radnych PiS. - Nie ma szans ani na sztukę, ani na dzieci ani na młodzież w tym budynku - dodał.

- Nie widzimy żadnego postępu prac - sekundowała Justyna Budzyńska, radna PiS.

Budzyńska złożyła interpelację do prezydenta Lublina. Pyta



Radni PiS wytkają ratuszowi brak działań związanych z przebudową dawnego domu kultury przy Kunickiego

m.in. ile projektów oraz koncepcji dotyczących modernizacji DK Kolejara na potrzeby Teatru Andersena powstało od 2015 r., jakie przeszkody uniemożliwiły realizację tych założeń.

- Pojawiające się wątpliwości ze strony radnych są nieuzasadnione, ponieważ inwestycja jest przygotowywana do realizacji - zapewnia Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Plany ratusza zakładają, że istniejący budynek DK Kolejara

zostanie rozbudowany. W nowym gmachu ma się mieścić przyszła siedziba Teatru im. H. Ch. Andersena. Teatr będzie dysponował dwoma salami na łącznie 400 osób. Znajdzie się też miejsce na filię Miejskiej Biblioteki Publicznej im. H. Łopacińskiego oraz dla Dzielnicowego Domu Kultury Bronowice.

Miasto w sierpniu 2022 r. podpisało umowę na wykonaniu projektu przebudowy gmachu.

Kontrakt opiewa na 4,1 mln zł. Na dostarczenie dokumentacji miasto dało 18 miesięcy. Ale ciągle dokumentacja nie jest skończona.

- Aktualnie jesteśmy na etapie sprawdzania przekazanej przez wykonawcę dokumentacji wykonawczej z różnych branż i projekty są korygowane zgodnie ze zgłoszonymi przez nas uwagami - mówi Fulara.

Do powstania Centrum sztuki Dzieci i Młodzieży miasto zobowiązało się w aplikacji o tytuł Europejskiej Stolicy Kultury 2029. Koszt inwestycji jest szacowany - w wieloletniej prognozie finansowej Lublina - na 117,5 mln zł.

- Zgodnie z planem postępowania na 2025 rok, przetarg na roboty budowlane dla Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży przewidziano na drugi kwartał. Nowy obiekt powinien być gotowy w ciągu dwóch lat - zapowiada Fulara.

O przebudowie „Kolejarza” miasto mówi od 2012 r. kiedy przejęło gmach od Skarbu Państwa. Od początku planowane było tam utworzenie stałej siedziby dla Teatru Andersena.

REKLAMA

0011298453

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

Osiedle „Przyjaźni”

1. Odbudowa schodów zewnętrznych zlokalizowanych przy pawilonie handlowo-usługowym przy ul. Przyjaźni 36 w Lublinie (zgodnie z posiadaną dokumentacją techniczną).

Osiedle „im. gen. Franciszka Kleeberga”

1. Remont zespołu garażowego zlokalizowanego przy ul. Kleeberga 8 w Lublinie.
2. Rozbiórka kładki – ciągu pieszego – łącznika pomiędzy pawilonem handlowym zlokalizowanym przy ul. Kleeberga 12A a tarasem przy ul. Kleeberga 16 w Lublinie (zgodnie z opracowanym projektem).

Osiedle „im. Ignacego Daszyńskiego”

1. Remont balkonów w budynku zlokalizowanym przy ul. Niepodległości 13.
2. Opracowanie – zgodnie z przepisami – dokumentacji technicznej, przedmiarów robót i kosztorysu, a następnie (na podstawie ww. dokumentacji) wykonanie i montaż pochylni dla osób niepełnosprawnych na zewnątrz budynku mieszkalnego zlokalizowanego przy ul. Daszyńskiego 17.

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

UWAGA!

Rozpatrywane będą jedynie oferty, na które została wykupiona SIWZ.

Dodatkowych informacji udzielają Kierownicy Administracji:

Osiedla „Przyjaźni” tel. 81/746-27-64
Osiedla „im. gen. Franciszka Kleeberga” tel. 81/747-49-60
Osiedla „im. Ignacego Daszyńskiego” tel. 81/747-88-71

Opisane oferty (firma, rodzaj robót, osiedle) i zamknięte w oddzielnych kopertach na każdy rodzaj robót, z załączonymi dowodami wniesienia wadium należy składać w budynku Zarządu Spółdzielni **do godz. 12.00 dnia 14.04.2025 r.**

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Daszyńskiego 4 w Lublinie
— dla Osiedla „Przyjaźni” w dniu 15.04.2025 r. o godz. 9.00
— dla Osiedla „im. gen. F. Kleeberga” w dniu 15.04.2025 r. o godz. 10.00
— dla Osiedla „im. I. Daszyńskiego” w dniu 15.04.2025 r. o godz. 11.00

Przetargi odbędą się na zasadach obowiązującego w Spółdzielni Regulaminu.

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

Kierowcy czekali na to od lat. Na Czechowie powstaną „światła”

Artur Jurkowski
Lublin

Na skrzyżowaniu Zelwerowicza i Bohaterów Września rusza budowa sygnalizacji świetlnej. Prace potrwać około dwóch miesięcy. Jej powstania od lat domagali się mieszkańcy.

Zmiany w ruchu szykują się na Czechowie.

- Z uwagi na prace związane z budową sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu ul. Bohaterów Września i Zelwerowicza, od dnia 31 marca 2025 r. wystąpią utrudnienia w ruchu. Przewidywane są zawężenia pasów jezdni oraz utrudnienia w ruchu pieszym i rowerowym - informuje Monika Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

To nieoczekiwany zwrot w sprawie sygnalizacji, o powstanie której od lata dopominali się mieszkańcy.

- Utrudniony i niebezpieczny jest wyjazd z podporządkowanej ul. A. Zelwerowicza w lewostronie na ul. Bohaterów Września. W tym miejscu często tworzą się zatory komunikacyjne. Budowa sygnalizacji świetlnej na tym skrzyżowaniu jest najczęstszą

zgłaszanym postulatem mieszkańców w ostatnich latach - uzasadniała inwestycję w stanowisku z listopada 2018 r. Rada Dzielnicy Sławin.

Ratusz zapewniał, że sygnalizacja powstanie. Miała być elementem planowanego przedłużenia ul. Zelwerowicza do skrzyżowania ulic Zbożowej i Sławinkowskiej. Budowa drogi ciągle jednak nie ruszyła. Miasto szuka pieniędzy na sfinansowanie inwestycji.

Prace przy sygnalizacji nie oznaczają, że rozpoczyna się przedłużenie ul. Zelwerowicza. Powstanie „światła” sfinansuje jeden z lubelskich deweloperów. Chodzi o TBV, które buduje w pobliżu biurowiec.



Powstanie „światła” sfinansuje jeden z lubelskich deweloperów. Prace potrwać około dwóch miesięcy

FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI / ARCHIWUM

Minister Czarnecka: Bogdanka nie zostanie zamknięta

Aleksandra Szymczak
Bogdanka

Minister przemysłu Marzena Czarnecka zapewniła, że kopalnia Lubelski Węgiel „Bogdanka” nie zostanie zamknięta.

W styczniu tego roku nasiliły się dyskusje na temat przyszłości kopalni w Bogdancie, kiedy to czterech związkowców rozpoczęło protest głodowy przeciwko podporządkowaniu kopalni spółce Enea i jej potencjalnej likwidacji.

27 marca w Starostwie Powiatowym w Łęcznej odbyło się spotkanie, w którym uczestniczyli ministrowie, parlamentarzyści, samorządowcy, związkowcy oraz przedstawiciele zarządów Enei i LW Bogdanka.

Minister Marzena Czarnecka po spotkaniu poinformowała media, że kopalnia w Bogdancie nie zostanie zamknięta.

– Ustaliliśmy termin następnego spotkania za około dwa miesiące, aby wesprzeć region w transformacji energetycznej, proponując młodym ludziom al-

ternatywne miejsca pracy poza przemysłem węglowym – powiedziała.

„Nie” dla likwidacji

Minister Czarnecka podkreśliła, że rozmowy dotyczą perspektywy czasowej do 2049 roku, ale zaznaczyła, że „wszystko może się wydarzyć” w tym okresie.

– Sytuacja geopolityczna jest dość specyficzna i trudna – dodała.

Po raz kolejny podkreśliła, że kopalnia Lubelski Węgiel „Bogdanka” nie będzie likwidowana.

Oczekuje się, że w tym tygodniu zarząd LW Bogdanka przedstawi strategię węglową, która zawierać będzie szczegółowe dane dotyczące finansów, liczby pracowników oraz wielkości wydobywania. To ma na celu zapewnienie transparentności i jasności w planach dotyczących przyszłości kopalni.

LW Bogdanka będzie działać

Wiceminister aktywów państwowych Robert Kropiwnicki również zapewnił, że „dzisiaj nie

ma żadnych pomysłów na zamykanie Lubelskiego Węgla”, a funkcjonowanie kopalni w perspektywie 10-15 lat jest „absolutnie bezpieczne”. Podkreślił, że doniesienia o ograniczaniu działalności kopalni są „absolutnym kłamstwem”.

Kropiwnicki zaznaczył, że umiejscowienie kopalni w koncernie Enea jest „bardzo dobrym rozwiązaniem” i nie ma planów jej wykupienia przez Skarb Państwa.

– Bezpieczniej jest być – w rozchwianych czasach szczególnie, w niestabilnej sytuacji – dużym okrętem w dużym zespole niż małą łódką przy sztormie na dużym oceanie – stwierdził.

Mariusz Romańczuk, przewodniczący NSZZ „Solidarność” w Bogdancie, przypomniał, że strona społeczna domaga się

Kropiwnicki zaznaczył, że umiejscowienie kopalni w koncernie Enea jest „bardzo dobrym rozwiązaniem”

utrzymania poziomu wydobywania i zatrudnienia. W przypadku ich ograniczenia oczekuje wsparcia, w tym przejęcia kopalni przez Skarb Państwa.

Z kolei Jarosław Niemiec, przewodniczący Związku Zawodowego „Przeróbka”, wyraził wątpliwości co do zapewnień rządu. Obawia się trudności w znalezieniu rynków zbytu dla węgla z Bogdanki i „śmięciowej transformacji”. Niemiec chce, aby rząd wziął odpowiedzialność za transformację, zabezpieczając środki na ten cel i koordynując proces, zawierając umowę ze stroną społeczną.

W styczniu spółka opublikowała wstępne wyniki finansowe, które pokazują, że produkcja węgla handlowego w 2024 roku wyniosła 7,90 mln ton, a sprzedaż 8,11 mln ton. Zarząd LW Bogdanka planuje średni poziom produkcji węgla na lata 2023-2025 na około 9,1 mln ton, a na lata 2026-2030 na około 10,1 mln ton. Grupa Enea ogłosiła nową strategię, która zakłada zmniejszenie zużycia węgla w aktywach grupy do 4,5 mln ton w 2030 roku oraz 2,3 mln ton w 2035 roku.

ZDJĘCIE DNIA



FOT. PIOTR MICHAŁSKI

Odbywający się w weekend w Lublinie Targ Japoński przyciągnął tłumy miłośników kultury i kuchni japońskiej. Jednym z głównych punktów wydarzenia był strefa gastronomiczna, kusząca odwiedzających zapachem i aromatem prawdziwie japońskich potraw. Na stoiskach można było spróbować wysmienitego sushi, aromatycznego ramen czy chrupiących okonomiyaki. Nie zabrakło też słodkości z Japonii, takich jak taiyaki czy dango. Na stoiskach można było również podziwiać i zakupić japońskie rzemiosło m.in. misternie wykonane kimona, delikatną ceramikę oraz odrestaurowane japońskie noże. Wystawcy chętnie dzielili się swoją wiedzą, opowiadając o tajnikach tradycyjnych technik rzemieślniczych. Widzów przyciągnęły też odbywające się w ramach wydarzenia pokazy tradycyjnych sztuk walki, prezentacje kimon oraz warsztaty kaligrafii.

Piotr Michalski

W samochodzie jechało dziesięć osób. Dwie zginęły na miejscu

Aleksandra Szymczak
Chełm

Pijany 19-latek prowadzący Toyotę stracił panowanie nad autem i uderzył w latarnię oraz ogrodzenie posesji. W samochodzie znajdowało się aż dziesięć osób. Dwie z nich zginęły na miejscu.

W niedzielę nad ranem na ulicy Ogrodowej w Chełmie doszło do tragicznego wypadku drogowego. Jak wynika ze wstępnych ustaleń policji, 19-latek

kierowca Toyoty, jadąc w obszarze zabudowanym, na prostym odcinku drogi nie dostosował prędkości do warunków ruchu. W wyniku tego zjechał z jezdni, uderzył w słup latarni, a następnie w ogrodzenie posesji, co doprowadziło do przewrócenia się pojazdu.

Samochodem podróżowało dziesięć osób w wieku od 17 do 19 lat, wszyscy pochodzili z powiatu chełmskiego.

– Dwóch 18-letnich pasażerów zginęło na miejscu. Pozostałe osoby po wypadku były

przytomne, trafiły do szpitala na badania. Wszyscy pochodzą z powiatu chełmskiego – informuje podkom. Kamil Karbowniczek z KWP w Lublinie.

Policja ustaliła, że kierujący pojazdem 19-latek był nietrzeźwy – miał ponad dwa promile alkoholu w organizmie. Prawo jazdy posiadał od roku.

Pozostali pasażerowie, mimo odniesionych obrażeń, byli przytomni i zostali przewiezieni do szpitali na badania. Kierowca również trafił pod opiekę lekarzy, a pobrana



FOT. POLICJA CHEŁM

W środku było 10 osób w wieku od 17 do 19 lat. Kierowca miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie

od niego krew zostanie poddana dalszym badaniom.

– Kierowca decyzją prokuratora został zatrzymany przez policję – przekazała „Kurierowi” nadkom. Ewa Czyż z KMP w Chełmie.

Na miejscu wypadku przez kilka godzin pracowali policjanci pod nadzorem prokuratora oraz biegłego z zakresu rekonstrukcji wypadków drogowych. Śledczy będą teraz ustalać dokładne okoliczności zdarzenia oraz odpowiedzialność kierującego pojazdem.

REKLAMA

0011292890

VI MIĘDZYNARODOWY SZCZYT KLIMATYCZNY TOGETAIR
14 kwietnia 2025
VARSO PLACE & CIC, Warszawa

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

BIAŁYSTOK

Polscy muzułmanie świętują

Polscy wyznawcy islamu rozpoczęli w niedzielę obchody trzydniowego Ramadan Bajram (Eid al-Fitr) - święta z okazji zakończenia miesiąca postu. Ma ono charakter radosny i jest jedną z dwóch najważniejszych w roku religijnym uroczystości muzułmańskich. W związku ze świętem polscy wyznawcy islamu modlili się w niedzielę w meczetach, centrach i domach modlitwy m.in. w Białymstoku, Bohonikach, Kruszynie, Suchowoli, Warszawie i Gdańsku.

Dokładna liczba wyznawców islamu w Polsce nie jest znana. Przedstawiciele Muzułmańskiego Związku Religijnego w RP szacują, że do Związku należy ok. 5 tys. osób, przede wszystkim polskich Tatarów. Większość polskich muzułmanów mieszka w województwie podlaskim, gdzie w Bohonikach i w Kruszynie są dwa ostatnie na ziemiach polskich zabytkowe meczety, a przy nich mizary, czyli muzułmańskie cmentarze.

oprac. WS|PAP

WASZYNGTON

Prezydent Stanów Zjednoczonych Donald Trump nie wykluczył w wywiadzie dla NBC News siłowego przejęcia Grenlandii, która jest terytorium zależnym Danii. Jednocześnie zastrzegł, że użycie siły może nie być konieczne. - Będziemy mieć Grenlandię. Tak, na 100 procent - oznajmił prezydent. Trump twierdzi, że Stany Zjednoczone potrzebują Grenlandii dla bezpieczeństwa międzynarodowego.

„*Nigdy nie wykluczam użycia siły wojskowej. Ale myślę, że są duże szanse, że uda się nam to bez niej*

Donald Trump, prezydent Stanów Zjednoczonych

Niemcy i migranci. PiS wraca do znanej strategii walki z KO

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Prezes PiS Jarosław Kaczyński ocenił w sobotę, że Polska jest obecnie „w szczególnej sytuacji”, gdyż „nie wiadomo, czy jest państwem suwerennym, czy przestaje już nim być”.

Konferencja prasowa szefa PiS, zorganizowana nieopodal mostu granicznego na Odrze, zgromadziła kilkadziesiąt osób, z których część miała biało-czerwone flagi, a także flagi Solidarności i tabliczki z napisem: „Referendum Stop nielegalnej migracji”.

- Trzeba tutaj zacytować słowa prezydenta Dudy: Niemcy popełnili głupoty, a teraz my mamy za to płacić. My mamy ponosić tego konsekwencje - mówił Kaczyński na konferencji w przygranicznych Słubicach. - To niemiecka kanclerz zapraszała imigrantów, ale teraz oni mają być przerzucani do Polski. Otóż na to nie może być zgody. To trzeba zmienić - stwierdził.

Szef PiS, mówiąc o Polsce, stwierdził, że „nie tak dawno to było suwerenne państwo, które chroniło swoje granice, do którego nie mogli wjeżdżać obcy policjanci bez żadnej kontroli”. - Ale, niestety, przyszedł 15 października, później 13 grudnia 2023 roku i to wszystko się zmieniło - ocenił Jarosław Kaczyński.



Część niemieckich polityków chce zaangażować kraje sąsiadujące w kwestię zawracania uchodźców

Według Kaczyńskiego Polacy dowiadują się o tym, co się dzieje wokół Polski, w tym w kwestiach związanych z relokacją migrantów, nie od własnego rządu i od swoich polityków będących przy władzy, ale z niemieckich mediów.

Z kolei szef MSWiA Tomasz Siemoniak ocenił w sobotę w Wałbrzychu, że rzekome nielegalne zawracanie migrantów przez Niemcy do Polski to propaganda PiS.

- Wszystkie zawrócenia odbywają się na podstawie dokumentów i ta liczba spada - powiedział minister. Według Sie-

moniaka liczba zawróceń migrantów z Niemiec do Polski była za rządów PiS, w 2023 roku, wyższa o jedną piątą niż w 2024 roku. - My wprowadzaliśmy skrupulatne procedury, straż graniczna sprawdza każdy przypadek i liczba zawróceń spada. PiS w tej kwestii uprawia propagandę i próbuje odwrócić uwagę od własnych niepowodzeń, jeśli chodzi na przykład o politykę wizową - powiedział.

Kwestia migracji to jeden z ważniejszych tematów trwających obecnie w Niemczech rozmów koalicyjnych między

zrządzającą obecnie SPD a zwycięską w niedawnych wyborach CDU.

Jak podały w piątek niemieckie media - w tym „Die Welt”, „Bild” oraz „Frankfurter Rundschau” - jednym z omawianych zagadnień jest zawracanie migrantów na niemieckiej granicy. Według tych doniesień SPD opowiada się za ścisłą współpracą z państwami sąsiednimi i działaniem jedynie za ich zgodą, podczas gdy CDU z Friedrichem Merzem - najprawdopodobniej przyszłym kanclerzem na czele - dopuszcza jednostronne działanie niemieckich władz, jedynie powiadamiając sąsiadów o odsyłaniu migrantów.

Według „Bilda” Merz chce teraz zaangażować najważniejsze kraje sąsiadujące z Niemcami w kwestię zawracania uchodźców. Według informacji portalu „trwają już tajne rozmowy z Polską, Czechami, Austrią, Szwajcarią i Francją”. Celem sojuszu jest „ograniczenie migracji, stałe zawracanie na granicach”.

W ubiegłym tygodniu premier Donald Tusk powiedział, że Polska ma umowę z Niemcami o tzw. readmisji migrantów, ale ze względu na to, ilu przyjęliśmy uchodźców z Ukrainy i ze względu na presję migracyjną na wschodniej granicy, nie będziemy przyjmować imigrantów przyjeżdżających z krajów europejskich.

PAP

0011298464

Pani
Jadwidze Żywickiej

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają

Prezes, członkowie
Okręgowej Rady Lekarskiej w Lublinie
oraz
pracownicy Lubelskiej Izby Lekarskiej

REKLAMA 0011252648

ROK ZAŁOŻENIA 1958
PUK

☎ 81 744 50 31
☎ 503 026 883

LUBLIN, ul. Cmentarna 8

KOMPLEKSOWE
USŁUGI POGRZEBOWE

BUDOWA I SPRZEDAŻ
NOWYCH GROBÓW NA MAJDANKU

24H

www.puklublin.pl

Sąd zdecyduje w sprawie aresztu dla Zbigniewa Ziobry. Nie wiadomo, czy były minister będzie na posiedzeniu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Po piątej próbie przesłuchania polityka sejmowa komisja ds. Pegasusa zawnioskowała o karę do 30 dni aresztu, podczas którego Ziobro miałby być do dyspozycji komisji.

Wnioskiem o zastosowanie wobec posła Suwerennej Polski i byłego ministra sprawiedliwości kary porządkowej w postaci

aresztu warszawski Sąd Okręgowy zajmie się dziś o godzinie 12. Przewodnicząca komisji śledczej ds. Pegasusa Magdalena Sroka (PSL-TD) poinformowała PAP, że na posiedzeniu zjawi się przedstawiciel komisji. Nie sprzecyzowała jednak, kto nim będzie.

- Posiedzenie odbędzie się z udziałem przedstawiciela komisji śledczej, jeśli przyjdzie, oraz pana Ziobry z pełnomocnikiem, jeśli przyjdą. Natomiast posiedzenie będzie bez udziału publiczności, której udział nie jest

przewidywany - mówiła rzeczniczka warszawskiego SO Anna Ptaszek. Decyzję ws. ewentualnego aresztu - jak już wcześniej informowały media - podejmie wylosowany do tej sprawy sędzia Tomasz Grochowicz. Sroka podkreśliła, że to do sądu należy decyzja ws. wniosku komisji oraz termin jej wykonania. Takie samo stanowisko zajął w rozmowie z PAP wiceszef komisji Tomasz Treła (Lewica). - Skierowaliśmy wniosek, że areszt ma być dlatęgo, bo my chcemy przesłu-

chać pana Ziobrę 23, 24 i 25 czerwca, a co sąd zdecyduje, na ile będzie areszt i kiedy będzie areszt, to już jest decyzja sądu - powiedział Treła.

Sejmowa komisja śledcza ds. Pegasusa planowała przesłuchać Ziobrę ostatni raz 31 stycznia br. Była to piąta próba jego przesłuchania. Wcześniej komisja zawnioskowała o zatrzymanie i doprowadzenie byłego ministra na to posiedzenie, a Sejm uchylił mu w tej sprawie immunitet.

PAP

Hierarchia państw Trumpa. Japonia ważniejsza od Europy?

oprac. Karolina Wrońska
Tokio/Waszyngton

Sekretarz obrony USA Pete Hegseth potwierdził w sobotę, że sojusz Stanów Zjednoczonych z Japonią pozostaje „kamieniem węgielnym” bezpieczeństwa w regionie.

Podczas wizyty w Japonii szef Pentagonu wziął udział m.in. w nabożeństwie żałobnym na wyspie Iwo Jima (wcześniej Iwoto) na Pacyfiku. Upamiętniono tam 80. rocznicę zaciętych walk między siłami USA i Japonii podczas II wojny światowej.

Hegseth oświadczył, że obecnie Tokio wspiera Waszyngton w budowaniu „wiarygodnych” środków odstraszania w regionie, w tym w rejonie Cieśniny Tajwańskiej.

„Łączy nas etos wojownika, który definiuje nasze siły zbrojne” - podkreślił Hegseth w rozmowie z japońskim ministrem obrony, gen. Nakatanim.

Według Pentagonu administracja prezydenta Donalda Trumpa, podobnie jak poprzednie rządy, zamierza kontynuować ścisłą współpracę ze swoim kluczowym azjatyckim sojusznikiem.

Japonia gości około 50 tys. amerykańskich żołnierzy, eskadry myśliwców oraz jedną wysuniętą grupę uderzeniową lotniskowców USA wzdłuż liczącego 3 tys. kilometrów archipelagu, co pomaga w ograniczaniu chińskiej potęgi militarnej.



Wzmocnienie wojsk ma być pierwszym etapem reorganizacji sił amerykańskich w Japonii, zapowiedzianej jeszcze za czasów administracji Joe Bidena

Agencja Reuters zauważyła, że pochlebne uwagi Hegsetha pod adresem Japonii kontrastują z jego lutową krytyką europejskich sojuszników. Przestrzegając wówczas, że nie powinni oni zakładać, iż obecność wojskowa USA na Starym Kontynencie będzie trwała wiecznie.

W drugim dniu wizyty w niedzielę Hegseth oświadczył z kolei, że Stany Zjednoczone rozpoczęły wzmocnianie swych sił wojskowych w Japonii, i zapowiedział utworzenie „bazy bojowej” w tym kraju.

Wzmocnienie wojsk ma być pierwszym etapem reorganiza-

cji sił amerykańskich w Japonii, zapowiedzianej jeszcze za czasów administracji Joe Bidena.

Jak powiedział szef Pentagonu, ma to poprawić zdolność USA do koordynowania operacji z japońskimi siłami samoobrony i „zasieje we wrogach niepewność” poprzez tworzenie strate-

Stany Zjednoczone rozpoczęły wzmocnianie sił wojskowych w Japonii, w tym utworzenie „bazy bojowej” w tym kraju

gicznych dylematów w regionie.

„Prezydent Trump powiedział to bardzo jasno: na pierwszym miejscu postawimy Amerykę. Ale to nie znaczy, że będziemy sami. Amerykańscy żołnierze codziennie stają ramię w ramię z kolegami z japońskich Sił Samoobrony” - zaznaczył.

Podkreślił też, że zadaniem resortów obrony obu krajów jest przede wszystkim zbudowanie na tyle silnego sojuszu, żeby jego realna i postrzegana moc odstraszania była tak widoczna w Pekinie, że „komunistyczne Chiny nie podejmą agresywnych działań”. PAP

Birmańska junta wojskowa bombarduje rebeliantów mimo trzęsienia ziemi

oprac. Anna Nagel
Rangun

Specjalny wysłannik ONZ ds. praw człowieka w rozmowie z BBC uznał za „po prostu niewiarygodne”, że wojsko nadal „spuszcza bomby, gdy próbuje się ratować ludzi” po trzęsieniu ziemi.

Birmańska sekcja BBC potwierdziła, że siedem osób zginęło w nalatach w mieście Naungco w stanie Szan. Doszło do nich zaledwie trzy godziny po trzęsieniu ziemi.

Według ostatnich danych przed zamknięciem wydania gazety liczba ofiar śmiertelnych trzęsienia ziemi o magnitudzie 7,7, wyniosła 1644 osoby. Rannych zostało ponad 3400 osób. Liczba ofiar wciąż wzrasta, co

najmniej 139 osób uważanych jest za zaginione.

Z powodu wstrząsów zawałiło się wiele domów i innych budynków, a także mostów i miejsc kultu religijnego, powodując chaos w kraju od czterech lat pogrążonym w krwawej wojnie domowej wywołanej puczem w 2021 r.

Kryzys humanitarny i zniszczenia wywołane działaniami zbrojnymi komplikują działania pomocowe dla ofiar trzęsienia. Przywódca junty Min Aung Hlaing wydał rozkaz przeprowadzenia szybkiej akcji ratunkowej we wszystkich obszarach dotkniętych kataklizmem.

Ze względu na niską dostępność internetu informacje docierające z Birmy, zwłaszcza z mniejszych miejscowości, są mocno ograniczone. PAP



Największe zniszczenia wystąpiły w mieście Mandalay, które znajdowało się najbliżej epicentrum trzęsienia ziemi

Duńczycy wkraczają na morze i pod morze. Celem ochrona infrastruktury krytycznej

oprac. Anna Nagel
Kopenhaga

Rząd Danii zapowiedział w niedzielę „natychmiastowy” zakup sprzętu do monitorowania podmorskiej infrastruktury krytycznej, a dzień wcześniej - nabycie kilkuset min morskich.

Jak poinformowało ministerstwo obrony w Kopenhadze, zdecydowano również o rozpoczęciu programu rozwijania technologii dronów. W tym tygodniu szef resortu Troels Lund Poulsen na lotnisku w Odense na wyspie Fionia zainaugurował działalność wojskowego centrum obiektów bezałogowych.

Port lotniczy w Odense powstał z myślą o uruchomieniu połączeń cywilnych. Gdy okazało się to nieopłacalne, stał



Dania ma strategiczne położenie morskie

się jednym z największych w Europie terenów do testowania różnego rodzaju dronów i urządzeń kosmicznych.

Ponadto resort obrony Danii planuje zakup 21 okrętów patrolowych dla marynarki wojennej oraz cztery specjali-

styczne statki służące do ochrony środowiska. Decyzja o budowie nowych fregat ma zostać ogłoszona po zatwierdzeniu przez państwa NATO nowego planu obronnego. Jest to spodziewane na czwartym szczycie Sojuszu w Hadze.

Dania, której wody terytorialne obejmują cieśniny łączące Morze Bałtyckie z Morzem Północnym, ma strategiczne położenie. Nowoczesne miny morskie są bezpieczne dla żeglugi, aktywuje się je w przypadku wpłynięcia okrętu wroga. Rząd w Kopenhadze odpowiada również za bezpieczeństwo na Oceanie Atlantyckim i w części Arktyki ze względu na duńskie terytoria zależne: Wyspy Owce i Grenlandia.

W piątek wizytę w amerykańskiej bazie sił kosmicz-

nych Pituffik na Grenlandii złożył wiceprezydent USA J.D. Vance.

Współpracownik Donalda Trumpa skrytykował władze Danii za rzekome zaniedbywanie inwestycji obronnych na wyspie, a także zaproponował objęcie jej parasolem ochronnym w miejsce Danii. Duńska premierka Mette Frederiksen uznała te oskarżenia za niesprawiedliwe, przypominając, że Dania jest wiernym sojusznikiem USA w NATO.

W połowie lutego rząd Danii poinformował o przeznaczaniu dodatkowych 50 mld koron (6,7 mld euro) w latach 2025-26 na przyspieszenie inwestycji w obronność. Oznacza to, że Kopenhaga będzie wydawać na cele wojskowe więcej niż 3 proc. PKB.

PAP

oprac. Karolina Wrońska
Damaszek

Tymczasowy prezydent Syrii Ahmed al-Szara ogłosił powstanie nowego rządu tymczasowego. Ministrem spraw społecznych i pracy została chrześcijanka Hind Kabawat.

W skład nowego gabinetu wchodzi 23 ministrów, rząd nie ma premiera, jego pracami będzie kierował bezpośrednio Szara.

Najważniejsze stanowiska przypadły lojalnym współpracownikom tymczasowego prezydenta, który wcześniej kierował islamistycznym ugrupowaniem Hajat Tahrir asz-Szam (HTS). Grupa stanowiła trzon koalicji ugrupowań rebeliantów, które 8 grudnia 2024 roku obaliły reżim Baszara al-Asada.

Gabinet jest jednak bardziej inkluzywny niż dotychczasowy

rząd przejściowy, który kierował krajem od grudnia. Oprócz reprezentującej mniejszość chrześcijańską Kabawat w jego składzie znaleźli się też pojedynczy przedstawiciele alawitów, druzów i Kurdów - wyliczyła agencja AFP.

Hind Kabawat, chrześcijanka i aktywistka, która sprzeciwiała się Assadowi od początku konfliktu w marcu 2011 r. w rządzie będzie pełnić funkcję ministra spraw społecznych i pracy.

Szara i jego stronnicy od przejęcia władzy deklarowali, że odeszli od dżihadystycznej ideologii i szanują prawa licznych mniejszości zamieszkujących Syrię. Podkreślają też, że nie chcą konfliktu z sąsiadami i dążą do trwałego scalenia podzielonego w czasie trwającej od 2011 r. wojny domowej państwa oraz jego odbudowy. PAP

Anna Groncewska
anna.groncewska@polskapress.pl

Rozmowa z Tomaszem Terlikowskim, katolickim publicystą.

Mija 20 lat od śmierci Jana Pawła II. Co pozostało w nas po pontyfikacie papieża Polaka?

To temat do dyskusji. Jeśli mówiąc „nas” myślimy o Polakach, to młodsze pokolenie nie pamięta już Jana Pawła II. Dla nich jest to papież ze wspomnień rodziców, a przede wszystkim mem, żart, który z nikim konkretnie się nie kojarzy. Tego „nas” wobec Jana Pawła II tu nie ma. Jeśli mówimy o pokoleniu średnim i starszym, to pozostało wspólne doświadczenie, przeżycie, spotkanie. Ci najstarsi pamiętają jeszcze Karola Wojtyłę jako metropolitę krakowskiego. Pozostaje pamięć o Janie Pawle II jako papieżu i jego roli w wyzwoleniu, uzyskaniu wolności, w budowie wolnego społeczeństwa. Jego rola jest tu niedoceniana, podobnie jak w zatrzymaniu na długo procesów laicyzacyjnych. Myśmy wychowali się w Kościele Jana Pawła II i to on jest punktem odniesienia, także dla tych, którzy od niego odeszli. Zostały wspomnienia z pielgrzymek, doświadczeń z wysłuchanych homilii.

Święty Jan Paweł II był autorytetem, do którego Polacy lubili się odwoływać w trudnych chwilach...

Filozof Dariusz Karłowicz napisał kiedyś bardzo ładnie, że Jan Paweł II był niekoronowanym królem Polski. Kimś, do kogo w trudnych momentach Polacy się odwoływali. Politycy, którzy generalnie nie są religijni, w sytuacji wyzwań także odwoływali się do niego. Przykładem jest postawa Aleksandra Kwaśniewskiego czy Leszka Millera, którzy próbowali, dodajmy z sukcesem, wciągnąć papieża w zaangażowanie przy wejściu Polski do Unii Europejskiej.

A co się stało z pokoleniem Jana Pawła II? Czy ono rzeczywiście było?

Pokolenie Jana Pawła II były. Co do tego nie ma wielkiego sporu. Tylko co to znaczy? Kiedy Jan Paweł II umierał myśleliśmy, że te pokolenia papieża do pokolenia, które będą myśleć tak jak on. W tym znaczeniu pokoleń czy pokolenia JP II nie ma i nigdy nie było. Są za to pokolenia, które mają wspólne doświadczenia, emocje, wspomnienia. Nie można mówić, że nic z tamtego czasu nie przetrwało. Pamięć o Polaku - papieżu jest w nas, nadal kierujemy się pewnymi elementami z jego nauki. Nie ma jednak grupy ludzi, którzy myślą w ten sam

sposób o rzeczywistości. Była wspólnota emocji i ona pozostała. Nie jest tak, że jak rozmawia się ponad podziałami, to ludzie nie pamiętają tego co się działo w czasie gdy papież umierał, albo tego co było podczas pielgrzymek. To jest w naszej zbiorowej pamięci. Kłopot polega na tym, że my jako to pokolenie Jana Pawła II nie potrafiliśmy tego przekazać dalej. Wynikać to może z tego, że trudno przekazać emocje. Ale nie powstała z tego wielka literatura, wielki film związany z tym doświadczeniami.

Czy dla pokolenia Z, milenialsów Jan Paweł II nie jest taką osobą jak Gerard Cieślak dla młodych kibiców piłkarskich?

Pamiętajmy, że to najszybciej laicyzujące się pokolenie w ostatnich latach. Dla nich kwestie religijne są coraz częściej nieważne. Natomiast dla tych, którzy są wierzący papieżem jest Franciszek. Dla trochę starszych papieżem pokoleniowym, formującym był Benedykt XVI. To naturalne w Kościele, że symbole się zmieniają. Nie może być inaczej. Mnie to nie zaskakuje, ani nie dziwi. Natomiast dla niewierzących, niepraktykujących czy niezaangażowanych religijnie - trzeba powiedzieć otwarcie i uczciwie - Jan Paweł II przekształcił się w mem. Nie jest autorytetem, który zyskuje ich emocje.

Jan Paweł II był i dalej jest niewzruszonym pomnikiem. Nikt nie śmiał powiedzieć nic złego na jego temat. Ostatnio takie głosy jednak się pojawiły.

Nie wiem czy chodzi o coś złego. Myśmy nie rozmawiali wcale o Janie Pawle II. Rozmawialiśmy o pewnym wyidealizowanym obrazie, o czymś, co w formie o jakiej mówiliśmy, nigdy nie istniało. Jan Paweł II opowiadany w polskich kościołach, przez polską sztukę nigdy nie istniał. To postać skomplikowana, która niesie w sobie elementy swojej historii i historii swojego czasu. To nie jest pomnik, ktoś kto nie popełniał błędów, ktoś kto miał zawsze rację. Był to człowiek, wybitny człowiek, jeden z najwybitniejszych na świecie myślicieli i wybitniejszych przywódców w historii Polski.

Jan Paweł II nie był pomnikiem. Był żywym, wybitnym człowiekiem



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI/POLSKA PRESS

Można powiedzieć, że Jan Paweł II był wybitnym intelektualistą, jednak nie był wybitny w zarządzaniu Kościołem - uważa Tomasz Terlikowski

Nie tylko religijnych. To człowiek, który niesie w sobie cały bagaż swojej osobowości. Co więcej, myśmy na niego patrzyli jak dzieci. Teraz jesteśmy na etapie patrzenia na niego jak dzieci na swojego ojca, częściowo na etapie nastoletnich dzieci spoglądających na tatę. Jak byliśmy dziećmi nie mogliśmy powiedzieć na niego nic złego. Tata był doskonały, nigdy się nie mylił. Nastoletnie dzieci oceniają rodziców znacznie surowiej i bardzo często kształtują swoją osobowość odcinając się od nich. Pewna część polskiego społeczeństwa jest teraz na etapie odcinania się od idealnego wizerunku Jana Pawła II. Przy czym ani pierwsza postawa mówiąca, że był ideałem nie jest właściwa, ani ta druga nie jest prawdziwa. Jan Paweł II ma potężne zasługi dla Polski i polskiego Kościoła. Czekamy teraz na ten moment dojrzałości. Dojrza-

znają się tacy, którzy położą nacisk na jego stanowisko wobec uchodźców i emigrantów. A jest ono analogiczne do tego, które głosi papież Franciszek. Będą także ci, którzy położą nacisk na nauczanie papieża Polaka o jedności wiary katolickiej, a inni podkreślą, że zrobił najwięcej w kwestii pojednania i dialogu z judaizmem, a także jako pierwszy papież ucałował Koran. Jan Paweł II jest myślicielem i osobowością tak szeroką, że w podzielonym plemiennie społeczeństwie każdy może zrobić swój totem. Z pewnych elementów ulepić to, co mu odpowiada. To nie będzie prawda o Janie Pawle II. Ale stanie się to wygodnym totemem, którego będziemy bronić jako obraz Jana Pawła II. To zaczęło się dziać wcześniej. Każde polskie środowisko religijne odwoływało się do papieża Polaka. Na Jana Pawła II powoływał się „Tygodnik Powszechny” i Radio Maryja. Otwarte pozostawiam pytanie kto miał większe prawo do tego, bo nie ma to znaczenia. Ważne, że robili to jedni i drudzy.

Po latach pojawiły się ataki na polskiego papieża, ale chyba szybko je odparto?

Czy to były ataki? Chodzi tu pytania, jak zachował się w sprawach pedofilii w Kościele, jako metropolita i papież. To są poważne pytania, ale nie udzielono nam na nie odpowiedzi. A mamy prawo je poznać. Nie możemy tej sprawy zostawić i powiedzieć, że nie ma znaczenia. Myśmy zostawili ten temat, bo dla wszystkich był nieopłacalny politycznie. Będziemy musieli z nim zmierzyć. Niezależnie od tego, że Jan Paweł II ma gigantyczne zasługi, także on zapoczątkował mierzenie się przez Kościół ze sprawami pedofilii. Nie jest też tak, że nie popełniał błędów w tej sprawie pedofilii i nie można wobec niego sformułować poważnych zarzutów. Można, tylko metodą nie jest mówienie, że to atak, tylko odpowiedź na nie. Jeśli polscy biskupi nie bez racji mówią, że był to taki etap historyczny, to pokażmy to. Pokażmy jak zachowywali się inni biskupi wobec tych spraw. Może oka-

zać się, że Karol Wojtyła zachowywał się dużo lepiej niż inni biskupi w Polsce. Tylko do tego potrzebna jest odważa. Jeśli mówi się, że Jan Paweł II podejmował decyzje i czasem były błędne, to pokażmy ich kontekst. Powiedzmy jaką rolę przy podejmowaniu tych decyzji odgrywało jego polskie otoczenie w Watykanie. Ale tego nie robimy.

Dlaczego?

Bo wymagałoby to uczciwego rozliczenia nie tylko Jana Pawła II, ale też siebie. Odnoszę wrażenie, że część polskich biskupów, ale też katolików mówi: Bronimy Jana Pawła II! Ale tak naprawdę nie chodzi o papieża. Bronimy instytucji i samych siebie.

Kościół za czasów polskiego papieża był inny niż obecny? Pytanie dlaczego ten jest taki?

Jeśli chodzi o jego nominacje biskupie, to one ukształtowały taki Kościół.

Czy to jednak rzeczywiście Jan Paweł II decydował o nominacjach biskupich?

Ale on za nie odpowiadał, jego podpisy są na tych nominacjach. On wybrał w Watykanie sekcję polską. Za czasów Jana Pawła II biskupów nie wybierała Kongregacja ds. Biskupów, a sekcja polska. Jej członków wybierał osobiście papież. Trudno uciec od pytania czy ponosi odpowiedzialność za skład polskich biskupów czy nie. Odpowiada za sukcesy, bo były bardzo dobre nominacje, ale też za te nienajlepsze. Można powiedzieć, że Jan Paweł II był wybitnym intelektualistą, jednak nie był wybitny w zarządzaniu Kościołem. Nie jest to żadna zbrodnia.

Po Janie Pawle II zostały nam tylko pomniki i szkoły jego imienia?

Myślę, że nie. Została po nim myśl, z którą trzeba się mierzyć. Nie robimy tego często, ale ona jest. Pozostała wizja Kościoła, która nie jest jedna i na wieki, niezmienna, ale dla nas ważna. Zostały ogromne zasługi dla Polski. Wizja polskości papieża, nie jest jedyną, ale na pewno istotną. Niewątpliwie przyczynił się do upadku komunizmu i naszej wolności. Jan Paweł II jest w podręcznikach historii i w nich pozostanie. Pozostanie też w podręcznikach polskiej i zagranicznych filozofii, teologii. Jego nauka będzie bardziej żywa za jakiś czas, kiedy te wszystkie wątpliwości, nie tylko w polskim Kościele dotyczące jego błędów, zaniedbań, a może niemożliwości działania czy niewiedzy w sprawie pedofilii, zostaną wyjaśnione. Myśl Jana Pawła II wróci, ale przefiltrowana przez kolejne pontyfikaty.

Skarpetki, Kaczuszki i platformy, czyli co będziemy nosić tej wiosny

Urszula Śleszyńska
urszula.sleszynska@polskapress.pl

- Tej wiosny stawiamy na kolory: różowy, żółty, miodowy, zielony, khaki - podpowiada Anna Szyszko z Białegostoku, stylistka i właścicielka marki Projekt Styl.

Co modnego będziemy nosić tej wiosny?

Będziemy nosić praktycznie wszystko, bo wszystko jest modne! Jeżeli zaś chodzi o trendy, to na pewno stawiamy na kolory: różowy, żółty, miodowy, zielony, khaki. W trendach pozostają też brązowy i bordowy, które nosiło się jesienią i zimą. Jednak na te kolory musimy uważać, żeby nie dodać sobie lat.

Modne są też... skarpetki!

Tak, w trendach jest noszenie ich nawet do sandałów! Oczywiście nie są to skarpetki podciągnięte pod same kolano, tylko zrolowane w taki sposób, żeby to fajnie wyglądało. Mamy obecnie bardzo dużo różnych skarpetek z różnymi dodatkami: kokardkami, perełkami i tak dalej, także naprawdę można sobie coś wybrać. Tylko trzeba się trochę odważyć. Jeśli chodzi o buty, to mamy znowu w trendach platformy, czubki w szpic, obcas kaczuszki. Nadal modne są też sneakersy, żeby nam się wygodnie chodziło.

A skoro zakładamy skarpety do sandałów, to możemy też włożyć sneakersy do sukienki?

Możemy. Pamiętajmy jednak o tym, że będzie to bardziej casualowy look. Na większe wyjście zaś proponowałabym szpilki albo sandały czy pantofelki, które dodadzą kobiecości.

A biżuteria w tym sezonie powinna być mocna i wyraźna?

Tak, nosimy na przykład duże naszyjniki. Tutaj jednak warto zwrócić uwagę na to, że jeżeli mamy rozbudowaną górę naszej sylwetki i dodamy do tego jeszcze dużą biżuterię, to automatycznie wszystko nam się powiększy. Musimy więc też zwracać na to uwagę. Pamiętajmy, że to, co jest w trendzie, nie zawsze nam służy. Ja przeważnie mówię paniom, żeby jednak na te trendy nie zwracały aż tak bardzo uwagi. Lepiej jest budować swój styl, bo



FOT. W. WOITKIEWICZ

- Ważniejsze niż podążanie za modą jest zbudowanie własnego stylu - przekonuje Anna Szyszko

przede wszystkim powinnyśmy mieć styl. A trendy ewentualnie do niego dokładają.

Czy szafa kapsułowa to dobry pomysł?

Szafa kapsułowa to jest bardzo dobry pomysł, chociaż zdarzają się panie, które mówią, że w takiej szafie mają za mało elementów garderoby. Na tym to jednak polega, aby z kilku czy kilkunastu elementów móc stworzyć mnóstwo stylizacji. Kiedy mamy już w szafie te podstawowe elementy, to później możemy do niej dokładać kolejne - takie, w których dobrze się czujemy.

A jakie to są te podstawowe elementy, o których pani mówi?

Zależy, na jaką okoliczność ma być dobrana garderoba.

Jeżeli skupimy się na polu zawodowym, to musimy mieć garsonkę, żakiet, spodnie, spódnicę ołówkową, białą czy niebieską koszulę, do tego trenecz, dzinsy, spodnie - cygaretki lub klasyczne spodnie garniturowe, najlepiej czarne, granatowe lub szare. To taka nasza baza kolorystyczna, bo szarością, granatem lub czernią możemy zbudować garderobę. Do tego dokładamy też białą i czarną top, dobre jakościowo T-shirty plus pan-

My pomagamy ludziom budować styl niezależnie od zawodu, jaki wykonują. Profesora wyższej uczelni nie ubierzemy bardzo awangardowo



FOT. W. WOITKIEWICZ

tofelki, czyli szpilki o wysokości maksymalnie sześciu centymetrów. Podstawą są też dzinsy, dzinsowa kurtka i skórzana ramoneska - najlepiej czarna bez żadnych ozdóbnych elementów. Taką podstawę możemy później rozszerzać. Z butów powinniśmy mieć jeszcze sneakersy, trampki i baleriny (wybierajmy raczej z czubkiem, żeby nam wydłużały, wysmuklały nogę).

Wspomniała pani, że lepiej jest nie patrzeć na trendy, tylko budować swój styl. Ale są osoby, które go nie mają, bo brakuje im modowego wy-czucia.

To powinni skorzystać z pomocy stylistów. My pomagamy ludziom budować styl niezależnie od zawodu, jaki wykonują. Profesora wyższej

uczelni nie ubierzemy awangardowo, chyba że jest to uczelnia artystyczna. Ale nawet jeżeli lubimy klasykę czy minimalizm, powinniśmy sobie czasem pozwolić na coś awangardowego, coś nowoczesnego, żeby też się nie zaszkladkować. Dodatki grają ogromną rolę, a przede wszystkim przy minimalistycznej stylizacji. Zanim zaczniemy z klientką budować wizerunek i styl, zaczynamy od rozmowy. Pytam o oczekiwania, o styl życia, o zawód, który wykonuje, czy ma ulubione ikony stylu, osoby z pierwszych stron gazet, których styl jej się podoba i chciałaby iść w tym kierunku...

Czy panie przychodzą do stylistki tylko po to, by poznać swój styl, czy też mają inne

problemy, o których chciałby pogadać?

Często jest tak, że panie są zagubione. Jest rodzina, są dzieci, panie często są zapracowane i nie mają dla siebie czasu. Bo te resztki wolnego poświęcają właśnie swojej rodzinie, a nie sobie. Staram się wtedy otworzyć ich głowy na to, że matka i żona powinna być przede wszystkim szczęśliwa, bo kiedy ona będzie szczęśliwa, to cała rodzina taka będzie. Otwieram więc daną osobę na pozytywne rzeczy, a później pozwoli wspólnie zaczynamy budować jej styl. W trakcie takiego procesu panie powoli się otwierają i zaczynają zupełnie inaczej funkcjonować i inaczej postrzegać siebie i świat. Wiele kobiet na co dzień chowa się za czernią czy szarością, a my zaczynamy wprowadzać nieco kolorów i co za tym idzie - radości i pewności siebie.

A panowie? Też panią odwiedzają?

Panowie nie przechodzą z jakimiś rozbudowanymi problemami. Panowie potrzebują szybkich zakupów. Fajnie się z nimi współpracuje. Mam na przykład klienta, który już kilka razy ze mną współpracował i po jakimś czasie zaczął mówić, że coś mu się nie podoba, że chce czegoś innego... I to było bardzo ważne, bo pokazało, że on się uczy, że po kilku spotkaniach ze mną otworzył się na swój wizerunek, na modę, na styl. I że już dobrze wie, w czym będzie się dobrze się czuł, a w czym nie.

To jak już jesteśmy przy panach - jakie będą trendy w modzie męskiej tej wiosny?

Panie, nawet biznesowo, mają dopuszczonych więcej kolorów, bo mają chociażby i róż, i błękit. A panowie mają biały, granatowy, szary i... tyle. U panów liczy się to, żeby byli zadbani. W szafie powinien znaleźć się dobry garnitur - na wiosnę i lato najlepiej lniany. Do tego koszula z podwiniętym rękawem, żeby nie była z krótkim! Pomimo że skarpety są modne, to nie polecam panom noszenia ich do sandałów (śmiech). Elegancki mężczyzna powinien mieć sneakersy, pantofle lub mokasyny, do których założyć jakąś delikatną skarpetkę lub stopkę.

Na krańcu świata. Życie na Polskiej Stacji Antarktycznej

Milena Zatylna
redakcja@kurierlubelski.pl

Wiatr uderza w ściany budynku z siłą 49 m/s, to prawie 200 km/h. Taka siła wiatru wygina nawet ściany kontenerów mieszkalnych. Wszystko trzeszczy - drewno, metal, nawet powietrze. Zimowe huragany nie dają chwili wytchnienia, a gdy tylko ustępują, od razu trzeba naprawiać to, co zdążyły zniszczyć. Tu, na Wyspie Króla Jerzego, życie to ciągła walka - z pogodą, samotnością, zmęczeniem. Tomasz Szewczyk z Kluczborka miał okazję tego doświadczyć.

Polska Stacja Arktyczna im. Henryka Arctowskiego znajduje się na półkuli południowej archipelagu Szetlandów Południowych na Wyspie Króla Jerzego u Wybrzeża Zatoki Admiralicji. Powstała w roku 1977. Początkowo miała służyć jako zaplecze dla rybołówstwa, dokładnie połowów kryla. Z czasem stała się stacją badawczą, którą zarządza Instytut Biochemii i Biofizyki Polskiej Akademii Nauk. Prowadzone są tu badania w dziedzinie: oceanografii, geologii, geomorfologii, glaciologii, meteorologii, sejsmologii, ekologii oraz przede wszystkim biologii, a także monitoringi zwierząt. Od wielu lat stacja zapewnia zaplecze techniczne i logistyczne dla polskich oraz międzynarodowych grup naukowców prowadzących badania w Antarktyce. Pierwsza polska samodzielna wyprawa morska do Antarktyki wyruszyła pod koniec 1975 roku. W skład 48. wyprawy, która zameldowała się na stacji pod koniec 2023 roku, był Tomasz Szewczyk z Kluczborka. Przebywał tam 476 dni. Niedawno wrócił do domu.

- Jeśli ktoś myśli, że praca tutaj jest pracą marzeń i przegodą życia przypominającą dziewicze wyprawy pierwszych odkrywców i podróżników, którzy zdobywali nowe lądy, ten się mocno zdiszi - mówi kluczborkanin.



Jedną z nielicznych rozrywek dla mieszkańców stacji badawczej jest obserwacja przyrody, a zwłaszcza pingwinów

Pierwsze kroki na lodzie

Przyjazd na Polską Stację Antarktyczną im. Henryka Arctowskiego to nie jest zwykła podróż. Trzeba pokonać ponad 14 tysięcy kilometrów, przesiadać się na lotniskach, ścierać z wiatrem w chilijskim Punta Arenas, a na końcu - płynąć wojskowym statkiem przez wzburzone wody Cieśniny Drake'a. Ten, kto dotrze do celu, już wie - to nie jest miejsce dla każdego.

Latem na stacji bywa nawet 50 osób - naukowców z różnych krajów, a także obsługa techniczna. Zimą zostaje garstka - zaledwie 9 osób, których łączy jedno: muszą na siebie liczyć, bo nikt inny im tu nie pomoże.

- Latem wielu naukowców realizuje tu swoje programy badawcze. To międzynarodowa ekipa. Od wielu lat obowiązuje zasada, że na maszcie wisi flaga obywateli krajów, które goszczą na stacji - opowiada Tomasz Szewczyk. - Czasami tych flag wisi pięć, czasem nawet więcej. Mieliśmy swego czasu Anglików, Włochów, Peruwianczyków,

Argentyńczyków, Amerykanów i Brazylijczyków. Jedni wyjeżdżają, inni przyjeżdżają. Niektórzy zostają. O wyprawie do krainy wiecznego lodu Tomasz Szewczyk marzył „od zawsze”.

- Wiedziałem, że różne kraje mają na Antarktyce swoje stacje badawcze. Biegając po podwórkach mojego rodzinnego miasta Kluczborka, praktycznie od podstawówki wzrastało we mnie marzenie o odwiedzeniu takiego miejsca - wspomina Tomasz Szewczyk. - Doszło do tego kilka przeczytanych książek, parę obejrzanych filmów i już wiedziałem, że zrobię wszystko, by się tam znaleźć. Po wielu latach pojawiły się w moim życiu czas, przestrzeń i odwaga, żeby marzenie przemienić w działanie.

Choć corocznie - w grudniu lub na początku stycznia - Polska Akademia Nauk ogłasza konkurs rekrutacyjny dla pracowników stacji, wcale nie jest prosto przez niego przejść. Trzeba wykazać się konkretnymi umiejętnościami, a także mieć żelazną psychikę i zdrowie.

- Można aplikować na pobyt w okresie letnim, czyli od listopada do kwietnia, a także na cały rok - opowiada Tomasz Szewczyk. - Ja zdecydowałem się na tę drugą opcję i to z nadatkiem, bo dostałem propozycję, by po roku zostać kilka miesięcy dłużej.

Wybrani aplikanci przechodzą rozmowę kwalifikacyjną, a następnie badania w Wojskowym Instytucie Medycyny Lotniczej. Po ich zaliczeniu są kierowani na tygodniowe szkolenie w Gdyni nastawione na psychologię polarną, naukę obsługi radia morskiego, obsługę sprzętu alpinistycznego, a także ITR (indywidualne techniki ratunkowe) w razie pożaru, ewakuacji czy wypadnięcia z łodzi. A stamtąd już droga prosta do krainy wiecznego lodu.

Zima i ciemność

Noc polarna nie jest tu tak całkowita jak w głębi kontynentu, ale i tak potrafi dać się we znaki. Po godzinie 15:00 świat tonie w mroku. Przez kilka miesięcy światło słoneczne jest rzadkością, a wita-

mina D staje się towarem cennym jak paliwo do generatorów. W takich warunkach żył i pracował Tomasz Szewczyk. Był na stacji mechanikiem.

- Zajmowałem się utrzymaniem sprzętów mechanicznych oraz maszyn, które cały czas musiały być na chodzie i nie można było sobie pozwolić na to, żeby coś nie działało, gdyż w każdej chwili mogło być potrzebne - opowiada kluczborkanin.

Dlatego każdy dzień zaczyna się od sprawdzenia stanu technicznego stacji. Awaria w takich warunkach to nie tylko niedogodność - to realne zagrożenie. Rury pękają pod wpływem mrozu, wiatr zrywa zabezpieczenia, a jeśli przestanie działać generator, wszystkim grozi niebezpieczeństwo. Zimą gdy zatoka zamrze, nikt nie jest w stanie dopłynąć na wyspę. Śmigłowce z innych stacji również stają się bezużyteczne.

- To też nie jest tak, że robiliśmy tylko to, co lubimy, bo zdarzały się sytuacje awaryjne. Jak spadło dużo śniegu, trzeba było używać spychacza lub brać się

za łopaty i odśnieżać, żeby drogi były przejezdne, a podczas wiosennej odwilży nie zalało agregatów czy innych rzeczy. Nie ma, że boli, pada deszcz, wieje wiatr.

Gdy pogoda pozwala, wychodzą na zewnątrz. To inny świat - pingwiny, foki, słonie morskie. Czasem trzeba kłuczyć między zwierzętami, które leniwie zajmują przejścia. Ale natura jest tu brutalna - gdy petrelce wykradają jaja z gniazd pingwinów, nikt nie interweniuje. To nie zoo, to Antarktyka.

Wyspa jest bezzapachowa. Nie czuć tutaj zapachu glonów jak nad Bałtykiem, roślin morskich czy ryb. Wszystko jest wymrożone.

- Oczywiście, jeśli zapach dociera z pingwiniska, to potrafi być mocno nieprzyjemny i utrzymywać się dłużej czas. Jak słonie morskie blisko stacji mają swoje haremy, to również można wyczuć ich obecność. Ale bliskość natury nie jest nieprzyjemna, daje fan, tego nie da się doświadczyć gdzie indziej. W zoo na pewno nie - opowiada To-

FOT. ARCHIWUM TOMASZ SZEWCZYK



FOT. ARCHIWUM TOMASZ SZEWCZYK

Tomasz Szewczyk przebywał w Antarktyce ponad 400 dni



FOT. ARCHIWUM TOMASZ SZEWCZYK

Na maszcie wiszą flagi krajów gości polskiej bazy



FOT. ARCHIWUM TOMASZ SZEWCZYK

Przyroda w Antarktyce jest monumentalna i zachwycająca



FOT. ARCHIWUM TOMASZ SZEWCZYK

Corocznie PAN ogłasza konkurs rekrutacyjny dla pracowników polskiej stacji, wcale nie jest prosto go przejść

masz Szewczyk. - Tylko tutaj można obserwować z bliska jak wykluwają się pingwiny, czy jak słonie morskie walczą ze sobą o harem. Albo za ścianą chrupkają przez całą noc.

Czasem nie można spać, kiedy odgłosy zwierząt są zbyt intensywne, ale można się do tego przyzwyczaić.

Codziennosc na krańcu świata

Dni na stacji płyną według prostego rytmu: praca, jedzenie, sen. Latem to etatowy kucharz serwuje ciepłe posiłki, ale zimą, kiedy go nie ma, każdy musi zaliczyć dyżur w kuchni. Niektórzy gotują lepiej, inni gorzej, ale wszyscy się starają - nikt nie chce zjeść przypalonego makaronu po dniu spędzonym na mrozie.

Wolny czas? Są książki, planszówki, puzzle. Niektórzy jeżdżą na skuterach śnieżnych, nartach, inni spędzają wieczory na rozmowach. Internet działa, ale z opóźnieniem - pogaduszki z rodziną w Polsce to czasem jedyne, co łączy ze światem.

- Obserwacja przyrody jest też dobrym urozmaicheniem codzienności. Zdarzało nam się podglądać pingwiny, foki, kormorany, słonie morskie. Poznać ich zwyczaje. Na przykład pingwiny są bardzo ciekawskie i my dla nich jesteśmy taką samą ciekawostką, jak one dla nas. Zwierzęta w Antarktyce są u siebie, a my jedynie gośćmi u nich. Często niektóre w ogóle nie reagują na naszą obecność, inne wprost przeciwnie. Czasem słoń morski potrafi się nie obudzić, gdy się koło niego przejeżdża ciągnikiem, a pingwiny leżą na środku drogi - mówi Tomasz Szewczyk. Obecność zwierząt jest miłym urozmaicheniem codziennej rutyny i samotności. Jednak to nie samotność najbardziej doskwiera mieszkańcom stacji, a monotonia.

- Po kilku miesiącach każdy wie, kto jak chodzi, co je na śniadanie, jakie ma nawyki - mówi kluczborczanin. - Zdarzają się napięcia. Czasem drobnostka - ktoś nie odłożył czegoś na miejsce - może stać się iskrą zapalną poważnej kłótni.

Niebezpieczeństwo czai się wszędzie

W Antarktyce nie można być nieostrożnym. Wiatr potrafi porwać człowieka, a odłamki lodu, kamieni, które unoszone w powietrzu, mogą zranić jak noże. Nawet zgubiona rękawiczka może oznaczać odmrożenia.

- Kiedyś zimą zatoka zamarała na dwa miesiące. Nie było żadnego kontaktu ze światem. Gdyby ktoś wtedy poważnie zachorował, ratunek mógłby nigdy nie nadejść - opowiada Tomasz Szewczyk. - Były tu już tragedie - w 2020 roku jeden z uczestników wyprawy zmarł, zanim śmigłowiec zdążył do niego dotrzeć.

Nie wszyscy to wytrzymują. Bywały przypadki depresji, załamań nerwowych. Psychologia polarna to temat, którym interesuje się nawet NASA - bo warunki tutaj przypominają te, jakie mogą panować w Kosmosie.

Powrót do świata

Po miesiącach spędzonych w surowym klimacie Antark-

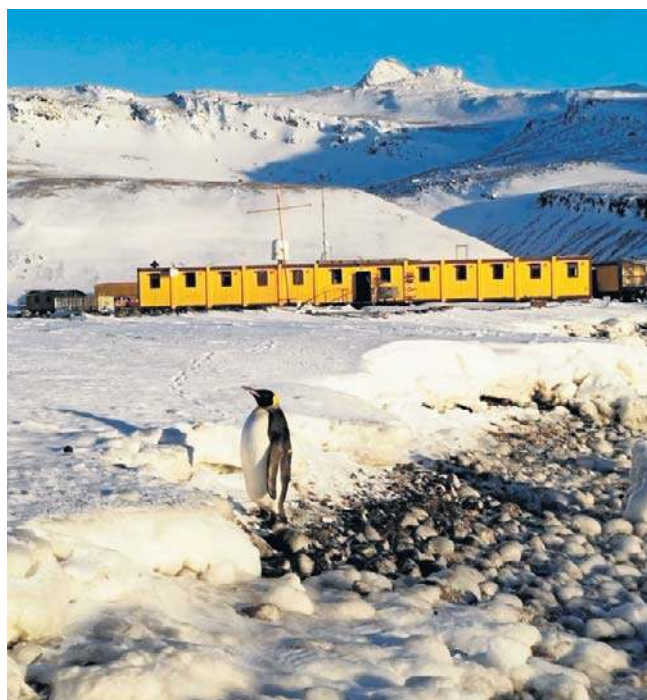
tydy powrót do Polski może być szokiem. Hałas miast, ruch uliczny, setki twarzy mijanych każdego dnia. Po tak długim czasie w izolacji mózg potrzebuje chwili, by się przystosować.

- Ale powrót jest też potrzebny dlatego, że po pobycie w krainie wiecznego lodu jesteśmy wyjałowieni, ponieważ nie ma tutaj żadnych bakterii, a w małej grupie ludzi nasza odporność spada - tłumaczy Tomasz Szewczyk. - Dlatego po powrocie do kraju błyskawicznie potrafimy złapać infekcję.

Niektórzy po powrocie do domu szybko zapominają. Inni nie potrafią już żyć inaczej - wracają, raz, drugi, trzeci. Bo Antarktyka uzależnia.

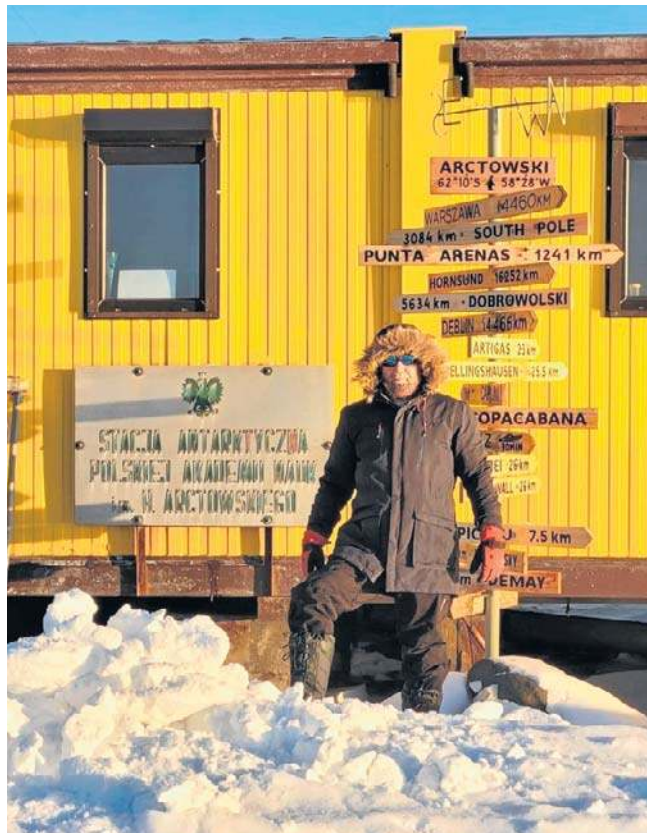
Na stacji życie jest surowe, ale proste. Są tylko podstawowe potrzeby: ciepło, jedzenie, bezpieczeństwo. Nie trzeba się martwić polityką, rachunkami, miejskim pośpiechem. Tylko czy to wystarczy, by wrócić tu raz jeszcze?

©©



FOT. ARCHIWUM TOMASZ SZEWCZYK

Pingwiny to bardzo ciekawskie stworzenia



FOT. ARCHIWUM TOMASZ SZEWCZYK

Tomasz Szewczyk zawsze marzył o krainie wiecznego lodu

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Atopowe zapalenie skóry (AZS) u dorosłych i dzieci

Atopowe zapalenie skóry to przewlekła choroba skóry. AZS u dorosłych, niemowląt i dzieci charakteryzuje się po-

dobnym przebiegiem. Objawy atopowego zapalenia skóry to m.in. świąd skóry, stany zapalne, suchość skóry. Przyczyny AZS nie są do końca poznane. Może ona mieć okresy remisji i nawrotów - ważna jest odpowiednia pielęgnacja skóry z AZS i profilaktyka.

ZA TYDZIEŃ:

- Pięć powodów, dla których warto codziennie jeść marchewkę. Co się dzieje z twoim organizmem, kiedy jesz to warzywo?
- Spektrum autyzmu - fakty i mity



FOT. WESTEND61/GETTY IMAGES

Gruźlica powraca. Jej objawy to nie tylko kaszel. Jak ją rozpoznać i leczyć?

Monika Piorun

redakcja@stronazdrowia.pl

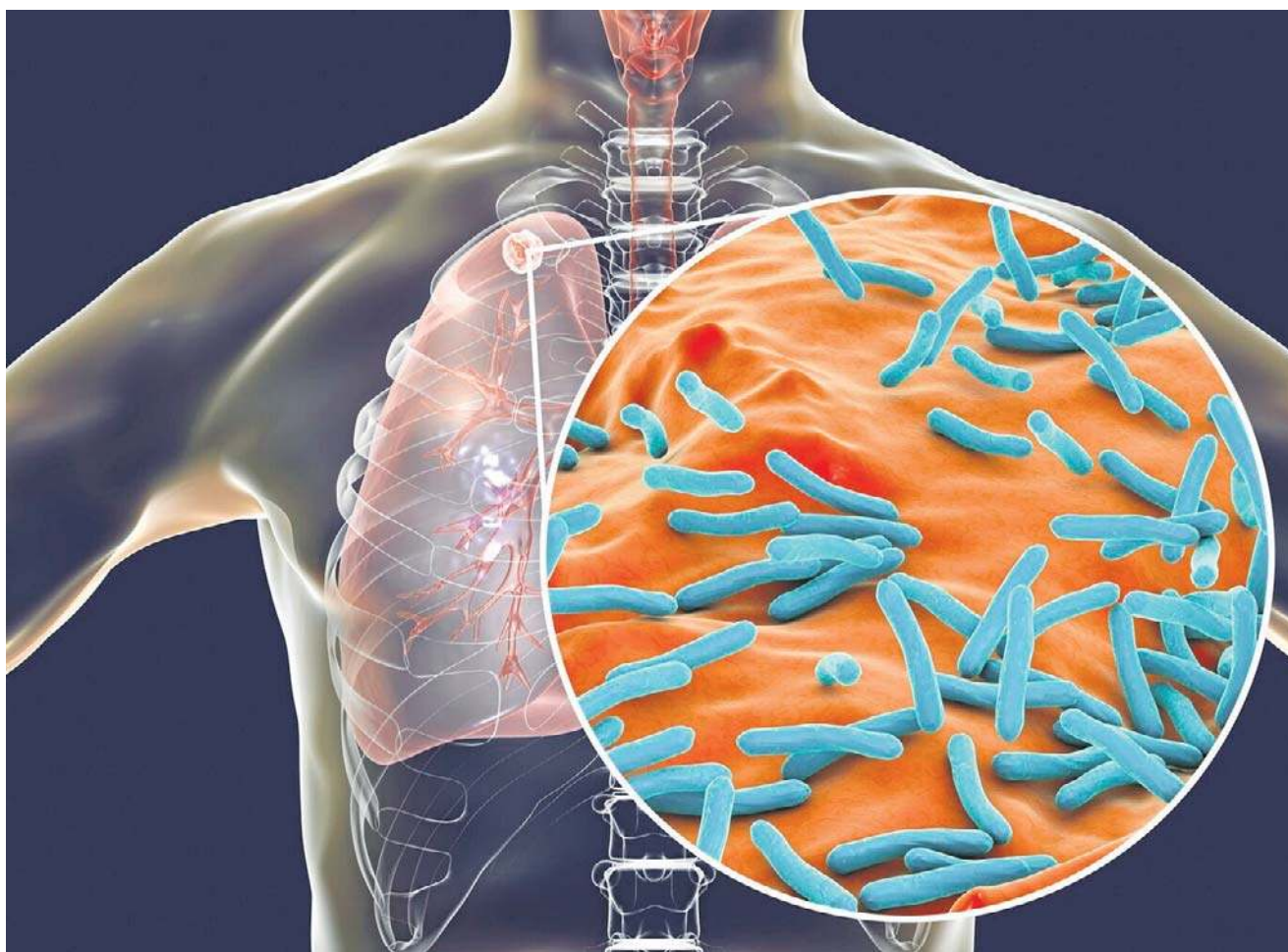
W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) odnotowała pierwszy od dekady wzrost liczby zgonów na gruźlicę.

Wydaje się, że gruźlica istnieje już tylko w historycznych zapisach, bo dzięki obowiązkowym szczepieniom choroba ta została wyeliminowana. Jednak statystycznie co sekundę na świecie 1 osoba zaraża się *Mycobacterium tuberculosis complex*, czyli prątkami gruźlicy - jedną z najczęstszych chorób zakaźnych. W ostatnich latach w naszym kraju statystyki dotyczące zachorowań na gruźlicę są dwukrotnie wyższe niż w Czechach i na Słowacji oraz aż siedmiokrotnie większe niż np. w Norwegii. W skali całego globu Polska oceniana jest jednak jako kraj o średniej zapadalności na gruźlicę, a liczba przypadków zachorowań na tę chorobę w Polsce co roku spada, np. w 2019 r. zarejestrowano 5321, czyli 166 przypadków mniej niż rok wcześniej.

Przebywanie w dużych skupiskach ludzkich od zawsze sprzyjało szybkiemu rozprzestrzenianiu się mikroskopijnych, przenoszonych drogą kropelkową, pokarmową lub przez dotyk prątków gruźlicy. W 1882 roku odkrył je niemiecki lekarz i bakteriolog Robert Koch. Choć był to niewątpliwie przełom w medycynie, który dał szansę na ograniczenie skali zachorowań na gruźlicę, to jednak aż do dziś udało się w pełni okiełznać prątków wywołujących tę chorobę. Dlaczego?

Mimo że bakterie tęginą podczas gotowania i pasteryzacji, to jednak wcale nie jest łatwo się ich pozbyć. Przez długie lata potrafią bowiem przetrwać np. w roztoczach kurzu domowego lub w glebie - jeśli tylko nie mają dostępu do słońca. Są wyjątkowo wrażliwe na światło i promienie UV, za to wykazują dużą odporność na gnienie i wysychanie.

Na dodatek współcześnie dostępne leki są wobec nich coraz mniej skuteczne, co w ostatnich latach przyczyniło się do zwięks-



Gruźlica jest wysoce zaraźliwą infekcją bakteryjną, która atakuje płuca

szonej liczby zachorowań na gruźlicę - nie tylko na terenach, gdzie szczepienia przeciwko gruźlicy nie są obowiązkowe.

Gruźlicy sprzyjają takie czynniki jak obniżona odporność, chroniczne choroby (m.in. cukrzyca, niewydolność nerek, wrzody żołądka i dwunastnicy, nowotwory, reumatoidalne zapalenie stawów) lub bycie nosicielem wirusa HIV, wiek (większość chorych to osoby powyżej 65. roku życia lub dzieci pomiędzy 10. a 15. rokiem życia), uzależnienie od papierosów, alkoholu lub narkotyków, przebywanie w źle wentylowanych pomieszczeniach, niedożywienie z powodu niewłaściwej diety - zwłaszcza w przypadku osób często odchudzających się lub bezdomnych.

Gruźlicą można się zarazić, przebywając w otoczeniu zain-

fekowanej osoby. Wystarczy, że kichnie, zakasze lub tylko coś powie czy się zaśmieje, a umożliwi to prątkom gruźlicy przedostanie się do kolejnego organizmu drogą kropelkową. Zwykle podanie ręki gruźlikowi nie jest jednak ryzykowne - zwłaszcza, jeśli zwracamy uwagę na przestrzeganie higieny osobistej.

Do zarażenia może zaś dojść drogą pokarmową poprzez spożycie nieprzeżytej wody lub mleka, w których obecne są prątki gruźlicy. Choroba może także pojawić się na skutek zjedzenia mięsa zwierzęcia zarażonego gruźlicą. Rzadziej dochodzi do infekcji w wyniku kontaktu zaraźków ze skórą, np. z powodu skaleczeń.

Te symptomy mogą wskazywać na gruźlicę:

- kaszel - uporczywy, utrzymujący się nie krócej niż przez 3 tygodnie,

- stan podgorączkowy lub niekiedy podwyższenie temperatury ciała,
- odkrztuszanie plwociny/w ostrym stadium krwiopłucie,
- osłabienie, apatia, brak energii,
- duszności,
- bóle w klatce piersiowej,
- szybkie męczenie się,
- utrata masy ciała/brak apetytu,
- silne pocenie się w nocy,
- ogólne wyniszczenie organizmu (w zaawansowanej postaci choroby).

W przypadku gruźlicy dziecięcej, która występuje u pacjentów poniżej 15. roku życia, pierwsze objawy choroby obejmują przede wszystkim stany podgorączkowe oraz szybkie chudnięcie. U dzieci poniżej 6. roku życia rzadko dochodzi do zajęcia opłucnej. U maluchów zdarzają się

zaś przypadki gruźlicy przewodu pokarmowego, która może powodować bóle brzucha, wymioty i utratę apetytu. Przy gruźlicy układu moczowego u dzieci może pojawić się krwiomocz. U dorosłych do pierwszych objawów gruźlicy częściej zalicza się zaś ból głowy i wyraźny spadek samopoczucia.

W postaci pierwotnej gruźlica może wywoływać symptomy przypominające początkową fazę grypy, a także prowadzić do powiększenia węzłów chłonnych. Może też przebiegać zupełnie bezobjawowo i samistnie ustąpić.

W tzw. popierwotnej formie ma związek z prątkami, którym udało się przetrwać w ludzkim organizmie w stanie uśpienia. Może obejmować różne narządy. Choć gruźlica najczęściej atakuje płuca, to jednak może szkodzić także innym organom.

A co, jeśli zachorujemy na gruźlicę i nie podejmiemy odpowiedniego leczenia? Niestety bez specjalistycznej pomocy nawet co drugi gruźlik może umrzeć. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że ryzyko zgonu w takich przypadkach jest naprawdę poważne.

Jeśli przez ponad 3 tygodnie zmagamy się z uporczywym kaszlem lub obserwujemy u siebie inne objawy wskazujące na gruźlicę, powinniśmy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Już podczas pierwszego badania lekarz oceni stan naszych płuc oraz węzłów chłonnych. Jeśli po osłuchaniu organów ekspert stwierdzi zagrożenie gruźlicą, wówczas może zlecić wykonanie specjalistycznych badań, takich jak m.in.: prześwietlenie płuc lub tomografia komputerowa, badanie plwociny, bronchoskopia, próba tuberkulinowa, badania krwi.

Najsilniejszymi lekami polecanymi do walki z gruźlicą są antybiotyki (izoniazyd i ryfampicyna, a także streptomycyna, pyrazynamid i etambutol). Dokładne dawki powinny być dopasowane do stanu chorego, jego wieku i stopnia zaawansowania choroby. Podczas farmakoterapii bardzo ważne jest systematyczne przyjmowanie zaleconych nam leków. Nieregularne stosowanie leków może skutkować tym, że atakujące nas bakterie zaczną stawiać się lekooporne.

Warto zdawać sobie sprawę z tego, że nieleczona gruźlica może być śmiertelnie niebezpieczna. Do najczęstszych powikłań związanych z gruźlicą należą zaś przede wszystkim zmiany w obrębie kości i stawów, które doprowadzają m.in. do tego, że mięśnie sztywnieją i odczuwamy silny ból (gruźlica kostno-stawowa) lub dochodzi do dalszych uszkodzeń, zwłaszcza w stawach biodrowych oraz w kolanach, zaburzenia czynności serca (łącznie ze śmiertelnie niebezpieczną niewydolnością serca), osłabienia funkcji wątroby i nerek, zapalenie opon mózgowych, zaburzenia psychiczne.

Atopowe zapalenie skóry (AZS) u dorosłych i dzieci. Czym jest? Jak je rozpoznać?

Redakcja Strona Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Atopowe zapalenie skóry to przewlekła choroba. Jej objawy to m.in. świąd skóry, stany zapalne, suchość skóry. Przyczyny AZS nie są do końca poznane.

AZS jest przewlekłą chorobą skóry, która występuje zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. U pacjentów z AZS występują charakterystyczne objawy: suchość skóry – ten objaw wynika z osłabionej bariery ochronnej, świąd skóry – często bardzo nasilony, może prowadzić do drapania i powstawania ran, miejscowe stany zapalne skóry – powodują zaczerwienienia, pęknięcia i nadkażenia.

Najbardziej narażone na AZS są niemowlęta i dzieci – AZS jest chorobą, na którą narażone są szczególnie dzieci w wieku szkolnym, osoby z alergią – u dzieci i dorosłych często współwystępuje ono z takimi chorobami, jak astma i katar sienny czy inną dermatozą skóry, osoby o wrażliwej skórze – u których czynniki zewnętrzne łatwo zaostrzają objawy AZS.

AZS diagnozowany jest na podstawie stanu skóry. Najczęściej w chorobie stwierdza się wyprysk atopowy – czyli przesuszenie skóry, czerwone plamy, grudki i pęknięcia, zaostrzenia AZS – miejscowe i intensywne swędzenie skóry. Jeśli zauważysz pierwsze objawy AZS, skonsultuj się jak najszybciej z lekarzem – zacznij leczenie i stosuj pielęgnację skóry jak najszybciej, dzięki temu mini-



Atopowe zapalenie skóry (AZS) charakteryzuje się uporczywym świądem skóry

malizujesz ryzyko powikłań i nawrotów.

AZS jest wynikiem połączenia kilku czynników. Zgodnie z aktualnymi badaniami choroba rozwija się z powodu czynników: genetycznych, immunologicznych i środowiskowych. Są to:

- genetyka – jeśli rodzice chorują na AZS, dziecko ma większe ryzyko zachorowania,
- zaburzona bariera skórna – skóra atopowa nie produkuje wystarczającej ilości lipidów,
- nadreaktywność układu odpornościowego – skóra nadmiernie reaguje na alergeny,
- czynniki środowiskowe: są to m.in. alergeny (np. pyłki, sierść zwierząt, kurz); drażniące substancje chemiczne (np. detergenty czy perfumy), a także zmiany temperatury i wilgotności powietrza.

Czynniki nasilające chorobę to m.in. kontakt skóry z alergenami, narażenie skóry na substancje drażniące, noszenie syntetycznych ubrań (zamiast bawełnianych odpowiedników), długie kąpiele w gorącej wodzie, pocieranie skóry.

Atopowe zapalenie skóry diagnozuje się na podstawie wywiadu lekarskiego i objawów skórnych. Lekarz dodatkowo w diagnostyce może różnicować AZS z innymi chorobami skóry i/lub zlecić wykonanie badań, np. testy skórne – sprawdzają reakcję skóry na alergeny, testy z krwi – oceniają poziom IgE (przeciwciał związanych z alergią) czy badanie mikroskopowe skóry – takim badaniem

wyklucza się inne choroby dermatologiczne.

Istnieją też konkretne kryteria diagnostyczne, do których zalicza się m.in. świąd skóry – jako kluczowy objaw choroby, suchość skóry, nadwrażliwość na potencjalne alergeny, typowe umiejscowienie zmian (twarz, szyja, łokcie, kolana), rodzinne występowanie AZS, astmy lub alergii. W przypadku nawracających zmian skórnych, konieczna jest konsultacja dermatologiczna – AZS może wymagać specjalistycznego leczenia i włączenia do leków miejscowych farmakoterapii.

Objawy AZS różnią się w zależności od wieku i nasilenia choroby.

Najczęstsze objawy atopowego zapalenia skóry:

- suchość skóry – skóra jest napięta, szorstka, podatna na pęknięcia i uszkodzenie,
- łuszczenie i świąd – często zaostrza się nocą i może powodować bezsenność,
- czerwone plamy i grudki – przypominające wyprysk, egzema atopowa występuje miejscowo,
- pęknięcia i nadkażenia – w wyniku drapania mogą rozwinąć się zakażenia bakteryjne, wirusowe, grzybicze.

Objawy AZS są w różnych grupach wiekowych. U niemowląt z AZS to zmiany skórne głównie na policzkach i czole, u dzieci w wieku szkolnym – wyprysk na łokciach i kolanach, różne natężenie objawów, a u dorosłych to zmiany skórne na szyi, rękach, powie-

kach, mogą obejmować całe ciało.

Nie ma jednego skutecznego leku na AZS, ale odpowiednie leczenie pomaga łagodzić objawy. To w zasadzie kluczowe w terapii AZS.

Najważniejsze metody leczenia AZS – dobierane przez lekarza indywidualnie do potrzeb:

- leczenie miejscowe – lekarz może zalecić maści i kremy sterydowe, inhibitory kalcyneury,
- emolienty i dermokosmetyki – nawilżają skórę z AZS, pomagając odbudować barierę ochronną, dobierane do poszczególnych części ciała,
- leki antyhistaminowe – zmniejszają świąd skóry i reakcje alergiczne,
- fototerapia – leczenie światłem UVB pomaga zmniejszyć stan zapalny,
- unikanie alergenów – eliminacja z otoczenia czynników nasilających objawy AZS.

W leczeniu AZS są niezbędne dobrane przez lekarza preparaty pielęgnacyjne.

Atopowe zapalenie skóry to choroba przewlekła, która może mieć występujące naprzemiennie okresy remisji, czyli wygaszenia objawów choroby, i okresy zaostrzeń. U niektórych dzieci w wieku szkolnym objawy AZS mogą ustępować nawet na kilka lat, jednak w przypadku atopowego zapalenia skóry u dorosłych choroba często utrzymuje się przez całe życie.

Więcej na: stronazdrowia.pl



Szpinak „baby”, czyli młode liście tego warzywa, warto spożywać na surowo w sałatkach i koktajlach

Warzywo dla ćwiczących i dla tych, co się odchudzają

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Szpinak to ewenement wśród liści, bogaty w białko i związki stymulujące mięśnie. Zapewnia też substancje poprawiające wydolność i odkwaszające organizm.

Szpinak to produkt niskokaloryczny – porcja 100 gramów zapewnia jedynie 23 kalorie. Ma dużą objętość, przez co jego porcje zapewniają wyjątkowo mało kalorii: szklanka świeżego szpinaku (30 g) to 7 kcal, duża garść świeżego szpinaku (25 g) to 5,5 kcal, szklanka siekanego szpinaku rozmrożonego (22 g) to 48 kcal, porcja szpinaku mrożonego w liściach (50 g) to 10 kcal. Dostarcza jednocześnie sporo białka, jak na produkt roślinny, bo aż 2,9 g, ponadto 3,7 g węglowodanów i mniej niż 1 g tłuszczu. Wspomniana porcja liści szpinaku to także dobre źródło błonnika pokarmowego (2,2 g). Liście szpinaku dostarczają witaminy i cenne składniki mineralne niezbędne dla zachowania zdrowia organizmu, takie jak: witamina K – 482 mcg, witamina E – 2 mg, witamina C – 28,1 mg, magnez – 79 mg, potas – 558 mg, cynk – 0,53 mg, wapń – 99 mg, żelazo – 2,7 mg, kwas foliowy – 194 mcg, mangan – 0,9 mg. Szpinak ma właściwości prozdrowotne, m.in.

wspomagające wzrok. To zasługa wysokiej zawartości luteiny i zeaksantyny, antyoksydacyjnych barwników karotenowych, które gromadzą się w plamce żółtej oka. Tam chronią jej komórki przed zmianami degeneracyjnymi prowadzącymi do pogarszania się widzenia, zwłaszcza po zmroku. Pomaga też obniżać ciśnienie tętnicze, jeśli tylko go nie dosalamy. Stanowi bowiem bogate źródło potasu – porcja 200 g pokrywa blisko 30 proc. dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek u dorosłej osoby.

Warzywo to jest szczególnie polecane w diecie w ciąży ze względu na wysoką zawartości folianów, czyli naturalnej formy kwasu foliowego. To witamina z grupy B, które pomagają zapobiegać powstawaniu wad cewy nerwowej u płodu.

Drugim wskazaniem jest wysoka zawartość żelaza, na które zapotrzebowanie istotnie wzrasta u kobiet w ciąży, a także magnezu – składnika o działaniu wspierającym układ nerwowy.

Szpinak ma wiele cennych właściwości prozdrowotnych, jednak nie jest odpowiedni dla każdego. Powinny go w ograniczać osoby chore na kamieć nerkową. Warzywo to jest bowiem bogate w szczawiany, z których powstają złogi w postaci kryształów.



Najbardziej wartościowy jest szpinak świeży. Jednak, kiedy go brakuje, warto sięgać też po mrożony

WARTO WIEDZIEĆ

Domowe sposoby na atopowe zapalenie skóry:

- oleje naturalne – olej kokosowy i oliwa z oliwek pomagają odbudować barierę skóry,
- płatki owsiane – kąpiele owsiane działają kojąco na swędzącą skórę (kąpiele nie mogą być długie),
- żel aloesowy – łagodzi zaczerwienienia i regeneruje skórę,
- sól z Morza Martwego – dodana do kąpieli pomaga zmniejszyć stan zapalny. Stosuj też okłady z rumianku i nagietka oraz specjalne opatrunki łagodzące swędzenie.

Raka jelita grubego można całkowicie wyleczyć, jeśli wykryje się go na czas

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Rak jelita grubego to jeden z najczęstszych nowotworów w Polsce. Wcześniej wykryty jest całkowicie wyleczalny, a najskuteczniejszą metodą profilaktyki pozostaje kolonoskopia.

Rak jelita grubego często nie daje objawów we wczesnym stadium, dlatego brak dolegliwości nie powinien usypiać naszej czujności.

To bardzo częsty nowotwór - u mężczyzn jest trzecim, a u kobiet drugim najczęściej występującym.

- To powinno wzbudzać naszą czujność - mówi prof. dr hab. n. med. Grażyna Rydzewska.

Jak podkreśla ekspertka, wcześniej wykryty rak jelita grubego jest całkowicie wyleczalny. W przeciwieństwie do nowotworów takich jak rak trzustki, gdzie możliwości leczenia wciąż są ograniczone, tutaj są ogromne szanse na sukces.

Podstawową metodą profilaktyki są badania przesiewowe, które pozwalają wykryć raka we wczesnym stadium lub nawet zapobiec jego rozwojowi. Są to:

- Badanie kału na krew utajoną (metodą FIT) - to szybka i prosta metoda, która pozwala wykryć niewidoczne gołym okiem ślady krwi w kale. Jeśli wynik jest dodatni, konieczna jest dalsza diagnostyka.

- Kolonoskopia - badanie, które nie tylko wykrywa nowotwór, ale także pozwala usunąć polipy, czyli zmiany przedrakowe, zanim przekształcą się w groźny nowotwór.

Ekspertka podkreśla, że kolonoskopia jest szczególnie zalecana osobom powyżej 50. roku życia oraz tym, którzy mają rodzinne obciążenie rakiem jelita grubego.

Prof. Rydzewska zwraca uwagę, że ważna jest nie tylko profilaktyka wtórna (kolono-

skopia), ale też praktyka pierwotna. Na czym ona polega?

- Profilaktyka pierwotna jest trudna, bo to jest po prostu zdrowy styl życia - mówi specjalistka.

Jak podkreśla, istnieją udowodnione czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania. Należą do nich m.in.: otyłość i brak aktywności fizycznej, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu (powyżej 3-4 drinków dziennie), dieta uboga w błonnik, warzywa i owoce.

- Ta wiedza jest wiedzą powszechną, tylko z przestrzeganiem tych zaleceń niestety jest kłopot. Każdy z nas, gdyby przejrzał swoje codzienne życie, nie zachowuje się idealnie. Dlatego ciągle mamy nowotwory - podsumowuje prof. Rydzewska.

Wiele osób obawia się kolonoskopii, kojarząc ją z bólem i dyskomfortem. Tymczasem badanie to można przeprowadzić w znieczuleniu, a dostęp do sedacji jest obecnie znacznie lepszy niż jeszcze kilka lat temu.

Jeszcze niedawno pacjenci musieli być hospitalizowani, aby otrzymać znieczulenie. Teraz Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje sedację zarówno w trybie szpitalnym, jak i ambulatoryjnym.

Problemem pozostają jednak bariery organizacyjne, takie jak brak wystarczającej liczby anesteziologów.

Dostępne są dwie opcje znieczulenia:

- Sedacja z midazolamem i fentanyl - łagodzi ból i lęk, ale pacjent może być częściowo świadomy. Niektórzy zapadają w lekki sen, inni oglądają badanie na ekranie monitora.

- Znieczulenie ogólne z propofolem - pacjent całkowicie zasypia, ale wymaga to obecności anesteziologa.

Kolonoskopia nie musi być nieprzyjemnym doświadczeniem. To badanie ratujące życie, dlatego warto pokonać strach i je wykonać.



Kolonoskopia nie musi być nieprzyjemna. Warto pokonać strach i wykonać badanie - może uratować życie

Ukryty wróg alergików. Uczulenie na roztocze ma wiele osób, nie znając przyczyny



Sprzątanie przy alergii na roztocze to duże wyzwanie. Ich ilość można jednak zmniejszać poprzez używanie oczyszczaczy powietrza i odkurzaczy z filtrem, zbieranie kurzu na mokro, unikanie dywanów i nadmiaru bibelotów na meblach

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Odpowiadają za 3/4 przypadków alergii wziewnej. W domu ma je każdy, cierpiąc na uporczywe objawy. Uczulenie na roztocze kurzu może wywoływać także problemy skórne.

Alergia na roztocze to powszechny problem - są one najczęstszą przyczyną uczuleń w naszym kraju. Odpowiadają za 3 na 4 przypadki alergii wziewnej. Uczulenie to może dotyczyć nawet co czwartej osoby w Polsce.

Roztocze żywią się martwymi komórkami naskórka, które bezustannie złuszcza się ze skóry. Żyją w kurzu domowym, poduszkach, materacach, obiciach mebli itp., a także w odkurzaczach. Sprzyja im zwłaszcza ciepłe i wilgotne środowisko. Dla większości ludzi roztocze są nieszkodliwe, ale osoby uczulone odczuwają klasyczne objawy alergii.

Uczulenie na roztocze kurzu najczęściej uważane jest za równoznaczne z uczuleniem na kurz. Ten drugi może zawierać inne alergeny, w tym np. pyłki roślin, zarodniki pleśni czy naskórki zwierząt, jednak to właśnie niewidoczne gołym okiem pajęczaki są głównym podejrzanym.

Objawy alergii na roztocze wywołują objawy roztoczości i ich martwe ciała - pajęczaki żyją

tylko 3-4 miesiące, przy czym nieco bardziej długowieczne są samice.

Symptomy uczulenia na roztocze rozwijają się, gdy są one wdychane czy kontaktują się z oczami. Są to zwłaszcza: wodnisty wydzielin z nosa, kichanie, zatłoczony nos, zwłaszcza w godzinach porannych, ściekanie śliny do gardła, zaczerwienienie, swędzenie, opuchlizna, łzawienie i podrażnienie oczu, sińce pod oczami, swędzenie podniebienia albo gardła, kaszel, uczucie ciśnienia w głowie (w zatokach), zaburzenia snu.

U osób z alergią na roztocze może występować także uczulenie na inne produkty, czyli alergię krzyżową. Są to zwłaszcza krewetki, ponieważ te i inne skorupiaki zawierają alergenne białko o podobnej budowie (tropomiozynę). Dotyczy to więc także małży, ośmiornic, krabów czy homarów.

Osoby z ciężkimi reakcjami na roztocze mogą mieć je także po zjedzeniu innych produktów odzwierzęcych, takich jak mleko, jajko i mięso drobiowe. W takich przypadkach często zaleca się im ograniczenie ich spożycia na rzecz pokarmów roślinnych.

W przypadku alergii na roztocze może pojawić się też reakcja skórna, która manifestuje się przy bezpośrednim kontakcie z kurzem, narzutą łóżka czy workiem odkurzacza.

Objawy uczulenia to m.in. swędzenie i zaczerwienienie,

a także wysypka (egzema). Mogą pojawić się także grudki i pęcherzyki z osoczem, w których powstają sączące się ranki.

Alergia na roztocze może dotyczyć też osób z chorobami wywołanymi przez inne gatunki tych pajęczaków. Chodzi zwłaszcza o nużeńca (Demodex), który wywołuje demodekozę. To zapalenie gruczołów łojowych skóry

WARTO WIEDZIEĆ

Alergia na roztocze u dzieci

Może być trudniejsza do rozpoznania, ponieważ dzieci nie zawsze umieją komunikować dolegliwości, często trzeba też umieć rozszyfrować subtelne sygnały. W przypadku malucha problemy mogą sygnalizować częste pocieranie nosa w górę. Widać też, że ma on problem z oddychaniem, zwłaszcza przez nos, pojawia się wydzielin, wysypka. Dziecko z uczuleniem na roztocze źle śpi, często jest zmęczone i sennie, jest drażliwe i płaczliwe. W szkole cierpi na trudności z koncentracją, otrzymuje z tego powodu gorsze wyniki, często opuszcza zajęcia z powodu choroby, a jego problemy wpływają też na gorsze kontakty społeczne.

przebiegające z krostami jak przy trądziku i podrażnieniem skóry.

U osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS) alergia na roztocze może nasilać objawy choroby, prowadząc do zaostrzenia jej przebiegu.

Nieleczona alergia na roztocze to całoroczny dyskomfort i zmiany w organizmie, które mogą doprowadzić do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego i poważniejszych problemów.

Udowodniono, że wczesna ekspozycja na te alergeny może prowadzić w późniejszym wieku do rozwoju astmy oskrzelowej. Dodatkowo u osób z istniejącą już astmą alergia na roztocze może powodować ciężkie objawy: ból w klatce piersiowej lub uczucie ucisku, świszczący oddech, zadyszka i problemy z oddychaniem, ciężki atak astmy.

Alergii na roztocze nie da się wyleczyć, jednak można w dużym stopniu kontrolować objawy. Dotyczy to sprzątania mieszkania oraz stosowania leków.

Chociaż roztocze są wszędzie, ich ilość można zmniejszać poprzez używanie oczyszczaczy powietrza i odkurzaczy z filtrem HEPA, zbieranie kurzu na mokro, pranie tkanin domowych, unikanie dywanów i nadmiaru bibelotów na meblach. Polecane są także antyalergiczne pokrowce na pościel i materac, a także częste ich pranie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CZY MOŻNA WYKORZYSTAĆ ZIELE POKRZYWY DO CELÓW KULINARNYCH?

Czy pokrzywa ma wartość odżywczą?

Pokrzywa to skarbnica związków odżywczych. Liście pokrzywy zwyczajnej i jej młode pędy to naturalne źródło witamin A i C, a także związków mineralnych. Spożywanie ich na wiosnę pomaga uzupełnić niedobory składników odżywczych po zimie, zanim jeszcze pojawią się sezonowe produkty rolne. Warto też pamiętać, że pokrzywa ma cenne właściwości lecznicze i warto zbierać ją także w celu przygotowania terapeutycznych receptur. Pokrzywę można spożywać tak jak inne warzywa liściaste, np. w sałatce, zupie czy przygotowaną jak szpinak z dodatkiem czosnku. Suszone listki posłużą

jako przyprawa ziołowa, którą można doprawiać sosy i dania jednogarnkowe. W takiej postaci zyskuje lekko ziemiste nuty. Świeża polecana jest także do zielonych koktajli smoothie.

Czy pokrzywa jest smaczna?

Ziele pokrzywy jest smaczne, a lekko metaliczny posmak nie jest wyraźny. Po uduszeniu jednak łagodnieje i staje się delikatny. Dzięki temu roślina pasuje do wielu innych produktów spożywczych, a nawet włącza się ją do deserów.

Odżywczym pokarmem są też owoce pokrzywy, nazywane też orzeszkami i nasionami, które pojawiają się już od czerwca aż do października. Stanowią bogate źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin E i A, luteiny, związków mineral-

nych i błonnika rozpuszczalnego w wodzie, a przy tym są bardzo smaczne. Można spożywać je w postaci zmielonej, ale żeby nie tracić cennych składników, nasiona należy rozdrabniać bezpośrednio przed spożyciem (tak, jak np. siemię lniane).

Ile wartości odżywczych ma pokrzywa?

Ziele pokrzywy zwyczajnej i jej pędy zapewniają średnio 42 kcal w porcji 100 g, a przy tym 0,1 g tłuszczu i ok. 2,7 proc. białka (choć niektóre źródła podają, że nawet 5-9 proc. białka) W takiej ilości zawarte jest też blisko 7,5 g węglowodanów, z czego jednak 6,9 g to błonnik, a tylko 0,25 g stanowią cukry. Po-

krzywa stanowi dobre źródło składników mineralnych i witamin (również z grupy B), a tych, których jest najwięcej, to zwłaszcza:

wapń - 481 mg,
magnez - 57 mg, potas - 334 mg, żelazo - 1,6 mg, witamina A - 101 mcg RAE, witamina B9 (kwas foliowy) - 14 mcg, witamina C - 36 mg, witamina K - 498 mg.

W pokrzywie zwyczajnej występują też liczne antyoksydanty, m.in. flawonoidy, karotenoidy i chlorofile, oraz inne bioaktywne związki, które zapewniają właściwości prozdrowotne ziela.

Jak jeść pokrzywę?

Do jedzenia nadają się całe młode pokrzywy, ale tylko



na wiosnę, gdy są jeszcze delikatne, a w lodówce i nerwach liściowych nie nagromadziły się kryształki krzemionki, które mogą podrażnić przewód pokarmowy. Jadalne są również kwiaty pokrzywy, ale o każdej porze sezonu warto konsumować jej listki. W przypadku starszych roślin powinny one pochodzić jedynie ze szczytu pędu - najlepiej zrywać tylko po cztery. Surowiec zbieramy w ochronnych rękawiczkach. Jeżeli liście mają być dodawane do sałatek, należy usunąć zawartość parzących włosków porastających pokrzywę. Najłatwiej je zblanszować - zanurzyć na chwilę we wrzątku, po czym schłodzić szybko w zimnej wodzie. To jednak sprawi, że będą przywiednięte. Przygotowanie pokrzywy do jedzenia na surowo może też polegać na dokładnym umyciu liści i ich

osuszeniu za pomocą ściereczki. Można też je rozwałkować je drobno posiekać.

Do czego dodawać liście pokrzywy?

Pomysłów jest wiele, a to tylko kilka z nich:

- do twarożku lub pasty z tofu,
- do sałatek i surówek,
- jako składnik farszu do jajek na twardo,
- do jajeczniczy, omletu lub frittaty,
- w nadzieniu do pierogów czy mięs,
- w sosach, np. pesto czy z dodatkiem mięty,
- w zupie typu krem, np. z zielonym groszkiem, brokulem czy cukinią,
- jako składnik słodkich zielonych koktajli (zamiast szpinaku czy chlorelli),
- w deserach takich jak lody i wypiekach, zwłaszcza z czekoladą.

O której jeść śniadanie, by żyć dłużej?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Ale czy wiesz, że to, co i jak jesz o poranku, może mieć wpływ na twoje zdrowie i długowieczność?

Śniadanie to temat rzeka. Dla jednych „najważniejszy posiłek dnia”, dla innych - coś, co można spokojnie pominąć lub zastąpić poranną kawą. Ale co na to natura? Eksperci ds. żywienia są zgodni w jednym - nie warto jeść tuż po otwarciu oczu. Lepiej wstrzymać się przynajmniej do połowy poranka. Dlaczego później znaczy lepiej?

W przypadku śniadania wydłużenie nocnego postu o kilka godzin działa na organizm jak reset i „daje jelitom trochę więcej odpoczynku”, co podkreśla dr Rupy Aujla, lekarz i autor podcastów „The Doctor's Kitchen”. Ekspert dodaje, że ograniczenie jedzenia w czasie - czyli zachowanie co najmniej 12-godzinnej przerwy między kolacją a śniadaniem - sprzyja spalaniu tłuszczu, wspiera zdrowie metaboliczne i pomaga kontrolować wagę.

Po przebudzeniu zamiast jedzenia najpierw postaw na wodę - w końcu „twoje nerki pracowały w nadgodzinach” w nocy. Podobnie jak dr Aujla do wody możesz dodać odrobinę soli i poczekać z pierwszym posiłkiem do około 9-10 rano.

Rano nie każdy jest głodny i ma ochotę na jedzenie śniadania. W dużej mierze dlatego, że: „Organizm zaczął już eksporto-



Według eksperta najlepiej postawić na śniadanie bogate w białko i błonnik. Te składniki zapewnią sytość i energię aż do obiadu. Nie musisz zjadać od razu ogromnej porcji - liczy się jakość, nie ilość

wać glukozę do krwi w gotowości do przebudzenia. Masz już trochę energii w systemie”, jak tłumaczy Adam Collins, profesor nadzwyczajny ds. żywienia na University of Surrey.

Ale tu kryje się pułapka: klasyczne śniadanie oparte na szybkich węglowodanach (płatki, tosty, croissanty) funduje nam „piękny skok glukozy, który napędza komórki, a następnie dochodzi do załamania”, mówi dr Aujla.

- Jesteś głodny [ponownie] w połowie poranka i potrzebu-

jesz kawy i innych stymulantów, aby utrzymać koncentrację i sprawność aż do pory lunchu - wyjaśnia.

Według eksperta najlepiej postawić na śniadanie bogate w białko i błonnik. Te składniki zapewnią sytość i energię aż do obiadu. Jak podkreśla dr Aujla, wiele osób nie dostarcza wystarczająco białka w ciągu dnia, a jest ono kluczowe z perspektywy zdrowego starzenia się.

Co jeść na śniadanie? Oto kilka propozycji eksperta:

- **Nocna owsianka**

Do przygotowania nocnej owsianki warto użyć równych części płatków owsianych i płynu - wody, mleka lub jogurtu. Na jedną porcję należy użyć ok. pół szklanki płatków owsianych i pół szklanki płynu. W małej misce połącz płatki owsiane z płynem lub jogurtem. Wstaw do lodówki na noc. Dodatki, jakie możesz użyć w swojej nocnej owsiance, to: banan pokrojony w plasterki, posiekane orzechy włoskie, migdały, truskawki, borówki, mielone siemię lniane, masło orzechowe, kakao.

• Szakszuka

Szakszuka jest prosta w przygotowaniu.

Składniki na 2-4 porcje: 4-5 dojrzałych pomidorów lub krojone pomidory w puszcze (400 g), 1 czerwona papryka, 1 cebula (biała lub czerwona), 4 ząbki czosnku, 1 łyżeczka mielonego kuminu, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, ¼ łyżeczki ostrej papryki w proszku, ¼ łyżeczki wędzonej papryki w proszku, pół łyżeczki cukru trzcinowego, pół szklanki wody, sól, pieprz, 4 jaja, świeża pietruszka i/lub kolendra, oliwa.

Przepis: przygotuj warzywa. Jeżeli używasz świeżych pomidorów, sparz je, obierz ze skórki i pokrój. Cebulę pokrój w drobną kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę, paprykę pokrój w kostkę lub długie paski.

Rozgrzej patelnię, wlej oliwę i smaż na niej cebulę, aż się zeszkli. Dodaj czosnek i przyprawy, zamieszaj i smaż przez chwilę. Dodaj paprykę, cukier i szczyptę soli. Zmniejsz ogień i smaż przez kilka minut, aż papryka zmięknie. Dodaj pomidory i wodę. Wymieszaj powstały sos i gotuj przez ok. 10-15 minut. Spróbuj i ewentualnie dodaj przyprawy do smaku. Dopraw pieprzem.

Przygotuj pokrywkę na patelnię, drewnianą łyżką zrób wgłębienia w sosie i wbijaj w nie jajka. Posól i przykryj pokrywką. Gotuj do momentu, aż jajka się zetną, ale żółtko wciąż będzie płynne. W zależności od kuchenki może to zająć od 3 do 10 minut. Posiekaj pietruszkę i/lub kolendrę. Ugotowane jajka na pomidorach

polej oliwą i posyp posiekaną pietruszką i kolendrą.

- **Jajka na chlebie pełnoziarnistym (ale nie z pierwszej lepszej półki supermarketu).**

- **„Śniadanie z resztek”**

Dr Aujla przyznaje, że dobrym pomysłem na śniadanie mogą być też resztki z kolacji. Jako przykład podaje pieczonego łosia ze słodkimi ziemniakami, liście sałaty i trochę zieleniny.

Pamiętaj - nie musisz zjadać od razu ogromnej porcji - liczy się jakość, nie ilość.

CIEKAWY

Zalety porannej kawy

Wiele osób pije kawę rano (czasem zamiast śniadania), aby się obudzić, dodać sobie energii i zwiększyć produktywność. Związki w niej zawarte działają stymulująco na mózg. Szczególnie kofeina, która aktywuje szlaki dopaminy, neuroprzekaznika odpowiedzialnego za motywację, chęć do działania i pamięć. Kawa i sama kofeina, powodując zmiany w aktywności mózgu i pomagając szybciej przejść z trybu odpoczynku do trybu pracy nad zadaniami. Składniki kawy, takie jak terpeny - kafestol i kahweol oraz polifenole, wchodzą w interakcje z różnymi receptorami w mózgu, zwiększając energię, poprawiając nastrój i dając nam motywację do działania.

Synagoga w Orli ma szansę znowu zachwycić turystów

Andrzej Kłopotowski
redakcja@kurierlubelski.pl

Synagoga w Orli została uznana za jeden z Siedmiu Najbardziej Zagrożonych Zabytków i Obiektów Dziedzictwa Kulturowego w Europie. Tym samym o niezwyklej bożnicy z niewielkiej miejscowości pod Bielskiem Podlaskim usłyszał cały świat. Paradoksalnie ten tytuł może pootwierać drzwi, które do tej pory były pozamykane.

Orla. Kilka ulic, cerkiew, cmentarz prawosławny z kolejną świątynią. Przy drodze cmentarz żydowski. Dalej dom, w którym przez lata przyjmowała najsłynniejsza szeptucha w regionie. Park w centrum i... synagoga - najbardziej znany zabytek w tej miejscowości. Przypomina do dziś o żydowskiej społeczności Orli, której kres nastąpił wraz z Holocaustem.

Mała miejscowość z wielką historią

Dziś Orla to senne miejsce. Ale za to z jaką historią. Znana jest już od XVI wieku - pod koniec tego stulecia weszła do grona miejsc radziwiłłowskich. Właśnie Radziwiłłowie podnieśli rangę Orli. Zbudowali tu zamek, zbór kalwiński. W historii Orli nie może zabraknąć Żydów. Jak podaje portal „Wirtualny Sztetl” Muzeum Żydów Polskich Polin: „Pierwsze wzmianki na temat osadnictwa żydowskiego w Orli pochodzą z XVI w., a gmina żydowska powstała na przełomie XVI i XVII wieku. Już na początku XVII w. (1616 r.) spis powszechny informuje, że w mieście jest 17 domów żydowskich i bożnica. W 1618 r. Krzysztof Radziwiłł, właściciel Orli, wydał pozwolenie na swobodne osiedlanie się w mieście niezależnie od wyznania. (...) W 1655 r. w Orli przebywało 540 Żydów. Dwa dziesięcia lat później, w 1676 r., było ich 104 na 229 mieszkańców, a w 1716 r. - tylko 103. W 1765 r. orlańska gmina żydowska wraz z mieszkańcami wsi liczyła 1358 osób”.

Dalej portal podaje, że „po tzw. potopie szwedzkim wielu Żydów straciło swoje domy i dobytek. Pod koniec XVII w. w mieście nastąpił radykalny spadek liczby ludności: było tutaj 103 Żydów na 486 mieszkańców. W 1807 r. na 1586 mieszkańców było 1102 członków



Synagoga w Orli na Podlasiu jest w bardzo złym stanie

gminy żydowskiej. Cały orlański okręg bóżniczy liczył w 1847 roku 4436 osób. W 1878 r. było tu 1812, a w 1897 r. 2310 Żydów. W okresie międzywojennym miasto liczyło 1167 Żydów na 1518 mieszkańców. W 1939 roku Żydów w Orli było 1450, a w 1941 r. około 2 tysięcy”.

Najstarsza bożnica w Orli powstała jeszcze na przełomie XVI i XVII wieku. Obecna synagogę postawiono w pierwszej połowie XVII wieku. Wnętrze budynku odzwierciedlało wpływy barokowe i renesansowe, w sali głównej znajdował się okazały Aron ha-Kodesz. Ściany zdobiły polichromie z cytatami z Tory, motywami zwierzęcymi i roślinnymi. Obiekt był kilkakrotnie przebudowywany, posiadał efektowną klasycystyczną fasadę.

W czasie drugiej wojny światowej Niemcy zdewastowali wnętrze synagogi i przekształcili ją na magazyn.

Synagoga w siódemce

Również po 1945 r. budynek był okresowo wykorzystywany jako magazyn. Obecnie należy do Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego. Na co dzień opiekują się nim społecznicy z Orli, m.in.: Marek Chmielewski, Dariusz Horodecki, Andrzej Puchalski i Krzysztof Renik.

Ostatnio synagoga znalazła się na liście Siedmiu Najbardziej Zagrożonych Zabytków i Obiek-

tów Dziedzictwa Kulturowego w Europie na 2025 r., ogłoszonej przez Europa Nostra i Instytut Europejskiego Banku Inwestycyjnego. Prócz tego podlaskiego zabytku na liście znalazły się jeszcze: klasztor i osada Arakelot w Armenii, zamek w duńskim Nyborgu, zamek w Monemwasji w Grecji, modernistyczny kompleks Generalstab w Belgradzie, hala pływacka w Göteborgu oraz Victoria Tower Gardens w Londynie.

W praktyce każdy obiekt wpisany na listę otrzymuje z Europejskiego Banku Inwestycyjnego 10 tysięcy euro na działania, które przyczynią się do jego zachowania, jak również na porady i wskazówki ekspertów. Z pewnością to się przyda w kontekście planów Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego, do której należy synagoga.

- Niedawno wykonaliśmy w synagodze prace zabezpieczające. Szukamy partnerów i funduszy, dzięki którym przeprowadzimy renowację budynku i zaadaptujemy go do nowej funkcji - mówi Piotr Puchta, dyrektor generalny Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego.

- Dziedzictwo kulturowe Europy jest kamieniem węgielnym naszej wspólnej tożsamości, witalności gospodarczej i spuścizny historycznej. Lista zagrożonych obiektów podkre-

śla nie tylko ich znaczenie, ale także pilną potrzebę podjęcia działań w celu zapewnienia ich przetrwania - podnosi Shiva Dustdar, dyrektor Instytutu Europejskiego Banku Inwestycyjnego.

Zgłoszenie synagogi w Orli do programu było możliwe dzięki zaangażowaniu Foundation for Jewish Heritage z Londynu. Przygotowanie wniosku sfinansowała organizacja Future for Religious Heritage z Brukseli, która wspiera miejsca kultu w całej Europie.

- Synagoga w Orli jest jednym z najważniejszych budynków synagogałnych w Polsce, który przetrwał II wojnę światową. Jest poruszającym pomnikiem i świadectwem społeczności, która została unicestwiona w wyniku Zagłady. To sprawia, że jej zachowanie jest tym bardziej znaczące. Program 7 Najbardziej Zagrożonych Zabytków pomoże zapewnić nową przyszłość temu miejscu - nie ma wątpliwości Michael Mail, dyrektor generalny Foundation for Jewish Heritage.

Wyróżnienie. I nadzieje

- Znaleźnienie się w siódemce zabytków jest wielkim wyróżnieniem. W pewnym sensie jest poparciem naszych działań w kierunku ratowania tego zabytku. Synagoga stoi w Orli od zawsze. Obecnie należy do

Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego. Opiekują się nią na co dzień tacy wariaci, jak ja i mi podobni. Udało nam się nawiązać fajną współpracę i ożywić to miejsce. Staliśmy się partnerami dla Fundacji - śmieje się Marek Chmielewski, sołtys Orli i jeden z opiekunów synagogi.

Te działania lokalnej społeczności rozpoczęły się sześć lat temu. Synagoga stała się miejscem działań kulturalnych, prezentowano tu prace artystów m.in. z Poznania i Gdańska. Informacje o tych prezentacjach poszły w świat. Później - z racji stanu - bożnica została wyłączona z użytkowania. Obecnie, po wykonaniu prac zabezpieczających, synagoga znów będzie udostępniana, można tu również organizować eventy.

Na pewno Orla teraz ma szansę na promocję w całej Europie. To kwestia wykorzystania tej miejscowości. Znajduje się ona po drodze z Białegostoku - jadąc przez Bielsk Podlaski i Hajnówkę - do Białowieży. Tablice informacyjne prowadzące do synagogi z drogi Bielsk Podlaski - Hajnówka już stoją.

- Wiadomo, że nie przywrócimy dla tego obiektu funkcji sakralnej. Czczymy pamięć Żydów z Orli, ale szukamy dla budynku nowej funkcji. W planach jest przekształcenie jed-

nego babinca na ekspozycję muzealną, gdzie chcemy pokazywać nasze zbiory związane z historią Orli i społecznością żydowską miasteczka. Reszta przestrzeni wykorzystana byłaby na współczesne zadania czyli cele społeczno-kulturalno-wystawiennicze. Za jakieś dwa tygodnie zacznie się sprzątanie. Mamy trochę bałaganu po pracach zabezpieczających, ale na wiosnę zabieramy się do roboty. Synagogę znów będziemy udostępniali - zapowiada Marek Chmielewski.

Gotowy jest projekt remontu zabytku, wykonany przez DF Studio. Jest też ważne pozwolenie na budowę. Wszystko rozbija się o fundusze. Jakie są szanse, by ruszyć z pracami? W tej chwili zespół roboczy (jest w nim m.in. rzeźbiarz prof. Jarosław Perszko czy prof. Janusz Bałdyga) przygotowuje bazę pod wniosek grantowy, opisuje m.in. genezę, zapotrzebowania, analizuje funkcję i zarządzanie obiektem. Słowem rzeczy, które są niezbędne do przekształcenia grantodawców. Wniosek powinien powstać do końca lata. To pozwoli starać się o fundusze ministerialne, europejskie czy norweskie. Chmielewski liczy, że przyznanie tytułu jednego z siedmiu najbardziej zagrożonych zabytków w Europie zmieni podejście do Orli.

- Idąc gdzieś, będziemy mogli pokazać, że było ciemno, ale lampa się zapaliła. Myśląc optymistycznie - w ciągu pięciu lat moglibyśmy stworzyć fajne miejsce, które by żyło. Chcemy, żeby synagoga zarządzana była przez miejscową fundację, by nie była oderwana od społeczności lokalnej. Chcemy uniknąć instytucji działającej „od do”. Synagogę udostępnilibyśmy np. na warsztaty czy wystawy, po wcześniejszym uzgodnieniu - wyjaśnia nasz rozmówca. Nie ukrywa, że wzorem dla niego jest Fundacja Pogranicza z Sejnu, którą rokrocznie wspiera województwo. Budynek trzeba bowiem utrzymać, ważne jest też zachowanie mikroklimatu wewnątrz, gdzie częściowo zachowała się polichromia.

Synagoga w Orli jest jedną z najważniejszych zabytkowych synagog w województwie podlaskim. Inne to synagogi w Tykocinie, Sejnach, Siemiatyczach, Krynkach, Milejczycach czy Szumowie.

FOT. FUNDACJA OCHRONY DZIEDZICTWA ŻYDOWSKIEGO

MAGAZYN

SPORTOWY24

31.03.2025

Cztery gole strzelili piłkarze Motoru Lublin w meczu ze Stalą Mielec. Jedną z bramek zdobył debiutant, 18-letni Bright Ede STR. 18



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Piłkarze Motoru rozbili Stal

Górnik Łęczna odniósł pierwsze zwycięstwo w 2025 roku. Pokonał u siebie chorzowian. STR. 18

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin przegrali u siebie pierwszy mecz ćwierćfinału z ZAKSĄ STR. 21

Orlen Oil Motor Lublin zaprezentował nowe kombinezony na tegoroczny sezon. STR. 22

SPORTOWY24.PL

„Gratuluje utrzymania”

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. - Taką reakcję chcieliśmy pokazać kibicom na boisku - mówi trener, Mateusz Stolarski.

Po porażce w Zabrzu 0:4 piłkarze Motoru zrehabilitowali się w oczach kibiców. A fanów na stadionie zasiadło prawie 14 tysięcy. - Ta wygrana jest właśnie dla nich - mówi trener lubelskiej drużyny.

Lublinianie właśnie zdobyli swój 39. punkt w tym sezonie. Celem na cały sezon było 40, a przecież do końca rozgrywek jest jeszcze osiem kolejek.

- Gratuluje całemu Motorowi utrzymania się w Ekstraklasie. 39 punktów wystarczy. Zrobiliśmy to na osiem kolejek przed końcem. Chyba nikt się nie spodziewał, że tak szybko to zrobimy. Cały czas patrzymy przed siebie i cały czas jesteśmy głodni - komentował trener Stolarski.

Szkoleniowiec żółto-biało-niebieskich miał w niedzielę wiele powodów do radości. Wprost przeciwnie do Janusza Niedzwiedzia, szkoleniowca Stali. Był to szósty z rzędu mecz mielczan bez zwycięstwa,



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Czy Motor tą wygraną „zwolnił” trenera Stali?

a w konsekwencji zespół z Podkarpacia znalazł się w strefie spadkowej.

- Trudny moment dla nas. Nawet bardzo trudny. Trzeba szybko wrócić i podnieść się, bo przed nami mecz z Cracovią - zaznaczał trener gości. - Motor był bezwzględny, bardzo skuteczny, rozegrał bardzo dobry mecz. W mojej opinii ten wynik jest jednak za wysoki. Dużo włożyliśmy w to spotkanie. Nawet w drugiej połowie mieliśmy swoje sytuacje, żeby wrócić do gry - opisywał mecz.

Po końcowym gwizdku na platformie X dziennikarz Canal+ Sport, Krzysztof Marciniak napisał, że trener Niedzwiedź zostanie zwolniony, że takie wieści docierają z Lublina. ©©

PKO Ekstraklasa Cztery gole żółto-biało-niebieskich na Arenie Lublin

Koncertowa gra Motoru

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. W efektywnym stylu Motor Lublin odbił sobie porażkę sprzed dwóch tygodni z Górnikiem Zabrze (0:4). Żółto-biało-niebiescy pokonali u siebie Stal Mielec 4:1.

Motor Lublin	4 (1)
Stal Mielec	1 (1)

Bramki: Mądryk 28 (sam.), Ede 49, Łabojko 60, Mráz 82 - Wołkowicz 90+8

Motor: Rosa - Luberecki, Ede, Najemski (69 Scalet), Wójcik (69 P. Stolarski), Łabojko (61 Samper), Simon (77 Sefer), Wolski, Van Hooen (61 N'Diaye), Król, Mráz. Trener: Mateusz Stolarski

Stal: Mądryk - Senger (70 Esselink), Matras, Wlazło, Wołkowicz, Guillaumier (60 Domański), Hannola, Jaunzems, Dadok (70 Cavaleiro), Kądzior (60 Krykun), Assayag (84 Wolsztyński). Trener: Janusz Niedzwiedź

Sędziował: Łukasz Kuźma (Białystok)
Kibiców: 14195

W ekipie gospodarzy od pierwszych minut na środku obrony



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Wygrana ze Stalą Mielec była dla piłkarzy Motoru 11. triumfem w tym sezonie PKO Ekstraklasie (11-6-9)

wyszedł w parze z Arkadiuszem Najemskim Bright Ede. Dla młodzieżowego reprezentanta Polski był to debiut w drużynie z Lublina. Na ten będzie musiał jeszcze poczekać sprowadzony w drugiej połowie marca francuski napastnik, Jean-Kevin Augustin, którego

zabrakło w kadrze na to spotkanie.

Po pierwszym, dosyć spokojnym kwadransie, świetną sytuację na otwarcie wyniku stworzyli sobie miejscowi, wykorzystując złe wyprowadzenie piłki przez bramkarza Stali, Jakuba Mądryka.

Decydował gol z końcówki

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Długo wydawało się, że drugoligowa Wisła Puławy wywalczy punkt na ciężkim terenie w Bielsku-Białej. Ostatecznie miejscowe Podbeskidzie okazało się lepsze.

Podbeskidzie miało bić się o awans do Fortuna 1. ligi, ale zawodzi. Dlatego „górale” do starcia z broniącą się przed degradacją Wisłą, przystąpili niezwykle zmotywowani. Gospodarze oddali ponad 20 strzałów. Byli jednak nieskuteczni, albo dobrze między słupkami spisywał się Krzysztof Wróblewski. Jednak skapitulował on dwa razy.



FOT. WISŁA PUŁAWY

Wisła Puławy przegrała dwa ostatnie mecze o drugoligowe punkty

W 12. minucie zza pola karnego celnie przymierzył Marcin Urynowicz. Końcowy wynik ustalili w 84. min Fin, Linus Ronnberg. Wcześniej, bo w 21. min do wyrównania doprowadził Sebastian Kwaczreliszwili. ©©

Podbeskidzie Bielsko-Biala - Wisła Puławy 2:1 (1:1)
Bramki: Urynowicz 12, Ronnberg 84 - Kwaczreliszwili 21
Podbeskidzie: Forenc - Willmann, Biernat, Majsterek, Gach (90 Dziwniel), Górski, Urynowicz (58 Czajkowski), Kizyma (58 Ronnberg), Szumilas, Florek (90 Zajac), Kłisiewicz. Trener: Krzysztof Brede
Wisła: Wróblewski - Kargulewicz, Śledzicki, Walerick, Lewandowski (Gałązka (87 Bernard), Dziędzik, Wiktoruk (70 Ponce Garcia), Polowiec, Szymanek (57 Stromecki), Kwaczreliszwili (57 Juszczyk). Trener: Maciej Tokarczyk

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Wreszcie! Górnik Łęczna potrzebował sześciu meczów rundy wiosennej Betlic 1. ligi na odniesienie pierwszego zwycięstwa w 2025 roku. Zielono-czarni pokonali Ruch Chorzów.

Górnik Łęczna	2 (0)
Ruch Chorzów	0 (0)

Bramki: Roginić 67, Banaszak 87 (k)

Górnik: Pindroch - Krawczyk (72 Malamis), Szabaciuk, de Amo (Bednarczyk (90+4 Zbożer), Deja (72 Żyra), Kryeziu (72 Barauskas), Akhmedov, Roginić, Warchol (29 Orlik), Banaszak. Trener: Pavol Stano

Ruch: Turk - Borowski (70 Adkonis), Szymański, Preisler (70 Barański), Karasiński, Kozak (82 Moneta), Tsykalo (Szwach (70 Myszor), Ventura, Mezghrani (90+3 Novothny), Szczepan. Trener: Dawid Szulczek

Sędziował: Piotr Urban (Warszawa)

Zielono-czarni w rundzie rewanżowej trwającej kampanii spisują się kiepsko. Nie potrafili zainkasować kompletu punktów, przez co są coraz niżej w ligowej tabeli. Wypadli też z miejsc premiowanych barażami o PKO BP Lotto Ekstraklasę.

Przełamanie Górnika. Zielono-czarni pokonali Ruch



FOT. GÓRNIK ŁĘCZNA

Po 24 kolejkach Betlic 1. ligi, Górnik Łęczna z 33 punktami na koncie zajmuje 11. pozycję w tabeli

- Myślę, że jest spokój, ale z tyłu głowy zawsze jest, że tego zwycięstwa brakuje, żeby ta drużyna nabrała pewności siebie. Znam tych chłopaków, wiem, na co ich stać. Pokazaliśmy w pierwszej rundzie, że potrafimy grać i wygrywać. Mam nadzieję, że te zwycięstwa przyjdą - mówił przed sobotnią konfrontacją kapitan zespołu z Łęcznej, Adam Deja.

Górnik w pierwszej połowie konfrontacji z Ruchem miał problemy ze stwarzaniem klarownych sytuacji do zdobycia goli, co jest jego zmorem w wiosennych star-

ciach. Natomiast chorzowiom do zmiany wyniku zabrakło trochę więcej zimnej krwi, bo okazje strzeleckie mieli.

Już w 1. minucie wykazać musiał się bramkarz Górnika, Branislav Pindroch. W kapitalnym stylu obronił uderzenie byłego gracza z Łęcznej, Miłosa Kozaka. Następnie w dobrej sytuacji znalazł się Jehor Tsykalo, ale fatalnie przestrelał.

W miarę upływu czasu gra się wyrównała, ale łącznienie nie zmusili do wysiłku golkipera Ruchu, Martina Turka i po trzech kwadransach był bezbramkowy remis.

Kibice nie mogli narzekać na atrakcyjność widowiska. Przyszły też gole. W 28. minucie precyzyjne dośrodkowanie Bartosza Wolskiego uderzeniem głową na bramkę zamienił Arkadiusz Najemski. Trafienie nie zostało jednak zaliczone na jego konto, ale na konto Mądryka, który próbując interweniować po odbiciu piłki od słupka, jako ostatni dotykał futbolówki.

Tuż po przerwie wrzutkę Wolskiego z narożnika wykorzystał Ede (2:0).

W 60. minucie trener Mateusz Stolarski przygotował dwie zmiany, za linią czekali już Sergi Samper i Mbaye Jacques N'Diaye. Jednym ze zmienionych miał być Jakub Łabojko, ale zanim zszedł, to popisał się efektywnym uderzeniem z 18. metra, dając Motorowi trzy gole przewagi. Dla gospodarzy to było mało. W 82. minucie ładnym strzałem z szesnastki czwartego gola w meczu, a 13. w sezonie, zdobył Mráz.

Wynik w ostatnich sekundach doliczonego czasu gry ustalił Krzysztof Wołkowicz. ©©

Po przerwie początkowo nie było szans na gole. Aż przyszła 67. minuta. Górnik przeprowadził skuteczną akcję, piłkę dograną z prawej strony boiska przejął Marko Roginić i mocnym strzałem skierował ją do siatki.

Przyjezdni postawili wszystko na jedną kartę. Kilka razy było niebezpiecznie w polu karnym gospodarzy, ale ze strony gości brakowało konkretów.

Łęcznianie podwyższyli prowadzenie w 87. min. Jakub Myszor w polu karnym sfaułował Roginica, a jedenastkę pewnym uderzeniem w okienko popisał się Przemysław Banaszak. Dla 27-letniego napastnika było to dwunaste trafienie w trwającym sezonie. Zrównał się on bramkami z Damianem Warchołem, innym graczem zielono-czarnych, który w sobotę opuścił boisko w 29. minucie z powodu kontuzji.

Sędzia do regulaminowego czasu gry doliczył dziewięć minut, ale więcej goli już nie padło i zespół z Lubelszczyzny triumfował 2:0.

Teraz przed Górnikiem wyjazdowe starcie z mającą ekstraklasowe ambicje, Miedzią Legnica. Obydwa zespoły mierzą się ze sobą 4 kwietnia (piątek, godzina 18). ©©

PKO BP Ekstraklasa Trener Sopić z wymarzonym debiutem w Widzewie

Nikt nie chce tytułu mistrza? Za nami kolejka niespodzianek

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

Porażki Jagiellonii Białystok i Lecha Poznań oraz remis Legii Warszawa z Pogonią Szczecin najlepiej świadczą o tym, że sezon PKO BP Ekstraklasy wchodzi już w decydującą fazę.

Na ligowych potentatach spoczywa coraz większa presja, z którą nie zawsze sobie radzą. Kto jest w tej chwili faworytem do zdobycia tytułu mistrza Polski? Na solidne prowadzenie wysuwa się Raków Częstochowa.

26. kolejkę PKO BP Ekstraklasy rozpoczęliśmy w Gliwicach, gdzie Piast zmierzył się z Widzewem Łódź. Gospodarze byli świeżo po oficjalnym ogłoszeniu przez klub zakończeniu współpracy z trenerem Aleksandrem Vukoviciem po aktualnym sezonie. Ta informacja chyba niezbyt pozytywnie wpłynęła na zespół, który wyraźnie przegrał 0:2.

W roli szkoleniowca gości debiutował Żeljko Sopić. Lepszego meczu chyba nie mógł sobie wymarzyć, bo łodzianie byli zdecydowanie lepsi i zasłużenie wygrali spotkanie.

Tego samego dnia doszło do hitowego starcia Legii Warszawa z Pogonią Szczecin. Piłkarsko spotkanie przy Łazienkowskiej był całkiem niezłe, ale zabrakło w nim przede wszystkim goli. Żaden z zespołów nie chciał zbyt ryzykować i w efekcie po bezbramkowym remisie doszło do podziału punktów.



Radość piłkarzy Lechii Gdańsk to rzadki obrazek w ostatnich tygodniach

Taki rezultat z pewnością nie satysfakcjonuje żadnej ze stron, które mają już coraz mniejsze szanse na ligowe podium.

Być może obie ekipy oszczędzały siły na zbliżające się wielkimi krokami półfinały Pucharu Polski. We wtorek Portowcy zagrają w Niepołomicach z Puszczą, zaś w środę warszawianie zmierzą się na Stadionie Śląskim z Ruchem Chorzów.

Na początek sobotniego grania Cracovia sięgnęła po pierwsze tegoroczne zwycięstwo na swoim stadionie. Mecz z Puszczą nie rozpoczął się dobrze, bo po kwadransie przegrywała 0:1. Jednak dzięki dobrej końcówce pierwszej połowy i początkowi dru-

giej odsony rywalizacji zdołała sięgnąć po upragniony komplet punktów przed własną publicznością.

„Pasy” w ligowej tabeli zrównały się punktami z Legią, co z pewnością tym drugim chluby nie przynosi.

Bardzo źle powrót po przerwie reprezentacyjnej będzie wspominać z pewnością Jagiellonia Białystok, która sensacyjnie przegrała w Gdańsku z Lechią 0:1.

Jedynego gola spotkania w 65. minucie strzelił Bohdan Wjunnyk. Beniaminek rozgrywek przerwał serię 4 kolejnych porażek i znów odzyskał nadzieje na utrzymanie.

Podopiecznych Adriana Siemienia w najbliższą środę czeka wyjątkowy mecz na sta-

dionie PGE Narodowy w Warszawie. Ekipa ze stolicy Podlasia zagra na tym obiekcie z Wisłą Kraków w meczu o Superpuchar Polski.

Jeszcze gorzej od Jagiellonii Białystok spał się Lech Poznań, który przegrał we Wrocławiu ze Śląskiem 1:3, a na dobrą sprawę wynik mógł być jeszcze gorszy z perspektywy „Kolejorza”.

Wrocławianie kilku dogodnych szans nie wykorzystali, więc aspirujący do tytułu mistrza Polski zespół z Poznania może swoją postawą na boisku – skomentował Siemieniec.

Z takich wyników najbardziej cieszy się Raków Częstochowa, który pozostaje liderem PKO BP Ekstraklasy.

© P

26. KOLEJKA EKSTRAKLASY

PIAST GLIWICE - WIDZEW ŁÓDŹ 0:2
Bramki: Alvarez 7, Shehu 22.

LEGIA WARSZAWA - POGOŃ SZCZECIN 0:0

CRACOVIA - PUZZA NIEPOŁOMICZE 3:1
Bramki: Zkokabadz 44, Kallman 45+4, Minchev 50 - Kosidis 16.
Czerwona karta: Serafin - Puszcza 90+2.

LECHIA GDAŃSK - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 1:0
Bramka: Viunnyk 65.

ŚLĄSK WROCŁAW - LECH POZNAŃ 3:1
Bramki: Al Hamlawi 11, 64, Schwarz 90+4 kar - ny - Ishak 41 karny.

KORONA KIELCE - RADOMIAK RADOM 1:3
Bramki: Resta 3 - Burch 10, Capita 75, 90+4.

MOTOR LUBLIN - STAL MIELEC 4:1
Bramki: Mądryk 28 (samob.), Ede 49, Łabojko 60, Mraz 82 - Wolkowicz 90+8

1. Raków Częstochowa	25	52	37-16
2. Jagiellonia Białystok	26	51	47-31
3. Lech Poznań	26	50	48-24
4. Pogoń Szczecin	26	44	41-28
5. Legia Warszawa	26	41	48-35
6. Cracovia	26	41	47-40
7. Górnik Zabrze	25	40	36-29
8. Motor Lublin	26	39	39-45
9. Radomiak	26	34	37-40
10. GKS Katowice	25	33	33-31
11. Piast Gliwice	26	33	26-28
12. Widzew Łódź	26	33	30-39
13. Korona Kielce	26	33	25-34
14. Puszcza Niepołomicze	26	25	25-38
15. Lecha Gdansk	26	24	27-44
16. Stal Mielec	26	23	27-42
17. Zagłębie Lubin	25	23	21-38
18. Śląsk Wrocław	26	21	28-40

Program 28. kolejki

Piątek, 4.04

Stal Mielec - Cracovia (godz. 18.00)

Widzew Łódź - Lechia Gdansk (godz. 20.30)

Sobota, 5.04

Radomiak Radom - Zagłębie Lubin (godz. 14.45)

Śląsk Wrocław - Motor Lublin (godz. 17.30)

Lech Poznań - Korona Kielce (godz. 20.15)

Niedziela, 6.04

Jagiellonia Białystok - Piast Gliwice (godz. 12.15)

Górnik Zabrze - Legia Warszawa (godz. 14.45)

Pogoń Szczecin - GKS Katowice (godz. 17.30)

Poniedziałek, 7.04

Puszcza Niepołomicze - Raków Częstochowa (godz. 19.00)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

17 goli

Efthymios Koulouris (Pogoń)

15 goli

Benjamin Kallman (Cracovia),
Mikael Ishak (Lech)

14 goli

Jesus Imaz (Jagiellonia)

13 goli

Samuel Mraz (Motor)

11 goli

Lonardo Rocha (Raków)

BOHATER WEEKENDU

Assad Al-Hamlawi (Śląsk Wrocław)

Świetnie spisał się w rywalizacji z Lechem. Najpierw trafił już na początku spotkania, a w drugiej połowie ponownie dał prowadzenie swojej drużynie. Piłkarz ściągnięty zimą ze Szwecji może okazać się kluczowy w kontekście utrzymania wrocławian.



FOT. PAMEŁ RELIKOWSKI

Porażki faworytów, u których na koniec marca dominuje... rozczarowanie

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok zgodnie przegrały w 26. kolejce PKO BP Ekstraklasy. Czy to oznacza, że Raków Częstochowa znalazł się już na autostradzie do mistrzostwa Polski?

Kolejorz uległ we Wrocławiu ekipie Śląska 1:3, natomiast mistrz Polski musiał uznać wyższość Lechii Gdańsk, przegrywając na wyjeździe 0:1.

Po meczach trenerzy obu drużyn mówili o rozczarowaniu.

Trener Jagiellonii nie szuka wymówek

Jagiellonia po bardzo słabym w swoim wykonaniu meczu przegrała w Gdańsku. Gola na wagę zwycięstwa dla broniącego się przed degradacją beniaminka strzelił w 65. minucie Bohdan Wjunnyk.

- Gratulacje dla Lechii za bardzo ważne dla niej zwycięstwo. Podziękowania także dla naszych kibiców, którzy

w fantastycznej liczbie stawili się w Gdańsku i stanęli na wysokości zadania. My natomiast jesteśmy bardzo rozczarowani tym, że nie wygraliśmy spotkania. Ba, że nawet nie mamy jednego punktu. Wszystko, co teraz powiem, zabrzmi jak wymówka, a ja nie chcę szukać wymówek - mówił na pomeczowej konferencji prasowej trener Adrian Siemieniec. - Przegraliśmy dzisiaj, bo byliśmy o jedną bramkę słabsi i tyle. Tego jednak już nie zmienimy, tak w sporcie jest, mu-

simy to zaakceptować, podnieść głowę i patrzeć przed siebie. Przed nami jeszcze wiele meczów i wiele wyzwań. W środę czeka nas spotkanie o trofeum, o Superpuchar Polski. Musimy się dobrze do niego przygotować i najlepiej odpowiedzieć na dzisiejszą porażkę swoją postawą na boisku - skomentował Siemieniec.

Szkoleniowiec Lech chwali gospodarzy

Tego samego dnia los mistrza Polski podzielił również

Lech Poznań. Kolejorz nie dał rady ostatniemu w tabeli Śląskowi Wrocław, także na wyjeździe. Ekipa gospodarzy była w tym meczu zdecydowanie lepsza i zasłużenie pokonała zespół marzący o mistrzostwie kraju.

- Mój komentarz będzie krótki. Jesteśmy bardzo rozczarowani, ale trzeba przyznać, że wygrał zespół lepszy w obu połowach i wygrał zasłużenie. Pierwsza połowa w naszym wykonaniu nie była tak zła, ale w drugiej już prze-

ciwnik dominował. Jestem rozczarowany postawą swojego zespołu - zaznaczył szkoleniowiec Lecha Niels Frederiksen.

W 27. kolejce PKO BP Ekstraklasy zarówno Jagiellonia Białystok, jak i Lech Poznań zagrają przed własną publicznością, co będzie okazją na poprawę humorów zawodników i na rehabilitację przed kibicami. Białostocczanie podejmą Piasta Gliwice, zaś poznaniacy zmierzą się z Koroną Kielce. © P

Hummel 4. liga Prezes Stali Kraśnik zwolnił trenera, ten poskarżył się mediom. Piłkarze bronią decyzji prezesa

„Doświadczaliśmy braku szacunku”

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie milkną echa zwolnienia Kamila Witkowskiego z funkcji trenera lidera 4. ligi, Stali Kraśnik. Oświadczenie w tej sprawie wydali także piłkarze.

Pod oświadczeniem podpisała się cała drużyna czwartoligowca, wraz z obecnym trenerem Rafałem Kabasą. Piłkarze przyznają, że w zespole doszło do poważnych nieprawidłowości w relacjach między zawodnikami, a trenerem.

- Jako zawodnicy chcielibyśmy zabrać głos w sprawie, która od jakiegoś czasu budzi niepotrzebne emocje i spekulacje. Chodzi o zwolnienie z funkcji trenera pierwszego zespołu Pana Kamila Witkowskiego. Były już trener udzielił wywiadu Gazecie Wyborczej, w którym nasz prezes (Marcin Jędrasik - przyp. red.) został niesłusznie posądzony o zwolnienie trenera wyłącznie dlatego, że ten posadził na ławce jego syna podczas meczu sparingowego. Jesteśmy tutaj, żeby powiedzieć jasno: to oskarżenie jest absolutnie nieprawdziwe. Decyzja o zwolnieniu trenera miała zupełnie inne, poważniejsze powody, które dotyczyły jego braku profesjonalizmu i nieodpowiedniego podejścia do swoich obo-

wiązków - czytamy między innymi w oświadczeniu. - Jako zawodnicy widzieliśmy to na co dzień. Trener, który powinien być z nami na treningach, angażować się, wspierać i kierować drużyną, nie wykonywał swojej pracy tak, jak powinien. Całą robotę wykonywali jego asystenci, którzy tak naprawdę przygotowywali nas do każdego meczu, dbali o każdy szczegół. Trener natomiast większość czasu spędzał na telefonie, nie poświęcając nam ani naszej grze wystarczającej uwagi. To nie jest podejście, jakiego oczekujemy od lidera drużyny - piszą piłkarze.

Drużyna zwraca także uwagę na to, że atmosfera w szatni nie była dobra, a „lista zarzutów wobec trenera jest naprawdę długa”. Zespół deklaruje jednocześnie pełne poparcie dla decyzji prezesa Jędrasika o zwolnieniu Kamila Witkowskiego.

- Prezes działał dla dobra klubu, dla dobra zespołu. Podjął trudną, ale konieczną decyzję, bo to my, zawodnicy, zasługujemy na profesjonalizm na każdym poziomie, od sztabu trenerskiego po zarząd. Chcemy, żeby każdy z Was wiedział, że jako drużyna i sztab trenerski stoimy ramię w ramię z prezesem. Jesteśmy jeszcze bardziej zjednoczeni - podkreślają w oświadczeniu.



Zarząd Stali Kraśnik odsunął Kamia Witkowskiego od zespołu 3 marca

Wpis trenera Witkowskiego
26 marca w swoich mediach społecznościowych Kamil Witkowski wystosował długi wpis, w którym opisał swoją perspektywę zdarzeń.

- Zwolnienia, rozstania wkalulowane są w pracę w roli trenera. Zawsze można się dogadać, kiedy dwie strony nie mają ze sobą po drodze. Jeżeli chodzi o nasze rozstanie, uważam że nie było to normalne potraktowanie drugiej osoby. Tydzień wcześniej prezes Stali w wiado-

mościach dziękował mi za pracę i za zaufanie. Nie byłem tam miesiąc, czy dwa. Tylko rok. Nie była to pierwsza szatnia, w której byłem. Pewne sprawy da się wyczuć. Nigdy wcześniej nie słyszałem o przedstawionych mi zarzutach. Na zdrowy rozsądek, jak może być problem w szatni przy jednej porażce w roku. Do kogo z drużyny mógłby się trener przyklepić przy takim wyniku. Frekwencja stuprocentowa, zaangażowanie, wszystko było. Osobiście

nie mam nic do Mateusza Jędrasika (zawodnik Stali - red), syna prezesa, bo to dziecko jest Bogu ducha winne, czy do zawodników. Nigdy nie miałem - pisze Kamil Witkowski. - Powoływanie się na kwestie dyscyplinarne, uważam za nieprawdziwe, mające przykryć fakt wielomiesięcznych zaległości płatniczych klubu wobec zawodników i trenera, który stał w ich obronie i upominał się o ich prawa. No i są jeszcze inne sprawy, które zachowam dla

siebie. Nigdy nie było żadnego powodu do wszczęcia postępowania dyscyplinarnego. Sprawiedliwość zawsze się obroni - dodaje.

Prowadzeniem zespołu po odsunięciu od niego Witkowskiego zajął się dotychczasowy asystent, Rafał Kabasa.

- W moim odczuciu Rafał Kabasa nie może prowadzić obecnie zespołu pierwszej drużyny, ponieważ Stal ma do mnie zobowiązania, a bezwzględnie obowiązujące przepisy PZPN jednoznacznie zabraniają zgłaszania i rejestrowania nowego trenera, dopóki nie zostanie definitywnie rozliczona kwestia poprzedniego. Tymczasem klub zarejestrował nowego trenera po tym jak mnie „odsunął”. To kuriozum prawnicze i wyraz nieznamomości podstawowych przepisów o rozgrywkach piłkarskich. Po prostu bronię siebie i nie tylko siebie, ale wszystkich trenerów i osób, które mogą być tak w przyszłości potraktowani, jak ja zostałem potraktowany. My trenerzy nie jesteśmy meblami, lecz żywymi istotami. Nie rozumiem dlaczego klub postępuje tak w stosunku do mnie. Zostawiłem tam serce - wyjaśniał Witkowski w opublikowanym przez siebie poście.

Poinformował w nim także o zamiarze zawiadomienia o sytuacji Polskiego Związku Piłki Nożnej. ©

Koniec zwycięskiej serii Świdniczanki. Trzecioligowcy z regionu po 23. kolejce

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Po czterech zwycięstwach z rzędu w rundzie wiosennej, goryczy porażki doznała Świdniczanka Świdnik, mimo że do przerwy wygrywała w Tarnobrzegu 2:0.

Po 22 minutach było 0:2. Do siatki przeciwnika trafiali Oliwier Konojaski i Michał Paluch. Niestety po przerwie coś się zacięło w grze „Świdni” i zdeteterminowana Siarka strzelała gola za golem.

- Pierwsza połowa bardzo dobra w naszym wykonaniu. W niej konsekwentnie realizowaliśmy plan meczowy i umiejętnie zarządzaliśmy spotkaniem w momentach, gdy nie mieliśmy piłki - wyjawia Łukasz Gieresz, szkoleniowiec Świdniczanki. - Przygotowaliśmy się na mocny początek

gospodarzy. W teorii byliśmy na to przygotowani, jednak praktyka pokazała, że nie udało nam się zneutralizować atutów przeciwnika - dodaje.

Siarka Tarnobrzeg - Świdniczanka 4:2 (0:2)
Bramki: Bracik 49, Kaliniec 57, Jodłowski 64, Ogorzały 90+6 - Konojaski 10, Paluch 22
Świdniczanka: Socha - Futa, Koźlik, Szymała, Syper (74 Ziętek), Bayer, Tymosiak, Sikora (66 Nawrocki), Konojaski (60 Kosior), Paluch (66 Żabiński), Brzozowski (74 Eze). Trener: Łukasz Gieresz

Drugi mecz z rzędu, w stosunku 3:2, wygrała Chełmianka. Zespół dowodzony z ławki trenerskiej przez Grzegorza Bonina okazał się lepszy w gościach od walczących o uniknięcie degradacji Czarnych Połaniec. Drużyna z Chełma jest najwyższej klasyfikowaną ekipą w tabeli z drużyn z naszego województwa. Plaśtuje się na szóstej pozycji, z bilansem 12-4-7.



Świdniczanka, której głównym celem jest utrzymanie w Betclic 3. lidze, jest aktualnie trzy oczka „nad kreską”

Czarni Połaniec - Chełmianka 2:3 (1:2)
Bramki: Mróz 23, Kramarz 54 - Piekarski 21, Kroczek 24, Klec 88
Chełmianka: Grzywaczewski (46 Jerke) - Ofiara (60 Wiatrak), Samowski, Cichocki (75 Perdun), Zmorzyński (60 Kventsar), Piekarski, Klec, Kobiółka (60 Mroczek), Kroczek, Kasprzyk, Korbecki. Trener: Grzegorz Bonin

W opalach w domowym meczu z Pogonią-Sokół Lubaczów było Podlasie. Białczanie przegrywali z beniaminkiem 0:2, ale grali do końca i w nagrodę wywalczyli punkt, co sprawia, że w rundzie rewanżowej nie znaleźli jeszcze pogromcy.

Remis w 90. min uratował Maksym Horzhui, który pokonał bramkarza rywali po centrum Dominika Malugi.

W doliczonym czasie gry Podlasie mogło przechylić szalę na swoją stronę, ale w zamieszaniu pod bramką strzał Damiana Lepiarza zablokował obrońca.

Podlasie Biała Podlaska - Pogoń-Sokół Lubaczów 2:2 (0:2)

Bramki: Opalski 66, Horzhui 90 - Majda 10, Imiela 25.
Podlasie: Lipiec - Orzechowski, Podstolak, Avdieiev, Cichocki (76 Maluga), Kamiński, Andrzejuk (50 Lipiński), Wojczuk (50 Horzhui), Pigiel (86 Jakóbczyk), Opalski, Kosieradzki (50 Lepiarz). Trener: Artur Renkowski

Coraz gorsza staje się sytuacja Lewartu Lubartów, zajmującego przedostatnie miejsce w stawce. Lubartowianie do bezpiecznej strefy tracą dziesięć punktów.

Drużyna Wojciecha Stefańskiego miała realne szanse, aby

ograć rezerwy Korony Kielce, do przerwy prowadzili bowiem 2:0. Po zmianie stron gole, cztery, zdobywali jednak już tylko przyjezdni.

Lewart Lubartów - Korona II Kielce 2:4 (2:0)
Bramki: Żelisko 29, 35 - Bąk 53, Chojciec 56, 60, 90+5

Lewart: Podlesny - Niewęgłowski, Chyła, Pytka, Niegowski (69 Piątek, 86 Kunaszki) - Socha (69 Nojszewski), Myśliwiecki, Steszuk, Morenkov (90+3 Paluch), Żelisko, Knap (46 Zieliński). Trener: Wojciech Stefański

W niedzielę 23. kolejkę zakończyło spotkanie w Świdniku. Miejscowa Avia przegrała z sąsiadującym przed tym meczem w tabeli Starem Starachowic 1:3.

Avia Świdnik - Star Starachowice 1:3 (1:1)
Bramki: Zuber 37 - Stanisławski 34, 69, Szymka 48
Avia: Murawski - Dobrzyński (75 Letkiewicz), Machała, Rozmus, Kalinowski (54 Tkaczyk), Popiolek, Uliczny (54 Zawadzki), Assuncao (70 Zagórski), Szczygieł, Zuber, Paluchowski (54 Maj) ©

Lubelskiej ekipie oddała się półfinał

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Pierwszy mecz ćwierćfinałowy między Bogdanką LUK Lublin, a ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle zakończył się porażką gospodarzy 1:3. Drugie starcie we wtorek (1 kwietnia) w hali rywala.

Bogdanka LUK Lublin	1
ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	3
Sety: (25:23, 17:25, 20:25, 19:25)	

LUK: McCarthy 5, Komenda 1, Leon 16, Grodzanow 10, Sasak 19, Sawicki 11, Hoss (libero) oraz Malinowski, Słotarski, Czyrek, Nowakowski 1. Trener: Massimo Botti

ZAKSA: Grobelny 13, Urbanowicz 5, Kurek 22, Szymura 11, Poręba 9, Janusz 2), Shoji (libero) oraz Kubicki, Chitigoi 1, Szymański. Trener: Andrea Giani

Było to starcie drużyn, które sezon zasadniczy ukończyły na miejscach obok siebie w ligowej tabeli - Bogdanka LUK na czwartej pozycji, a ZAKSA na piątej. Faworytami sobotniej potyczki wydawali się być lublinianie, będący na fali po triumfie w CEV Challenge Cup.

W fazie zasadniczej pierwsze spotkanie wygrali lublinianie 3:0, natomiast w drugim lepsi okazali się kędzierzynianie (3:2).

Po asie serwisowym Rafała Szymury, ZAKSA odskoczyła na 4:2. Gospodarze szybko wyrównali, a potem przez kolejną część meczu toczyła się walka punkt za punkt. Dopiero, gdy Wilfredo Leon zaserwował asa, dwa oczka przewagi uzyskali miejscowi (13:11) i podobny zapaś mieli w połowie seta (16:14). Emocje trzymały kibiców do końca. Team znad Bystrzycy wygrał premierową odsłonę 25:23, a zakończył ją skuteczny atak po bloku w wykonaniu Kewina Sasaka. Co ciekawe atakował on w tym secie siedem razy, zdobywając sześć punktów

Kolejny set pewnie wygrała drużyna z Opolszczyzny (25:17). Kluczowe dla wyniku okazały się skuteczna, zmienna zagrywka i gra na kontrze. Przede wszystkim kędzierzynianie znaleźli sposób na Sasaka, który został zablokowany w dwóch kolejnych akcjach, a wcześniej uderzył w siatkę (11:5).

Rozegrał się Bartosz Kurek, zdobywając punkty atakami i zagrywką. Doskonale spisywał się



Spotkanie czwartej z piątą drużyna PlusLigi było wyrównane tylko w pierwszym secie

także blok ZAKSY, który przyniósł jej w tym secie pięć punktów.

Zespół z Kędzierzyna-Koźla poszedł za ciosem w trzeciej odsłonie, wygrywając tę część gry 25:20. Dobra gra w polu serwisowym i na siatce były kluczem do wygrania przez przyjeźdnych. Gdy asa serwisowego posła Kurek, ZAKSA odskoczyła

na 5:1, natomiast po błędzie lublinian (cztery odbicia) wygrała 11:4. Lublinianom nie pomogło wejście Mateusza Malinowskiego i nie byli w stanie zbliżyć się do przeciwników na mniej niż cztery punkty.

Czwarta partia okazała się zarazem ostatnią. Po asie serwisowym Mateusza Poręby, ZAKSA

wypracowała sobie cztery oczka zaliczki (8:4), którą utrzymywała w kolejnym okresie (16:12, 22:16). Podopieczni trenera Bottiego popusuli dużo serwisów i rywale wygrali czwarte seta 25:19 i cały pojedynek 3:1.

Żółto-czarni, aby przedłużyć rywalizację muszą teraz wygrać na Opolszczyźnie. ©

ChKS rozkręca się, Avia zwija żagle

W przedostatniej kolejce sezonu zasadniczego siatkarskiej Tauron 1. ligi planowe zwycięstw nad outsiderem z Sulęcina odniósł lider tabeli z Chelma (bilans: 25-2). - Chcieliśmy przyjechać, zagrać dobrze, zdobyć trzy punkty i to nam się udało. Wracamy do naszej formy - zauważył po trzecim zwycięstwie z rządu kapitan chelmian, Mariusz Marcyniak. - Przed nami ostatni mecz rundy zasadniczej, z Jaworzniem i myślimy już o play-offach - dodaje.

Olimpia Sulęcina - ChKS Chelma 1:3 (19:25, 26:28, 29:27, 17:25)

ChKS: Goss 20, Marcyniak 10, Olszewski 10, Rakowski 7, Łapszyński 7, Blankenau 2, Janikowski (libero). Trener: Krzysztof Andrzejewski

Z walki o awans wypisała się już druga drużyna z naszego regionu, czyli Avia (bilans: 13-14 i 10. miejsce), która w sobotę nie ugrała choćby partii w wyjazdowym starciu w Siedlach.

KPS Siedlce - PZL Leonardo Avia Świdnik 3:0 (29:27, 25:21, 25:22)

Avia: Kryński 13, Ptaszyński 13, Ociepski 9, Potyński 7, Obermeyer 6, Pięgowski 5, Machowicz 2, Łyskowski 1, Kuś (libero), Krawczyk, Czerwinski. Trener: Jakub Guz. ©

Play-offów nie będzie?

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Po przegranej w Głogowie, Azoty Puławy wróciły na własny parkiet i uległy Enerdze MMTS Kwidzyn 30:38. Porażka ta zmniejsza szanse puławian na awans do fazy play-off.

Puławianie źle weszli w pojedynek, przegrywając po trzech minutach 1:4. Siedem minut później kwidzynianie prowadzili już 8:4. Gospodarze od tego momentu zdobyli trzy bramki z rzędu, a potem było jeszcze lepiej. Azoty w 19. minucie wygrały 10:9.

Jednak gracze z Kwidzyna zeszli na przerwę przy prowadzeniu 18:15.

W 35. minucie przewaga gości wzrosła do pięciu goli (22:17). Team Patryka Kuchczyńskiego do tego czasu popełnił aż dziesięć strat. Siedem minut później sytuacja puławian zrobiła się jeszcze trudniejsza, bowiem rywale odskoczyli na 29:21. MMTS podobną przewagę miał na dziesięć minut przed końcową syreną (33:25). ©

Azoty Puławy - Energa MMTS Kwidzyn 30:38 (15:18)
Azoty: Borucki, Tsintsadze - Gogola 8, Antolak 4, Janikowski 4, Jaworski 4, Jarosiewicz 3, Przychoździ 2, Urbanek 2, Zarzycki 2, Dikhaminia 1, Berziński. Kary: 6 min. Trener: Patryk Kuchczyński
MMTS: Zakreta, Matłoga - Łazarczyk 6, Bekisz 5, Jankowski 5, Czarniecki 5, Welcz 4, Potoczny 4, Malczak 3, Lewczyk 2, K. Piłtowski 2, M. Piłtowski 1, Landzwojczak 1, Chalupka. Kary: 12 min. Trener: Bartłomiej Jaszka



Szczipornistom MMTS udało się zrewanżować za porażkę z Azotami w pierwszej rundzie we własnej hali

Zwycięstwo wyszarpały dopiero w końcówce

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. PGE MKS FunFloor Lublin wygrał z Piotrcovią Piotrków Trybunalski 28:27, chociaż podopieczni trenera Pawła Tetelewskiego przegrywały już różnicą dziesięciu goli (7:17).

Piotrcovia Piotrk. Tr. 27 (17)
PGE MKS FunFloor Lublin 28 (8)

Piotrcovia: Sarnecka, Suliga - Domagalska 8, Gadzina 7, Królikowska 4, Sobiecka 3, Noga 2, Polaskova 2, Arcisevskaja 1, Roszak, Radushko, Mokrzka, Waga, Szczukocka. Kary: 12 min. Trener: Horatiu Pasca

MKS: Mamic, Wdowiak - Posavec 6, Balsam 5, Planeta 5, Andruszak 4, Szyrak 3, Rosiak 2, Pietras 2, M. Więckowska 1, Nieuwenweg, D. Więckowska, Olek, Dziuba, Pastuszka. Kary: 6 min. Trener: Paweł Tetelewski

- Jak przegramy z zespołami z niższych pozycji, to będzie po mistrzostwie. Nie patrzymy na Zagłębie Lubin, a tylko na siebie. Wszystko zależy od nas. Jeśli wygramy osiem meczów do końca, to będziemy mieli tytuł. Tak do tego podchodzimy. Wiem, że czeka nas trudne zadanie, ale myślę, że pokazujemy ostatnio swoją grą, że idziemy w dobrym kierunku i oby tak dalej - podkre-



Piłkarki ręczne PGE MKS FunFloor Lublin niespodziewanie mocno musiały się napocić, żeby wywieźć cenne zwycięstwo z Piotrkowa Trybunalskiego

ślał przed meczem Paweł Tetelewski, trener MKS.

Po pięciu minutach gry kibice w Piotrkowie Trybunalskim przecierali oczy ze zdumienia. Gospodynie wygrywały bowiem 5:1, a cztery trafienia na swoim koncie miała już Joanna Gadzina. Cztery minuty później, gdy gola rzuciła Oliwia Domagalska, piotrkowianki wygrywały 8:2. Z kolei w 17. minucie PGE MKS FunFloor tracił do miejscowych siedem bramek (4:11).

Po trzech minutach golki-perkę Piotrcovii pokonała Stela Posavec (5:11) i wydawało się, że lublinianki ruszą w pościg. Tak się jednak nie stało. Ekipa trenera Pawła Tetelewskiego przegrywała do przerwy 8:17.

22-krotne mistrzynie Polski ruszyły w pościg po zmianie stron. Fenomenalne rzuty Aleksandry Rosiak i Julii Pietras oraz kolejny rzut karny wykorzystany przez Balsam sprawiły, że na kwadrans przed końcem meczu PGE MKS FunFloor Lublin

przegrywał już tylko czterema bramkami (19:23).

Biało zielone dopięły swego w 54. minucie i dogoniły przeciwniczki (25:25). Uczyniła to dokładnie lubelska prawoskrzydłowa Daria Szyrak. W 57. minucie węgierska rozgrywająca Szimonetta Planeta, wyprowadziła natomiast swój zespół na prowadzenie 27:26. Gospodynie zdołały jeszcze wyrównać, ale rezultat spotkania zwycięskim golem przypieczętowała Rosiak (28:27). ©

Rzucili ponad 100 punktów

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Czerwono-czarni pokonali na wyjeździe MKS Dąbrowę Górniczą.

34 oczka Amerykanina Tevina Browna było kluczowe w odniesieniu przez PGE Start Lublin czternastej wygranej w sezonie (bilans: 14-9). Czerwono-czarni czwarty raz w rozgrywkach rzucili ponad sto punktów.

Lublinianie imponowali skutecznością, zwłaszcza w elemencie rzutów z dystansu. Trafili aż 16 z 31 prób trzypunktowych, kończąc mecz na 51-procentowej skuteczności. To o ponad 16 procent lepszy wynik od średniej sezonowej.

O to, aby podnieść statystyki, wyjątkowo mocno zadbał Tevin Brown, który rzucił osiem trójek (na 14 podejść). To właśnie Amerykanin otworzył wynik sobotniej potyczki, choć nie zza linii 6,75 metra (2:0). Nie minęły trzy minuty, a było już 6:0 dla gości. Kiedy spod kosza trafił Brown przyjezdni mieli już 19 oczek zaliczki (28:9). Ostatnim akcentem pierwszej kwarty były punkty Adam Łapety dla gospodarzy (11:28).



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Start zrobił ważny krok w kierunku play-off

Ci, co ciekawe, ani razu w całym meczu nie byli na prowadzeniu. Ich największa strata do zespołu z Lublina wynosiła 21 pkt., w momencie gdy w połowie drugiej kwarty celnością z dystansu popisał się Ousmane Drame (21:42).

Ekipa z Lublina, na siedem kolejek przed końcem rundy zasadniczej, przybliżyła się do fazy play-off. ©©

MKS Dąbrowa Górnicza - PGE Start Lublin 82:101 (11:28, 27:21, 21:22, 23:30)

MKS: Markusson 15, Myers 15, Załucki 13, Williams 13, Łapeta 6, Piechowicz 6, Wójcik 5, Rajewicz 3, Hook 2, Ryżek 2, Cowels III 2. Trener: Jean-Denis Choulet

Start: Brown 34, Ramey 16, De Lattibeaudiere 16, Lecomte 15, Drame 12, Put 5, Pelczar 3, G Williams, Krasuski, Szymański. Trener: Wojciech Kamiński

PGE Ekstraliga Orlen Oil Motor Lublin wraca do przeszłości

Nowe „skóry” żużlowców

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

ŻUŻEL. Nowe kombinezony żużlowców Orlen Oil Motoru Lublin to powrót do speedwaya z lat 80. i 90.-tych. - Zawsze chciałem wrócić do tych czasów - nie ukrywa Jakub Kępa, prezes klubu.

Klub z Lublina nie po raz pierwszy zaskoczył żużlową Polskę i wprowadza nową modę. Przed kilkoma laty Motor przygotował dla swoich zawodników dwa komplety kevlarów, domowy i wyjazdowy. Tą drogą poszły później inne kluby.

W sezonie 2025 żużlowcy Orlen Oil Motoru nie będą ubrani w tradycyjne kevlary, a po raz pierwszy w kombinezony uszyte ze skóry. - Pomysł zrodził się w listopadzie. Byliśmy na weselu u Dominika Kubery i przy okazji odwiedziłem w Lesznie firmę, która produkuje kevlary. Rzuciłem pomysł, że chcę pójść w stronę skór - wspomina Kępa.

Zespół miał obawy przed tą nowością. - W żużlu waga jest



FOT. SPEEDWAY MOTOR LUBLIN

Sesja zdjęciowa na potrzeby prezentacji nowych kombinezonów odbyła się we Włoszech, w Mediolanie

bardzo ważna i chłopaki walczą o każdy kilogram. Pracowaliśmy więc nad tym, żeby te kombinezony wagowo były porównywalne do kevlaru. Udało się to uzyskać - podkreśla Kępa.

Nowe kombinezony są cięższe zaledwie o 200 gramów. - Nie można ich porównywać

do skór, które były kiedyś. Na pewno są ulepszone. Baliśmy się tego, ale jest naprawdę normalnie. Fajnie, że Motor znowu zrobił coś innego - mówi Bartosz Zmarzlik.

Cała akcja z nowymi strojami była trzymana w tajemnicy. Sesję zdjęciową na potrzeby pre-

zentacji kombinezonów klub zorganizował w stolicy mody, Mediolanie. - Robiliśmy zdjęcia o bardzo nietypowej porze, żeby na ulicy nie było ruchu. Nigdy nie ubierałem kevlaru o godzinie 5:15, żeby być na miejscu piętnaście minut później. Kiedy tylko zrobiło się ciut jaśniej, rozpoczęliśmy zdjęcia - mówi Zmarzlik.

Zawodnicy dopiero w środę (26 marca) sprawdzili, jak jeździ się w nowych skórkach. - Każdy wypowiadał się bardzo pozytywnie, co mnie cieszy. Natomiast kibice oceniają ich wygląd. - dodaje prezes Motoru.

- Najważniejszym aspektem jest bezpieczeństwo. Skóra zawsze będzie bezpieczniejsza, niż materiał, z którego szyte były stroje przez ostatnie dwie, trzy dekady. Mam nadzieję, że przyjmą się w środowisku żużlowym - uważa Kępa.

Zawodnicy muszą nauczyć się właściwej pielęgnacji. - Gąbeczki, kremiki i inne specyfiki pójdą w ruch. To akurat moje zadanie - śmieje się Zmarzlik. ©©

Wykonali zadanie

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

RUGBY. Edach Budowlani Lublin zgodnie z planem pokonali przed własną publicznością outsidera tabeli Ekstraligi, Budmex Rugby Białystok 45:21.

Budowlani w starciu z ekipą z Białegostoku nie zagraли jakiegoś rewelacyjnego spotkania, ale przez jego większość mieli przewagę. Po 40 minutach prowadzili 28:13, by ostatecznie zwyciężyć 45:21.

- Mecz za pięć punktów. Ja, jako trener mam dwa światy po tym spotkaniu. Wygraliśmy wysoko, ale czy utrzymaliśmy koncentrację i poziom na równym wysokim poziomie? Nie

do końca. Piękne, wręcz filmowe akcję przepłataliśmy ze „słabizną”. Z drugiej strony, musimy się cieszyć, ponieważ w kryzysie wygraliśmy mecz wysoko i to jest najważniejsze - mówi Andrzej Kozak, szkoleniowiec ekipy ze stolicy Lubelszczyzny.

Teraz w rozgrywkach nastąpi czterotygodniowa przerwa. Następną potyczkę lublinianie mają zaplanowaną na weekend 26/27 kwietnia. W tym terminie zmierzą się na wyjeździe z Orlenem Orkanem Sochaczew. ©©

Edach Budowlani Lublin - Budmex Rugby Białystok 45:21 (28:13)

Punkty: Dube 10 (2P), Davids 10 (5Pd), Szczepański 5 (1P), Thirion 5 (1P), Kazembe 5 (1P), Rudz 5 (1P), Węzka 5 (1P) - Montes 11 (3K, 1Pd), Perzyna 5 (1P), Romanowski 5 (1P).



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Sobotnią wygraną rugbyści Budowlanych powetowali sobie niespodziewaną porażkę przed tygodniem

100 lat żużla. Wyjątkowa wystawa przyjedzie do Lublina

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

ŻUŻEL. Ponad 30 historycznych motocykli zobaczymy na wystawie opisującej 100 lat sportu żużlowego, która w kwietniu zagości w Centrum Spotkania Kultur w Lublinie.

Najstarszym eksponatem będzie motocykl z 1934 roku. - Czyli z czasów kiedy ścigaliśmy się na motocyklach przystosowanych. Będzie też polski eksponat, motocykl FIS, których niewiele się zachowało. Będą do obejrzenia brytyjskie motocykle Weslake, a jednym z głównych elementów wystawy będą motocykle czeskie. Będziemy mieli również motocykl, na którym Tomasz Gollob wywalczył tytuł indywidualnego mistrza świata w 2010 roku - zdradza Wojciech Jankowski z Warszawskiego Stowarzyszenia Speedwaya, organizatora wystawy.

- Ja starty na żużlu rozpocząłem na Jawie dwuzaworowej. Ale to już zamierzchłe czasy - przyznaje Marek Kępa, jedna z legend speedwaya nad Bystrzycą.

W Lublinie mamy zobaczyć wyjątkowy eksponat, ale na razie owiany jest on tajemnicą. Wiemy natomiast, że gościem



FOT. KNOW

Fani czarnego sportu z Lublina będą mieli okazję zobaczyć, jak zmieniał się żużel na przestrzeni stu lat

specjalnym będzie legendarny żużlowiec Hans Nielsen. Duńczyk w 1990 roku rozpoczął starty w Motorze Lublin, czym „otworzył” polską ligę dla wszystkich najlepszych żużlowców na świecie. - Ja też będę i mam nadzieję, że się spotkamy - przekazał Nielsen, zachęcając do odwiedzenia wystawy.

- Ustalamy jeszcze szczegóły podróży, ale robimy wszystko, żeby Nielsem przyjechał pierwszego dnia. Weźmie udział w spotkaniu z kibicami i w specjalnych warsztatach dla dzieci i młodzieży - mówi Jankowski.

Wystawa „100 lat sportu żużlowego” w Centrum Spotkania

Kultur w Lublinie dostępna będzie od 17 kwietnia do 7 maja. Od poniedziałku do piątku, czynna będzie w godzinach od 15 do 20, a w weekendy od godziny 12 do 20. Przedprzedaż biletów odbywa się poprzez serwis abilet.pl i obecnie wejściówki kosztują 34 zł (normalna) i 24 zł (ulgową), a od 2 kwietnia ceny wzrosną o pięć złotych.

- Zrobiliśmy wszystko, żeby w naszym Foyer Sali Operowej CSK, które jest najlepszym miejscem na taką wystawę, te 30 maszyn wyglądało zjawiskowo - mówi Michał Mirosław, zastępca dyrektora ds. artystycznych CSK w Lublinie.

Organizatorem wydarzenia są Warszawskie Towarzystwo Speedwaya, Centrum Spotkania Kultur w Lublinie oraz Muzeum Sportu Żużlowego, przy współpracy z Polskim Związkiem Motorowym, Muzeum Sportu i Turystyki oraz Motorem Lublin.

- Można rzecz, nareszcie wystawa zawitała do naszego miasta. Wielokrotnie słyszeliśmy od mieszkańców, że Lublin to żużel. Będzie więc okazja, żeby zobaczyć, jak ten sport zmieniał się na przestrzeni lat - podkreśla Beata Stepaniuk-Kuśmierzak, zastępczyni prezydenta Lublina.

Oprócz motocykli na wystawie znajdą się stare plastrony, programy żużlowe, trofea, kevlary, skóry oraz wiele pamiątek związanych z historią tego sportu. - Można powiedzieć, że my tym sportem po prostu żyjemy. Każdy, kto miał okazję być na stadionie i uczestniczyć w meczu, nie potrafi później bez tego funkcjonować. Na wystawie zobaczymy, jak się wszystko budowało i zmieniało - mówi Jarosław Kwasek, członek zarządu województwa lubelskiego.

Wcześniej wystawa „100 lat sportu żużlowego” gościła m.in. w Rzeszowie, Tarnowie, Grudziądzu, Toruniu, Gorzowie i w Zielonej Górze. ©©

DROBNE

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

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

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

REKLAMA

0011298840

Znak: WB.6740.38.2025.MM3

OBWIESZCZENIE STAROSTY ŚWIDNICKIEGO

o wszczęciu postępowania administracyjnego w przedmiocie wydania decyzji o zezwoleniu
na realizację inwestycji drogowej

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (*Dz. U. z 2024 r., poz. 311*) zawiadamiam, że na wniosek Wójta Gminy Mełgiew, złożony w dniu 29 stycznia 2025 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne w przedmiocie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie drogi gminnej nr 105541L w miejscowości Mełgiew, ul. Ogrodowa, gm. Mełgiew – etap 2.

Zakres przedmiotowej inwestycji obejmuje:

rozbudowę ulicy poprzez budowę nowej jezdni (klasa drogi D dojazdowa) o szerokości 3,5 m wraz z mijankami o szerokości 5 m oraz budowę poboczy, zjazdów, kanału technologicznego, przebudowę oświetlenia drogowego, usunięcie kolizji z siecią telekomunikacyjną, przebudowę sieci wodociągowej. Inwestycja dotyczy działek w województwie lubelskim, powiecie świdnickim, gminie Mełgiew, w jednostce ewidencyjnej 061702_2 Mełgiew, w obrębie ewidencyjnym: 061702_2.0011 Mełgiew I. Działki przeznaczone pod rozbudowę drogi gminnej, będące we władaniu Gminy Mełgiew:

617, 620/9, 623/2, 739, 742, 748, 761

Działki przeznaczone pod rozbudowę drogi gminnej, które staną się własnością Gminy Mełgiew:

610 (**610/1***, 610/2), 611/4 (**611/5***, 611/6), 612 (**612/1***, 612/2), 613 (**613/1***, 613/2), 614 (**614/1***, 614/2), 615 (**615/1***, 615/2), 618 (**618/1***, 618/2), 619 (**619/1***, 619/2), 622 (**622/1***, 622/2), 731 (**731/1***, 731/2), 733 (**733/1***, 733/2), 734 (**734/1***, 734/2), 735 (**735/1***, 735/2), 737 (**737/1***, 737/2), 741 (**741/1***, 741/2), 743 (**743/1***, 743/2), 744 (**744/1***, 744/2), 745 (**745/1***, 745/2), 747 (**747/1***, 747/2), 750 (**750/1***, 750/2), 751 (**751/1***, 751/2), 756 (**756/1***, 756/2), 760 (**760/1***, 760/2)

(*) - *pogrubioną czcionką wskazano numery działek po podziale przeznaczone pod realizację inwestycji, wchodzące w pas drogowy, które przejdą na własność Gminy Mełgiew.*

Działki niezbędne do realizacji inwestycji, z których korzystanie będzie ograniczone – nie dotyczy.

W myśl art. 49 Kpa po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia uznaje się, iż nastąpiło doręczenie zawiadomienia w powyższej sprawie. Publiczne ogłoszenie obwieszczenia następuje poprzez: publikację w prasie lokalnej, wywieszenie na tablicy ogłoszeń i zamieszczenie w urzędowym publikatorze teleinformatycznym – Biuletynie Informacji Publicznej: Starostwa Powiatowego w Świdniku oraz Urzędu Gminy Mełgiew.

Strony mogą zapoznać się z zebranym materiałem dowodowym oraz w terminie 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia w sposób określony wyżej, składać wypowiedzi i zastrzeżenia co do zebranych dowodów i materiałów. Odpowiedzi na uwagi i zastrzeżenia złożone przez strony w trakcie postępowania administracyjnego znajdują się w uzasadnieniu decyzji Starosty Świdnickiego. Po wyżej wyznaczonym terminie decyzja zostanie wydana w oparciu o zgromadzone w trakcie postępowania materiały.

Strony niniejszego postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz składać uwagi i wnioski w siedzibie Starostwa Powiatowego w Świdniku, przy ul. Niepodległości 13, w Wydziale Budownictwa (pokój nr 30, tel. (81) 468-70-60).
Zapoznanie z aktami sprawy nie jest obowiązkowe.

REKLAMA

0011298904

Ogłoszenie

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów” w Lublinie, ul. Choiny 57

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony
na wykonanie w osiedlu K. Lipińskiego
następujących robót:

Remont docieplenia filarków międzyokiennech w budynku przy ul. Radzyńskiej 10 segment C1 z robotami towarzyszącymi

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. K. Lipińskiego, ul. Paganiniego 10, tel. 81/741-82-32.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680** w PKO BP w wysokości: **11.000,00 zł**.

Oferty należy składać w terminie **do 14.04.2025 r. do godz. 15.00** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 w sekretariacie**.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

0011298879

Ogłoszenie

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów” w Lublinie, ul. Choiny 57

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony
na wykonanie w osiedlu I. J. Paderewskiego
następujących robót:

1. Remont balkonów (11 szt.) w jednym pionie lokali mieszkalnych od strony zachodniej budynku wielorodzinnego przy ul. Śliwińskiego 4 oraz remont opaski przy budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Szpinalskiego 6 od strony południowej.
2. Remont podestów oraz biegów schodowych w budynkach przy ul. Paderewskiego 4 kl. sch. od I do V i przy ul. Paderewskiego 14 kl. sch. od V do XI oraz remont posadzki w budynku wielorodzinnym przy ul. Śliwińskiego 3 – hol klatki schodowej na parterze.

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. I. J. Paderewskiego, ul. Śliwińskiego 1 tel.: 81 741 32 52.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680** w PKO BP w wysokości:
pkt 1 – 7.500,00 zł
pkt 2 – 22.000,00 zł

Oferty należy składać w terminie **do 7.04.2025 r. do godz. 15⁰⁰** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 w sekretariacie**.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

0011298897

Ogłoszenie

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów” w Lublinie, ul. Choiny 57

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony
na wykonanie w osiedlu im St. Moniuszki
następujących robót:

1. Remont balkonów w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Skoluby 10
2. Remont balkonów w budynku mieszkalnym przy wielorodzinnym ul. Kurantowej 6
3. Wykonanie remontu istniejącej osłony betonowej oraz nawierzchni balkonu pawilonu handlowego zlokalizowanego przy ul. Kiepur 5A.
4. Wymiana dźwigu osobowego w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Chęcińskiego 2

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. St. Moniuszki, ul. Kiepur 11A tel.: 81 741 45 35.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680** w PKO BP w wysokości:
pkt 1 – 9.000,00 zł,
pkt 2 – 9.000,00 zł,
pkt 3 – 10.000,00 zł,
pkt 4 – 9.000,00 zł.

Oferty należy składać w terminie **do 7.04.2025 r. do godz. 15⁰⁰** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 w sekretariacie**.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ garaż murowany, tel.
535-480-794.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

NIEMCY: cieśla murarz malarz spaw.
ocieplenia elektryk: 601-218-955.

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

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

Różne

SKUP książek 881-934-948

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BIAŁY montaż hydrauliczny,
malowanie, gładź, glazura, panele,
zabudowa k-g, elektryka, remonty
kuchni i łazienek nietypowe zlecenia,
883-211-674

MALOWANIE i inne-tanio; 693 051 624

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

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

**Remonty, wykończenia mieszkań
i lokali - kompleksowo, naprawy
hydrauliczne, elektryczne
drobne naprawy 508-56-56-52,
81 740-03-99**

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

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

**Beskidy, turnus Wielkanocny,
1200 zł, w górach koło Wadowic,
tel.: 501-642-492.**

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze
śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok.
z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

**Skup ciągników rolniczych, każdy
stan. 512-709-001**

INNE

USŁUGI ogrodnicze: przycinanie
żywoplotu, wycinka drzew pracę z piłą
motorowa i glebogryzarka,zakładanie trawnika
z siewu i rolki,mycie kostki brukowej
i tarasów., 694-706-823

Towarzyskie

KASIA, 576-751-944

Ola, 81/744-42-62

SANDRA, 885-213-554

Zawsze szanuj mamę swoich dzieci, nawet jeśli jest między wami niepokój

Aleksander Milwiw-Baron Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Tomasz Kammel nie będzie ojcem
Prezenter pochodzi z rozbitego domu i rozstający się rodzice trochę wykorzystywali go do walki między sobą. Opowiedział teraz o tym w podcaście „Wywiadowcy”. – Ja przede wszystkim nie chcę tego powtórzyć ze swoimi dziećmi. Ja po prostu nie chcę mieć dzieci, to świadoma decyzja – powiedział.

Agnieszka Hyży kończy z szacunkiem
Celebrytka odpowiadała ostatnio na pytania fanów w internecie. Jeden z nich zapytał, czego nauczył ją rozwód z Mikołajem Witem. Hyży odpowiedziała: „Nauczył mnie, że życie pisze różne scenariusze. Relacje nie są czarno-białe, a dojrzałość polega na tym, by umieć je kończyć z szacunkiem”.

Iwona Pavlović pracowała na czarno
Jurorka programu „Taniec z gwiazdami” w wywiadzie dla RMF FM opowiedziała o początkach swojej kariery. Pavlović pojechała wtedy na trzyletni kurs do Londynu, musiała jednak sama zarobić na siebie. – Wynajęliśmy pokoik. Było łóżko, a walizki pod łóżkiem, bo już nie było szafki. Oczywiście w tamtych czasach pracowałam na czarno, sprzątałam, prasowałam, opiekowałam się dziećmi, piełam ogródki, tapetowałam pokoje, robiłam wszystko, nawet na tym się dobrze nie znając. (GZL) Fot. Krystian Dobuszyski



Wydział zabójstw, Hollywood
Super Polsat, 20:00
Dwaj policjanci prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa muzyków w hollywoodzkim klubie... Podobno film oparty jest na krążących w Hollywood anegdotach, a wiele z pokazanych sytuacji zdarzyło się naprawdę. W głównych rolach Harrison Ford i Josh Hartnett.

Na przeklętej ziemi
TVP Kultura, 20:40
Pracujący na terenie indiańskiego rezerwatu tropiciel Cory Lambert (Jeremy Renner) znajduje zwłoki nastoletniej dziewczyny. Na miejsce przybywa agentka FBI Jane Banner (Elizabeth Olsen). Ale miejscowi nie ufają obcym, tym bardziej białym... Czy uda się skłonić do mówienia zamkniętą indiańską społeczność?

Pieniądze albo życie: czyli jak się leczyć w USA
TVP Dokument, 21:25
Film o amerykańskim systemie opieki zdrowotnej, uważanym za dysfunkcyjny, który pierwotnie został zaprojektowany z myślą o korzyściach ekonomicznych i politycznych.

Milion dolarów
Kino Polska, 21:50
Kinga Preis i Tomasz Karolak jako małżeństwo, które za wszelką cenę próbuje przeżyć spadek – tytułowy milion dolarów – po zmarłej sąsiadce... W osadzie także Andrzej Grabowski, Barbara Kraftówna, Joanna Kulig i Jakub Gierszał.

KRZYŻÓWKA NR 49

- Poziomo:**
- 1) „Obcy-ósmy ... Nostromo”, film Ridleya Scotta,
 - 6) msza odprawiana w nocy z 24 na 25 grudnia,
 - 10) mały okręt patrolowy,
 - 11) bęben kapeli janczarskiej,
 - 12) przewaga nad kimś,
 - 13) Jerzy, zagrał Wokulskiego w „Lalce”,
 - 16) wróży z ustawienia gwiazd,
 - 19) kruche ciasto z migdałami,
 - 24) szara lub złota w zieleniaku,
 - 25) czasopismo poświęcone modzie,
 - 27) wygląd zewnętrzny, sylwetka,
 - 28) podium dla piosenkarki,
 - 29) komedia kryminalna z Henrykiem Kwinto,
 - 31) duchowej nie ma w menu,
 - 33) obuwie domowe Ferdynanda Kiepskiego,
 - 34) żartobliwie o zdradzonym mężu,
 - 36) wydawca dzieł drukiem,
 - 37) silny mężczyzna,
 - 38) wyspa w Indonezji (anagram nasi),
 - 39) zupa mleczna z drobnymi kluskami,
 - 40) krótki film z muzyką.
- Pionowo:**
- 1) figura akrobacji lotniczej,
 - 2) zmiana kierunku jazdy,
 - 3) „... Adama”, komedia romantyczna,
 - 4) sarmacki gniew i pasja,
 - 5) sensacyjny lub kryminalny,
 - 6) ogólnopolski kanał tv,
 - 7) reakcja organizm na zakażenie, posocznica,
 - 8) listonosz z serialu „Świat według Kiepskich”,
 - 9) rzucone przez Cezara,
 - 14) współpracuje z obcym wywiadem,
 - 15) pierwotniak z nibynózkami,
 - 17) płaszcz podbity futrem,
 - 18) stopień służbowy w wojsku,
 - 20) ozdobna narzutka na łóżku,
 - 21) pręty nad paleniskiem,
 - 22) pobierana przez studenta,
 - 23) handlowiec na targowisku,
 - 26) gdy temperatura na dworze wynosi 1 st. C,
 - 29) Jean, bohater powieści „Nędznicy”,
 - 30) zagajnik z drzewami liściastymi,
 - 31) wypuszczana z broni Amora,
 - 32) księżycowy wypiek na śniadanie,
 - 35) plamki na sierści ocelota.

1		2		3		4	■	5	■	6		7		8		9	
	■		■		■	10					■		■			■	
11							■		■	12							
	■		■		■	13	14		15		■		■		■		■
16	17		18					■	19		20		21		22		23
■		■		■	■	24					■		■		■		
25					26	■		■		■	27						
■		■		■	28							■		■		■	
29		30											31		32		
	■		■	■										■		■	
33													34			35	
	■		■	■										■		■	
36													37				
	■		■	■										■		■	
38					39									■	40		

AUTOPROMOCJA0011228874

kurier lubelski
w prenumeracie
z Tele Magazynem
81 440 53 66

TELEMAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 48

P	R	Z	O	D	E	K	R	H	E	L	S	I	N	K	I
O	E	A	O	C	Z	K	O	A	V	R					
L	E	G	O	L	A	S	U	R	O	N	D	E	L	E	K
A	A	I	M	O	T	O	R	I	C	M					
K	A	R	D	A	M	O	N	M	O	D	E	L	O	P	L
L	A	A	S	U	B	A	R	U	A	E	R				
N	E	R	W	U	S	C	H	K	A	S	E	T	K	A	
K	I	I	T	R	A	B	A	N	T	K	L	B			
K	O	N	D	O	R								S	A	F
A	A	A	A										E	A	M
M	A	R	I	A	Z								K	O	M
A	K	I	N										S	I	E
S	K	O	R	K	I								T	A	L
Z	Z	C											E	O	I
E	V	A	N	A	D	I	U	T	A	N	T		K	O	S

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Osiągniesz drobny sukces, ale jego owoców nie zostawisz tylko dla siebie. Horoskop dzienny wróży, że podzielisz się nimi z kilkoma osobami.
Ryby (19.02 - 20.03)
Ludzie będą mogli liczyć na Twoją pomoc. Horoskop na dziś mówi, że wesprzesz nawet tych, za którymi – z wzajemnością – nie przepadasz.
Baran (21.03 - 19.04)
Początek tygodnia będzie dla Ciebie wyczerpujący. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że spadną na Twoje barki dodatkowe obowiązki.

Byk (20.04 - 20.05)
Kończy się marzec, więc zrób wszystko, aby wejść w nowy miesiąc z czystą kartą. Horoskop dzienny radzi nadrobić wszelkie zaległości.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoje oczekiwania wobec innych osób mogą być nieco wygórowane. Horoskop na dziś radzi przemyśleć, czy to były dobre decyzje.
Rak (22.06 - 22.07)
Nie podejmuj decyzji pod wpływem emocji. Horoskop dzienny na poniedziałek ostrzega, że takie działania może mieć fatalne skutki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dotrze do Ciebie informacja, którą ktoś starał się ukryć przed Tobą. Horoskop dzienny mówi, że może to zakończyć się sporą awanturą...
Panna (23.08 - 22.09)
Chętnie podejmiesz się zadań realizowanych wspólnie z innymi osobami. Horoskop dzienny zapowiada, że razem sporo osiągniecie.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że podejmiesz się zadań, które inni omijają szerokim łukiem.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoje relacje z otoczeniem będą dzisiaj układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop dzienny mówi, że wszyscy będą dla Ciebie mili.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Mów wszystko „prosto z mostu”. Horoskop na dziś wyraźnie ostrzega, że zamiatanie problemów pod dywan to najgorsze rozwiązanie.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że powodzenie Twoich działań będzie w dużej mierze uzależnione od innych osób.