

kurier lubelski

Poniedziałek 27.10.2025 | Nr. 128 (18.149) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Pracownik uderzył szefa młotkiem.
Poszło o wypłatę pieniędzy **str. 4**



Stanęli przed sądem za brutalne pobicie i podpalenie dwóch mężczyzn **str. 4**

Kolejny rekord Lublina. W tym roku miasto odwiedziło ponad 1,6 miliona turystów **str. 5**



LUBLIN
Zmiany w ruchu pod cmentarzami,
żebyśmy bezpiecznie dotarli na miejsce **str. 3**



RATUSZ ROZPOCZNIE NEGOCJACJE WS. INWESTYCJI

Deweloperzy dostali żółte kartki, ale...

Artur Jurkowski
Lublin

Gra idzie o kilkaset mieszkań u zbiegu Kunickiego i Wolskiej i kolejne kilkaset przy ul. Nałęczowskiej, w sąsiedztwie Cisowej. Radni podczas ubiegłotygodniowej sesji zgodzili się na negocjacje z deweloperami dla dwóch zintegrowanych planów inwestycyjnych. Z gry wypadła, na razie, inwestycja przy Dolnej 3 Maja.

Deweloperzy, aby realizować swoje plany chcą skorzystać ze specustawy, czyli zintegrowanego planu inwestycyjnego (ZPI). - Wchodzimy w trudny teren i chcemy stworzyć fajne, ciekawe miejsce - przekonuje Grzegorz Pawłowski z firmy Max Bud.

Spółka jest właścicielem terenu dawnych Lubelskich Zakładów Prze-

mysłu Skórczanego Protektor. ZPI u zbiegu Wolskiej i Kunickiego ma objąć obszar o powierzchni ponad 2 ha. Deweloper chce różnicować wysokość planowanych budynków. Najniższe (od strony ul. Kunickiego) mają mieć do 16 m, najwyższe - wzdłuż ul. Wolskiej oraz w głębi terenu - do 24 m.

Początkowo, m.in. podczas obrad Komisji Rozwoju Miasta, Urbanistyki i Ochrony Środowiska RM Lublin projekt został negatywnie zaopiniowany przez radnych. Podczas sesji zmienili oni jednak zdanie.

- Panowie wracają do gry po żółtej kartce - stwierdził radny Marcin Wroński z klubu prezydenckiego.

- Trzeba dać inwestorowi szansę. To teren położony bardzo blisko obszarów pięknie zmienionych: przy Dworcu Lublin, przy stadionie piłkarskim. I czas, aby teren położony między ulicą Wolską a Kunickiego się

zmienił - dodaje Jadwiga Mach, radna prezydenckiego klubu.

Za przystąpieniem do negocjacji opowiedziało się 26 radnych, nikt nie był przeciwko, a trzech wstrzymało się do głosu.

- Zachęcam do otwarcia tej książki, a jaki produkt da zespół negocjacyjny, to zobaczymy - podkreśla Bartosz Margul (klub prezydencki).

Drugą szansę dostał też ZPI dla terenu przy ul. Nałęczowskiej, w sąsiedztwie ul. Cisowej. Chodzi o grunt o powierzchni ok. 1,3 ha. Wnioskodawca - spółka Lalak Development - chce wybudować tam trzy wysokie bloki z funkcjami usługowymi na parterze. W sumie ma się tam znaleźć ok. 540 mieszkań.

Za opowiedziało się 23 radnych, przeciwko był jeden, a sześciu radnych się wstrzymało.

Czytaj str. 5

Nr ISSN 0137-9089

Nr Indeksu 350052



9 772353 613015



Pomysły na życie państwa Dudów po opuszczeniu pałacu prezydenckiego **str. 9**

REKLAMA

0011409011

BIG ZDRAP
Wygraj 1 000 000 zł

Koralowa
Wygraj 200 000 zł

CAŁY NARÓD DRAPIE ZDRAPKI

SZCZĘŚLIWA LICZBA 13
Wygraj 234 000 zł

RUBINOWA
Wygraj 214 000 zł

PODARUJ RADOŚĆ WYGRYWANIA

DRAPNIJ NAWET 1 000 000 ZŁ

Zdrapki

LOTTO
Gdy grasz, wszystko gra!

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

● Polski sport ma nowego sponsora giganta ● Szwedzi chcą zmienić zasady w transporcie morskim. Wymyślili zupełnie nowy napęd

Mateusz
Pojnar



NIE UCIEKNIESZ PRZED „LAST CHRISTMAS”

W sklepach już we wrześniu pojawiły się bożonarodzeniowe ozdoby. Na razie rzecz jasna obok zniczy. Zameldowały się roześmiane figurki mikołajów, kolorowe choinki, bałwany jak żywe czy mikołajowe domki z reniferami, na widok których człowiek chciałby stać się miniaturą siebie, zamieszkać w nich razem ze Świętym, zostać jego prawą ręką i ruszyć z nim w świat, by rozdawać grzecznym ludziom prezenty.

- Te święta miały swój wyjątkowy klimat, ale przez takie zagrywki już w listopadzie ludzie mają dość - mówili niedawno nasi Czytelnicy.

- To trochę przesada - skwitował pan Dariusz, kolejny Czytelnik. - Ledwo skończyły się wakacje, a już mamy przygotowywać się do grudnia?

Tak, panie Darku! A 27 grudnia zaczną nas w sklepach przygotowywać do Wielkanocy. Mądrzy ludzie określili to kiedyś komercjalizacją świąt.

Gdy przysiadłem do pisania tego felietonu, akurat w telewizji na jednym z kanałów leciał film „Świąteczna podróż”. Ponoć komedia romantyczna. Trzy godziny później po rodzinnym obiedzie ponownie włączyłem telewizję, by poszukać jakiegoś meczu. I tak, zgadliście, trafiłem na kolejny bożonarodzeniowy film. Tym razem o „Basi samej w domu”. Zbieżność z tytułem filmu o bystrym chłopcu, który robi porządek z dwoma zbirami, przypadkowa. Na „Kevina...” zresztą też przyjdzie pora - pierwszy raz puszcza go pewnie w połowie listopada.

Dobra wiadomość jest taka, że w szaleństwie nakręcanym przez supermarkety uczestniczyć nie musimy, bo ozdoby świąteczne możemy kupić na początku grudnia, jak Pan Bóg przykaże.

Jest też zła wiadomość: przed zapętloną dosłownie wszędzie (od razu po Zaduszkach) piosenką „Last Christmas” uciec raczej nie zdołamy. Ale próbujmy, Siostry i Bracia. Bo ponawiane wciąż próby ucieczki przed paranojami tego świata również są drogą naszego żywota.

©©

ROZMOWA DNIA

„Halo, nie radzę sobie!” Depresja szkolna, czyli cichy krzyk młodych ludzi

Agnieszka Domanowska
agnieszka.domanowska@polskapress.pl

Rozmowa z Żanetą Malesińską, psychoterapeutą dzieci i młodzieży.

Czy depresja szkolna to dzisiaj narastający problem?

Zdecydowanie tak. Teraz mamy taki październikowy wysyp 11-12-latków, a przecież jeszcze niedawno ten wiek to było 15 lat. Problem narasta, a wiek się obniża. To powinno nas zaniepokoić.

Co jest główną przyczyną tego, że młodzi ludzie popadają w depresję?

Powodów jest wiele. Przede wszystkim - brak odporności psychicznej powoduje, że trudniej przejść przez naturalny okres dojrzewania. To czas buntu, przejmowania odpowiedzialności za siebie. Kiedy rodzice nie godzą się na ten bunt, wszystkie emocje zostają uwiecznione w środku. Wtedy dochodzi do zaburzeń emocjonalnych, narasta lęk przed własnymi emocjami. Kolejna sprawa to mit szczęścia i sukcesu. Młodzież wszędzie widzi tiktoków, ludzi, którzy odnoszą sukces. A każdy sukces jest okupiony pracą, znajomością tematu, poświęconym czasem, ale też hejtem, krytyką, oceną. Do tego dochodzi poczucie braku bezpieczeństwa. Pandemia, zagrożenie wojną. Wiele

lęku o jutro jest w dorosłych, to jak dzieci mają czuć się z taką sytuacją pewnie i spokojnie? To wszystko ma wpływ. Także rozbieżność między ja realnym i idealnym. Chcę być taki, jak znany mi tiktok, jak rodzic, jak ulubiony raper, a nie mam predyspozycji - trudno wtedy akceptować siebie.

Wspomniała pani o hejcie. Jak bardzo niszczący może być hejt w przypadku młodzieży?

Nastolatek odczuwa presję grupy, potrzebuje czuć się akceptowanym. Nasila się też lęk przed odrzuceniem. Można powiedzieć, że nawet zwykłe stwierdzenie „masz brzydkie buty” nastolatek, który jest wrażliwy, może odebrać jako odrzucenie. Jeżeli dziecko ma poczucie własnej wartości - przejmie to, co uważa za prawdę, resztę odrzuci. Ale jak nie ma tego poczucia własnej wartości, jest nadmierna reakcja na krytykę - czuje się nieakceptowany i bardzo mocno reaguje. Najczęściej depresyjnie - wycofuje się, nie ma motywacji do przebywania z ludźmi. Tutaj kluczowe jest stawianie granic i poczucie własnej wartości, nad którym pracujemy w gabinecie.

Kiedy rodzicom, opiekunom i nauczycielom powinna się zapalić lampka ostrzegawcza?



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

PRZYRODA

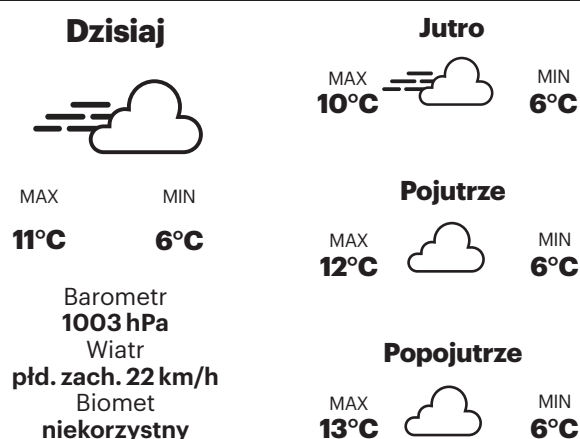
Pelzacz ogrodowy

Chwilę temu widziałem pracowitego ptaszka zwanego pelzacem ogrodowym. To gatunek, który u nas zimuje - jak na życzenie - sam przypomniał mi o swoim istnieniu. Ot, niepozorny ptaszek wielkości wróbla, z długim dziobem i ogonem. Upierzenie szarobure, nic ciekawego, ale za to bardzo ciekawy styl życia. Pelzacz dosłownie pelza po pniu drzewa. Spiralnym ruchem okrąża pień wspierając się zrećznie na ognie. Wtyka długi dziób w każdą szczelinę. Szuka owadów, poczwerek i pajaków. Mój pelzacz pracowicie badał pień starej lipy na skraju parku. Miał co robić. Odstająca kora i głębokie bruzdy kryły masę owadów i pajaków. Pewnie pomyślicie o dzieciach, lecz pelzacz tym różni się od lekarzy drzew, iż nigdy nawet nie próbuje uderzyć dziobem w korę. Zabiera, co znajdzie i przelatuje na następne drzewo. Zaaferowany ptak biegł po pniu, nie zwracając uwagi na hałasujące na ulicy samochody. Niniejszym dopisuję go do listy zimujących u nas ptaków twardzieli, które zimą mają w nosie. Przy okazji - pelzacz ogrodowy ma brata bliźniaka, pelzacza leśnego. W mieście go nie spotkacie, gdyż pomimo prawie identycznej aparycji i obyczajów za żadne skarby nawet nie zajrzy do miasta. Trochę inaczej śpiewa, ale najłatwiej poznać je po miejscu zamieszkania. Miałoby być, że ten widzialny w lesie to leśny.

Co my, jako dorośli, możemy zrobić? Otoczyć dziecko kłosem czy dać swobodę? Jeżeli trzymamy dziecko pod kłosem, nie zdobędzie samodzielności i odpowiedzialności. Jeśli pozwolimy mu samemu decydować, bez naszego czuwania, obciążymy je za bardzo. Trzeba znaleźć złoty środek. Najprostsze, co możemy zrobić, to rozmawiać - ale rozmowy muszą być pozbawione oceny. Nastolatki i tak naturalnie siebie oceniają i porównują. ©©

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Iwona i Sabina

PISALIŚMY W KURIERZE

27.10.2012 r. Hiena szpitalna okradła chorych. 34-letnia była pielęgniarka została zatrzymana w jednym z lubelskich hoteli. W jej pokoju policjanci znaleźli kilkadziesiąt portfeli i portmonek, dowody osobiste, legitymacje oraz recepty i rachunki. Danuta K. wpadła, bo funkcjonariusze od dłuższego czasu analizowali zgłoszenia dotyczące szpitalnych kradzieży. Złodziejka działała według sprawdzonego planu. Wchodziła na szpitalne oddziały w białym fartuchu. Okradała osoby starsze i niedołężne, po zabiegach.

- Oferowała im swoją pomoc, poprawiała łóżko, pomagała w zjedzeniu posiłków. Później wykorzystując ich chwilę nieuwagi, kradła z szafek portfele z pieniędzmi i dokumentami - wyjaśnia policja. 34-latką wiedziała, jak poruszać się po oddziałach, bo do 2009 r. pracowała jako pielęgniarka. Została zwolniona za kradzież. Kobieta działała na terenie całego województwa, a nawet Warszawy. Na szpitalnych oddziałach mogła grasować nawet dwa lata. Grozi jej 5 lat więzienia. AP

KALENDARIUM

1607

Pojawiła się Kometa Halleya. Nazwa pochodzi od astronoma Edmonda Halleya, który m.in. przewidywał ponowne pojawienie się tej komety.

1931

Kapitan Franciszek Jach dokonał w Dęblinie oblotu pierwszego polskiego szybowca wyczynowego NN-1.

1944

Funkcjonariusze MO dokonali masakry 30 Ukraińców k. Hrubieszowa w odwecie za zamordowanie dwóch polskich rodzin przez UPA.

1971

W szpitalu w Trzebnicy dr Ryszard Kocięba przeprowadził pierwszą w Europie udaną operację przyszywania ręki.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBLIN

Wicepremier Kosiniak-Kamysz odsłonił mural gen. Kamińskiego



Postać generała Franciszka Kamińskiego upamiętnia mural, który odsłonięto w piątek w Lublinie z okazji 85. rocznicy utworzenia Batalionów Chłopskich. - MON dofinansowuje takie działania, bo to jest budowanie polityki pamięci - podkreślił wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz.

Franciszek Kamiński w czasie II wojny organizował chłopski ruch oporu, był komendantem głównym Batalionów Chłopskich, które - jak mówił Kosiniak Kamysz - były „największą w historii Europy i świata armię chłopską liczącą 170 tys. żołnierzy”. Wicepremier podkreślił, że tego typu inicjatywy, jak stworzenie muralu, wpisują się w politykę pamięci, budowę świadomości i odporności społecznej, a także w polski patriotyzm.

- W moich planach jest upamiętnienie również ofiar ludobójstwa na Wołyniu, tutaj w województwie lubelskim. We współpracy ze wspólnotą województwa lubelskiego będziemy to jako część Muzeum Wojska Polskiego realizować - przekazał szef MON.

Poświęcony 85. rocznicy utworzenia Batalionów Chłopskich mural powstał przy ul. Skłodowskiej 9, na ścianie budynku przychodni Szpitala Wojskowego w Lublinie. Inicjatorem projektu była Fundacja Aktywne Społeczeństwo. Joanna Jastrzębska

LUBELSKIE

Wypadek na granicy

Tuż przed polsko-ukraińskim przejściem granicznym w Hrebennem zginął człowiek. Do wypadku doszło w sobotę ok. godz. 5:30 na DK17 w miejscowości Zatyłe (gm. Lubycza Królewska).

- Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że kierujący samochodem ciężarowym marki volvo 60-letni obywatel Ukrainy, jadąc w kierunku granicy, uderzył w stojący w kolejce pojazd ciężarowy marki Renault. Na-

stępnie zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się jeszcze z BMW, którym kierował 35-letni mieszkaniec gminy Lubycza Królewska - informuje młodszy aspirant Małgorzata Pawłowska, oficer prasowa KPP w Tomaszowie Lubelskim.

Mimo reanimacji nie udało się uratować życia 60-letniego kierowcy volvo. Zmarł na miejscu wypadku. Natomiast 35-letni kierowca auta osobowego został przetransportowany do szpitala. AP

LUBELSKIE

Posłanka KO w ministerstwie rolnictwa

Małgorzata Gromadzka (na zdjęciu) objęła stanowisko sekretarza stanu w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Ukończyła studia prawnicze na UMCS. Dotychczas pracowała w Urzędzie Miasta Biłgoraj. Wcześniej prowadziła działalność doradczą. Pochodzi z pow. biłgorajskiego, wraz z mężem prowadzi ekologiczne gospodarstwo rolne w miejscowości Korchów Drugi. AP



FOT. MAT. PRASOWE

LUBLIN

Pierwsza Dama oglądała „Halke”

Opera Lubelska w sobotę wystawiła w sali CSK premierę opery „Halka” Stanisława Moniuszki. Wśród widzów była Marta Nawrocka, małżonka prezydenta RP.

Zmiany pod cmentarzami jeszcze przed 1 listopada

Artur Jurkowski
Lublin

Przed nami 1 listopada i duże zmiany w ruchu, które dotyczą kierowców, pieszych i pasażerów komunikacji miejskiej w rejonie cmentarzy.

- Miasto przygotowało rozszerzoną ofertę komunikacji zbiorowej. Dostępne będą specjalne linie, tzw. cmentarne, przeznaczone do obsługi najczęściej wybieranych w tych dniach kierunków - mówi Justyna Gózdź, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Cmentarz przy ul. Lipowej

Od dziś, 27 października (rano) do 2 listopada (wieczorem) parking przy cmentarzu zostanie wyłączony z użytkowania. Będzie na nich prowadzony handel. Od 31 października (wieczorem) do 2 listopada (wieczorem) na ul. Ofiar Katynia zatoka postojowa przy CHR Lublin Plaza zostanie oznakowana dla pojazdów osób z niepełnosprawnościami. Od 31 października (wieczorem) do 2 listopada (wieczorem) zostanie zniesiony zakaz zatrzymywania się na ul. Głębokiej na odcinku od ul. Narutowicza do ul. Rabego, co umożliwi postój pojazdów wzdłuż tej ulicy.

1 listopada CHR Lublin Plaza umożliwi bezpłatny postój pojazdów na parkingu podziem-



FOT. ARCHIWUM

Cmentarz na Majdanku to największa lubelska nekropolia

nym pod obiektem w godz. 7 - 21. Wjazd i wyjazd możliwy będzie zarówno od ul. Ofiar Katynia, jak i ul. Obrońców Pokoju.

Cmentarz przy Drodze Męczenników Majdanka

Od 30 października (rano) do 2 listopada (wieczorem) na ul. Cmentarnej będzie obowiązywać ruch jednokierunkowy od ul. Droga Męczenników Majdanka w stronę cmentarza, a po obu stronach ulicy zakaz zatrzymywania się.

- Wyjazd pojazdów odbywać się będzie drogą gruntową utwardzoną jednokierunkową do ronda im. Krupskiego. Aby wjechać na parking za pawilo-

nami handlowymi kierowcy powinni korzystać z pierwszego wjazdu, a środkowym i ostatnim będzie się odbywał wyjazd z nakazem jazdy w prawo - opisuje Gózdź.

30 października (rano) nastąpi wyłączenie zatoki postojowej przy Mauzoleum, celem umożliwienia dojazdu na parking. - Drogowcy ustawią tablicę wskazującą kierunek „Felin-prosto” i „Parking Płatny - prawo” - informuje Gózdź.

31 października (po godz. 18) na Drodze Męczenników Majdanka za skrzyżowaniem z ul. Hanki Ordonówny do ul. Grenadierów środkowy pas ruchu zostanie przeznaczony do jazdy na wprost, natomiast prawy pas

do skrótu na teren Państwowego Muzeum na Majdanku.

Ponadto zostaną wprowadzone zakazy skrętu w lewo w ul. Hanki Ordonówny (jadąc od centrum) i na teren Państwowego Muzeum na Majdanku (jadąc od strony Felina).

31 października (wieczorem) na rondzie im. Krupskiego stanie zakaz skrętu w lewo. Pojazdy wyjeżdżające spod cmentarza do centrum będą kierowane przez ul. Dekutowskiego do al. Witosza.

1 listopada sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu ul. Droga Męczenników Majdanka z ul. Hanki Ordonówny zostanie wyłączona (będzie działała na tzw. pulsie).

- Parkowanie pojazdów będzie możliwe na parkingach przy cmentarzu, na nowym P&R przy ul. Grenadierów, na terenie Państwowego Muzeum na Majdanku, dawnego Polmozybytu (ul. Droga Męczenników Majdanka 74), przy Lubelskim Parku Naukowo-Technologicznym na ul. Dobrzańskiego oraz w innych dozwolonych miejscach w rejonie cmentarza - uzupełnia Gózdź.

Autobusem na cmentarz

Na ulice Lublina wyjadą trzy specjalne linie. Dowiozą pasażerów na wszystkie lubelskie nekropolie. Nr 200 będzie kursować w dniach 31 października - 2 listopada, natomiast 201 i 202 tylko 1 listopada.

Jest nowy koziołek, tym razem to diagnosta Tomek

Joanna Jastrzębska
Lublin

Na sobie ma fartuch, a przed sobą mikroskop. Tak wygląda nowy koziołek Tomek, który pojawił się w Lublinie z okazji 80-lecia Wydziału Farmaceutycznego i 30-lecia Analitiky Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie.

Uroczyste odsłonięcie nowej rzeźby z lubelskiego szlaku koziołków odbyło się w piątek przy ul. Witolda Chodźki 1.

Koziołek Tomek, Lubelski Diagnosta, został nazwany ku czci prof. Tomasza Borkowskiego (1925-2001), absolwenta lubelskiego wydziału lekarskiego ówczesnej Akademii Medycznej (1951), pomysłodawcy, współtwórcy i organizatora Oddziału Lubelskiego Polskiego Towarzystwa Diagnostyki Laboratoryjnej.

Tomek jest 13. figurką na koziołkowym szlaku. Część pozostałych można obejrzeć w ramach Koziołkowego Szlaku Legend, który opowiada o historii Lublina.



FOT. KONRAD SUGIER

Figurka ma przypisany kod QR, który odsyła do strony internetowej z opisami legend

Pracownik uderzył szefa młotkiem. Poszło o wypłatę pieniędzy

Joanna Jastrzębska
Parczew

Nieporozumienia w pracy mogą skończyć się rozlewem krwi, o czym przypomina historia z Parczewa. Mężczyzna, domagając się zaległej części wypłaty, uderzył szefa młotkiem.

O napaści policję poinformował poszkodowany szef. Zgłosił, że kiedy przebywał na terenie swojej posesji, pojawił się tam jego były pracownik. Szybko zaczęła się między nimi wymiana zdań na temat wypłaty zaległej pensji za wykonane przez mężczyznę prace porządkowe. Jak przekonywał zleceniodawca, umówionej kwoty mu nie zapłacił, bo według niego pracownik był nie-trzeźwy. A to - zdaniem pracodawcy - pozwała mu „okroić” wynagrodzenie.

Inne zdanie na temat należności za wykonaną pracę miał 41-letni były już pracownik. Słyszając, że więcej pieniędzy nie będzie, zaatakował szefa od tyłu. W pewnym momencie

obaj mężczyźni upadli nawet na ziemię, ale nie przestali się szarpać. Kiedy pracownik wyrwał się z uścisku, zadał szefowi cios młotkiem w głowę, w okolicę płata czołowego.

Dokładny przebieg zdarzenia był możliwy do ustalenia przez policję z uwagi na obecność świadków, którzy pomogli rannemu, a następnie wezwali pogotowie ratunkowe i patrol policji.

Raniony pracodawca z urazem głowy wylądował w szpitalu, a policjanci zatrzymali 41-letniego mieszkańca Parczewa, który usłyszał zarzut zmuszenia do określonego zachowania w celu wymuszenia wierzytelności i spowodowania lekkiego uszczerbku na zdrowiu.

Były pracownik przyznał się do winy, tłumacząc, że działał w złości i nerwach. Prokurator zakazał mu zbliżania się i kontaktowania z pokrzywdzonym i opuszczania kraju. Postanowił też o ustanowieniu policyjnego dozoru nad 41-latkami.

Grozi mu pięć lat więzienia. ©

Stanęli przed sądem za pobicie i podpalenie dwóch mężczyzn

Anna Paszkowska
Lublin

Przed Sądem Okręgowym w Lublinie rozpoczął się w ub. tygodniu proces trzech oskarżonych o zabicie dwóch mężczyzn, z którymi pili alkohol. Najpierw brutalnie ich pobili, a potem zrobili stos z mebli, ułożyli poszkodowanych i podpalili.

Ta masakra wydarzyła się w marcu 2023 roku w Chełmie. Oskarżeni to dwaj bracia: 39-letni Tomasz B., 35-letni Krzysztof B., oraz trzeci uczestnik wydarzeń, 37-letni Piotr B. Usłyszeli oni zarzuty zabójstwa dwóch mężczyzn w wieku 42 i 66 lat, ze szczególnym okrucieństwem oraz sprowadzenia zagrożenia życia i zdrowia wielu osób z powodu pożaru. Dodatkowo, Tomasz B. jest podejrzany o wywieranie wpływu na świadka.

Przypomnijmy szczegóły tej tragedii. W mieszkaniu przy ul. Narutowicza w Chełmie jak ustaliła prokuratura, oskarżeni pili alkohol z dwoma innymi



Oskarżonym grozi dożywocie. Kolejny termin rozprawy w listopadzie

mężczyznami. Tomasz B. - z nieustalonego dotąd powodu - zaatakował pokrzywdzonych. Do ataku dołączyli pozostali oskarżeni, którzy - jak podano - wielokrotnie bili swoje ofiary pięściami oraz kopali po głowach i całym ciele. Najbardziej agresywny był Tomasz B., który uderzył też jedną z ofiar krzesłem w tułów. Moment uderzenia został uwieczniony na nagraniu z prywatnego monitoringu obejmującego kamie-

nicę przy ul. Narutowicza. Według relacji jednego ze świadków zdarzenia, „było widać, że oni (oskarżeni) nad sobą nie panują; ten Tomasz B. dostał jakiejś białej gorączki”.

Pobici mężczyźni stracili przytomność. Oskarżeni zabrali znalezione w mieszkaniu materiały tekstylne oraz meble i ułożyli te rzeczy oraz pokrzywdzonych w stos, który następnie Tomasz B. podpalił. Po zajęciu pomieszczenia przez

ogień oskarżeni wyszli z mieszkania.

66-letni pokrzywdzony zmarł następnego dnia w szpitalu w wyniku wstrząsu oparzeniowego. Stwierdzono u niego rozległe oparzenia czwartego stopnia, a także m.in. tłuczone rany głowy i twarzy, krwiaki.

U młodszego z mężczyzn sprawcy spowodowali zwęglenie niemal całej powierzchni ciała z dużymi ubytkami tkanki. Stwierdzono też duże ilości sadzy w drogach oddechowych, wskazujące na życie i oddychanie pokrzywdzonego w momencie pożaru.

Według prokuratury, bezpośrednią przyczyną śmierci pokrzywdzonych było ich podpalenie, a oskarżeni „celowo rozciągali w czasie moment pozbawienia życia pokrzywdzonych”.

Oskarżeni byli wielokrotnie wcześniej karani. Wszyscy są obecnie aresztowani. Grozi im dożywocie.

Kolejny termin rozprawy wyznaczony jest na 17 listopada. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATOR SPORTOWY

0011416606

Totalizator Sportowy odważnie stawia na młodych sportowców

Totalizator Sportowy w ubiegłym roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki, a także do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego łącznie ponad 1,5 mld zł. Dodatkowo podzielił się również swoim zyskiem, aby mocniej wesprzeć sportowców, także tych uprawiających niszowe dyscypliny - powiedział Radosław Kietliński, Doradca Zarządu Totalizatora Sportowego podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie.

– Dokładnie 19 groszy z każdej złotówki, którą nasi gracze zostawiają w kolekturach czy w internetowym LOTTO na gry liczbowe, trafia na kulturę i sport. To są ogromne kwoty. W zeszłym roku było to ponad 1,5 mld zł, z czego 1,23 mld zł przeznaczono na sport, a 330 mln zł na kulturę – podkreślił Radosław Kietliński.

Dziedzictwo i misja Totalizatora Sportowego Totalizator Sportowy od 1994 roku przekazał do Ministerstwa Sportu i Turystyki

łącznie ponad 18 mld zł, natomiast do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego – 3,9 mld zł, licząc od 2003 roku.

– Totalizator Sportowy został powołany 70 lat temu, by po II wojnie światowej odbudowywać infrastrukturę sportową w Polsce. Dziś większość obiektów już istnieje. Dlatego skupiamy się na wsparciu celowym – wspieramy drużyny, całe dyscypliny, ligi, ale również indywidualnych sportowców – zaznaczył Kietliński.

Odpowiedzialność i przywilej wspierania talentów

Radosław Kietliński zwrócił uwagę, że Totalizator Sportowy jako spółka Skarbu Państwa posiada nie tylko szczególną odpowiedzialność, ale i przywilej podejmowania decyzji biznesowych z myślą o długofalowych efektach.

– W wyjątkowych sytuacjach, gdy widzimy szansę na dobre wyniki, szczególnie na medal olimpijski, możemy odejść od sztywnego patrzenia wyłącznie na ekwiwalent medialny czy marketingowy sportowca – dodał.

Odważne decyzje - historia Aleksandry Mirosław

Taką decyzję Totalizator Sportowy podjął w przypadku Aleksandry Mirosław, której zaoferował długoterminowe wsparcie finansowe. – Zaczęliśmy współpracę z Aleksandrą Mirosław, gdy wspinaczka sportowa była w Polsce dyscypliną niezwykle niszową. W zasadzie nikt o niej nie słyszał, brakowało transmisji w telewizji, a sama zawodniczka była szerzej nieznana. Tymczasem menadżerowie i doradcy zewnętrzni przekonali nas, że to właśnie ona ma potencjał na mistrzynię olimpijską. Podjęliśmy ryzyko, wsparliśmy jej treningi. Radość w dniu, w którym zdobyła złoto olimpijskie, była ogromna – wspomina Kietliński.

Nowa strategia sponsoringowo-partnerska

– Przez ostatni rok pracowaliśmy nad nową strategią sponsoringowo-partnerską. Myśleliśmy o niej od dawna. Równolegle pojawiły się wytyczne Ministerstwa Aktywności Państwowych dotyczące dobrych praktyk sponsoringowych. Staraliśmy się zachować równowagę.



Kluczowe jest wspieranie zarówno młodych talentów z szansą na pierwsze sukcesy olimpijskie, jak i doświadczonych zawodników, którzy wciąż mają „głód” medalowy – wyjaśnił Kietliński.

Również dla amatorów i niszowych dyscyplin

Jak dodał, Totalizator Sportowy nie ogranicza się do sportu wyczynowego – wspiera także sport amatorski i popularyzację ruchu fizycznego. – Uważamy, że to bardzo ważne. Aktywizacja sportowa zwykłych ludzi oraz wsparcie lokalnych klubów sprawiają, że więcej osób zaczyna przygodę ze sportem. To idealna droga do zdrowia. Naszym zadaniem jako spółki Skarbu Państwa jest również

wspierać niszowe dyscypliny. Te rzadko otrzymują środki od sponsorów prywatnych, zwłaszcza na wczesnym etapie rozwoju – zaznaczył Kietliński.

Bezpieczeństwo i stabilizacja dla zawodników

Kietliński podkreślił, że jednym z najważniejszych elementów strategii Totalizatora Sportowego jest zapewnienie sportowcom stabilizacji. – Kluczowe jest, aby młodzi sportowcy mieli bezpieczeństwo finansowe i mogli w pełni skupić się na treningach. W naszej strategii stawiamy na współpracę długoterminową, a nie jednorazowe. Zależy nam na projektach korzystnych dla obu stron – zarówno dla To-

talizatora Sportowego, jak i dla samych zawodników – podsumował.

Totalizator Sportowy - silna marka i odpowiedzialny mecenas

Totalizator Sportowy to jedna z największych i najbardziej rozpoznawalnych polskich spółek. Nieprzerwanie od 70 lat oferuje klientom szeroki wybór produktów gamingowych. Spółka jest właścicielem marki LOTTO i zarządza siecią sprzedaży naziemnej obejmującą ponad 28 tysięcy punktów, jednocześnie oferując gry online. Prowadzi również jedyne legalne kasyno internetowe w Polsce oraz sieć salonów gier na automatach poza kasynami gry. Spółka pozostaje jednym z filarów finansowania polskiego sportu i kultury. Od 1994 roku z tytułu dopłat do gier liczbowych i loterii pieniężnych przekazała ponad 22 mld zł na te cele. Totalizator Sportowy prowadzi również mecenat w ramach środków własnych. Odpowiedzialną sprzedaż i przestrzeganie najwyższych standardów potwierdza certyfikat Responsible Gaming przyznany przez European Lotteries i World Lottery Association.

Kolejny rekord Lublina. W tym roku miasto odwiedziło ponad 1,6 miliona turystów

Artur Jurkowski
Lublin

Brytyjczycy, jeśli chodzi o zagranicę oraz mieszkańcy województwa mazowieckiego wśród krajowych przyjezdnych - to ich było najwięcej wśród turystów zwiedzających Lublin.

Ponad 765 tys. osób z kraju i zagranicy - to liczba osób, które w ciągu trzech letnich miesięcy: lipiec, sierpień, wrzesień przyjechały do Lublina, aby zwiedzić miasto. To kolejny rekord.

- Coraz więcej turystów docenia urok naszego miasta, co potwierdzają tegoroczne dane. Latem liczba odwiedzających wzrosła o 137 tysięcy w porównaniu z rokiem ubiegłym, a liczba gości z zagranicy zwiększyła się o 62 tysięcy. To dowód na rosnącą atrakcyjność Lublina jako kierunku turystycznego - podkreśla Beata Stepaniuk-Kuśmierzak, zastępczyni prezydenta Lublina.

Podczas letniego sezonu do Lublina przyjechało 607 tys. turystów z Polski oraz 158



Podczas letniego sezonu do Lublina przyjechało 607 tys. turystów z Polski oraz 158 tys. z zagranicy

z zagranicy. - Podobnie jak w roku ubiegłym, najwięcej turystów przyjechało z województwa mazowieckiego (40,5 procent). Na drugim miejscu znaleźli się mieszkańcy województwa lubelskiego (37,5 procent) - wylicza Beata Pietryczuk z biura prasowego ratusza. Na ulicach Lublina można było

też często spotkać mieszkańców województw: podlaskiego, małopolskiego, śląskiego, podkarpackiego i świętokrzyskiego.

- Tego lata turyści krajowi chętniej zostawali w mieście na dłużej. Aż 54 procent z nich zdecydowało się skorzystać w Lublinie z noclegu. Najczęściej były to pobyty trwające 3-5 dni

(56 procent), a także 6-8 dni (31 procent). Krótsze, dwudniowe wizyty stanowiły jedynie 12 procent - dodaje Pietryczuk.

Wśród turystów zagranicznych najliczniejszą grupę stanowili goście z Wielkiej Brytanii - 37,5 proc., Izraela (32 proc.) i Stanów Zjednoczonych (8 proc.). Większość z nich spędziła w Lublinie

jeden dzień bez noclegu (88 proc. wszystkich).

- Łącznie, od stycznia do końca września 2025 r., do naszego miasta przyjechało 1,66 mln turystów - przypomina Pietryczuk.

Turyści przyjeżdżający do Lublina odwiedzają obecnie głównie miejsca położone w centrum miasta. Ma to ulec zmianie. To jeden z celów wskazanych w „Strategii rozwoju turystyki miasta Lublin 2030”.

- Kluczowe znaczenie ma zawarta w tym dokumencie intencja znacznego powiększenia przestrzeni atrakcyjnej turystycznie poprzez przeprowadzenie szerokiej rewitalizacji i reorganizacji centrum miasta. Ruch turystyczny powinien objąć całą przestrzeń miejską pomiędzy Dworcem Lublin a końcem ulicy Lubartowskiej oraz okolicami Zamku i okolicą Centrum Spotkania Kultur w Lublinie - czytamy w strategii. - Aktualnie turystyka przynosi w Lublinie wpływy na poziomie zbliżonym do 1 mld. zł. rocznie, wynik ten może wzrosnąć - wskazują autorzy strategii.

Deweloper z ul. Dolnej 3 Maja jeszcze poczeka

Dokończenie ze str.1

Wniosek o zintegrowany plan inwestycyjny złożyła też spółka TKM Global dla terenów u zbiegu ul. Dolnej 3 Maja i al. Solidarności (jest tam obecnie parking). Planowany budynek ma mieć 9 kondygnacji z 2 kondygnacjami podziemnymi.

Radni w ub. tygodniu ostatecznie nie zajęli się sprawą, bo projekt uchwały został wycofany z porządku Rady Miasta Lublin.

- Pojawiła się wątpliwość, co do możliwości budowania w dorzeczu Czechówki obiektów kubaturowych w postaci schronów. Chcemy to sprawdzić przed przystąpieniem do procedowania wniosku - tłumaczy Tomasz Fulara, prezydent Lublina.

- Chodzi o zagrożenie zalewaniem tego obszaru - precyzowała Małgorzata Żurkowska, dyrektor Wydziału Planowania UM Lublin.

Przypomnijmy, że ZPI to niejako następca specustawy mieszkaniowej zwanej „lex deweloper, z której wcześniej korzystano.

REKLAMA

0011413744

SENIORKO, SENIORZE!

Renta Wdowia to średnio 350 zł miesięcznie!*

Renta Wdowia to realne wsparcie dla budżetów domowych milionów Seniorów i Seniorek. To możliwość łączenia renty rodzinnej z innym świadczeniem emerytalno-rentowym, np. emeryturą czy rentą z tytułu niezdolności do pracy. To wsparcie zarówno dla Wdów, jak i Wdowców.

Poproś wnuczka o pomoc



Dowiedz się więcej
w najbliższej placówce
ZUS lub zeskanuj kod

Na wypłaty Renty Wdowiej
przeznaczyliśmy już ponad
293,5 mln złotych.

*średnia wysokość świadczenia
Renta Wdowia / dane: ZUS

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PUSZCZA BIAŁOWIESKA

Dlaczego umierają jastrzębie?

Naukowcy z Uniwersytetu w Białymstoku w ramach badań ptaków drapieżnych w Puszczy Białowieskiej oznaczyli nadajnikami GPS ponad czterdzieści jastrzębi i myszów. Obserwacje biologów wskazują na wysoką śmiertelność jastrzębi, co może być przyczyną zmniejszającej się ich liczebności w Polsce.

Prowadzący badania dr Paweł Mirski zwrócił uwagę na kilkakrotnie wyższą śmiertelność jastrzębi. - Liczebność jastrzębia w Polsce

spada, a wysoka śmiertelność może być jednym z głównych powodów - podkreślił biolog.

Naukowiec wskazał, że analiza przyczyn śmierci drapieżnych ptaków wykazała wyraźny wpływ działalności człowieka.

Pierwsze wyniki badań były prezentowane na kongresie w San Jose (Kostaryka). W najbliższych miesiącach - jak zapowiadają naukowcy - powstaną publikacje omawiające szerzej wyniki projektu. PAP

LESZNO

Jesienią wszędzie królują dynie



W sobotnie popołudnie na starówce w Lesznie odbył się Dzień Dyni. Przygotowano atrakcje dla najmłodszych. Można było skosztować także dyniowych specjałów. Dynia jest bogata w witaminy oraz minerały, a także błonnik oraz potas. Polska od 2020 r. jest największym producentem dyni w Europie.

WARSZAWA

1 listopada, dzień Wszystkich Świętych, przypada w tym roku w sobotę. Pracownicy, dla których sobota jest dniem wolnym od pracy, muszą dostać dodatkowy dzień wolny. Jego termin ustali pracodawca - przypomniał Główny Inspektor Pracy Marcin Stanecki. - To pracodawca decyduje, kiedy udzieli dnia wolnego od pracy. Może zgodzić się na nasz wniosek, ale nie jest do tego zobowiązany - dodał. PAP

„
Jeśli Polacy mają wolność,
to są gotowi i zdolni do robienia
rzeczy wielkich

Premier Donald Tusk na konwencji KO

Dwie konwencje partyjne, dwie różne wizje Polski

Dorota Kowalska
Warszawa

W piątek i sobotę odbyła się w Katowicach dwudniowa konwencja PiS. Z kolei na sobotniej konwencji w Warszawie ogłoszono powstanie partii pod nazwą Koalicja Obywatelska.

To koniec Platformy Obywatelskiej, początek Koalicji Obywatelskiej. - Dzisiaj jednoczymy się, ponieważ rozumiemy, że tu nie chodzi tylko o walkę o władzę, o przyszłe wybory. Nie, tu chodzi o absolutnie fundamentalne rzeczy: o to, czy Polska będzie państwem suwerennym i czy Polacy utrzymają wolność uzyskaną w 1989 r. wbrew zagrożeniom, wbrew manipulacjom i naciskom od wewnątrz i z zewnątrz - powiedział premier Donald Tusk, otwierając konwencję Platformy Obywatelskiej.

O zjednoczeniu Nowoczesnej, Inicjatywy Polskiej i PO mówiło się od jakiegoś już czasu, ale też od kilku lat te trzy ugrupowania wystawiały wspólne listy wyborcze, chodziło więc bardziej o formalność. Ostatecznie „zielone światło” w kwestii połączenia miał dać zarząd partii Donalda Tuska w ubiegłym tygodniu.

W sobotę Donald Tusk w pewnym momencie stwierdził, że „chcę powiedzieć kilka słów prawdy”.

- Widzę dziś tutaj nasze koleżanki poseł Filiks, europoseł



- Polska będzie bezpieczna, jeśli my będziemy rządzić i wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować - mówił Tusk

Adamowicz. Wiecie, co czuję, gdy mówię: „mówmy prawdę”. Nie chcemy, by znowu wróciła fala pogardy i nienawiści - zauważył szef rządu.

- My, jako pierwsi po wielu latach w 2023 roku, postanowiliśmy nazywać rzeczy po imieniu. Udało nam się zjednoczyć wielu ludzi. Ci, którzy stają po stronie dobra, nie muszą być bezsilni. Wszyscy znamy i kochamy słowa naszego papieża „zło dobrem zwyciężaj”, ale polityka to nie romantyczny idealizm. Dobro zwycięża zło, ale musi być silne - kontynuował Donald Tusk.

I przekonywał, że gdyby PiS wrócił do władzy, to „fortyfikacje, setki kamer, tysiące żołnierzy i funkcjonariuszy straży granicznej chcieliby postawić na granicy Polski z resztą Europy. Na zachodzie, a nie na wschodzie”.

- Każdy ma czasem tę pokusę, żeby powiedzieć: „co ten Kaczyński chrzani, co się staruszkowi pomyliło”, bo on widzi we Francji głównego wroga. Ktoś by mógł pomyśleć, że coś nie gra. Ale to nie o to chodzi. Zło ma dzisiaj wymiar geopolityczny. Trudno niektórym przyjąć do wiadomości, że tu się toczy

gra bardzo serio. Nie na złośliwości, tylko czy Polska obroni swoją suwerenność i drogę do dobrobytu, którą idzie od ponad 30 lat - mówi premier.

Tusk podkreślił, że bezpieczeństwo naszego kraju budowane jest dziś z państwami bałtyckimi dzięki Tarczy Wschód.

- Polska będzie tak długo bezpieczna, jeśli my będziemy rządzić i wygrywać z tymi, którzy chcą to zrujnować. To, co powiedział Kaczyński i jego akolici, świadczy o tym, że proponują tam kompletną samotność, zimną wojnę z zachodnimi sąsiadami. Nie zlekceważmy tego - powiedział.

Ale też w miniony weekend swoją dwudniową konwencję w Katowicach miało Prawo i Sprawiedliwość.

Spotkanie PiS pod hasłem „Myśląc Polska” miało pokazać, w którą stronę pójdzie Polska po wygranych wyborach przez partię Jarosława Kaczyńskiego. - Ta konferencja programowa rozpoczyna naszą drogę: długą drogę, która powinna zakończyć się finałem w postaci kolejnego już poważnego programu PiS, programu dla Polski. To jest zadanie dziś szczególnie trudne, ponieważ mamy w tym momencie generalny kryzys naszego państwa - wyliczał Kaczyński.

Zarówno przed Koalicją Obywatelską jak i opozycją dwa bardzo ważne lata, więc każda ze stron mobilizuje swoich działaczy i elektorat. PAP

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

Trzy osoby nie zostaną deportowane z Polski po skandalu na koncercie białoruskiego rapera

Mateusz Bagiński
Warszawa

Po zamieszkach podczas koncertu na Stadionie Narodowym w Warszawie trzech cudzoziemcy nie zostaną na razie deportowani. Złożyli wnioski o ochronę międzynarodową w Polsce.

Do zamieszek doszło 9 sierpnia podczas koncertu białoruskiego rapera Maksa Korzha na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Impreza zakończyła się interwencją służb porządkowych. Zatrzymano łącznie 109 osób po tym, jak część uczestników zaczęła przeszkadzać przez barierki, odpalać race i wdawać się w bójki z ochroną.

W wyniku tych wydarzeń premier Donald Tusk zapowiedział, że Polska wywali z kraju 63 cudzoziemców uczestniczących w burdach - 57 obywateli Ukrainy i sześciu obywateli Białorusi.

Jak poinformowała Straż Graniczna, wobec trzech zatrzyma-

nych - dwóch obywateli Ukrainy i jednego obywatela Białorusi - procedura deportacyjna została zawieszona. Złożyli oni wnioski o udzielenie ochrony międzynarodowej w Polsce. - Z uwagi na złożony przez nich wniosek o udzielenie ochrony międzynarodowej postępowanie o zobowiązanie do powrotu zostało w związku z tym zawieszone - poinformował w rozmowie z nami rzecznik Komendy Głównej Straży Granicznej, podpułkownik Andrzej Juźwiak.

Łącznie 27 cudzoziemców opuściło Polskę: 14 osób zobowiązano do przymusowego powrotu (12 obywateli Ukrainy i 2 obywateli Białorusi), 13 wyjechało dobrowolnie.

Wobec 33 cudzoziemców (32 Ukraińców i jednego Białorusina) dokonano wpisów do wykazu osób niepożądanych na terytorium RP oraz do Systemu Informacyjnego Schengen (SIS) - co oznacza zakaz wjazdu do Polski i innych krajów strefy Schengen.

Handel i wojna w Ukrainie. Trump spotka się z Xi

Oprac. Karolina Wrońska
Kuala Lumpur

Donald Trump w tym tygodniu spotka się z przewodniczącym ChRL Xi Jinpingem, licząc na porozumienie handlowe i pomoc w zakończeniu wojny w Ukrainie.

Donald Trump wyruszył z Białego Domu w piątek w nocy w swoją pierwszą w tej kadencji podróż do Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej. Podczas sześciodniowego tournée odwiedził już Malesję, Japonię i Koreę Południową. Na koniec, w czwartek, 30 października, spotka się w koreańskim Pusan z przewodniczącym Chińskiej Republiki Ludowej Xi Jinpingem. Będzie to ich pierwsza bezpośrednia rozmowa podczas drugiej kadencji Trumpa.

Podczas wizyty amerykańskiego prezydenta w Kuala Lumpur, stolicy Malesji, premierzy Kambodży i Tajlandii, Hun Manet i Anutin Charnvirakul, podpisali „porozumienie pokojowe” w obecności prezydenta USA Donalda Trumpa. Porozumienie ma na celu zakończenie konfliktu granicznego, który eskalował w lipcu. W wyniku pięciodniowych starć zbrojnych zginęło wówczas co najmniej 48 osób, a setki tysięcy musiało opuścić swoje domy.

Trump przypisuje sobie kluczową rolę w zażegnaniu kryzysu.



Donald Trump przypisuje sobie kluczową rolę w zażegnaniu kryzysu między Tajlandią i Kambodżą, który wybuchł w lipcu tego roku

- To ekscytujące, ponieważ zrobiliśmy coś, co wielu ludzi uważało za niemożliwe - powiedział Trump podczas ceremonii. W charakterystycznym dla siebie stylu dodał, że mediacje to jego pasja. - Uwielbiam to robić. (...) To coś, w czym jestem dobry - oznajmił.

W poniedziałek Trump odwiedzi z kolei Tokio, gdzie spotka się z nową premier Japonii Sanae Takaichi oraz zostanie przyjęty przez cesarza Naruhito. Stamtąd we wtorek uda się do Pusan w Korei Południowej, gdzie wygłosi przemówienie do liderów biznesu, spotka się

z amerykańskimi żołnierzami oraz z koreańskim prezydentem Li Dze Mjungiem. W ostatnim dniu podróży, w czwartek rano czasu lokalnego, prezydent USA ma spotkać się z przywódcą Chin.

Urzednicy Białego Domu zapowiadali, że oprócz próby do-

Prezydent Donald Trump w Kuala Lumpur: Mediacje to moja pasja. Uwielbiam to robić. To coś, w czym jestem dobry

prowadzenia do porozumienia handlowego, Trump poruszy też temat wojny w Ukrainie i chińskich zakupów rosyjskiej ropy naftowej. Sam prezydent mówił w środę, że Xi może mieć duży wpływ na postawę Władimira Putina.

W czwartek Trump zapowiedział też, że wśród najważniejszych tematów ma znaleźć się kwestia przemytu fentanylu i środków chemicznych do jego wytwarzania. Według amerykańskiego przywódcy Chin eksportują narkotyki do Wenezueli, skąd jest transportowany do USA. PAP

Dwaj mężczyźni zatrzymani w związku z kradzieżą klejnotów w Luwrze

Karolina Wrońska
Paryż

W związku z kradzieżą klejnotów w Luwrze zatrzymani zostali w sobotę dwaj mężczyźni. Są oni podejrzani o to, że należeli do grupy, która dokonała włamania 19 października.

Francuski dziennik „Le Parisien” poda, że mężczyźni są oni podejrzani o to, że należeli do grupy, która dokonała włamania 19 października. Jednego z mężczyzn zatrzymano na lotnisku Charles de Gaulle.

Mężczyzna ten przygotowywał się do opuszczenia Francji i prawdopodobnie miał udać się do Algierii. Po jego zatrzymaniu ujęto drugiego podejrzanego.

Obaj mężczyźni, w wieku około 30 lat, pochodzą z departamentu Sekwana-Saint-Denis w północno-wschodniej części aglomeracji paryskiej. Są znani policji z powodu poprzednich włamań i uważani za doświadczonych sprawców takich czynów. Według organów ścigania mogli działać na zlecenie.

Wciąż trwa śledztwo, którego celem jest wykrycie współników i całej siatki przestępczej stojącej za rabunkiem, jednak - jak podkreśla „Le Parisien” - aresztowania oznaczają, że dochodzenie przyspieszyło.

Dwóch podejrzanych przewieziono do aresztu podlegającego pod dyktando (BRB) na północnym zachodzie Paryża. Mogą tam pozostać przez 96 godzin. PAP



Luwr jest szturmowany przez tłumy turystów po tym, jak został ponownie otwarty

Rosja będzie miała problem z budżetem z powodu sankcji Unii Europejskiej i USA

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Rosyjskie władze spodziewają się, że budżet otrzyma „cios” z powodu nowych sankcji, które dotknęły Rosnięft i Łukoil, informuje Bloomberg.

Straty skarbu państwa Rosji są nieuniknione, choć obecnie trudno oszacować ich wielkość. Dwie największe rosyjskie firmy naftowe zapewniają połowę eksportu, czyli 2,2 mln baryłek dziennie. A jeśli wziąć pod uwagę już wcześniej wpisane na „czarną listę” Surgutneftgaz i Gazpromneft, to pod sankcjami USA znajduje się już 70% ropy, która jest wywożona za granicę.

- Rosja będzie korzystać z „floty cieni” i sieci pośredników handlujących ropą, aby ograni-



Sytuacja gospodarcza Rosji pogarsza się

czyć finansowe skutki sankcji - powiedział informator agencji Bloomberg. Do pełnego wprowadzenia ograniczeń pozostał miesiąc - jest to czas na dostosowanie się do sytuacji; ponadto Trump może zmienić swoje stanowisko w zależności od wy-

ków negocjacji z Kreml, dodał rozmówca agencji.

Jeśli eksport Rosnieftu i Łukoilu spadnie o 5-10%, a rabaty na rosyjską ropę będą musiały zostać zwiększone, spowoduje to straty w budżecie w wysokości 120 mld rubli miesięcznie (ok. 1,5 mld USD), szacuje Władimir Czernow, analityk Freedom Finance Global. Zgodnie z planem Ministerstwa Finansów, w tym roku skarb państwa ma zebrać 8,3 bln rubli podatków od ropy i gazu, czyli średnio 690 mld rubli (8,5 mld USD) miesięcznie. Straty spowodowane sankcjami mogą zatem wynieść około 20% tej kwoty.

- Wielkość eksportu może spaść, dopóki logistyka nie zostanie przebudowana, a rabaty na ropę prawdopodobnie wzrosną - mówi Dmitrij Polewoj, dyrektor ds. inwestycji Astra Asset Management. Sytuację może

częściowo złagodzić wzrost cen ropy lub osłabienie rubla, dodaje.

Z powodu sankcji Trumpa zakupy rosyjskiej ropy zawiesiły już największe rafinerie w Indiach, a także państwowe koncerny naftowe w Chinach. Te dwa kraje kupują 90% ropy, którą tankowce wywożą z rosyjskich portów.

Budżet federalny, w którym co czwarty rubel pochodzi z ropy i gazu, już odczuwa trudności: dochody z surowców w okresie styczeń-wrzesień spadły o 21%, a deficyt, według ostatnich obliczeń Ministerstwa Finansów, pięciokrotnie przekroczył pierwotny plan - 5,7 bln rubli.

Aby znaleźć pieniądze na rekordowe od czasów sowieckich wydatki wojskowe, w tym roku rząd Rosji podniósł podatek od dochodów, planuje też podwyższyć stawkę VAT z 20% do 22%.

Rodzina królewska odcina się od księcia Andrzeja

Kazimierz Sikorski
Londyn

Brytyjska rodzina królewska usunęła z Zamku Windsor sztandar zhańbionego księcia Andrzeja z jego herbem.

Flaga byłego księcia Yorku była wystawiona obok flagi Wilhelma w kaplicy św. Jerzego. Po raz pierwszy została podniesiona w 2006, kiedy Andrzej został kawalerem Orderu Podwiązki, orderu rycerskiego założonego w XIV wieku.

Usunięcie sztandaru ma miejsce zazwyczaj w przypadku zdrady stanu lub wystąpienia przeciwko Koronie.

Książę zrzekł się orderu wraz z tytułem księcia Yorku kilka dni temu pod narastającą presją związaną z jego powiązaniami ze skazanym pedofilem Jef-

freyem Epsteinem. Wszystko to pojawia się po tym, jak Downing Street ogłosiło, że parlamentarzyści nie będą mieli czasu w Izbie Gmin na dyskusję o zachowaniu księcia Andrzeja, bo rodzina królewska chce, aby parlament skupił się na „ważnych kwestiach”.

Izba Gmin mogłaby poruszyć temat przyjaźni Andrzeja z pedofilem Jeffreyem Epsteinem tylko w przypadku formalnego wniosku, ale rząd kontroluje większość czasu parlamentarnego.

Rewelacje zawarte w pośmiertnych wspomnieniach Virginii Giuffrè, oskarżycielki Andrzeja o napaść seksualną, wywierają coraz większą presję na brata króla.

Rodzina królewska widziałaby skompromitowanego księcia Andrzeja na dobrowolnym wygnaniu.

Sprawiedliwość po latach. Jak ofiary PRL mogą dochodzić odszkodowań? Z pomocą przychodzi debata „Kuriera Lubelskiego”

Setki osób wciąż walczą o rehabilitację i rekompensaty za represje sprzed dekad. Ustawa lutowa daje im szansę na formalne oczyszczenie z wyroków PRL i finansowe zadośćuczynienie. Eksperci wyjaśniają, jak wygląda ta procedura krok po kroku i dlaczego wciąż trwa walka o pamięć i sprawiedliwość.

Trudne rozliczenie z przeszłością

O tym, że Polska nigdy nie dokonała jednoznacznego rozliczenia z systemem komunistycznym, przypomina historyk prof. dr hab. Mirosław Szumiło. - Od 1989 roku wielokrotnie dyskutowano o dekomunizacji i rozliczeniach z przeszłością. Problem polega jednak na tym, że nie mieliśmy formalnego zerwania z PRL – mówi profesor. Transformacja ustrojowa miała charakter ewolucyjny, a nie rewolucyjny. Dzięki temu uniknięto

ofiary, ale „gruba kreska” symbolicznie oddzielająca nowy system od starego oznaczała również brak pełnej dekomunizacji. - Trzecia Rzeczpospolita jest kontynuacją prawną PRL – przypomina Szumiło – a to utrudniło szybkie i konsekwentne rozliczenie z przeszłością. Dopiero ustawa z 23 lutego 1991 r., zwana potocznie ustawą lutową, stworzyła ramy prawne do rehabilitacji ofiar represji politycznych z lat PRL. To na jej podstawie można dziś unieważnić dawne wyroki i ubiegać się o odszkodowania oraz zadośćuczynienia.

Dwa etapy postępowania

Radca prawny Piotr Czerwiński tłumaczy, że procedura składa się z dwóch wyraźnie odrębnych etapów. Pierwszy, to unieważnienie wyroku. Celem jest formalne oczyszczenie osoby represjonowanej. – W tym etapie poza samym represjonowanym mogą występować jego bliscy, a także

prokurator, Rzecznik Praw Obywatelskich czy Minister Sprawiedliwości – mówi Czerwiński. Drugi etap, to dochodzenie odszkodowania lub zadośćuczynienia. To już etap finansowy, w którym krąg uprawnionych jest węższy.

- Roszczenia mogą zgłaszać tylko najbliżsi: dzieci, małżonek lub rodzice – podkreśla ekspert. W praktyce oznacza to, że proces najpierw oczyszcza z winy, a dopiero potem pozwala uzyskać rekompensatę za krzywdy – zarówno materialne (utrata mienia, pracy), jak i niematerialne (cierpienie, stres, utrata zdrowia).

Jak wygląda procedura krok po kroku?

Prawnik Piotr Sugier wskazuje, że kluczowym elementem całego procesu jest **dokumentacja**. - Pierwszym krokiem jest zwrócenie się do IPN o materiały. Instytut zazwyczaj dysponuje aktami sądowymi, wyrokami i uzasadnieniami z czasów PRL – tłumaczy.

Po uzyskaniu niezbędnych dokumentów wnioskodawca składa wniosek do sądu okręgowego lub wojewódzkiego o unieważnienie orzeczenia. Gdy sąd uzna wyrok za nieważny, sprawę można skierować do tego samego sądu z wnioskiem o odszkodowanie i zadośćuczynienie. Sugier podkreśla, że na drugim etapie warto skorzystać z pomocy profesjonalnego pełnomocnika, ponieważ konieczne jest dokładne określenie wartości roszczeń i udokumentowanie szkód.

Ile to trwa?

Jak wyjaśnia adwokat Rafał Ilnicki, długość całego postępowania zależy od wielu czynników, m.in. liczby spraw w referacie danego sędziego. - Pierwszy etap, czyli stwierdzenie nieważności wyroku, trwa zazwyczaj kilka miesięcy, rzadko przekraczając rok. Drugi etap, dotyczący odszkodowania, jest bardziej złożony i może potrwać od kilku miesięcy do dwóch lat,

choć w praktyce to wciąż relatywnie szybko jak na standardy postępowań sądowych – mówi Ilnicki.

Sprawiedliwość symboliczna i realna

Choć proces bywa żmudny, coraz więcej spraw kończy się pozytywnie. Ofiary represji, a po nich ich rodziny, otrzymują nie tylko rekompensaty finansowe, ale przede wszystkim symboliczne przywrócenie godności. Jak podkreślano podczas debaty „Kuriera Lubelskiego”, odszkodowania za represje PRL to nie tylko kwestia pieniędzy, ale także pamięci historycznej i moralnego zadośćuczynienia. To dowód, że nawet po dziesięcioleciach można i warto dochodzić sprawiedliwości. Debatę poprowadziła Dr Marta Mozgawa-Saj Adwokat. W debacie udział wzięli Piotr Czerwiński, radca prawny, Piotr Sugier, radca prawny, Rafał Ilnicki, adwokat oraz prof. dr hab. Mirosław Szumiło.



Byłej prezydenckiej pary pomysły na zarabianie na życie i przyszłość

Dorota Kowalska

W ub. tygodniu głośno było i o Andrzeju Dudzie, i o jego żonie. A w szczególności o ich nowej, biznesowej przyszłości. Zaskoczenia nie kryją nawet politycy PiS.

Andrzej Duda znalazł pracę. Idzie do biznesu. Były prezydent został członkiem rady nadzorczej ZEN.com. To fintech nazywany czasem „polskim Revolutem”. - Po latach służby publicznej chcę wykorzystywać swoje doświadczenie do wspierania rozwoju technologii i innowacji, które mają realny wpływ na gospodarkę - tak tłumaczył swoją decyzję w rozmowie z „Pulsem Biznesu”.

Czemu wybrał akurat tę firmę? - Polskie banki mają usługi cyfrowe na znakomitym poziomie, ale ZEN.com idzie jeszcze o krok dalej. To jak porównanie tradycyjnych telefonów komórkowych ze smartfonami - chodzi o stworzenie całego intuicyjnego ekosystemu finansowego, a nie tylko pojedynczej usługi. Dlatego mówię zarządowi: myślcie nie tylko o młodych klientach, ale też o moim pokoleniu, które jest coraz aktywniejsze cyfrowo i potrzebuje nowoczesnych, ale też przyjaznych rozwiązań - opowiadała w „PB”.

Dodał też, że „przyjął na siebie współodpowiedzialność za nadzór nad tym, by ZEN.com był instytucją maksymalnie bezpieczną dla konsumentów”, a dalej podkreślał, że widzi siebie w organach nadzorczych-doradczych i być może będzie w przyszłości działał „w jakichś kolejnych boardach różnych instytucji”.

ZEN.com to spółka założona w 2018 roku w Rzeszowie przez Dawida Rożka, przedsiębiorcę, który w 2010 roku współtworzył platformę gamingową G2A. Spółka swoją centralę ma na Litwie. Działa w prawie 30 krajach i oferuje m.in. karty płatnicze, wymianę walut, konta wielowalutowe, a także płatności internetowe. ZEN.com jest m.in. sponsorem Kanału Zero Krzysztofa Stanowskiego, w którym od niedawna był prezydentem ma program. W czerwcu podczas swojej ostatniej podróży zagraniczej w roli prezydenta Polski Andrzej Duda zabrał ze sobą przedstawicieli firmy. W Singapurze towarzyszył mu jej założyciel Dawid Rożek.



Z nieoficjalnych informacji wynika, że Agata Kornhauser-Duda dostała pracę w banku centralnym. Z kolei był prezydent znalazł pracę w biznesie

„Pan Prezydent Andrzej Duda dołączył do rady nadzorczej UAB ZEN.COM – jest to nasza główna, licencjonowana w UE spółka, która odpowiada za nadzór regulacyjny i strategiczny. To przemyślana decyzja strategiczna, która wzmacnia nasz ład korporacyjny” - czytamy w komentarzu Zen.com dla TVN24. Firma informuje też, że funkcja, jaką otrzymał był prezydent, jest „ściśle doradczo-nadzorcza, zgodna ze standardami europejskiego corporate governance”. Andrzej Duda nie będzie brał udziału w działaniach operacyjnych, zarządzających ani promocyjnych. Jego rola ma „charakter instytucjonalny i apolityczny”.

Nowa praca byłego prezydenta zaskoczeni są nawet politycy Prawa i Sprawiedliwości. - Niestety, śmierdzi to na kilometr - mówią.

Zdaniem polityków PiS nowa praca oznacza, iż Duda nie wróci do polityki. - A zarabiać trzeba. Duda ma duże koszty, bo choć nie zarabiał mała w trakcie prezydentury i prawie nic nie wydawał, ma niemały kredyt na dom w Krakowie. Jego prezydencka emerytura to niecałe 14 tys. zł plus środki na biuro, ale to nie są ko-

kosy - powiedział Onetowi jeden z parlamentarzystów. Jak dodał, były prezydent nie ma praktycznie już żadnych wpływów w PiS. - Został całkowicie odcięty. Spalił mosty wypowiedziami o prezesie, że ten jest stary i już powinien dać sobie spokój z polityką. Trudno poważnie traktować wypowiedzi człowieka, który Jarosławowi Kaczyńskiemu zawdzięcza praktycznie całą swoją polityczną karierę - podkreślił rozmówca.

Ale prawda jest też taka, że Andrzej Duda przez 10 lat swojej prezydentury nie stworzył swojego zaplecza politycznego, a jego wpływ w Prawo i Sprawiedliwość były coraz mniejsze. Nie jest też tajemnicą, że Jarosław Kaczyński nigdy nie darzył go sympatią. - Andrzej Duda uznał, że nie ma dla niego miejsca w polskiej polityce, choć lepiej byłoby, żeby nie szedł w biznes - stwierdził poseł Bolesław Piecha w rozmowie z „Super Expressem”.

W podobnym tonie na ten temat wypowiada się Michał Wójcik. Wiceprezes PiS także jest zdziwiony tym, że Duda postanowił zająć się prywatnym biznesem. - Na zawsze wyszedł z polskiej polityki. Wolałbym,

żeby Andrzej Duda na przykład jeździł z wykładami po Polsce, a nie zatrudniał się w prywatnym biznesie - podsumowuje.

Zaskoczona decyzją byłego prezydenta jest także Anna Zalewska. Europosłanka PiS w rozmowie z „Wprost” zaznacza jednak, że „przyjmuje ją z szacunkiem”.

- Myślę, że dla każdego jest to zaskoczenie, ale Andrzej Duda jest wolnym człowiekiem, szuka swojej drogi, pomysłu na życie, przyjmuje różnego rodzaju propozycje - mówi.

Mniej szacunku do decyzji byłego prezydenta mają politycy koalicji rządzącej.

- To jest oczywiście zaskakujące. Z tego, co czytałam, najbardziej zaskakujące dla jego kolegów i koleżanek z byłej partii, czyli z PiS-u. To oczywiście rodzi pytania, nie moje, ale także sympatyków byłego prezydenta, o to, kiedy to stanowisko pojawiło się na stole, kiedy udało się zrekrutować. Jest tu szereg pytań, ale pozostawimy wyjaśnienia panu prezydentowi - mówiła w „Onet Rano” ministra rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk. - Uważam, że obrotowe drzwi między biznesem a poli-

tyką to jedna z bolączek ostatnich dekad polskiej polityki. Najgorszym zjawiskiem są ludzie krążący między biznesem a polityką, którzy przesiadają się z fotela prezesa jakiejś firmy czy rady nadzorczej na fotel poselski, bo tutaj naprawdę ciężko jest oddzielić konflikt interesów od autentycznych kompetencji. Uważam, że powinniśmy wzmocnić antylobbingową ochronę w polityce, bo tych nacisków może pojawiać się wiele z różnych stron, a nie wszystkie zawsze są wychwytywane jako nielegalne - dodała.

Ale jeszcze więcej kontrowersji wzbudziły doniesienia o byłej pierwszej damie. Z nieoficjalnych informacji, do jakich dotarli dziennikarze TVN24 wynika, że Agata Kornhauser-Duda dostała pracę w banku centralnym. Na zrzucie ekranu bazy mailowej widać konto przypisane do jej nazwiska z oznaczeniem funkcji „doradca prezesa” w dziale Departament Generalny. Do zrzutu ekranu z nazwiskiem Kornhauser-Dudy dotarła również redakcja portalu money.pl. Screeny miała otrzymać we wtorek tuż po godzinie 10. Kilkanaście minut później,

na kolejnym przesłanym zrzucie ekranu, nazwiska Kornhauser-Dudy już w bazie nie było.

Rzecznik NBP w rozmowie telefonicznej z dziennikarzami poinformował, że „stan aktualny jest taki, że Agata Kornhauser-Duda nie doradza, nie jest zatrudniona w NBP”.

Wreszcie wydał oświadczenie. „Pomimo jednoznacznego zdementowania przez NBP nieprawdziwych informacji o rzekomym zatrudnieniu Pani Agaty Kornhauser-Dudy w Narodowym Banku Polskim, niektóre media od ponad godziny wprowadzają opinię publiczną w błąd, nie zmieniając tytułów ani treści publikacji. (...) Po raz kolejny apeluję o niepowielanie nieprawdziwych informacji. Pani Agata Kornhauser-Duda nie jest zatrudniona w NBP. Proszę również o natychmiastowe wycofanie artykułów, tytułów i wszelkich materiałów wprowadzających opinię publiczną w błąd”.

Rzecznik NBP nie chciał jednak odpowiedzieć na pytanie, czy była prezydentowa widnieje lub widniała w bazie mailowej i czy są plany zatrudnienia Agaty Kornhauser-Dudy w NBP.

Przypomnijmy, że zanim została pierwszą damą, Agata Kornhauser-Duda pracowała jako nauczycielka języka niemieckiego w II Liceum Ogólnokształcącym im. Króla Jana III Sobieskiego w Krakowie.

Jak można się było domyśleć, po tych informacjach, w sieci zawrzało. „Ktoś nie ma roboty? Wyślijcie mail do NBP. Pan Dera od pana Prezydenta Dudy, doradca w NBP. Pani Agata, żona pana Prezydenta Dudy, doradca w NBP” - napisał europoseł KO Bartosz Arłukowicz.

„To piękny przykład do ut des (daję, abyś dał). Prezydent Duda powołał Glapińskiego (na wniosek Sejmu), a Glapiński powołał panią Dudę. Wiadomo, że nauczycielki niemieckiego są w NBP i na rynku niezwykle poszukiwane” - to Roman Giertych.

„Fajnie, Agata Kornhauser Duda będzie uczyć pracowników NBP języka niemieckiego” - skomentował Bartosz Wieliński z „Gazety Wyborczej”.

Cóż, wygląda na to, że był prezydent i jego żona potrafią o siebie zadbać. W każdym razie, po wyprowadzce z Pałacu Prezydenckiego biedy cierpieć nie będą.

Anna Maria Dynner: Rosyjska dezinformacja żywi się emocjami

Dorota Kowalska

- Chodzi o to, żeby wywołać strach, który sparaliżuje. Przestraszone społeczeństwo będzie wywierało presję na rządzących, aby ci zaakceptowali w końcu rosyjskie żądania, bo jeżeli tego nie zrobią, to grozi nam wojna. Widzimy próbę zasiania takiego myślenia, zasiania strachu, który spowoduje, że wywiesimy białą flagę, a nie będziemy myśleć, jak uzbroić się po zęby, by odstraszyć Rosjan - mówi Anna Maria Dynner, analityczka PISM.

Ukraińcy mówią: specjalna operacja informacyjno-psychologiczna, my: wojna hybrydowa, dezinformacja. Wiadomo, jaka jest skala tego zjawiska?

Zadam kontrpytanie: O co pani konkretnie pyta? O Polskę? O Europę? O świat? Tutaj nie ma jednej odpowiedzi.

Zacznijmy od Polski.

Skala zjawiska dezinformacji rosyjskiej w Polsce jest bardzo duża. My sobie z tego do końca nie zdajemy sprawy, ale choćby sytuacja z dronami z 9 na 10 września pokazuje, z czym mamy do czynienia. Narracja, która wtedy de facto wygrała w serwisach społecznościowych mówiła o tym, że były to ukraińskie drony. To dowód na to, jak silnie dezinformacja rosyjska jest obecna w Polsce, jak jest podgrzewana przez niektóre konta, jak mocno wykorzystywane są algorytmy i boty, jak tak na dobrą sprawę wykorzystuje pewne cechy naszego społeczeństwa. A w naszym wypadku jest to rosnąca i coraz bardziej widoczna niechęć do wsparcia Ukrainy i do samej obecności Ukraińców w Polsce.

Mam rozumieć, że w Europie, na świecie to działa w bardzo podobny sposób?

Działa w sposób i podobny, i różny. Dlaczego? Dlatego że każde społeczeństwo jest inne, każde ma swoje podatności, swoją historię, każde społeczeństwo ma sytuację, których może się w swojej historii



Dynner: Informacje propagandowe mają na celu wywołać u nas wzburzenie, zanim jeszcze pomyślimy

wstydić. Więc mimo wszystko rosyjska propaganda będzie działała nieco inaczej w Polsce, nieco inaczej w Niemczech, jeszcze inaczej we Francji, a zupełnie inaczej będzie oddziaływać na przykład na państwa postkolonialne, zwłaszcza w Afryce. Nie ma jednego schematu dezinformacji - te schematy są przez Rosję tworzone dla poszczególnych społeczeństw, poszczególnych państw z wykorzystaniem ich słabości, ich naturalnych procesów politycznych, z wykorzystaniem ich historii. Jeżeli możemy się dopatrywać pewnych podobieństw, to mamy do czynienia z szerokim wykorzystaniem nowoczesnych środków związanych właśnie z botami, z algorytmami, z aktywnością w przestrzeni internetowej. I to za pewne jest pewien wspólny

mianownik, który łączy rosyjską dezinformację. I znów - inne będą cele Rosji na przykład w stosunku do państw NATO, w stosunku do państw, które wspierają Ukrainę, a inne będą cele Rosji w stosunku do państw afrykańskich, państw Bliskiego Wschodu czy państw Azji.

Właśnie, bo mówi się, że Rosja na dezinformację wydaje rocznie 4 do 6 miliardów dolarów. Ale jak jest zorganizowana? Szerzą ją farmy trolli? Jak to działa tak naprawdę?

Na dobrą sprawę to, co identyfikujemy, to pewien wierzchołek góry lodowej. W tę dezinformację zaangażowane są rosyjskie służby specjalne, farmy trolli, grupy APT, które są związane z konkretnymi służbami specjalnymi - czy to ze Służbą Wywiadu Zagranicz-

nego, czy z FSB. Więc tak naprawdę maszyna propagandowa jest bardzo mocno rozkręcona. Warto zwrócić uwagę, że Rosjanie nie do końca uderzają w ciemno. Oni prowadzą rozpoznanie psychologiczne, starają się zidentyfikować bolączki poszczególnych państw, ich słabości, wykorzystać naturalną walkę polityczną, która w poszczególnych krajach ma miejsce. Rosjanie czasami testują pewne narracje, sprawdzają, czy jakiś wątek - jak to się mówi w języku medialnym - „zażre”, czy będzie popularny. Jeśli będzie popularny, będą w niego inwestować, jeśli nie, mogą taką narrację zarzucić i do niej albo wrócić w przyszłości, albo zupełnie ją wykreślić. To się też zmienia z czasem, bo nasze podatności się zmieniają, co pokazuje

choćby historia prawie czterech lat wojny w Ukrainie i podejścia polskiego społeczeństwa do wsparcia Ukrainy. Rosjanie bardzo wnikliwie śledzą wszystkie trendy i potem starają się precyzyjnie uderzać, żeby osiągać swoje cele. W przypadku państw zachodnich chodzi o rozbijanie zachodniej jedności, wywoływanie strachu, paraliżującego strachu, a nie strachu, który motywuje do działania. I nawet ta kwota, o której pani wspomniała, w stosunku do potencjalnych zysków, które Rosja może osiągnąć przez wojnę hybrydową, to mimo wszystko „orzeszki”.

No dobrze, ale z tego, co Pani mówi, wynika, że w akcję dezinformacji zaangażowanych jest tysiące ludzi. Skoro rozpracowywany jest każdy

kraj, badany pod kątem historii, psychologii społeczeństwa, to z tego wynika, że nad kreowaniem i szerzeniem dezinformacji pracują tłumy!

Zgadza się, ale też w skali Rosji to nie jest aż tak duży wysiłek. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że w tego rodzaju działania dodatkowo zaangażowane są środki w postaci informatyków, botów, algorytmów, cała sieć tak zwanych użytecznych idiotów albo wręcz wprost agentów prorosyjskich, to nadal to nie jest bardzo duża skala zaangażowania. Nawet jeśli przyjmiemy, że w te działania zaangażowanych jest kilka tysięcy osób, to warto zwrócić uwagę, ile setek osób ginie codziennie na froncie w Ukrainie. Kiedy porównamy te dwie skale, to okaże się, że tak naprawdę, to biorąc pod uwagę olbrzymie terytorium i cały po-

tencjał Federacji Rosyjskiej, te siły i środki nie są aż tak duże.

Są jakieś fale dezinformacji, czy ona jest po prostu stała? Czy na przykład generują ją pewne wydarzenia?

Propaganda nie jest stała. Ona oczywiście opiera się na wydarzeniach, bo wydarzenia dają paliwo propagandzie. I tak jak już wspomniałam, choćby atak dronowy w Polsce – w zasadzie od momentu, kiedy pierwsze drony przekroczyły naszą granicę, można było zaobserwować falę dezinformacji w serwisach społecznościowych. To pokazuje, że są historie, które powodują, iż bardzo łatwo rozsiewać propagandę: to mogą być różnego rodzaju spory polityczne między poszczególnymi państwami, szczyty, konferencje, protesty społeczne, które mają miejsce choćby w krajach Unii Europejskiej. Wszystko to jest zarzewiem do kolejnych fal dezinformacji. Dlaczego? Bo dezinformacja żywi się emocjami, a protesty społeczne, wybory, o których jeszcze nie wspomniałam, to elementy życia publicznego, które właśnie wywołują emocje. Na nich jest bardzo łatwo budować strategię dezinformacyjną. Pandemia COVID-19 pokazała, ile dezinformacji było wywołanych strachem, zwłaszcza w początkowych tygodniach zamknięcia się poszczególnych państw i niewiedzy co do tego, jak bardzo groźny to wirus. Więc wszystkie sytuacje, które oddziałują na społeczeństwo, są tematami rozmów – one będą przez propagandę wykorzystywane.

Wydaje się, że cele dezinformacji są jasne. Chodzi o to, żeby zniechęcić społeczeństwa europejskie i światowe do Ukrainy, do wojny w Ukrainie. Ale chyba to nie jest jedyny cel, prawda? Chodzi też o sianie chaosu, strachu.

Tak jak już wspomniałam, oczywiście że chodzi o sianie strachu, wątpliwości. W przypadku Polski to z jednej strony bardzo silne staranie, aby podważyć zdolności sił zbrojnych, podważyć zasady, na których opiera się Sojusz Północnoatlantycki. Mamy przecież słynną narrację, że sojusznicy nas zdradzają jak w 1939 roku, niezależnie od tego, jak bardzo warunki z 1939 roku i obecnie się różnią. Chodzi o to, żeby wywołać strach, który sparaliżuje. Przestraszone społeczeństwo będzie wywierało presję na rządzących, aby ci zaakceptowali w końcu rosyjskie żądania, bo jeżeli tego nie zrobią, to grozi nam wojna. Widzimy próbę zaszania takiego myślenia, zaszania strachu, który spowoduje, że wywiesimy białą flagę, a nie będziemy myśleć, jak uzbroić się po zęby, by odstraszyć Rosjan. To, co jest też bardzo ważne, to kreowanie chaosu na tyle poważnego,

żeby rządzący musieli się nim na bieżąco zajmować, a nie myśleć o kwestiach strategicznych. To takie przepalanie wysiłku na bieżące protesty, na łagodzenie czy próbę łagodzenia polaryzacji społecznej, na różnego rodzaju z pozoru drobne rzeczy. Potem nie ma już sił i środków, a czasami nie starcza woli politycznej, aby wspólnie zastanowić się nad strategicznymi priorytetami danego państwa.

Są jakieś wiodące narracje w wojnie hybrydowej?

To też zależy: inne będą narracje wiodące w państwach europejskich, nieco inne w Stanach Zjednoczonych, a jeszcze inne, tak jak wspomniałam, choćby w Afryce. Jeśli chodzi o państwa europejskie, to gdybyśmy mieli szukać wspólnego mianownika, to jest nim narracja, że wsparcie dla Ukrainy przedłuża tę wojnę, co generuje bardzo poważne koszty po stronie europejskiej i bardzo obniża bezpieczeństwo kontynentu.

Tym językiem propagandy bardzo często mówią sami politycy!

Nie chciałabym się do tego odnosić.

Dobrze, ludzie ulegają dezinformacji. Tak jak Pani wspomniała, część polskiego społeczeństwa uwierzyła, że to drony ukraińskie wleciały do Polski. Dlaczego? Bo jesteście za mało wyedukowani, bo nie sprawdzamy informacji, bo ich nie pogłębiany? Co sprawia, że w fake newsy po prostu wierzymy?

Myślę, że przede wszystkim częściowo wpływa na to brak komunikowania strategicznego. Do zdarzenia w tym konkretnym wypadku doszło nocą. Algorytmy i boty zapracowały w taki sposób, że rano, kiedy ktoś otwierał jakiś serwis społecznościowy, miał zalew informacji właśnie pod tytułem, że to ukraińskie drony wleciały do Polski. Zanim dokopał się do innego źródła informacji i stwierdził, jak było naprawdę, mógł pomyśleć, że skoro tak dużo mówi się i pisze o tym w sieci, to zapewne jest w tym jakaś prawda. To jeden element. Drugi – informacje propagandowe są bardzo silnie nacechowane emocjonalnie, mają na celu wywołać w nas wzburzenie, zanim jeszcze pomyślimy. Mamy zareagować emocjonalnie, wydać osąd, być gotowym do działania, do krytyki, zanim przyjdzie refleksja. Do tego dochodzi kwestia braku weryfikacji źródeł informacji, braku zastanowienia się. Ale znowu – to element psychologiczny, propaganda najpierw działa na emocje.

Pojawiają się głosy, że wojnę dezinformacyjną czy hybrydową Rosja w Polsce już wygrała, bo jesteście społeczeń-

stwem podzielonym i wzrasta niechęć do Ukrainy. Rzeczywiście badania wykazują, że jesteśmy coraz bardziej sceptyczni wobec Ukraińców?

Jeśli spojrzeć na badania, to obserwowany jest spadek poparcia dla wsparcia dla Ukrainy. Czy rosyjska propaganda wygrała? Myślę, że Rosjanie częściowo wygrali, ale tak naprawdę bazują na bardzo wielu elementach życia społecznego, które istniały wcześniej. Przecież gdyby między Polską i Ukrainą nie było sporów historycznych, a kwestie historyczne były wyjaśnione i rozwiązane już lata temu, to nie byłby element, na którym można grać. Teraz na przykład Rosjanie do spółki z częścią establishmentu białoruskiego próbują wykorzystywać hasło, że II RP okupowała zachodnie ziemie Białorusi w okresie międzywojennym. To przykład próby sztucznego wywołania sporu wokół historii. Natomiast w przypadku Ukrainy taki spór już istniał. Do tego wszystkiego doszła analiza ze strony rosyjskiej bolączek polskiego społeczeństwa, czyli tego, że generalnie narzekamy na długie kolejki do lekarzy, na jakość edukacji publicznej, na brak miejsc w przedszkolach. Jak to wykorzystać? Budować narrację, że przyjeźliśmy tysiące uchodźców, a to oznacza, że te kolejki jeszcze się zwiększą, a nasze dzieci nie dostaną się do przedszkoli. To połączenie stałych bolączek z tymi, które można dodatkowo wygenerować, wykorzystując właśnie obawy, stereotypy, czasami brak elementarnej wiedzy. A wszystko to musi być nacechowanie emocjonalne.

Ucieka Pani od odpowiedzi na to pytanie, ale zadam je może ogólniej: dlaczego elity europejskie, światowe, nie tylko polscy politycy, mówią językiem rosyjskiej propagandy? Czy to wynika z niewiedzy? Z poglądów? A może mamy wśród polityków rosyjskich agentów?

Na to ostatnie pytanie na pewno nie odpowiem, to nie jest pytanie do analityka takiego jak ja. Natomiast jeśli chodzi o prorosyjską propagandę, niekoniecznie politycy będą świadomi tego, że operują hasłami, które są suflowane ze strony Kremla – to pierwsza rzecz. Druga – skoro na przykład w jakimś społeczeństwie mamy rosnącą naturalną z pozoru niechęć do wsparcia Ukrainy, to siłą rzeczy część polityków będzie chciała to wykorzystać do budowania swojej pozycji i do podkręcania swojej popularności. Jeżeli decydent uważa, że jest jakiś trend w społeczeństwie, to chętnie się pod ten trend podepnie. Oczywiście nie chcę bronić wszystkich polityków, można

długo rozmawiać na temat tego, jak Rosjanie byli aktywni, wspierając czy to skrajną prawicę, czy skrajną lewicę w różnych państwach, zwłaszcza zachodnioeuropejskich. Zostawiłabym to z boku, ale na tym też częściowo Rosjanie bazują. Tak jak wspomniałam, jest bardzo różnie w różnych państwach, ale czasami wystarczy wykreować czy podkreślić pewne oczekiwania społeczne, a politycy za nimi pójdą.

Dezinformacja w jakiś sposób się zmienia? Zauważyli państwo, że jest, nie wiem, coraz lepsza, coraz lepiej zorganizowana? Jak to wygląda?

Już rozmawialiśmy o tym: ona się zmienia, nie jest cały czas taka sama. Tak na dobrą sprawę szalenie trudno na to pytanie odpowiedzieć, bo czasami wydawałoby się, że jakieś wydarzenie będzie samograjem dla Federacji Rosyjskiej, a nie przynosi efektu, a czasami jakaś sytuacja, które teoretycznie nie powinna przynieść efektów, przynosi. Weźmy choćby ten kryzys z dronami: większość spodziewałaby się, że to oczywiste, że to nie Ukraina nas atakuje, tylko rosyjskie drony. Tym bardziej że wszystkie media podawały, jaki to typ dronów, których Ukraina nie produkuje, ale mimo to udało się wykreować inną narrację. Więc do pewnego stopnia był to rosyjski sukces. Tylko znów – są sukcesy krótkoterminowe, które albo mogą stać się dla Rosji sukcesami długoterminowymi, albo w zależności od reakcji obronnej danego państwa mogą się stać porażką, bo na chwilę narracja społeczna wychyli się w jedną stronę, ale będą podjęte działania, które tę narrację społeczną naprostują, a to wywoła efekt odwrotny od zamierzonego przez Rosjan.

Biorąc pod uwagę fakt, że cały świat, a zwłaszcza Europa, jest wojną w Ukrainie zmęczona, dezinformacja pada na bardzo podatny grunt, prawda?

Oczywiście, że tak. Ale to nie jest tak, że chodzi wyłącznie o Ukrainę, bo znów, jak już mówiłam, wykorzystywane są bolączki różnych państw, na przykład te związane z niedoskonałością służby zdrowia czy niedoskonałością systemu edukacji. Więc to nie tylko jest kwestia samej Ukrainy. Czasami powiedziałabym nawet, że antyukraińska narracja jest wręcz schowana.

Ale czemu to służy?

Tak jak już wspomniałam: chodzi o zaangażowanie poszczególnych rządów w bieżące zarządzanie chaosem, brak strategicznego myślenia, podziały wewnątrzpolityczne, polaryzację, podziały między państwami zachodnimi. To jest całe spektrum, które osłabia

państwa zachodnie. I z tego korzysta Rosja.

Dobrze, ale jak z tym skutecznie walczyć?

Trudno jest z tym skutecznie walczyć. Nawet zaryzykuję tezę, że w zasadzie jest to niemożliwe. Oczywiście należy przede wszystkim myśleć o edukacji, i to od przedszkola, pokazującej, czym jest dezinformacja, uczącej, jak odróżniać dezinformację od informacji prawdziwych, gdzie należy szukać właściwych źródeł. Ważne są kampanie informacyjne prowadzone przez instytucje państwowe odpowiedzialne za komunikowanie tego komunikowania. Ale tutaj dochodzimy trochę do ściany, dlatego że z punktu widzenia prawa państw demokratycznych dezinformacja nie jest nielegalna.

I myślę, że jest część osób w każdym społeczeństwie, która będzie wierzyła w jakieś teorie spiskowe czy właśnie w dezinformację.

To jedna rzecz, a druga jest taka, że to jest też szalenie trudna sprawa, jak wyważyć chęć ewentualnego prawnego walczenia z dezinformacją, z wolnością słowa, z prawem do swobody przekonań i ze wszystkimi demokratycznymi prawami, które są immanentną częścią państw zachodnich. To wcale nie jest łatwe i proste do zdefiniowania. I to też wykorzystuje Federacja Rosyjska, traktuje jako pewną słabość państw zachodnich, bo one bardzo trzymają się prawa, nie chcą ograniczać wolności i swobód jednostek, nie chcą narzucać silniejszej kontroli społecznej. To właśnie powoduje, że różnego rodzaju historie, które dla większości zdroworozsądkowo myślących ludzi nie mają racji bytu, mimo wszystko jakoś tam w różnych społeczeństwach rezonują.

Wychodzi na to, że zostaje nam edukacja.

Tylko i wyłącznie tak na prawdę.

I polityka informacyjna rządu.

Nie tylko rządu, powiedziała-bym, że instytucji państwowych. Na przykładzie Wojska Polskiego, jeżeli wojsko – a robi to coraz lepiej – komunikuje jasno i wyraźnie, że są takie a takie ćwiczenia, będą się przemieszczały kolumny wojskowe, nie ma powodu do obaw – to już powoduje, że narzucana jest pewna narracja. Trudniej siać strach – to pierwsza rzecz. I druga rzecz jest tego rodzaju, że tam, gdzie nie ma informacji, natychmiast pojawiają się fake newsy.

Bo nie ma co liczyć na to, że Rosja z wojny hybrydowej w końcu się wycofa?

Absolutnie nie – ona będzie ją kontynuować. To z jej perspektywy bardzo efektywne kosztowo, niezależnie od tego, że nam może się wydawać, że angażuje w tę wojnę duże siły i środki. Nie, to nie są duże siły i środki w skali całego państwa rosyjskiego, a przynoszą efekty. Przynoszą poważne reperkusje społeczno-polityczne w niektórych państwach. I w zasadzie to jest ten element, którym Rosja będzie chciała rozmiękczać państwa zachodnie, co jest zresztą zgodne z jej myśleniem wojuskowym. Walery Gerasimow od 2013 roku jasno wskazywał, w którą stronę będą prowadzone rosyjskie działania i z wykorzystaniem jakich elementów.

Niektórzy mówią, że większe sukcesy Rosja osiąga właśnie w wojnie hybrydowej niż w wojnie stacjonarnej, czyli na terenie Ukrainy.

Trudno to tak naprawdę ocenić, bo nie znamy ostatecznych efektów wojny w Ukrainie. Trzeba je będzie przeanalizować, kiedy działania zbrojne się skończą. Nie wiemy też, jakie będą długotrwałe efekty społeczne tej wojny.

Widzi Pani jakąś szansę na zakończenie wojny w Ukrainie w ciągu najbliższych tygodni, miesięcy?

Tygodni na pewno nie, czy miesięcy – powiem szczerze, trudno to sobie wyobrazić. Teoretycznie wydawało się, że Donald Trump jest coraz bardziej poirytowany brakiem działań ze strony Federacji Rosyjskiej, że koniec wojny może być bliski; teraz okazało się, że niekoniecznie. Oczywiście zobaczymy, co przyniesie ewentualne spotkanie Trumpa z Putinem w Budapeszcie. Natomiast powiem tak: nawet jeżeli zostaną zakończone działania zbrojne, to my z efektami tej wojny zostaniemy na bardzo długo, zwłaszcza biorąc pod uwagę imperialną politykę Federacji Rosyjskiej.

CV



Anna Maria Dyner
Analityczka ds. wschodnich i polityki bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej w programie „Bezpieczeństwo Międzynarodowe” w Polskim Instytucie Spraw Międzynarodowych.

W NUMERZE:**Wszystko, co trzeba wiedzieć o nadciśnieniu**

Samodzielny pomiar ciśnienia krwi to bardzo ważny element leczenia i profilaktyki chorób układu sercowo-naczynio-

wego. Niestety, wielu pacjentów bagatelizuje zalecenia lekarzy i tego nie robi. Jak skutecznie kontrolować ciśnienie krwi, przy jakich wynikach pomiaru trzeba wszcząć alarm, czym grozi nadciśnienie i niedociśnienie - tego dowiesz się z naszego poradnika.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy udaru mózgu. Symptomy, których nie można bagatelizować. Kiedy wezwać pogotowie?
- Co jeść, żeby nie zachorować na COVID-19?
- Dieta antywirusowa



FOT. GETTYIMAGES.COM

Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie. Nie daj się jej złamać

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesztotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów np. przy upadku.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesztotnienia kości.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczycie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szczyłki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się



Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia

ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości także w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób star-

szych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym sery twarogowe, jogurty, kefir i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitym źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń. Do zrzesztotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowadzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, nato-

miast palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinie - wszystkich kobiet po 50. roku życia - mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego: ● ciąża ● padaczka ● okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem ● wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego ● osłabienie po chorobie ● aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbieramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

Budowa i remont domu

PARTNER DODATKU



swissporTON – nowa europejska marka na rynku pokryć dachowych

swissporTON: to europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych. Szwajcarska jakość, design i trwałość.

swissporTON to nowa europejska marka dachówek ceramicznych i cementowych oraz wysokiej jakości akcesoriów dachowych należąca do Grupy swisspor. swissporTON zastępuje dotychczasową, cenioną markę CREATON dla dachówek produkowanych przez CREATON Polska i CREATON South East Europe. Zachowuje wszystko, co najlepsze z dziedzictwa CREATON, łącząc teraz szwajcarską jakość, design i trwałość. Jej produkty na dachy skośne tworzą z rozwiązaniami swisspor kompleksowy, wydajny i trwały system dla nowoczesnego budownictwa od jednego dostawcy.

Kompleksowe portfolio produktowe

swissporTON oferuje szeroką gamę dachówek ceramicznych: dachówkę płaską SIMPLA, półpłaską KODA, klasyczne TITANIA i BALANCE oraz inspirowaną historyczną formą RAPIDO, karpiołki KLASSIK Lenti i oryginalną pod względem formy zakładkową HORTOBÁGY.

Dachówki cementowe swissporTON reprezentują cztery sprawdzone kształty: dachówka płaska KAPSTADT, półpłaska KIOTO oraz tradycyjne GÖTEBORG i BREMA.

Portfolio uzupełnia kompleksowa gama wysokiej jakości akcesoriów ceramicznych i cementowych dopasowa-

nych pod względem barwy, kształtu i powłoki do dachówek połączonych, estetycznie wykonanych i zapewniających bezpieczeństwo system komunikacji dachowej oraz ochrony przeciwśnieżnej. W ofercie dostępne są również różne akcesoria ułatwiające estetyczny i precyzyjny montaż dachu, taśmy RBF, membrany BLACK czy estetyczne i wydajne rozwiązania fotowoltaiczne zintegrowane z połączoną dachówką.

Produkcja oparta na naturalnych zasobach

Wszystkie dachówki swissporTON powstają w pięciu nowoczesnych zakładach strategicznie zlokalizowanych

w Polsce (Olkusz, Chojnice, Widziszewo) i na Węgrzech (Lenti I, Lenti II). Ta lokalizacja wynika z dostępu do jednych z najlepszych źródeł gliny na kontynencie, co stanowi fundament wyjątkowej jakości produkowanych wyrobów.

Zakłady wykorzystują zaawansowane technologie produkcji oraz wieloetapowe procesy kontroli jakości odpowiadające rygorystycznym standardom europejskim. Dachówki przechodzą szczególne testy zapewniające długotrwałą niezawodność i estetykę przez dziesięciolecia użytkowania.

Potwierdzeniem tego jest (udzielana na określonych warunkach) jedna z najdłuższych

na rynku gwarancji – do 50 lat w zakresie nieprześlakliwości i mrozoodporności dla dachówek ceramicznych swissporTON.

Nowa marka w Grupie swisspor

Włączenie dachówek ceramicznych, cementowych i akcesoriów na dachy skośne pod marką swissporTON w imponujące portfolio, znanych doskonale energooszczędnych rozwiązań swisspor oddaje innowacyjny charakter produktów i otwartość na nowoczesne rozwiązania technologiczne.

Dla klientów oznacza to kontynuację najwyższych standardów jakości wypraco-

wanych przez trwające blisko 30 lat doświadczenie produkcyjne CREATON Polska, przy jednoczesnym dostępie do szerszej gamy innowacyjnych rozwiązań z imponującą ofertą swisspor – od fundamentów po dach.

Ta kompleksowa oferta pozwala na realizację budynków o najwyższych standardach energetycznych, gdzie każdy element jest zaprojektowany w ramach spójnej filozofii energooszczędnego budownictwa. Różnorodność rozwiązań umożliwia realizację najbardziej wymagających koncepcji architektonicznych przy zachowaniu optymalnych parametrów technicznych.



FOT. SWISSPOR.PL

REKLAMA

0011417414



Nowa marka znanych dachówek
ceramicznych i cementowych



swissporTON.pl

Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW. Akustyka na nowym poziomie

Żyjemy w czasach dynamicznych zmian, a zmiany klimatyczne są coraz bardziej widoczne i odczuwalne. Dbłość o środowisko staje się priorytetem, gdyż Ziemia to miejsce naszego życia, które musimy chronić, zarówno dla nas, jak i przyszłych pokoleń. Nowa generacja okien dachowych GREENVIEW z pakietem P50 od FAKRO łączy najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z dostosowaną do zmieniającego się klimatu energooszczędnością oraz rozwiązaniami zapewniającymi bezpieczeństwo w obliczu gwałtownych zjawisk pogodowych.

Inwestycja w lepszą przyszłość

Inwestycja w okna nowej generacji to krok w stronę lepszej przyszłości. FAKRO, inspirowane filozofią GO GREEN, projektuje swoje produkty z poszanowaniem środowiska. Dzięki nim każdego dnia oszczędzasz energię i obniżasz rachunki.

Innowacyjna konstrukcja z wyższym profilem skrzydła i pakietem trzyszybowym znacząco wpływa na ochronę ciepła, co przekłada się na mniejsze zapotrzebowanie na energię, aby ogrzać poddasze. Pa-

kiet szybowy ma 44mm grubości, dzięki czemu można go głębiej osadzić w konstrukcji skrzydła i w ten sposób całe okno zyskuje lepszą termoizolacyjność. Okno wykonane w technologii thermoPro, a współczynnik przenikania ciepła okien z kołnierzem Thermo jest na poziomie 0,9 W/m²K. Nawiewnik optymalizuje przepływ świeżego powietrza, minimalizując jednocześnie straty ciepła.

Dodatkowym atutem okien GREENVIEW z pakietem P50 o współczynniku izolacji akustycznej R_w sięgającym 40 dB jest bardzo dobre tłumienie hałasu, które zapewnia podwójna folia dźwiękoizolacyjna umieszczona pomiędzy szybami. Komfort miłej ciszy podczas odpoczynku to niewątpliwie nowa jakość życia, którą zapewniają okna dachowe nowej generacji. Ma to wpływ na regenerujący sen i nasze ogólne zdrowie. To również większa swoboda, ponieważ możesz oddawać się swoim pasjom w domu, nie zakłócając spokoju innym. Okna wyposażone są w hartowaną szybę zewnętrzną i laminowaną wewnętrzną klasy P2A, co zwiększa bezpieczeń-

stwo użytkowe, a zastosowany system topSafe podnosi także bezpieczeństwo antywłamaniowe okien.

Nowoczesny design i wyjątkowy wygląd

Zewnętrzna powłoka łatwowymywalna ułatwia utrzymanie okien w czystości, dzięki czemu mamy więcej czasu dla siebie. Okna GREENVIEW to także nowoczesny wygląd. Dolna klamka wpisuje się w obecne designerskie trendy, a atrakcyjny kształt obłachowania, opracowany we współpracy z Politechniką Krakowską, nadaje oknom wyjątkowy nowoczesny wygląd. Standardowy kolor obłachowania Antracyt (RAL7016) dopasowany jest do popularnych pokryć dachowych.

Okna GREENVIEW otrzymały certyfikat Carbon Footprint Approved, co dowodzi, że zostały wytworzone w odpowiedzialny środowiskowo oraz społecznie sposób. Pozwalają stworzyć dom funkcjonujący w zgodzie z naturą, oferując komfort i bezpieczeństwo na co dzień, jednocześnie dbając o piękny widok na otaczającą zieleni.

www.fakro.pl



Oferowanie ekologicznych i energooszczędnych produktów jest wpisane w DNA firmy FAKRO



Obłachowanie okien dachowych GreenView dostępne jest w trzech kolorach: antracytowym, czarnym oraz szarobrazowym

REKLAMA

0011418679

NOWA GENERACJA OKIEN DACHOWYCH GREENVIEW z pakietem akustycznym

Okna GREENVIEW powstały z pasji tworzenia i zmieniania świata. Przedstawiamy nową generację okien dachowych, które łączą najwyższe standardy funkcjonalne i estetyczne z wysoką energooszczędnością i wyjątkową akustyką.

Okna dachowe GREENVIEW z pakietem P50 o bardzo dobrym współczynniku izolacji akustycznej aż do $R_w = 41\text{dB}$ to cisza na poddaszu kiedy oddajesz się swojej pasji i w chwilach, gdy potrzebujesz odpoczynku.

FAKRO®

swissporPIR Alu – termoizolacja dla nowoczesnego budownictwa

W erze zrównoważonego budownictwa i efektywności energetycznej, wybór odpowiednich produktów izolacyjnych ma kluczowe znaczenie. Na tle innowacyjnych rozwiązań wyróżnia się nowość marki swisspor – swissporPIR Alu, zaawansowany materiał termoizolacyjny rewolucjonizujący projektowanie energooszczędnych budynków.

Czym jest swissporPIR Alu?

swissporPIR Alu to wysokiej jakości płyty izolacyjne z poliizocyanuranu (PIR) o zamkniętej strukturze komórkowej.

Charakteryzują się wyjątkowo niskim współczynnikiem przewodzenia ciepła (λ) wynoszącym zaledwie 0,022 W/mK, co czyni je jednym z najefektywniejszych rozwiązań izolacyjnych na rynku.

swissporPIR Alu wyróżnia się:

- doskonałymi właściwościami termicznymi,
- wyjątkową odpornością,
- stabilnością wymiarową,
- długą żywotnością oraz
- szeroką gamą zastosowania.

Kluczowe zalety swissporPIR Alu

Wyjątkowa efektywność termiczna – niski współczynnik przewodzenia ciepła pozwala osiągnąć ten sam poziom izolacji przy znacznie cieńszej warstwie materiału w porównaniu do tradycyjnych rozwiązań. W praktyce, 10 cm warstwa swissporPIR Alu może zastąpić nawet 17 cm wełny mineralnej (o współczynniku 0,038 W/mK), zachowując identyczne właściwości izolacyjne.

Maksymalna przestrzeń użytkowa – wysoka efektywność przy niewielkiej grubości przekłada się bezpośrednio na zwiększenie powierzchni użytkowej budynku. W kontekście rosnących cen nieruchomości i ograniczonych przestrzeni miejskich, możliwość zastosowania cieńszych ścian przy spełnieniu surowych norm energetycznych stanowi znaczącą zaletę.

Odporność na wilgoć i trwałość – zamknięta struktura komórkowa zapewnia minimalną absorpcję wody, gwarantując stabilność parametrów izolacyjnych w różnych warunkach atmosferycznych. Materiał zachowuje swoje właściwości



przez cały okres użytkowania budynku, nie degraduje się pod wpływem wilgoci i nie wymaga specjalnych zabezpieczeń przeciwwilgociowych.

Bezpieczeństwo pożarowe – płyty swissporPIR Alu są samogasnące, co oznacza wolny proces spalania w przypadku pożaru. Cechują się również niską emisją dymu i brakiem skroplin w wyniku

działania płomieni, co czyni je bezpiecznym wyborem dla projektów, gdzie kwestie bezpieczeństwa pożarowego są priorytetem.

Zastosowania swissporPIR

► **Tarasy** – dzięki niewielkiej wadze, małej grubości i niskim współczynnikowi przenikania ciepła, nie trzeba stosować grubej warstwy izolacji dla osiągnięcia satysfakcjonującego efektu ocieplenia. Skutecznie chroni pomieszczenia pod tarasem przed emisją ciepła.

► **Dachy płaskie** – wysoka wytrzymałość na ściskanie sprawia, że materiał doskonale sprawdza się w izolacji takich konstrukcji, umożliwiając tworzenie zielonych dachów czy tarasów użytkowych bez ryzyka utraty właściwości izolacyjnych.

► **Budownictwo pasywne i zero-emisyjne** – wyjątkowe właściwości termiczne czynią swissporPIR Alu materiałem pierwszego wyboru w takim budownictwie, umożliwiając osiągnięcie wymaganych parametrów przy zachowaniu racjonalnych grubości przegród.

► **Zrównoważony rozwój** – długa żywotność, stabilność parametrów i wyjątkowa efektywność energetyczna przekładają się na znaczące oszczędności energii przez cały okres użytkowania budynku, co kompensuje ślad węglowy związany z produkcją materiału.

swissporPIR Alu reprezentuje przyszłość materiałów izolacyjnych w nowoczesnej architekturze – łącząc najwyższą efektywność energetyczną z trwałością, bezpieczeństwem i możliwościami projektowymi. Umożliwia tworzenie smukłych, energooszczędnych i zrównoważonych budynków, stanowiąc odpowiedź na liczne wyzwania współczesnego budownictwa.

Więcej informacji:
www.swisspor.pl

REKLAMA

0011418685

swisspor

płyty XPS

ocieplenie fundamentu odporne na wilgoć i przemarzanie gruntu

- doskonale ocieplenie
- odporność na wilgoć
- wytrzymałość mechaniczna

xps.swisspor.pl



Stawiamy na te rozwiązania, które łączą komfort z estetyką. Wejście do domu ma w sobie coś z wizytówki – tworzy pierwsze wrażenie

Zatrzymują ciepło i przyciągają spojrzenia – aluminiowe wizytówki nowoczesnych domów

Kiedy za oknem robi się chłodniej, a rachunki za ogrzewanie rosną, wielu właścicieli domów boleśnie przypomina sobie o nieszczelnych wejściach. To właśnie okna i drzwi potrafią odpowiadać nawet za 25-30% strat energii potrzebnej do ogrzewania lub chłodzenia budynków.

To realne wartości, które przekładają się na domowy budżet i codzienny komfort. Nic dziwnego, że w ostatnich latach przepisy budowlane stały się pod tym względem bardziej wymagające, a za sprawą rosnącego znaczenia aspektów wizualnych, nowoczesne drzwi muszą dziś łączyć elegancję z energooszczędnością.

„Klienci coraz częściej oczekują od drzwi, że będą nie tylko szczelne i ciepłe, ale też designerskie. Wejście do domu ma coś w sobie z wizytówki. Stawiamy na rozwiązania, które łączą komfort z estetyką: drzwi mogą być jednocześnie praktyczne i efektowne” – mówi Michał Marcinowski, dyrektor rozwoju produktu systemów budowlanych w Aluprof.

Elegancja i technologia w jednym

Wejście do domu coraz częściej staje się ważnym elementem wizualnym budynku. To ono tworzy pierwsze wrażenie, a jednocześnie ma realny wpływ na komfort codziennego życia – chroni przed chłodem, hałasem i nieproszonymi gośćmi.

„Jeszcze kilka lat temu drzwi postrzegano głównie jako element techniczny. Dziś coraz częściej traktujemy je jako część aranżacji domu – coś, co podkreśla charakter całej jego bryły. Aluminium daje tu ogromne możliwości: pozwala na większe przeszklenia, proste formy i wyraziste proporcje, a jednocześnie zapewnia świetną izolację” – mówi Michał Marcinowski.

Właśnie na tym fundamencie powstają rozwiązania Aluprof. MB-79N to propozycja dla osób poszukujących solidnych i energooszczędnych drzwi w atrakcyjnej formie, spełniających wymogi współczesnego budownictwa. MB-86N daje architektom jeszcze większą swobodę – dzięki różnym wariantom izolacyjności można do-

pasować drzwi do indywidualnych potrzeb domu. Z kolei MB-104 Passive jest konstrukcją o najwyższych parametrach termicznych, rekomendowaną nawet do obiektów pasywnych, gdzie ograniczenie strat energii jest priorytetem. Osobną kategorię stanowi MB-86N Pivot Door – efektowne rozwiązanie, które dzięki przesuniętej osi obrotu zamienia wejście w architektoniczną atrakcję, podkreślając prestiż i indywidualny charakter budynku. Za jego pomocą można tworzyć imponujące konstrukcje o wymiarach skrzydła nawet do 2x3,4 m oraz masie do 500 kg.

Nowy standard wejścia

„Dom zaczyna się od drzwi, ponieważ to przez nie codziennie wchodzimy i to one jako pierwsze witają naszych gości. Jeśli łączą elegancję z energooszczędnością, zyskujemy coś więcej niż zwykły element architektury. Zyskujemy poczucie, że nasz dom jest piękny, oszczędny i praktyczny” – podsumowuje Michał Marcinowski.

REKLAMA

0011418665

PIVOT DOOR

Drzwi zewnętrzne z przesuniętą osią obrotu

Szymon Marciniak

www.aluprof.com/dom

Światło Cię Uniesie

Okna, które zmieniają dom



Okna FAKRO | INNOVIEW powstały z połączenia drewna i aluminium, co wpływa na ich wyjątkową trwałość i daje możliwość tworzenia ogromnych przeszkleń. Naturalne drewno zapewnia ciepły klimat wnętrza oraz ponadczasową estetykę, a wysoka energooszczędność obniża rachunki za ogrzewanie. Okna są unikatowe, ponieważ każde wytwarzane jest na indywidualne zamówienie z szeroką możliwością personalizacji.



OKNA | MARKIZY | DRZWI | BRAMY GARAŻOWE

innoview.pl

FAKRO | **INNOVIEW**

Przestrzeń bez granic: jak nowoczesne drzwi panoramiczne otwierają dom na naturę

Rosnąca potrzeba życia w otoczeniu natury sprawia, że drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu. Odpowiednio zaprojektowana stolarka może uczynić wnętrze bardziej przestronnym i jaśniejszym. Nowoczesne rozwiązania techniczne i projektowe pozwalają osiągnąć ten efekt, wykorzystując optykę, światło oraz technologię do tworzenia iluzji wizualnych we współczesnych domach.

Więcej niż widok – okno jako rama dla natury

Duże przeszklenia zacierają granice między wnętrzem a otoczeniem, a światło dzienne modeluje przestrzeń, dodając jej lekkości i głębi. Architekci coraz częściej projektują domy tak, by okno stało się centralnym punktem kadru – prawdziwą ramą dla codziennych krajobrazów.

Ważną rolę odgrywają rozwiązania minimalizujące fizyczną obecność konstrukcji. Wąskie profile, ukryte skrzydła i zerowe progi pozwalają architekturze wtopić się w otoczenie. Panoramiczne drzwi rozszerzają salon na taras, a wielkoformatowe przeszklenia nadają aranżacji efekt te-



Drzwi panoramiczne stają się kluczowym punktem każdego projektu domu

atralny. Wrażenie ciągłości przestrzeni wzmacnia wysokiej jakości szkło, które nie zniekształca kolorów ani konturów.

Technologia iluzji – nowoczesne rozwiązania aluminiowe

Aluminiowe rozwiązania o wąskich profilach pozwalają na duże przeszklenia przy zachowaniu sztywności

i izolacyjności. Minimalne konstrukcje, niewidoczne okucia i ukryte mechanizmy sterujące przekładają się na czystą formę i maksymalne doświetlenie wnętrza. Zabudowa ościeżnic i progów pozwala stworzyć efekt jednej powierzchni łączącej wnętrze z tarasem.

Najważniejsze jest dla nas to, żeby architekt nie musiał wybierać między

jakością techniczną a estetyką – mówi Marek Rudyk. – Kiedy projektujemy produkty, szukamy rozwiązań, które umożliwiają pracę światłem i przestrzenią tak, by wnętrze i otoczenie przenikały się naturalnie. Przykładowo, drzwi panoramiczne takie jak MB-Skyline Type R pozwalają tworzyć duże, przesuwne przeszklenia z niemal niewidoczną ramą, co wspiera ten

efekt. Dzięki temu powstają wnętrza, w których technologia pozostaje w cieniu, a pierwszoplanową rolę odgrywa krajobraz – dodaje.

Iluzja z bliska – jak optyka zmienia odbiór wnętrza

Światło kształtuje postrzeganie przestrzeni – refleksy, cienie i przezierność szkła wpływają na nastrój wnętrza bardziej niż jego metraż. Minimalistyczne ramy i duże powierzchnie szkła pozwalają budować głębię bez dodatkowych elementów wystroju. Perspektywa staje się narzędziem projektowym – okno może optycznie poszerzyć pokój, „przedłużyć” salon w kierunku ogrodu albo stworzyć kontrast dla bryły budynku.

Systemy Aluprof, takie jak fasady szypowo-ryglowe czy drzwi podnoszone-przesuwne, pozwalają pracować na dużych płaszczyznach szkła bez utraty parametrów izolacyjnych czy statycznych. Znikają podziały między wnętrzem a zewnątrz – powstają przestrzenie pełne światła, otwarte i zmienne w ciągu dnia. Iluzja zanikania konstrukcji integruje technologię z przestrzenią, a dom zyskuje wymiar, którego nie da się zmierzyć w metrach kwadratowych.

REKLAMA

0011418676

PANUJ NAD KLIMATEM PANUJ NAD KOSZTAMI

DRZWI TARASOWE Z ALUMINIUM

SkyLine

Panoramiczne drzwi przesuwne z ukrytą ramą

ALUPROF
AMBASADOR
Szymon Marciniak

www.aluprof.com/dom

ALUPROF
GRAMY FAIR
z NATURA

Nowa generacja rekuperacji – energooszczędne centrale Alnor dla wymagających inwestycji

Świeże powietrze, niższe rachunki i większy komfort życia. Nowoczesne budownictwo coraz częściej stawia na rekuperację, która odzyskuje energię i dba o zdrowy mikroklimat w domu. Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji, tworzone z myślą o inwestorach poszukujących sprawdzonych i energooszczędnych rozwiązań.

W dobrze zaprojektowanym domu liczy się każdy detal, również sposób, w jaki oddycha budynek. Tradycyjna wentylacja grawitacyjna usuwa ciepło razem z powietrzem i generuje straty, które podnoszą rachunki. Rekuperacja odwraca ten schemat: odzyskuje energię, zapewnia stały dopływ świeżego powietrza i utrzymuje stabilny mikroklimat we wnętrzu. Taki system sprawia, że inwestycja spełnia wymagania energooszczędności, podnosi komfort mieszkańców i jednocześnie zwiększa wartość nieruchomości.

Centrale Alnor – dopasowane do każdej inwestycji

Centrale rekuperacyjne Alnor są wszechstronne, dlatego znajdują zastosowanie nawet w najbardziej wymagających inwestycjach.

► **Kawalerki i małe mieszkania** – w przestrzeniach, w których każdy centymetr ma znaczenie, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR-X**, kompaktowa jednostka z elastycznymi przyłączami, montowana bez rozdzielaczy.

REKUPERACJA CZUĆ KLIMAT.



Alnor oferuje centrale wentylacyjne nowej generacji

Oszczędza miejsce, a jednocześnie zapewnia pełną funkcjonalność rekuperacji.

► **Domy jednorodzinne** – ciszę i niezawodność gwarantuje **BoxAIR**, czyli centrala łącząca elastyczny sys-

tem przyłączy z wydajnym wymiennikiem ciepła. Pracuje dyskretnie i energooszczędnie, zapewniając komfort codziennego użytkowania.

► **Budynki z ograniczoną przestrzenią techniczną** – w takich wa-

runkach najlepiej działa **SlimAIR**, niska centrala o kompaktowych wymiarach, którą można montować w kilku pozycjach. Zapewnia sprawność odzysku ciepła sięgającą 95 procent i bezproblemową pracę nawet przy trudnych warunkach zabudowy.

► **Mieszkania, w których kluczową jest dyskrecja** – tutaj doskonale sprawdza się **MinistAIR**, smukłe urządzenie mieszczące się w szafce lub wnęcie. Gwarantuje stabilny przepływ powietrza i wysoki komfort, pozostając praktycznie niewidoczne.

► **Inwestycje stawiające na design** – tam, gdzie technologia powinna harmonijnie współgrać z aranżacją wnętrza, najlepiej sprawdzi się **FlatAIR**, ultracienka centrala montowana w suficie podwieszanym. Zapewnia skuteczną wentylację i wygodne sterowanie przez aplikację mobilną.

► **Duże domy i prestiżowe realizacje** – w tego typu inwestycjach wymagane są najwyższe parametry, które gwarantuje **PremAIR**. To cen-

trala klasy premium z dużym wymiennikiem ciepła, wysokim sprzężeniem wentylatorów i zaawansowanym systemem sterowania.

Alnor dla wymagających inwestycji

Masz projekt, który wymaga niezawodnych i elastycznych rozwiązań? Centrale Alnor zapewniają energooszczędność, komfort i pewność, że inwestycja spełni najwyższe standardy.

Sprawdź centrale Alnor – rozwiązania stworzone dla wymagających inwestycji.



REKLAMA

0011418678



**REKUPERACJA
CZUĆ KLIMAT.**

ZESKANUJ



✉ handlowy@alnor.com.pl
rekuperacja@alnor.com.pl

🌐 rekuperacja.alnor.com.pl
www.alnor.com.pl

PremAIR 350-500



SlimAIR 250-1000



BoxAIR 150-225



MinistAIR 250-350



FlatAIR 80-250



FlatAIR-X 80-125



Modernizacja systemu grzewczego z pompą ciepła

Modernizacja systemu grzewczego nie musi oznaczać kosztownej wymiany całej instalacji. Nowoczesne pompy ciepła pozwalają zastąpić stare kotły i nadal korzystać z dotychczasowych grzejników, zapewniając jednocześnie dobrą efektywność i niższe rachunki.

Wymiana starego kotła na nowoczesną pompę ciepła stała się w ostatnich latach jednym z najczęściej wybieranych sposobów modernizacji domowych systemów grzewczych.

W starszych budynkach najczęściej spotykamy instalacje grzejnikowe, projektowane pod wysokotemperaturowe źródła ciepła (jak konwencjonalne kotły gazowe lub

węglowe). Standardowe pompy ciepła najlepiej współpracują jednak z instalacjami niskotemperaturowymi - im niższa temperatura zasilania, tym wyższa efektywność urządzenia. Nie oznacza to jednak, że współpraca pompy ciepła z układem grzejnikowym jest niemożliwa.

Wysokotemperaturowa pompa ciepła - rozwiązanie dla modernizowanych instalacji

Przy tradycyjnych grzejnikach, niska temperatura zasilania rzędu 40°C może powodować niedogrzaanie pomieszczeń. **Jeśli wymiana starego kotła na pompę ciepła ma się odbyć bez ingerencji w istniejącą instalację grzejnikową, opty-**

malnym wyborem staje się urządzenie wysokotemperaturowe. Takie monoblokowe pompy ciepła, jak Vitocal 150-A czy Vitocal 250-A, są w stanie podgrzewać wodę nawet do 70°C. Oznacza to możliwość kontynuowania eksploatacji dotychczasowych grzejników - bez konieczności ich wymiany na niskotemperaturowe czy przechodzenia na ogrzewanie podłogowe.

Pompy ciepła Vitocal 150-A i Vitocal 250-A zostały zaprojektowane z myślą o projektach modernizacyjnych. Zastosowany w nich system Hydro AutoControl pozwala na pracę bez zewnętrznego zbiornika buforowego. Zintegrowany układ hydrauliczny jednostki we-



Termomodernizacja pozwala zminimalizować rachunki

wnętrznej zapewnia optymalny przepływ wody grzewczej, a energia potrzebna do odszraniania parownika czerpana jest z wbudowanego bufora. Rozwiązanie to pozwala zredukować zapotrzebowanie na miejsce montażu nawet o 60%, co znacznie ułatwia instalację nowego źródła ciepła w zagospodarowanym już pomieszczeniu.

Termomodernizacja - klucz do jeszcze niższych kosztów

Każda pompa ciepła - również wysokotemperaturowa - pracuje ekonomiczniej przy niższych temperaturach. Dlatego przed wymianą źródła ciepła warto obniżyć zapotrzebowanie energetyczne budynku:

docieplić przegrody zewnętrzne, wymienić stolarkę na energooszczędną. Termomodernizacja pozwala w pełni wykorzystać potencjał pompy ciepła i zminimalizować rachunki.

Modernizacja systemu grzewczego z wykorzystaniem pompy ciepła pozwala obniżyć rachunki za energię i uniezależnić się od rosnących cen paliw kopalnych. Wysokotemperaturowe pompy ciepła zapewniają efektywne ogrzewanie we współpracy z istniejącą instalacją grzejnikową. W połączeniu z termomodernizacją budynku i dostępnymi programami wsparcia inwestycja ta staje się jeszcze bardziej opłacalna. **Viessmann.pl**

REKLAMA

0011418682

VIESSMANN

Kompletny system

Odkryj nowoczesne systemy grzewcze marki Viessmann.



SUPER SILENT



CONNECTIVITY



COOLING FUNCTION

viessmann.pl



Urządzenia marki Viessmann są idealnie do siebie dopasowane i tworzą kompletny system grzewczy/chłodniczy sterowany za pomocą jednej platformy. **Viessmann One Base** integruje cyfrowo systemy energetyczne: pompy ciepła, kotły grzewcze, systemy wentylacyjne, magazyny energii elektrycznej oraz instalacje fotowoltaiczne w jedną platformę, tworząc rozwiązania inteligentnego domu.

Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać

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

Lekarz zlecił ci kontrolowanie ciśnienia, a ty nie wiesz nawet, co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Wszelkie wątpliwości związane z tym zagadnieniem rozwiewa nasz poradnik.

Pomiar ciśnienia tętniczego składa się z dwóch wartości – górnej i dolnej – wyrażonych w milimetrach słu pa rtęci (mmHg). Wyświetlają się one na ekranie ciśnieniomierza automatycznego. Wartość górna oznacza ciśnienie skurczowe, natomiast dolna odnosi się do ciśnienia rozkurczowego. Zazwyczaj na wyświetlaczu jest też trzeci parametr, który pokazuje twój puls.

Co oznacza pierwsze i drugie ciśnienie?

● Ciśnienie skurczowe – to ciśnienie panujące w tętnicach w momencie skurczu mięśnia sercowego, widoczne jako wartość górna;

● Ciśnienie rozkurczowe – to ciśnienie mierzone w tętnicach, gdy serce się rozluźnia, przedstawione jako wartość dolna.

Pamiętaj, aby zawsze wykonać 2 pomiary w odstępie ok. 1-2 minut i zapisać średnią. Ciśnienie mierz dwa razy dziennie o stałej porze, najlepiej rano i wieczorem. Wyniki zapisuj w jednym miejscu np. w dzienniczku lub aplikacji i zabieraj ze sobą na kontrolę do lekarza.

Ważna jest także pozycja, w jakiej mierzysz ciśnienie. Do prawidłowego zmierzenia ciśnienia krwi zaleca się podparcie ramienia na blacie i założenie



Na nadciśnienie tętnicze wg szacunków na świecie choruje już jedna na trzy osoby

mankietu tak, aby jego środkowa część znajdowała się na wysokości serca. Mimo to w praktyce stosuje się niestandardowe pozycje np. z ramieniem opartym na kolanach lub bez podparcia z ręką swobodnie opadającą wzdłuż boku. W taki sposób ciśnienie mierzą nawet lekarze czy pielęgniarki w gabinecie podczas wizyty. Okazuje się, że przez nieprawidłową pozycję możesz zawyżyć swoje ciśnienie krwi nawet o 9 mmHg.

Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

● Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

● ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,

● ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego nieprawidłowe parametry mogą być

pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Skąd bierze się wysokie ciśnienie?

Problem nadciśnienia dotyka już ponad 10 milionów Polaków. Jedną z głównych przyczyn jego występowania jest starzenie się organizmu. Dlaczego? Ponieważ wraz z wiekiem nasze naczynia krwionośne stają się sztywniejsze, a to powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Pozostałe czynniki sprzyjające podwyższeniu ciśnienia to m.in.: ● uwarunkowania genetyczne ● cukrzyca choroby nerek ● zaburzenia hormonalne ● przyjmowanie niektórych leków ● otyłość i nadwaga ● niewłaściwa dieta bogata w sól.

Jeśli chcesz w naturalny sposób zapobiegać rozwojowi nadciśnienia zadбай o zmianę stylu życia. Rzuć palenie, ogranicz spożycie alkoholu, kontroluj wagę, wprowadź odpowiednią dietę – sprawdź się dieta DASH lub dieta śródziemnomorska i pamiętaj o aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo).

Czy niskie ciśnienie zagraża życiu?

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie spadło poniżej tych wartości,

a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: ● zawroty głowy ● omdlenie ● nagłe zmęczenie ● nudności ● zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologzy przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.



W Polsce znajduje się 47 uzdrowisk oferujących relaks wśród pięknej natury, a także kuracje w sanatorium

10 najlepszych uzdrowisk w Polsce. Jest nowy ranking

Emil Hoff
emil.hoff@stronazdrowia.pl

Redakcja Magazynu Travelist, specjalizującego się w krajowej turystyce, rozstrzygnęła konkurs na najlepsze polskie uzdrowiska. Niżej Top 10 uzdrowisk, które wytypowali internauci.

1. Busko-Zdrój, woj. świętokrzyskie; 22 proc. głosów

Busko zachwyca kuracjuszy i turystów przede wszystkim klimatem: jest tu bardzo słonecznie i ciepło, nawet jesienią i zimą klimat jest łagodniejszy niż w innych miejscach.

2. Muszyna, woj. małopolskie; 17 proc. głosów

Pięknie położona nad Popradem miejscowość oferuje oryginalne atrakcje: ogrody sensoryczne, zaprojektowane tak, by działały na wszystkie zmysły, nie tylko wzrok i powonienie.

3. Krynica-Zdrój, woj. małopolskie; 14 proc. głosów

Krynica ma aż 200 lat tradycji uzdrowiskowych, co widać w jej pięknej architekturze i szerokiej ofercie atrakcji. Widoki z Jaworzyny krynickiej zapierają dech w piersiach.

4. Kołobrzeg, woj. zachodniopomorskie; 11,5 proc. głosów.

Słynie ze swoich solanek, bo rowiny i plaż. To w ogóle jeden z ulubionych kurortów Polaków, chętnie wybierany na letnie wakacje i urlopy.

5. Świnoujście, woj. zachodniopomorskie; 10,3 proc. głosów

Zachwyca piękny Park Zdrojowy i jedna z najlepszych plaż na polskim wybrzeżu. Panuje tu

kosmopolityczna atmosfera za sprawą gości z Niemiec i Skandynawii.

6. Nałęczów, woj. lubelskie; 9,75 proc. głosów

W samym miasteczku można podziwiać zabytkowe wille, a okolica doskonale nadaje się na spacer wśród lasów i malowniczych wąwozów.

7. Polanica-Zdrój, woj. dolnośląskie; 9,63 proc. głosów

Szczególnie pięknie jest tu wiosną i latem, gdy rozkwitają magnolie i rododendrony w parku zdrojowym. Latem w Teatrze Zdrojowym można oglądać spektakle, racząc się wodą ze słynnego źródła Wielka Pieniawa.

8. Szczawnica, woj. małopolskie; 8 proc. głosów

Poza wszystkimi innymi atrakcjami, Szczawnica to doskonałe miejsce dla osób lubiących aktywny wypoczynek. Z uzdrowiska można ruszyć w Pieniny, płynąć Dunajcem na flisackiej tratwie lub udać się na szlaki Beskidu Sądeckiego.

9. Szczawno-Zdrój, woj. dolnośląskie; 7,2 proc. głosów

Miejscowość u stóp Gór Wałbrzyskich słynie przede wszystkim z pięknej, zabytkowej pijalni wód mineralnych. Spacerując po tym pawilonie, można się poczuć jak w czasach księżnej Daisy.

10. Kudowa-Zdrój, woj. dolnośląskie; 6,7 proc. głosów

Kudowa oferuje oryginalne atrakcje, jak słynna Kaplica Cza-szek i Szlak Glinących Zawodów.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy na SOR?

Znaczne odchylenia w pomiarach ciśnienia krwi – zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie wyniki – mogą stanowić zagrożenie życia i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem lub pogotowiem, jeśli wystąpią takie objawy jak: ● ból lub uczucie ucisku w klatce piersiowej ● trudności z oddychaniem ● omdlenie lub utrata przytomności ● objawy udaru (osłabienie jednej strony ciała lub twarzy, zaburzenia mowy, dezorientacja).

Nawet milion Polaków może zmagać się z trudno gojącymi się ranami. Eksperci alarmują: antybiotyki nie są rozwiązaniem

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

W Polsce nawet do miliona osób może żyć z ranami, które nie chcą się goić. Eksperci kampanii „Rany pod kontrolą” ostrzegają, że problem będzie narastał, jeśli nie zmienimy podejścia do problemu.

Jak podkreślają specjaliści, niegroźna rana - np. po skaleczeniu, oparzeniu czy drobnym zabiegu - powinna goić się samoistnie. Coraz częściej jednak proces ten zostaje zaburzony przez zakażenie opornymi bakteriami, co prowadzi do powstania tzw. rany przewlekłej. Taka rana wymaga specjalistycznego leczenia i może prowadzić do poważnych powikłań, w tym amputacji, a nawet zagrożenia życia.

- Wielu pacjentów przez miesiące, a nawet lata, bezskutecznie próbuje leczyć rany. Często stosują przestarzałe metody lub nieodpowiednie preparaty - mówi prof. Tomasz Banasiewicz, przewodniczący Rady Ekspertów kampanii „Rany pod kontrolą”.

Antybiotyki? Tylko w ostateczności

Eksperci alarmują, że ponad 70 proc. zakażeń ran w Polsce leczonych jest ogólnoustrojowo - najczęściej antybiotykami. Tymczasem w wielu przypadkach są one niepotrzebne lub nieskuteczne, a ich nadużywanie przyczynia się do rozwoju antybiotykooporności.

- Antybiotyk nie działa na zakażenia miejscowe i coraz częściej jest nieskuteczny. To nie jest cudowny lek, jak kiedyś sądzono - tłumaczy prof. Banasiewicz.

Zamiast tego eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków, które skutecznie ograniczają namnażanie bakterii i zmniejszają ryzyko infekcji.



Zamiast antybiotyków, na trudno gojące się rany eksperci rekomendują regularne stosowanie antyseptyków

Problem zaczyna się już w POZ

Dr Przemysław Lipiński, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, zwraca uwagę, że pacjenci z ranami często trafiają do lekarza POZ i od razu otrzymują receptę na antybiotyk - bez wcześniejszej diagnostyki.

- To schemat, który trzeba zatrzymać. Każda niepotrzebna antybiotykoterapia to realne ryzyko dla kolejnych pacjentów - podkreśla dr Lipiński.

Co gorsza, wielu pacjentów sięga po antybiotyki na własną rękę, zanim skonsultuje się z lekarzem. To przyczynia się do rozwoju bakterii opornych na leczenie, których eliminacja staje się coraz trudniejsza.

Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, decyzja o włączeniu antybiotyku powinna być poprzedzona:

- oceną mikrobiologiczną rany,
- odpowiednim przygotowaniem jej łóżyska,
- wdrożeniem leczenia miejscowego (np. antyseptyka),
- obserwacją cech infekcji miejscowej.

Eksperci podkreślają też konieczność szkoleń dla personelu medycznego i farmaceutów. Z badań kampanii wynika, że tylko co trzeci farmaceuta zna nowoczesne opatrunki, a wiedza o produktach do oczyszczania ran i leczenia przeciwdrobnoustrojowego jest niewystarczająca - również wśród pielęgniarek.

Co dalej?

Eksperci apelują o:

- wprowadzenie jasnych procedur i algorytmów leczenia ran,
 - stworzenie interdyscyplinarnych zespołów specjalistów,
 - refundację kluczowych procedur, takich jak oczyszczanie ran czy diagnostyka mikrobiologiczna,
 - certyfikację personelu zajmującego się leczeniem ran.
- Musimy zmienić system leczenia ran, zanim będzie za późno - podsumowuje dr Lipiński.

Nie lekceważ zmęczenia i bólu brzucha! Rak trzustki może imitować inne choroby



Rak trzustki jest stosunkowo rzadkim nowotworem, niestety, charakteryzuje się wysoką śmiertelnością. Szansa na 5-letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne.

Śmierć Anny Przybylskiej w wieku zaledwie 36 lat 9 lat temu wstrząsnęła Polską. Walka uwielbianej aktorki z rakiem trzustki wywołała tzw. „efekt Przybylskiej” - z jednej strony gwałtownie wzrosła świadomość na temat tego podstępnego nowotworu, z drugiej pojawił się ogromny lęk i potrzeba wiedzy o wczesnym wykrywaniu. Pierwsze objawy raka trzustki u Przybylskiej były na tyle niespecyficzne, że trudno je było jednoznacznie powiązać z chorobą.

Aktorka zawsze prowadziła zdrowy tryb życia, dbała o dietę swoją i swojej rodziny, a także regularnie poddawała się badaniom profilaktycznym. Jej tata zmarł na raka trzustki, dlatego zawsze bała się tej choroby. Los chciał jednak inaczej i ta piękna kobieta została w bardzo krótkim czasie wyniszczona przez tę samą podstępną i niezwykle groźną chorobę.

Pierwsze objawy raka trzustki u Anny Przybylskiej pojawiły się dużo przed wykryciem nowotworu. Aktorka

przez długi czas skarżyła się na zmęczenie i nawracające bóle żołądka. Z tego powodu pogorszyło się również jej samopoczucie i zachorowała na depresję. Te wczesne objawy nowotworu nie były jednak specyficzne i trudno było podejrzewać tak ciężką chorobę. Szczególnie, że wyniki badań również były dobre. Sama Ania w wywiadach bagatelizowała pierwsze symptomy i tłumaczyła je stresem, nadmiarem pracy i obowiązkami przy dzieciach.

Wyjątkowo podstępny nowotwór

Rak trzustki nawet dla lekarzy stanowi zagadkę. To jeden z najbardziej podstępnych i najgroźniejszych nowotworów. Zwykle nie daje objawów bardzo długo lub są one niespecyficzne, zależne od lokalizacji guza, co utrudnia diagnozę. Często wykrywany jest on więc dopiero w zaawansowanym stadium, gdy usunięcie guza jest już niemożliwe. Lekarze nie wiedzą także, dlaczego jest on tak groźny, że zwykle nie da się go leczyć i czemu aż do tego stopnia wyniszcza organizm w bardzo krótkim czasie znacznie dotkliwiej niż inne rodzaje nowotworów.

Dobra wiadomość jest taka, że jest to rzadki nowotwór, jednak mimo to w Polsce co roku umiera na niego ponad 5 tys. osób. Dodatkowo szansa na 5-

letnie przeżycie w momencie postawienia diagnozy wynosi tylko ok. 11 proc. Wczesne objawy są bardzo mylące i mało charakterystyczne. Są to właśnie, tak jak w przypadku Przybylskiej zmęczenie, bóle żołądka, brak apetytu, chudnięcie i depresja.

Inne objawy raka trzustki to: żółtaczka, brak apetytu, uczucie

przelewania w brzuchu, ból w dolnej części pleców, nudności, wymioty, wzdęcia, odbijanie, biegunki na zmianę z zaparciami, nietolerancja glukozy, zakrzepowe zapalenie żył.

Ryzyko rozwoju raka trzustki wzrasta wraz z wiekiem. Czynniki ryzyka są również: palenie papierosów, brak aktywności fizycznej, otyłość, nadużywanie alkoholu, cukrzyca, przewlekłe zapalenie trzustki, wrodzone zespoły nowotworowe, czynnik genetyczny.

Organ specjalnej troski

Trzustka pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie, wśród których można wymienić: ● wydzielanie insuliny, czyli hormonu obniżającego stężenie glukozy we krwi ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych ● wydzielanie glukagonu, który przez rozkład glikogenu w wątrobie prowadzi do zwiększenia poziomu cukru we krwi ● wydzielanie soku trzustkowego oraz enzymów trawiennych. Jest przy tym bardzo wrażliwa i przez długi czas nie daje objawów o niedomaganiach, które prowadzą (poza rozwojem nowotworów) m.in. do rozwoju insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także ostrego zapalenia trzustki.

WARTO WIEDZIEĆ

Na liście wrogów trzustki pierwsze miejsce zajmują tłuszcze, takie jak: pełnotłuste produkty mleczne, smażone potrawy, tłuste przekąski (np. chipsy), produkty o wysokiej zawartości tłuszczu (np. majonez). Tłusta dieta powoduje, że trzustka musi pracować ciężiej.

Trzustce nie służą także słodkie i napoje gazowane. W badaniu opublikowanym w „Annals of Epidemiology” sugeruje się, że słodkie, przetworzone węglowodany mogą być szczególnie powiązane z rakiem trzustki. Z kolei badanie, które ukazało się w czasopiśmie „Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention”, wykazało związek między słodkimi napojami gazowanymi a rakiem trzustki.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA KETO. CZY TO JEST ZDROWE?

Dieta ketogeniczna – skąd się wzięła?

Dieta ketogeniczna (keto) to skuteczna dieta odchudzająca, ale pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad dotyczących posiłków. Choć nie jest do końca bezpieczna, nieprzerwanie znajduje zwolenników. Dieta została opracowana przez dr Russella M. Wildera w Klinice Mayo w latach 20. XX w. jako kuracja lecznicza dla dzieci z padaczką. Zainteresowanie metodą osłabło wraz z wynalezieniem leków przeciwpadaczkowych, jednak ostatnio wróciło.

Na czym to polega?

Dieta ketogeniczna to jadłospis o bardzo niskiej dawce węglowodanów, gdzie można jeść jedynie produkty najuboższe

w ten składnik odżywczy. Ponieważ dieta keto wymaga jednocześnie spożycia dużych ilości tłuszczu, zawierające go produkty powinny być uwzględniane w każdym posiłku i przekasce. Dzięki specyficznemu składowi dieta ketogeniczna wprowadza organizm w stan ketozy. Energia pozyskiwana jest wtedy z niepełnego trawienia tłuszczów, a dokładniej – z ketonów, które są produkowane z tłuszczów w wątrobie. Powoduje to intensywny spalenie tkanki tłuszczowej, jak również zmiany w metabolizmie, które niwelują uczucie głodu i sprzyjają leczeniu niektórych chorób. Należy jednak pamiętać, że związki ketonowe, nazywane też ciałami ketonowymi, które powstają na skutek diety ketogenicznej, nie są obojętne dla zdrowia. Ich nadmierne nagromadzenie ma szkodliwe skutki, dlatego zaleca się, by keto dietę stosować tylko wra-

zie konkretnych wskazań i pod opieką lekarza. Dietę ketogeniczną stosuje się zwykle przez 2-4 tygodnie, a maksymalnie do 3 miesięcy. Na diecie ketogenicznej można jeść produkty takie, jak: mięso – czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa, tuste ryby morskie – śledź, makrela, sardynka, łosoś, jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3, pełnotłusty nabiał – pełnotłuste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana, orzechy i pestki – migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane, masło – prawdziwe, najlepiej z mleka

krów karmionych trawą, zdrowe oleje roślinne – oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy, awokado – w postaci świeżej lub jako pasta guacamole, warzywa liściaste – sałaty, cykorię, kapusty, jarmuż, szpinak, warzywa niskokaloryczne – pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby, zioła i przyprawy korzenne – wszystkie, naturalne – bez dodatków wzmacniających smak.

Przykładowy jadłospis:

● PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: jajecznica na bekonie z pomidorem.

Obiad: sałatka z kurczakiem, sałatą, oliwą i serem feta.
Kolacja: łosoś pieczony w masle ze szparagami.

● WTOREK

Śniadanie: omlet z serem kozim, pomidorem i bazylią.

Obiad: koktajl migdałowy z masłem orzechowym, kakao i stewią.

Kolacja: klopsiki z warzywami i serem cheddar.

● ŚRODA

Śniadanie: koktajl kokosowy z migdałami i truskawkami.

Obiad: sałatka z krewetek z awokado i oliwą.

Kolacja: kotlet wieprzowy z parmezanem i sałatką z brokułu.

● CZWARTEK

Śniadanie: omlet z awokado, papryką, cebulą i przyprawami.

Obiad: garść orzechów i lodygi selera naciowego z pastą guacamole z pomidorami.

Kolacja: kurczak nadziewany serkiem kremowym z pesto

i mieszanka sałat z oliwą.

● PIĄTEK

Śniadanie: bezcukrowy jogurt z masłem orzechowym, kakao i stewią.

Obiad: wołowina podsmażana na oleju kokosowym z mieszanką warzyw w stylu chińskim.

Kolacja: burger bez bułki z bekonem, jajkiem sadzonym, sałatą i serem.

● SOBOTA

Śniadanie: omlet z szynką, pomidorem, papryką i cebulą.

Obiad: kawałki serów i wędlin oraz orzechy.

Kolacja: biała ryba usmażona z jajkiem i szpinakiem na oleju kokosowym.

● NIEDZIELA

Śniadanie: jajecznica z bekonem i grzybami.

Obiad: burger bez bułki z sosem guacamole, salsa oraz sałatą i serem.

Kolacja: stek wołowy, jajko w koszulce i mała sałatka.

Wirusy lubią jesień i zimę, broń się

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@polskapress.pl

Istnieje skuteczna i prosta metoda ochrony przed drobnoustrojami: dokładne mycie rąk. Choć to codzienny nawyk, jego efektywność zależy od właściwej techniki. Czy wiesz, jak to robić?

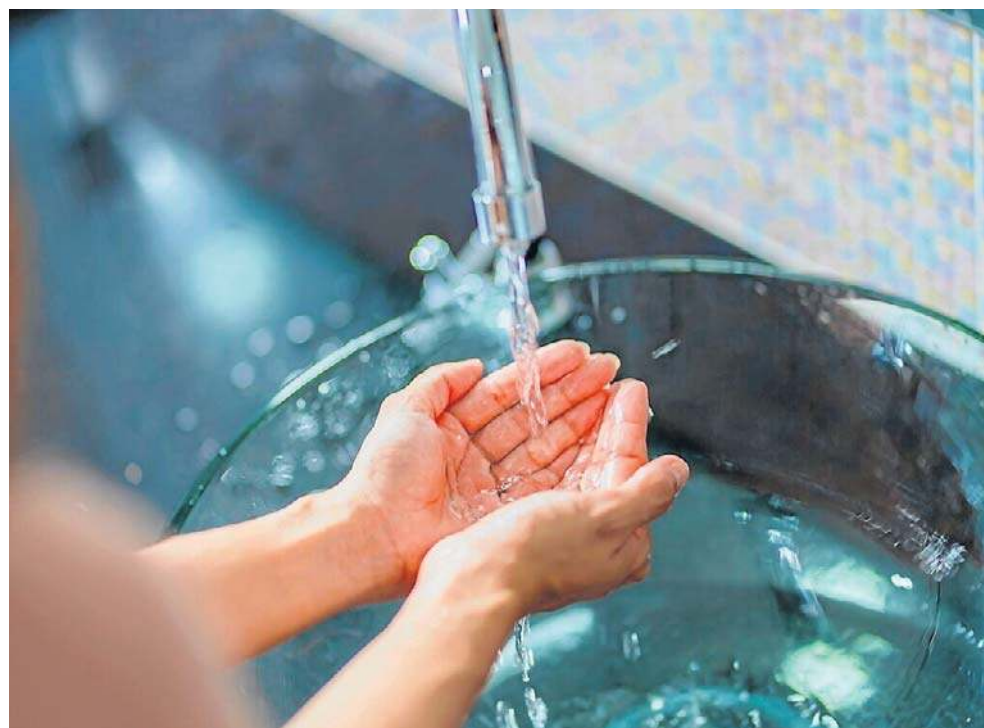
Mycie rąk jest ważne, ponieważ chroni przed chorobami zakaźnymi, nazywanymi chorobami brudnych rąk. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca także mycie dłoni jako skuteczną metodę ochrony przed zakażeniem koronawirusem wywołującym COVID-19, a także innymi wirusami.

Do chorób „brudnych rąk” zaliczane są:

- biegunka rotawirusowa,
- bakteryjne zatrucia pokarmowe, w tym salmonellozy,
- wirusowe zapalenie wątroby typu A, tzw. „żółtaczka pokarmowa”
- grypa,
- choroby jamy ustnej (afte) i bakteryjne zapalenie jamy ustnej),
- choroby pasożytnicze.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

W ciągu dnia dotykamy rękoma przedmiotów i powierzchni, na których znajdują się bakterie, wirusy czy chorobotwórcze grzyby. W ten sposób drobnoustroje przenoszą się na dłonie i za ich pośrednictwem dostają się w okolice twarzy, w tym ust, nosa i oczu.



Zalecana częstotliwość mycia rąk to co najmniej raz na godzinę, a szczególnie trzeba zadbać o nie w określonych sytuacjach – zwłaszcza przed kontaktem z jedzeniem oraz przy dotykaniu niehigienicznych powierzchni i przedmiotów

Twarzy dotykamy nawet kilkanaście razy w ciągu godziny, tymczasem błony śluzowe to najłatwiejsze drogi zakażenia. Choć nie wszystkie patogeny są szkodliwe, lepiej zapobiegać, niż leczyć potencjalne infekcje.

Aby uniknąć ewentualnych chorób, można ograniczyć kontakt z zanieczyszczonymi powierzchniami, co jest jednak mało realne. Są to m.in. klamki drzwiowe, produkty spożywcze w sklepie, poręcz w środkach komunikacji miejskiej, kierownica samochodu, tele-

fon, blaty stołów w lokalach gastronomicznych, przyciski do windy, klawisze bankomatu, myszka do komputera. Zarazki przekazujemy sobie również w bezpośrednich kontaktach z innymi osobami, np. poprzez wymianę pieniędzy podczas zakupów czy przywitanie się przez uścisk dłoni.

Instrukcja mycia i dezynfekcji rąk

Aby higiena dłoni faktycznie zmniejszyła ryzyko zachorowania, istotna jest częstotliwość,

dobór środka myjącego, czas mycia oraz precyzja ruchów.

Prawidłowe mycie rąk powinno trwać minimum pół minuty i składać się z konkretnych etapów. Nie bez znaczenia jest również rodzaj środka, którego używamy do dezynfekcji.

Ręce najlepiej myć za pomocą wody i mydła. Najbardziej polecane jest mydło w płynie. Korzystając z mydła w kostce, należy najpierw opłukać je pod bieżącą wodą z zalegających na powierzchni drobnoustrojów.

Oto instrukcja mycia i dezynfekcji rąk krok po kroku. Większość etapów powinna składać się 5 ruchów tam i z powrotem

1. zmocz dłonie i nanieś porcję mydła,
2. pocieraj o siebie wnętrza dłoni,
3. pocieraj wnętrzem jednej dłoni o grzbiet drugiej – i na odwrót,
4. spleć ręce i pocieraj przestrzenie międzypalcowe,
5. zegnij palce, zahacz o siebie dłonie i pocieraj,
6. złap dłonią kciuk i pocieraj ruchem obrotowym, po czym zmień dłonie,
7. złoż razem opuszki palców i pocieraj o wnętrze drugiej dłoni,
8. namydł oba nadgarstki,
9. opłucz dłonie pod bieżącą wodą,
10. osusz dłonie czystym ręcznikiem.

Czym myć ręce?

Jeśli czas mycia rąk wynosi min. 30 sekund (można ćwiczyć z zegarkiem), pozwala na pozbycie się 99 procent mikroorganizmów z powierzchni dłoni. Zminimalizowanie liczby drobnoustrojów o 99 procent to całkiem sporo. Oznacza to, że spośród 100 000 zarazków na dłoni pozostało ich ok. 1000.

Płynem do dezynfekcji bądź żelem antybakteryjnym o dobrym składzie warto posłużyć się, gdy nie ma możliwości umycia rąk wodą. Taki środek warto mieć przy sobie np. w opakowaniu o małej pojemności.

Płyn do dezynfekcji to jednak nie to samo co żel antybakteryjny z drogerii. Podstawową różnicą jest skuteczność obu preparatów. W przypadku żeli antybakteryjnych deklarowana skuteczność niszczenia drobnoustrojów sięga 90-99 procent, natomiast płyn do dezynfekcji pozwala pozbyć się nawet 99,99 procent zarazków. Z pozoru wartości niewiele się różnią: jednak żel antybakteryjny jest 100-krotnie mniej skuteczny niż płyn do dezynfekcji.

CZY WIESZ, ŻE

Telefony komórkowe brudniejsze niż deski klozetowe

Telefon komórkowy towarzyszy nam przez cały dzień. Wiele osób korzysta z niego nawet podczas wizyty w toalecie. Badania słowackich naukowców z 2018 roku dowiodły, że telefony komórkowe mogą być nawet 6 razy bardziej zanieczyszczone niż... deska klozetowa. Brzmi drastycznie? A jednak! Na naszych „komórkach” bytują bakterie, wirusy, grzyby i inne mikroorganizmy, których obecności często nawet nie podejrzewamy. Wszystko dlatego, że urządzenia te są nieustannie dotykane, często brudnymi rękami, i rzadko trafiają do porządnego czyszczenia.

Zarabiają na „drugim życiu” produktów

Oliwia Marciszewska

W warunkach rosnących cen surowców, presji regulacyjnej oraz zwiększającej się świadomości konsumenciej, „drugie życie” produktów przestaje być jedynie działaniem wizerunkowym, a coraz częściej stanowi istotny element strategii przedsiębiorstw.

Poziom materialnej cyrkularności polskiej gospodarki pozostaje jednak niski. Według danych Eurostatu, cytowanych przez Najwyższą Izbę Kontroli, w 2018 roku wynosił on 10,5 proc., a w 2023 roku spadł do 7,5 proc., przy średniej unijnej wynoszącej 11,8 proc. Circularity Gap Report wskazuje, że jedynie 10,2 proc. zasobów w polskiej gospodarce pochodzi z recyklingu, podczas gdy roczny ślad materiałowy na mieszkańca wynosi 13,8 t, znacznie powyżej poziomu uznawanego za zrównoważony (ok. 8 t). Ponad 90 proc. używanych w kraju materiałów nadal pochodzi z surowców pierwotnych.

Badania Polityki Insight, Stena Recycling i Rekopel pokazują, że 37 proc. polskich firm produkcyjnych deklaruje działania zgodne z zasadami gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ). Najczęściej obejmują one recykling, segregację odpadów czy ponowne wykorzystanie opakowań. Rozwiązania takie jak naprawa, odsprzedaż czy projektowanie produktów pod kątem ponownego użycia pozostają domeną mniejszości, obejmującą około 30-35 proc. przedsiębiorstw. Dane z badania DB Schenker wskazują, że recykling jest dominującym rozwiązaniem w logistyce zwrotnej (69 proc. firm), natomiast jedynie jedna trzecia organizacji wydłuża cykl życia produktów poprzez



Recykling to dopiero start. Biznes uczy się projektować produkty bez odpadów

ich renowację lub sprzedaż zwrótną. Tylko około 20 proc. zwracanych przedmiotów trafia do ponownego użycia lub esprzedaży przed recyklingiem.

Gotowość przedsiębiorstw do głębszej transformacji pozostaje ograniczona. Według Klastra Gospodarki Cykularnej i Recyklingu jedynie 3-3,5 proc. firm z sektora MŚP jest realnie przygotowanych do przejścia na modele obiegu zamkniętego. Raport „Circular Voice” pokazuje, że 53 proc. przedsiębiorców w Polsce nie słyszało nawet o pojęciu gospodarki obiegu zamkniętego, a realne wdrożenia prowadzi zaledwie 11,5 proc. firm; kolejne 16,7 proc. planuje je w przyszłości. Dane Fundacji Circular Poland potwierdzają, że ponad 70 proc. firm deklaruje uwzględnianie czynników środowiskowych w swojej działalności, jednak realne inwestycje w modele cyrkularne podejmuje jedynie 11-17 proc. przedsiębiorstw.

Postrzegane korzyści z wdrażania gospodarki obiegu zamkniętego są znaczące. Według badania DB Schenker 51

proc. firm uważa, że może ona zwiększać konkurencyjność rynkową. Jednocześnie 56 proc. badanych przedsiębiorstw nie wie, w jaki sposób operatorzy logistyczni mogliby wspierać ten proces. W badaniu MM Magazyn Przemysłowy najczęściej wskazywanymi działaniami planowanymi przez firmy w ramach GOZ są: segregacja odpadów (57 proc.), szkolenia pracowników (55 proc.) oraz ponowne użycie surowców (48 proc.).

Barierą pozostają istotne. Do najczęściej wymienianych należą wysokie koszty inwestycji (63 proc. wskazań), brak wiedzy o możliwościach finansowania, złożoność procesów oraz ograniczenia technologiczne. Utrudnienia obejmują także niski poziom kompetencji, niewystarczające wsparcie instytucjonalne, brak standardów rynkowych i niedopracowane regulacje. W ocenie Uniwersytetu Wrocławskiego bariery te mają charakter systemowy i obejmują nie tylko kwestie finansowe, lecz także edukacyjne i legislacyjne.

Ekspertka: Recykling to za mało. Trzeba projektować od nowa

Jak mówi Justyna Berniak-Woźny, ekspertka z Uniwersytetu SWPS, gospodarka obiegu zamkniętego to model, w którym produkty, materiały i surowce pozostają w obiegu jak najdłużej, a ilość odpadów ograniczana jest do minimum. - W praktyce oznacza to odejście od tradycyjnego schematu „weź - wytwórz - wyrzuć” na rzecz zasady „weź - wytwórz - użyj ponownie” - dodaje.

Kluczowe w tym procesie jest projektowanie produktów z myślą o długowieczności - ich trwałości, łatwej naprawie, ponownym użyciu oraz możliwości prostego demontażu i odzyskania surowców. - Recykling jest oczywiście ważny, ale stanowi ostatni etap cyklu życia produktu. Jeśli na samym początku, jeszcze na etapie koncepcji, przewidzimy możliwość wielokrotnego wykorzystania materiałów, znacznie ograniczamy powstawanie odpadów i redukujemy energię potrzebną do ich

przetworzenia - podkreśla ekspertka.

Rzetelna ocena skuteczności działań w obszarze gospodarki obiegu zamkniętego wymaga spojrzenia na kilka rodzajów wskaźników, które łączą aspekty środowiskowe, ekonomiczne i społeczne. - Bardzo często punktem wyjścia jest wskaźnik wykorzystania surowców wtórnych (Circular Material Use Rate - CMUR), który pokazuje, jaki procent wszystkich użytych materiałów pochodzi z recyklingu, oraz wskaźnik cyrkularności materiałów (Material Circularity Indicator), który kompleksowo mierzy, w jakim stopniu udało się zamknąć obieg surowców - tłumaczy specjalistka.

Ważne są również dane dotyczące tego, jaka część produktów jest projektowana z myślą o naprawie, ponownym użyciu i demontażu oraz jak zmniejsza się ilość odpadów trafiających na składowiska. - Dopełnieniem są wskaźniki efektywności wykorzystania zasobów, takie jak produktywność zasobów (Resource Productivity) czy wskaźnik przejścia odpadów w surowce (Waste to Resource Rate). Coraz częściej mierzy się także udział przychodów z modeli biznesowych opartych na obiegu zamkniętym, na przykład wynajmu zamiast sprzedaży - mówi Berniak-Woźny.

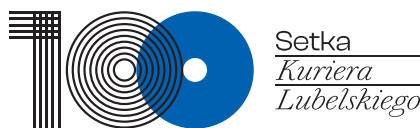
Zdaniem rozmówczyni, najczęstszym błędem firm, które próbują wdrożyć gospodarkę obiegu zamkniętego, jest skupienie się wyłącznie na recyklingu, bez uwzględnienia zmian w projektowaniu produktów i procesów już na etapie ich tworzenia. W efekcie powstają rozwiązania, które jedynie pozornie wpisują się w ideę cyrkularności, ale w rzeczywistości nie eliminują źródła problemu. Kolejnym po-

tknięciem jest brak analizy pełnego cyklu życia produktu, czyli oceny LCA (Life Cycle Assessment).

- Są branże, które zbliżyły się do modelu obiegu zamkniętego niemal w pełni, choć wciąż z pewnymi wyzwaniami. Przykładem są sektory metalurgiczne, zwłaszcza produkcja stali i aluminium, gdzie materiał może być przetwarzany wielokrotnie bez utraty jakości. Podobny postęp widać w przemyśle motoryzacyjnym, w którym odzysk części i ich ponowne wykorzystanie stały się istotnym elementem procesu produkcji, a także w branży opakowaniowej opartej na szkle, które można przetapiać i używać ponownie niemal bez końca. W określonych segmentach przemysłu papierniczego również udaje się osiągać wysoki poziom zamknięcia obiegu, pod warunkiem odpowiedniego zarządzania włóknami i ich jakością - mówi Berniak-Woźny.

Jak wskazuje, mimo tych sukcesów, nawet najbardziej zaawansowane sektory wciąż mierzą się z problemami - głównie z zanieczyszczeniami pojawiającymi się w procesie przetwarzania oraz z dużym zapotrzebowaniem na energię niezbędną do recyklingu materiałów. To pokazuje, że pełny obieg zamknięty jest możliwy, ale wymaga nieustannego doskonalenia technologii i dbałości o każdy element cyklu.

Wszystko to pokazuje, że GOZ nie jest prostym remedium na wszystkie wyzwania środowiskowe. To model, który wymaga holistycznego podejścia, dokładnej analizy całego cyklu życia produktów i usług, oraz ciągłego monitorowania skutków ubocznych, także tych niezamierzonych. Tylko wtedy ma szansę rzeczywiście działać na rzecz zrównoważonego rozwoju.



ORGANIZATOR

kurier lubelski

PARTNER STRATEGICZNY



OGÓLNOPOLSKI PARTNER MERYTORYCZNY



PARTNERZY



PATRONAT HONOROWY

PATRONAT HONOROWY



PREZYDENT MIASTA LUBLIN
KRZYSZTOF ŻUK

PATRONAT HONOROWY
WOJEWODA LUBELSKI
KRZYSZTOF KOMORSKI



MAGAZYN

SPORTOWY

27.10.2025

Piłkarze Motoru Lublin odnieśli wyczekiwane od niemal dwóch miesięcy zwycięstwo. W starciu 13. kolejki pokonali u siebie Widzew Łódź STR. 18



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor wygrywa, a styl imponuje!

Górnik Łęczna nie miał większych szans w wyjazdowym starciu ze Śląskiem Wrocław STR. 18

Bogdanka LUK Lublin pokonała ZAKSĘ Kędzierzyn-Koźle. Potrzebny był tie-break STR. 22

PGE MKS El-Volt Lublin bez problemów wygrał we własnej hali z Galiczą Lwów STR. 22

SPORTOWY24.PL

Trener dziękował
za wsparcie

- To taki moment, w którym przede wszystkim chciałem podziękować drużynie. Pokazała dzisiaj, że potrafi być razem, że wspiera się. W drugiej kolejności dziękuję wszystkim kibicom, ludziom pracującym w klubie, całej społeczności Motoru, za wsparcie, jakie otrzymałem. Liczba wiadomości, rozmów, spotkań na zakupach w sklepie, liczba przyjeżdżących do klubu, nastawienie do mnie - to coś nieprawdopodobnego. To ważniejsze niż trzy punkty. Bardzo się cieszę, że tym zwycięstwem mogliśmy z drużyną powiedzieć „dziękuję” - rozpoczął Mateusz Stolarski pomoczową konferencję prasową, na którą zabrał ze sobą... podkowę - prezent od jednego z kibiców. - Jest mi bardzo miło. Takie gesty są ważniejsze niż nie jedno zwycięstwo i pieniądze. Zamierzam powiesić ją w biurze - mówił z uśmiechem.

- Było widać, że dzisiaj idziemy za ciosem. Cofnęliśmy się dopiero przy 3:0, gdy Widzew wprowadzał coraz bardziej ofensywnych zawodników. Mam bardzo duży szacunek do rywali, ale dziś byli dla Motoru tłem - ocenił mecz.

PKO BP Ekstraklasa Po serii sześciu meczów bez zwycięstwa Motor Lublin znów triumfuje

PRZEŁAMANIE W WIELKIM STYLU

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Od 30 sierpnia Motor Lublin czekał na wygraną. Ta przyszła w miniojny piątek, w domowym starciu z Widzewem Łódź.

Motor Lublin	3 (1)
Widzew Łódź	0 (0)

Bramki: Król 41, Czubak 46, 51

Motor: Brkić - P. Stolarski (83 Wójcik), Bartos, Najemski, Luberecki, Samper (78 Scalet), Wolski Rodrigues, Król, Ronaldo (67 Van Hoven), Czubak (78 Dadashov). Trener: Mateusz Stolarski

Widzew: Kikolski - Krajewski, Żyro, Visus, Therkildsen (57 Gallapen), Salahi, Alvarez (67 Zeqiri), Czyż (67 Pawłowski), Akere (57 Baena), Fornalczyk (83 Meissa Ba), Bergier. Trener: Igor Jovicic

Sędziował: Mateusz Piszczelok (Katowice)

Widzów: 11306

W pierwszym kwadransie strzały oddawali tylko gospodarze. Żółto-biało-niebiescy dwu-



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Karol Czubak już drugi mecz z rzędu zakończył z dubletem na koncie

krotnie próbowali zaskoczyć Macieja Kikolskiego, dwukrotnie po dośrodkowaniach z prawej strony. Najpierw głową uderzał Michał Król, później z prawej nogi Fabio Ronaldo. W obydwu przypadkach golkeeper gości nie musiał interweniować,

bo raz piłka poleciała obok bramki, a raz nad nią. Portugalczyk Ronaldo celniejszy był w minucie 27, po tym jak przeprowadził szarą lewą stroną. Następnie złaął akcję do środka i z kilkunastu metrów płasko przymie-

rzył, ale wprost w dobrze ustawionego Kikolskiego. Odpowiedź łodzian była natychmiastowa i bardzo podobna, ale po akcji lewą flanką. Spróbował Mariusz Fornalczyk, lecz Ivan Brkić na dużym spokojnie złapał futbolówkę.

Gdy wydawało, że wszystko zmierza ku temu, aby drużyny udały się do szatni przy wyniku 0:0, z lewej strony dośrodkował Ivo Rodrigues, a zupełnie niepilnowany Król z najbliższej odległości nie dał najmniejszych szans Kikolskiemu.

Nic do powiedzenia bramkarz Widzewa nie miał także w pierwszej akcji po zmianie stron, w 46. minucie. Tym razem Król asystował, choć tak naprawdę chciał strzelać. Po drodze piłkę jednak bardzo sprytnie trącił Karol Czubak, kompletnie myląc Kikolskiego.

Goście znaleźli się na łopatkach w 51. minucie. Podaniem z własnej połowy ponad linią pomocy rywala popisał się Marek Bartos, a w sytuacji sam na sam znalazł się Czubak, który znakomicie zachował się, pomimo asysty rywala. Dla napastnika Motoru to siódme trafienie w sezonie.

Miejscowi w pełni kontrolowali spotkania już do końca, choć w 87. minucie w słupem przymierzył rezerwowi Widzewa Andi Zeqiri. ©®

Król jednym z bohaterów

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Michał Król, skrzydłowy Motoru, rozegrał świetne zawody, zwieńczone bramką i asystą.

- Oczywiście, że jestem zadowolony z mojego występu. Wiadomo, że dla skrzydłowego liczby są bardzo ważne, ale najważniejsze jest zwycięstwo zespołu - komentował Król. - W pierwszej połowie mecz był dosyć zamknięty. Wiedzieliśmy, że Widzew jest bardzo groźny indywidualnie, mają bardzo dobrych zawodników z przodu i też nie chcieliśmy otwierać tej przestrzeni - analizował.

Starcie z Widzewem było z gatunku takich, co do których można nie mieć większych uwag. Motor był zdyscyplinowany, skupiony, skuteczny i waleczny.

- Zagraliśmy świetny mecz - z Widzewem, który jest na fali i siedł po trzecie zwycięstwo w lidze. Pewnie można zrobić wiele rzeczy lepiej, ale myślę, że to był nasz najlepszy mecz w sezonie - zauważał pomocnik żółto-biało-niebieskich. - Przez 90 minut byliśmy skoncentrowani, nie popełniliśmy żadnych głupich błędów. Także to, co w poprzednich meczach nie funkcjonowało, tym razem było na bardzo dobrym poziomie - podsumował wychowanek Granitu Bychawa.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Michał Król w starciu z Widzewem zdobył swoją pierwszą bramkę w tym sezonie

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Górnik Łęczna uległ we Wrocławiu Śląskowi 1:3. Goście trzymali się do momentu utraty pierwszej bramki. Później na boisku rządili rywale.

Śląsk Wrocław	3 (1)
Górnik Łęczna	1 (0)

Bramki: Banaszak 32, Samiec-Talar 52, 68 - Deja 90+1

Śląsk: Szromnik - Rosiak, Szota, Malec, Linares, Sokołowski, Jezierski (72 Halimi), Samiec-Talar (72 Klimek), Kozak (64 Warchol), Shara-bura (64 Marjanac), Banaszak (83 Matsenko). Trener: Ante Simundza

Górnik: Pindroch - Szczytniewski, Kruk, Abbott, Bednarczyk, Osipiuk (64 Kryeziu), Deja, Santos (79 Akhmedov), Traore (64 Janaszek), Orlik (90 Litwa), Tkacz (90 Kroczek). Trener: Daniel Rusek

Sędziował: Mateusz Jenda (Warszawa)

Początkowe minuty były dosyć ospałe z obydwu stron. O ile gości, którzy nie byli stawiani w roli faworytów, taki scenariusz nie martwił, to wrocławian i owszem. Ale z biegiem czasu coraz bardziej dochodzili oni do głosu. Żeby się rozkręcić potrzebowali około dziesięciu minut. Naj-



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI/POLSKA PRESS

To pierwsza przegrana Górnika pod wodzą Daniela Ruska, który z końcem września zastąpił Macieja Stolarczyka. Łęcznianie (bilans: 1-7-6) są przedostatni w Betclie 1. lidze

pierw nad bramką uderzał Piotr Samiec-Talar, a chwilę później prosto w Branislava Pindrocha Yegor Sharabura, którzy zaraz stworzyli sobie kolejną okazję. Tym razem to Traore wrzucił, a uderzał Bednarczyk. Pomylił się nieznacznie. Choć grę starał się prowadzić Śląsk, to Górnik nie pozostawał dłużny i też pokazywał, że ma

argumenty, aby pokusić się o gola. Z tego cieszyli się jednak gospodarze. W 32. minucie z okolic jedenastki w słupkę trafił Samiec-Talar, a do dobitki dopadł Przemysław Banaszak, zdobywając siódmą bramkę w sezonie. Napastnik nie cieszył się z gola, jako że poprzedni sezon spędził w klubie z Łęcznej. Od tego momentu wrocławianie przejęli kontrolę. Wice-liderzy tabeli mogli sięgnąć po kolejne gole, ale brakowało precyzji lub dobrze radził sobie w bramce Branislav Pindroch. Jak w 44. minucie, gdy tuż zza

pola karnego uderzał Banaszak. Po zmianie stron miejscowi nadal naciskali. I nagrodzeni zostali w 52. minucie. Tym razem Banaszak asystował, a z najbliższej odległości formalności dopełnił Samiec-Talar. Bliźnioczo podobną sytuację wykorzystał kwadrans później, z tym że tym razem podawał mu rezerwowi Luka Marjanac. Honorowe trafienie dla ekipy z Lubelszczyzny, jakże piękne, w doliczonym czasie gry zdobył Adam Deja, który przymierzył z rzutu wolnego. ©®

PKO BP Ekstraklasa Nieudany powrót Daniela Myśliwca do krajowej elity

Niespodziewane porażki Widzewa, Cracovii i Korony

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pogoń pokrzyżowała plany Cracovii, która wygrywając mogła zostać wiceliderem Ekstraklasy. Ale w Szczecinie przegrała.

W Szczecinie długo wszystko układało się po myśli gości, bo w 29. minucie prowadzenie dał im Filip Stojilković. Szwajcar przełamał niemoc strzelecką trwającą od miesiąca i z siedmioma trafieniami na koncie dołączył do najsukeczniejszych piłkarzy tego sezonu.

Druga połowa należała już jednak do Pogoni - wyrównał Kamil Grosicki w 61. minucie, a wynik ustalił Nigerijczyk Paul Mukairu (88.). Zawodnik z Afryki stał się specjalistą od goli w końcówkach meczów. Rakowowi strzelił na 2:0 w doliczonym czasie gry. Lechowi przed tygodniem odebrał zwycięstwo w 90. minucie.

Kluczem do wygranej gospodarzy było nasze nastawienie, z jakim graliśmy po przerwie. Po odbiorze piłki nie szukaliśmy okazji do ataku, ale tylko by ją utrzymać. W ten sposób otworzyliśmy Pogoni drzwi do zwycięstwa - komentował po meczu słoweński trener Cracovii Luka Elsner.

Wobec porażki krakowian na podium mogła wskoczyć piąta wcześniej Korona Kielce (19 pkt.), ale i podopieczni Jacka Zielińskiego nie stanęli w sobotę na wysokości zadania w meczu z GKS Katowice. Plan „Złocisto-Krwistych” zniweczył Sebastian Milewski, który w ostatnim



Gol Kamila Grosickiego napędził „Portowców”, którzy zdołali odwrócić losy meczu

kwadransie zdobył jedyną bramkę w meczu w Katowicach, dając gospodarzom drugie zwycięstwo z rzędu. Dla podopiecznych Rafała Góraka było to też pierwsze czyste konto w sezonie. Dzięki temu oddalili się oni od strefy spadkowej.

Arka Gdynia pokonała Piast Gliwice 2:1 w debiucie Daniela Myśliwca na ławce trenerskiej gości. Nie był to więc udany start ani powrót do rozgrywek PKO BP Ekstraklasy dla 39-latkę z Jasła. Gliwiczanie pozostają na ostatnim miejscu w tabeli.

13. kolejkę PKO BP Ekstraklasy rozpoczęliśmy od dużej niespodzianki. Motor Lublin, który na ligowe zwycięstwo czekał od pięciu meczów, pewnie pokonał Widzew Łódź, wy-

stępujący pod wodzą nowego trenera Igora Jovicevicia. Podopieczni Mateusza Stolarskiego w ten sposób udanie zrehabilitowali się za dotkliwą porażkę z GKS Katowice (2:5), po której przyszłość szkoleniowca była szeroko komentowana. Jednak właściciel klubu, Zbigniew Jakubas, jasno dał do zrozumienia, że w tym momencie trener nie wyczerpał jeszcze kredytu zaufania, zatem nie planuje go zwalniać.

Piłkarze Motoru wyszli na mecz zdeterminowani i pewni siebie. Wspierani przez liczną publiczność na Arenie Lublin rozpoczęli strzelanie dopiero pod koniec pierwszej połowy. Dubletem popisał się napastnik, który wcześniej grał w belgijskim KV Kortrijk - Karol

Czubak, a jedno trafienie dorzucił pomocnik Michał Król.

Dla Widzewa była to pierwsza porażka pod wodzą Jovicevicia. Wcześniej drużyna Chorzowa pokonała u siebie Radomiaka 3:2. Dla Motoru natomiast było to pierwsze zwycięstwo po pięciu (a nawet sześciu, jeśli wliczymy Puchar Polski) meczach bez wygranej.

- Spadł mi kamień z serca bo wróciłem do tego, jaki jestem. Jako lider zespołu chcę, żeby Motor grał, jak ja wierzę, a ja wierzę w rock and roll, szaleństwo, że bez ryzyka nie osiągniesz wielkich rzeczy. Wierzę, że jak pójde własną, mądrą drogą, z mądrym sztabem i zarządem, to stworzymy dla Lublina coś nieprawdopodobnego - mówił trener Stolarski. ©©

13. KOLEJKA EKSTRAKLASY

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - ZAGŁĘBIE LUBIN 1:1

Bramki: Ambrosiewicz 59 - Rocha 49

MOTOR LUBLIN - WIDZEW ŁÓDŹ 3:0

Bramki: Król 41, Czubak 46, 51

ARKA GDYNIA - PIAST GLIWICE 2:1

Bramki: Kocyła 1, Jakubczyk 8 - Jirka 45+5

POGOŃ SZCZECIN - CRACOVIA 2:1

Bramki: Grosicki 61, Mukairu 89 - Stojilković 29

GKS KATOWICE - KORONA KIELCE 1:0

Bramki: Milewski 76

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - LECHIA GDAŃSK 2:1

Bramki: Diaby-Fadiga 30, Pieriko 78 - Bobcek 33

GÓRNIK ZABRZE - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK, LEGIA WARSZAWA - LECH POZNAŃ (rozegrane po zamknięciu wydania)

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

Harmonogram 14. kolejki Ekstraklasy:

Piątek 31.10

Bruk-Bet Termalica Nieciecza - GKS Katowice (godz. 18.00),
Piast Gliwice - Korona Kielce (godz. 20.30).

Niedziela 2.11

Górnik Zabrze - Arka Gdynia (godz. 12.15),
Lech Poznań - Motor Lublin (godz. 14.45),
Jagiellonia Białystok - Raków Częstochowa (godz. 17.30),
Widzew Łódź - Legia Warszawa (godz. 20.15).

Poniedziałek 3.11

Wisła Płock - Pogoń Szczecin (godz. 18.00),
Cracovia - Zagłębie Lubin (godz. 20.30).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

7 goli

Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok)
Karol Czubak (Motor Lublin)
Filip Stojilković (Cracovia)
Mikael Ishak (Lech Poznań)
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)

6 goli

Ousmane Sow
(Górnik Zabrze)
Leonardo Rocha
(Zagłębie Lubin)

BOHATER WEEKENDU

Karol Czubak (Motor Lublin)

25-letni napastnik zespołu z Lublina zdobył dwie bramki w wygranym meczu z Widzewem Łódź. Dzięki trafieniom w ciągu zaledwie pięciu minut ma już na swoim koncie siedem goli w tym sezonie. Czubak jest współliderem klasyfikacji najlepszych strzelców. Tyle bramek co on mają jeszcze: Tomas Bobcek, Jesus Imaz, Mikael Ishak i Filip Stojilković.



Avia znowu straciła punkty u siebie. Świdniczanie zremisowali ze Starem

Marcin Puka

m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Po remisie 1:1 ze Starem Starachowice, ekipa z Lubelszczyzny spadła z pierwszego na drugie miejsce w tabeli Betclac 3. ligi (bi-lans 8-3-3).

W pierwszej połowie sobotniej konfrontacji, więcej z gry mieli przyjezdni. Optycznie przeważali, ale nie przekładało się to na klarowne sytuacje do zmiany wyniku. Zano-

siło się, że pierwsza połowa nie przyniesie goli, ale końcówka tej części gry rozgrzała kibiców.

Najpierw w 40. minucie po dośrodkowaniu z rzutu różnego najprztyomniej w polu karnym zachował się Hubert Mich, który z bliskiej odległości skierował piłkę do siatki.

Miejscowi odpowiedzieli w doliczonym czasie gry tej części spotkania. Dominik Zawadzki strzałem z woleja wykorzystał zbyt krótkie wybiecie

futbolówki przez defensorów ekipy z Kielecczyny i znów był remis.

Po zmianie stron swoje okazje mieli jedni i drudzy, ale groźniejsze okazje wykreowała Avia. Gólkpera rywali mogli pokonać chociażby Małecki, czy Andrij Remeniuk. Po uderzeniu tego ostatniego piłka odbiła się najpierw od bramkarza, a następnie od słupka i zawody zakończyły się podziałem punktów.

- Wiedzieliśmy, że to będzie bardzo trudne spotkanie.

Star nie przegrał meczu od dziesięciu kolejek. Spodziewaliśmy się takiego twardego, surowego meczu. No i taki był. Szkoda bramki straconej ze stałego fragmentu gry. Trenerzy uczulali nas, że to mocny punkt przeciwnika. Fajnie, że odpowiedzieliśmy - mówi Patryk Małecki, pomocnik Avii. - Druga połowa naprawdę była w naszym wykonaniu niezła, bo długo cisnęliśmy i chcieliśmy strzelić bramkę. Mieliliśmy słupki i inne sytuacje, a mecz

po przerwie mógł się podobać, ponieważ pokazaliśmy charakter i to, że chcemy wygrać - dodaje 37-latek. ©©

Avia Świdnik - Star Starachowice 1:1 (1:1)

Bramki: Zawadzki 45+1 - Mich 40

Avia: Białka - Zbozień, Kursa, Orzechowski, Kalinowski (73 Dobrzyński), Zawadzki (66 Uliczyny), Kamiński, Remeniuk, Małecki, Zuber, Pisarek (73 Maj). Trener: Wojciech Szacoń
Star: Lipiec - Styczyński (81 Kawecki), Jagielto, Mich, Stefański - Winsztal (81 Adamiak), Putton (88 Himiak), Kowalski, Snopczyński (69 Boniecki) - Kasia (69 Rożek), Szynka. Trener: Dariusz Pietrasiak

Podlasie Biała Podlaska - Sparta Kazimierza Wielka 2:0 (0:0)

Bramki: Wnuk 60, Kosieradzki 76

KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski - Chelmska Chelmska 1:3 (1:0)

Bramki: Czajkowski 33 - Derkacz 60, Kiebiak 67, Korbecki 81

Siarka Tarnobrzeg - Stal Kraśnik 1:0 (0:0)

Bramka: Mróz 57

Pogoń-Sokół Lubaczów - Świdniczanina Świdnik 3:1 (1:0)

Bramki: Khromykh 22, Mazurek 53, Bielenda 90 - Poleszak 61

Azoty bez szans
w meczu z mistrzami

Puławscy szczypiornieści nie mieli nic do powiedzenia w starciu z mistrzami Polski, niepokonanymi liderami tabeli z Płocka, przegrywając 25:42. Dodatkowo kontuzji lewej kostki nabawił się Jakub Bereziński, autor trzech trafień dla Azotów.

Wynik w 1. minucie otworzył Sergei Kosorotov. Od tego momentu gospodarze prowadzili już do ostatniej syreny spotkania. W kulminacyjnym momencie ich przewaga wynosiła 18 goli, a miało to miejsce w 55. minucie, gdy do siatki trafił Melvyn Richardson (40:22).

Kolejny mecz podopieczni Patryka Kuchczyńskiego rozegrają dopiero 8 listopada (godz. 16), kiedy to podejmą Rebud KPR Ostrovię Ostrow Wielkopolski.

ORLEN Wisła Płock

-Azoty Puławy 42:25 (21:11)

Wisła: Bergerud, Borucki, Alilović - Daszek 1, Szostak 4, Janic, Szyszko 6, Susnija 3, Richardson 2, Zarabec 1, Fazekas 4, Krajewski, Milić 5, Ilić 3, Szita 7, Kosorotov 6. Kary: 8 min. Trener: Xavier Sabate

Azoty: Ciupa, Petkovski - Jaworski 6, Artemenko 5, Wisiński 4, Bereziński 3, Antolak 3, Adamczewski 2, Kowalik 1, Działakiewicz 1, Komarzewski, Łyzwa, Savitski. Kary: 6 min. Trener: Patryk Kuchczyński

PlusLiga Wielkie emocje. Bogdanka LUK Lublin lepsza od ZAKSY Kędzierzyn-Koźle

PIĘCIOSETOWY BÓJ W HALI GLOBUS

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Bogdanka LUK Lublin, po pięciosetowej batalii, wygrała swój pierwszy mecz domowy w sezonie.

Bogdanka LUK Lublin	3
ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	2

Sety: (21:25, 25:23, 25:20, 23:25, 15:10)

Bogdanka: Komenda 3, Leon 14, Grodzanov 16, Sasak 20, Henno 1, McCarthy 10, Hoss (libero) oraz Malinowski, Wachnik, Young 15. Trener: Stephane Antiga

ZAKSA: Grobelny 7, Urbanowicz 10, Rychlicki 27, Szymura 8, Jakubiszak 7, Isaacson, Czunkiewicz (libero) oraz Recko 2, Szymański 2, Krawiecki. Trener: Andrea Giani

Mecz rozpoczął się po myśli siatkarzy z Kędzierzyna-Koźla. Po efektownym otwarciu Karola Urbanowicza goście szybko objęli prowadzenie 3:0, co zmusiło trenera Stephane'a Antigę do wzięcia czasu. Jednak dopiero gdy było 8:4, gospodarze przebudzili się na dobre.



Po dwóch kolejkach PlusLigi na koncie lublinian są dwie wygrane

Seria sześciu punktów, w tym dwa efektowne asy serwisowe Kanadyjczyka Fynniana McCarthy'ego, sprawiła, że to Bogdanka LUK prowadziła 10:8. Jednak rywale szybko wyrównali, a po autowym ataku Kewina Sasaka prowadzili 19:16

i nie oddali już inicjatywy. Miejscowi nie byli w stanie dogonić kędzierzynian, przegrali premierową odsłonę 21:25. Druga partia przebiegała początkowo punkt za punkt. Po skutecznym ataku Kamila Rychlickiego, goście odskoczyli

na 9:6, utrzymując podobną przewagę w połowie seta (16:13). Lublinianie złapali za chwilę kontakt (16:17), gdy czwartego asa w tym starciu zaservisował McCarthy. Z kolei po dotknięciu siatki przez Rafała Szymurę oraz bloku

na nim, Bogdanka LUK miała przewagę (20:19). Końcówka należała do zespołu z Bystrzycy, który wygrał tę część gry 25:23. Seta zakończył atak Wilfredo Leona po bloku.

ZAKSA nie miała zamiaru odpuszczać i walczyła dzielnie przez większość trzeciej partii. Mistrzowie Polski od stanu 17:17 podkręcili jednak tempo, wygrywając pewnie 25:20.

Z kolei w czwartej odsłonie emocje były do samego końca. Po skutecznej akcji Rychlickiego, goście mieli pierwszego setbola (24:23). Za chwilę asa serwisowego posłał Urbanowicz, co oznaczało, że czeka nas tie-break.

Ten od początku przebiegał pod dyktando podopiecznych trenera Antigę, którzy szybko odskoczyli na 6:2. Po asie Bułgara Aleksa Grodzanova było 8:3 dla lublinian. Żółto-czarni pewnie kroczyli po końcowy triumf. Ostatecznie Bogdanka LUK zwyciężyła tie-breaka 15:10, a cały mecz 3:2. Pojedynkę zakończył atak z krótkiej Grodzanova. ©©

Stracili prawie sto punktów

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. PGE Start Lublin doznał drugiej porażki w czwartym meczu sezonu ORLEN Basket Ligi. Wicemistrzowie Polski ulegli w Słupsku różnicą 26 punktów (72:98).

Energia Czarni Słupsk	98
PGE Start Lublin	72

Kwarty: (27:15, 24:23, 18:21, 29:13)

Energia: Tomczak 25, Duffy 19, Wilczek 15, Carter Jr 12, Ivory 8, Skele 7, Etou 6, Musiał 3, Nowakowski 3, Pluta. Trener: Roberts Stelmahers

Start: Wright 20, Ford 13, Mack 12, Griffin 10, Hawkins 10, Pelczar 5, Szymański 2, Krasuski, Put. Trener: Wojciech Kamiński



Quincy Ford w sobotę zdobył 13 punktów

Lublinianie raz w tym sezonie stracili już więcej punktów niż w meczu z Czarnymi Słupsk. Miało to miejsce w eliminacjach Ligi Mistrzów, gdy ulegli hiszpańskiej Murcii 84:100. Na krajowym podwórku zdarzyło im się to natomiast po raz pierwszy. Ale od początku spotkania słupszczanie sukcesywnie punktowali, coraz bardziej odskakując ekipie ze stolicy Lubelszczyzny. Niespełna pięciu minut potrzebowali gospodarze, żeby wypracować dziesięć oczek przewagi, a stało się to po rzucie zza łuku Donovana Ivorego (14:4).

„Trójki” były w sobotę silną bronią gospodarzy, którzy w ten sposób zdobyli łącznie 36 punktów (12/25), podczas gdy koszykarze Startu tylko 15 (5/23). Właśnie skuteczność - także w rzutach „za dwa” - była głównym czynnikiem, który robił różnicę. Niemal nie zatrzymania dla Startu był pod koszem Szymon Tomczak. Środkowy Czarnych zapisał na swoim koncie 25 punktów - najwięcej na parkiecie. Drugi w tej statystyce był Jordan Wroght. Skrzydłowy Startu zdobył 20 oczek.

Gospodarze kontrowali przebieg gry od początku do końca. Lublinianie przez cały mecz byli na prowadzeniu tylko przez nieco ponad minutę. ©©

Lubelskie szczypiornistki ograły u siebie Galiczanek

Krzysztof Szuptarski

k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. PGE MKS El-Volt w 7. kolejce ORLEN Superligi Kobiet odniósł piąte zwycięstwo.

PGE MKS El-Volt Lublin	28 (15)
Galicznka Lwów	22 (9)

MKS: Wdowiak, Gawlik, Martins - Przywara 6, Szykaruk 6, O'Mullony 5, Andruszak 3, Górna 3, Radosavljević 2, Planeta 2, Tomczyk 1, Gliwirska, Lima, Owczaruk, D. Więckowska. Kary: 8 min. Trener: Paweł Tetelewski

Galicznka: Poliak, Hrabchak, Stadnyk - Havrysh 5, Markevych 3, Dmytryshyn 3, Kolo-diuk 3, Kozak 3, Tkach 2, Prokopiak 1, Prokops 1, Lakatos 1, Chapovska, Diachenko. Kary: 12 min. Trener: Vitaly Andronov

Podopieczne trenera Pawła Tetelewskiego dość niemrawo rozpoczęły piątkowe spotkanie i po pięciu minutach przegrywały 1:3. Jedyną bramkę dla gospodarzy zdobyła w tym czasie Hiszpanka Maria Prieto O'Mullony. Zespół z Lublina długo był nieskuteczny, ale z każdą minutą grał coraz pewniej. Gdy dwa razy z rzędu trafiła Daria Szykaruk, na tablicy wyników pojawił się remis (5:5).

Chwilę później najsilniejsza w tym sezonie zawod-



Już za trzy dni kolejny domowy mecz MKS-u. W hitowym starciu lublinianki zmierzą się w czwartek (godz. 20:30) z ekipą KPR Gminy Kobylińce

niczka Galiczanek - Svitlana Havrysh nie wykorzystała rzutu karnego, a Szykaruk ponownie wpisała się na listę strzelczyń, dając wicemistrzyniom Polski pierwsze prowadzenie w meczu (6:5). Ukrainki odpowiedziały trzema bramkami z rzędu i to one prowadziły za moment 8:6, zmuszając lubelskiego szkoleniowca do wzięcia czasu.

Po krótkiej przerwie team z Bystrzycy wrócił na parkiet odmieniony. Lublinianki zagrały agresywniej w obronie i pewniej w ataku, notując serię siedmiu trafień z rzędu (13:8). W tym

okresie skutecznością imponowały Daria Przywara, zdobywczyni czterech goli oraz debutująca w barwach PGE MKS El-Volt - Sanja Radosavljević, która dwukrotnie pokonała lwowską golkiperkę. Do przerwy gospodarzynie powiększyły jeszcze prowadzenie, wygrywając ostatecznie premierową odsłonę 15:9.

Po zmianie stron początkowo trwała wymiana ciosów. W 40. minucie po kolejnym trafieniu Prieto O'Mullony, biało-zielone wygrywały już jednak 20:12. Cztery z pięciu bramek po przerwie były właśnie dzie-

łem hiszpańskiej rozgrywającej. Ukrainki walczyły ambitnie, zmniejszając w 49. minucie straty do zaledwie dwóch goli (19:21).

Wtedy jednak na parkiecie ponownie błysnęły Daria Szykaruk oraz Aleksandra Tomczyk, które błyskawicznie odbudowały przewagę miejscowych (23:19). Warto dodać, że dla Tomczyk był to powrót do gry po kilkumiesięcznej przerwie. W końcówce spotkania zespół Pawła Tetelewskiego nie pozostawił już rywalkom złudzeń. ©©

Lekka atletyka Aleksandra Lisowska – mistrzyni Europy i rekordzistka Polski w biegu maratońskim

„W końcu wróciły energia i uśmiech”

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Od lat służy w polskich siłach zbrojnych, jest naszą najszybszą maratonką. Rozmawiamy z Aleksandrą Lisowską, która miesiąc temu ustanowiła rekord Polski w biegu na dystansie 42,195 km.

Pani Olu, wielkie gratulacje. Jakie wrażenia po Maratonie Berlińskim, w końcu jednym z najszybszych na świecie?

Przede wszystkim dziękuję za gratulację. Pierwsze emocje to wcale nie euforia, ale lekki... niedosyt. Przygotowana byłam na jeszcze szybsze bieganie. Było, jak na maraton, bardzo ciepło. Ale teraz czuję przede wszystkim wdzięczność. Czas 2:24:59 w takich warunkach to dla mnie ważny krok naprzód.

Jednak świat biega już znacznie szybciej.

Tak, w ostatnich latach kobiety biegają maratony coraz szybciej i na tym tle nasz rekord kraju jawi się dość skromnie. Ale wiem, że stać mnie, by w ciągu dwóch sezonów biegać maraton w okolicach 2:23:00. Chcę ponownie walczyć o medal mistrzostw Europy i świata oraz być bardzo wysoko na igrzyskach w Los Angeles.

W ostatnich miesiącach widzimy nową Olę Lisowską

– pełną energii, uśmiechu, pozytywnego myślenia. Dostrzegamy wręcz iskrę w oku... Jakiś Amor?

Amor ten sam od lat! (śmiech) Ale faktycznie, jestem dzisiaj w miejscu pełnym spokoju. Dałam sobie zgodę, by naprawdę usłyszeć siebie. Nie tylko trenować, ale zrozumieć, czego ja potrzebuję sportowo i mentalnie. Odeszłam od presji perfekcyjności, wróciłam do radości z biegania. W końcu wróciły energia, uśmiech, a wraz z nimi wyniki.

Co się dokładnie zmieniło od czasu paryskich Igrzysk XXXIII Olimpiady?

Jeszcze przed Paryżem zakończyłam współpracę z moim wieloletnim szkoleniowcem. Z ogromnym szacunkiem, ale z jasnym poczuciem, że czas na nowy etap. Rozpoczęłam współpracę z trenerem z Belgii. Początki nie były łatwe – potrzebowaliśmy się poznać. Po zimie przemodelowaliśmy trening, połączyliśmy moje doświadczenie z nowymi bodźcami. Teraz czuję się silniejsza niż kiedykolwiek, ale przede wszystkim bardziej świadoma siebie.

Dążąc do dalszego rozwoju, gdzie Pani widzi przestrzeń do poprawy?

Paradoksalnie – moja ambicja. Przez lata potrafiłam chcieć za dużo, za wcześniej. Teraz



W Maratonie Berlińskim Aleksandra Lisowska o blisko minutę poprawiła rekord Polski!

uczę się selekcji i większej mądrości treningowej. Wiem też, że muszę się jeszcze poprawić na krótszych dystansach. I czasem odpuścić we właściwym momencie po to, żeby kolejnego dnia być jeszcze mocniejszą.

A propos przygotowań. Większość topowych zawodników trenuje w Kenii, USA lub Hiszpanii. Pani często wybiera naszą Szklarską Porębę. Dlaczego?

Bo wiem, czego potrzebuję. Wysokość to narzędzie, ale nie jedyne. Moje ciało bardzo dobrze reaguje na polską wysokość 800-1000 metrów n.p.m., a do tego mam tam swoją rutynę, spokój i skupienie. Natomiast oczywiście, gdyby budżet był większy, częściej korzystałabym także z obozów w innych częściach świata. To nie kwestia braku chęci, tylko priorytetowego planowania środków. Gdy uznamy, że taki wyjazd realnie przyspieszy mój

rozwój, na pewno z niego skorzystam.

O co chodzi? Nie wystartowała Pani w tegorocznych mistrzostwach świata w Tokio. Prawie w tym samym czasie odbywał się „51. BMW Berlin Marathon”...

To była bardzo spokojna, dojrzała decyzja. Początek sezonu nie był idealny i nie chciałam startować na mistrzostwach świata w Tokio bez poczucia pełnej gotowości. W lipcu wró-

ciła czysta radość z treningu i wtedy pojawił się Berlin. Decyzja szybka, z sercem. Efekt? Rekord Polski. Czasem mniej znaczy więcej.

Co jest potrzebne, aby realizować bieżące plany i marzenia?

Zdrowia, ponad wszystko zdrowia. Reszta to cierpliwa praca. W przyszłym sezonie planuję więcej startów na 5 km, 10 km i w półmaratonie, aby podnieść mój fundament szybkościowy. Dzięki wsparciu wojska polskiego, PZLA i mojego partnera strategicznego mam warunki, by robić to na odpowiednim poziomie.

Czy można powiedzieć, że jest Pani ikoną polskiego biegania kobiecego?

Nie mnie to oceniać. Mam ogromną wdzięczność dla ludzi, którzy mi kibicują i czują odpowiedzialność, by inspirować. Ale chcę być bardziej symbolem pracy, wytrwałości i autentyczności niż etykietką.

Gdzie Pani widzi siebie za 10 lat?

Odległa perspektywa, ale... Za 10 lat chcę nadal być blisko sportu. Widzę siebie jako mentorkę dla młodych zawodniczek i kobiet, które marzą, ale jeszcze nie wierzą. Chciałabym współtworzyć system, który nie tylko trenuje, ale uczy odwagi i mądrości. ©

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

Złote Kolce 2025 dla Marii Żodzik i Maksymiliana Szweda

Skoczkini wwyż, wicemistrzyni świata z Tokio, Maria Żodzik oraz specjalizujący się w biegu na 400 metrów Maksymilian Szwed zostali laureatami tegorocznej edycji rankingu Złote Kolce, organizowanego od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki i obecnie Przegląd Sportowy. Odkryciem roku został wybrany Maciej Megier, najlepszym trenerem Paweł Wyszynski.

W czwartkowy wieczór Superauto.pl Stadion Śląski ponownie wypełnił się gwiazdami lekkiej atletyki. Tym razem przybyli oni jednak nie w sportowych strojach, a w eleganckich wieczorowych kreacjach. Powód był wyjątkowy – uroczysta Gala ORLEN Złote Kolce Śląskie 2025, podczas której wręczono nagrody w organizowanym od 1970 roku przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz

obecnie Przegląd Sportowy rankingu Złote Kolce. Wyróżnienie wśród kobiet zdobyła wicemistrzyni świata w skoku wwyż, zawodniczka białostockiego Podlasia, Maria Żodzik.

– Bardzo mi przyjemnie tutaj być. Dziękuję za to wyróżnienie. Jest to dla mnie motywacja do dalszej pracy. Dziękuję trenerowi i całemu sztabowi, który mnie wspierał i pomagał – przyznała, odbierając nagrodę Żodzik.

Najlepszym polskim lekkoatletą sezonu 2025 został z kolei Maksymilian Szwed. Zawodnik klubu AZS Łódź imponował w minionych miesiącach na bieżni. W rywalizacji na 400 metrów zdobył halowe wicemistrzostwo Europy, bijąc przy okazji rekord kontynentu do lat 23. Latem wywalczył medal podczas europejskiego czempionatu zawodników w wieku 20, 21 i 22 lat oraz był podporą reprezentacyjnej sztafety między inny-



Hubert Trościanka podczas Gali Orlen Złote Kolce Śląskie 2025" FOT. PZLA

mi podczas mistrzostw świata i drużynowych mistrzostw Starego Kontynentu.

– W tym roku startowałem 32 razy na 400 metrów. Wydaje mi się, że to był najcięższy sezon w moim życiu. Było dużo imprez, nakładających się na siebie. Było wiele momentów, kiedy chciałem zrezygnować. Pomimo tych ciężkich chwil, chciałbym

podziękować moim rodzicom i najbliższym, że w tych momentach byli ze mną. Dziękuję też mojemu trenerowi Krzysztofowi Węglarskiemu. Bez niego nie byłoby tych medali i tej nagrody. Kiedyś oglądałem taką galę tylko w telewizji, dziś odbieram na niej najważniejszą nagrodę. To pokazuje, że warto walczyć do końca – podkreślił Szwed.

Sukces Maksymiliana Szweda jest pierwszym triumfem przedstawiciela biegu na 400 metrów w rankingu Złotych Kolców od sezonu 2006, kiedy nagrodę zdobył Daniel Dąbrowski. Z kolei triumf Marii Żodzik jest historyczny – nigdy wcześniej Złote Kolce nie trafiły w ręce przedstawicielki skoku wwyż. Za sukcesem zawodniczki stoi też trener Paweł Wyszynski, uznany szkoleniowcem roku w polskiej lekkiej atletyce. Głównym sponsorem gali było Województwo Śląskie, a partnerami Toyota Okęcie i 4F. Rozdano nagrody również w innych kategoriach, m.in. odkrycie roku, trener roku czy wydarzenie roku.

Gala Orlen Złote Kolce Śląskie 2025 – podsumowanie głównych nagród Złote Kolce

1. Maria Żodzik
2. Pia Skrzyszowska
3. Natalia Bukowiecka
4. Anita Włodarczyk i Anna Wielgosz

5. Katarzyna Zdziebło

1. Maksymilian Szwed

2. Jakub Szymański
3. Filip Rak
4. Maciej Megier
5. Paweł Fajdek

Trener roku: Paweł Wyszynski

Odkrycie roku: Maciej Megier

Nagroda specjalna Przeglądu Sportowego im. Macieja Petruczenki: Hubert Trościanka

Paralelkoatleta: Faustyna Kottowska

Mecenas polskiej LA: Ministerstwo Sportu i Turystyki

Sponsor roku: Orlen

Wydarzenie roku: Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej

Partner medialny: TVP Sport

Przyjaciel polskiej LA: Roman Sabaj

Obiekt roku: Superauto.pl

Partner infrastruktury lekkoatletycznej: superauto.pl

Sponsorzy PZLA: 4F, Nestle, Polanik, Toyota Okęcie, Tryumf, Business Travel Club, LUX MED

„Zamość” w nazwie Lublinianki? To możliwe

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. W Zamościu rozpisali konkurs na realizację zadania „Promocja Miasta Zamość poprzez sport - piłka nożna”. Kryterium była cena, a najniższą zaproponowała Lublinianka.

Obrotu sprawy, w którym wykonawcą zadania może zostać klub z Lublina, a nie choćby zamojski Hetman, prawdopodobnie mało kto się spodziewał. Ale co to oznacza dla Lublinianki?

Oznacza to tyle, że być może – jeśli przetarg nie zostanie unieważniony – to w sezonie 2025/26 nazwa „Zamość” będzie promowana przez najstarszy klub w Lublinie, zgodnie z warunkami zamówienia poprzez: „posiadanie lub umieszczenie przez Wykonawcę nazwy „Zamość” lub przymiotników utworzonych od tego słowa: „Zamojska”, „Zamojski” lub „Zamojskie”, itp. w nazwie drużyny, obok nazwy drużyny, zgłoszonej właściwemu podmiotowi jako oficjalnej nazwy zespołu biorącego udział w roz-

grywkach ligowych oraz innych zawodach sportowych”

– Zastanawiam się czy Lublinianka przeczytała warunki konkursu – mówi nam Jacek Bełz z biura prasowego zamojskiego ratusza.

– Rozumiem warunki przetargu, wiemy z czym się wiąże promocja miasta Zamość i myślę, że Lublin jest do tego świetnym miejscem. A KS Lublinianka ma możliwości i doświadczenie, aby dobrze wywiązać się z tego zadania. Umieszczenie w nazwie klubu wymaganych w przetargu zwrotów też nie stanowi większego problemu. Podam przykład, co prawda nie z piłki nożnej, ale z piłki ręcznej. Czołowa drużyna nazywała się Łomża-Kielce – zapewnia Tomasz Grodzki, prezes Lublinianki.

Miasto na realizację zadania zamierzało przeznaczyć maksymalnie 300 tysięcy zł. brutto. Ina taką kwotę opiewała oferta Hetmana, podczas gdy Lublinianka zaoferowała 239 tys.

– Patrząc na to wszystko pod kątem prawnym i biznesowym, że smutkiem i rozczarowaniem, przyjmuję reakcję części środowiska piłkarskiego



We wrześniu na poziomie 4. ligi Hetman ograł Lubliniankę 4:2. Teraz wygrała Lublinianka

i ostracyzm wobec naszego klubu. Nie zrobiliśmy przecież niczego złego i nasze działanie nie było skierowane przeciwko komukolwiek. Jako klub bardzo mozolnie odbudowujemy stabilność organizacyjną i finansową, starając się wykorzystywać nadarzające się okazje i zyskiwać nowych partnerów

do współpracy. A skoro miałyby być to pieniądze z miasta dla Hetmana Zamość, to dlaczego wybrano formułę przetargu? Gdzie promocja miasta Zamość ma większy sens? W Zamościu czy poza nim? Jesteśmy przecież stolicą województwa, mamy lotnisko, to do nas najpierw przyjeżdżają

turyści – argumentuje prezes Grodzki.

Sama sytuacja jest groteskowa, o czym doskonale zdają sobie sprawę w zamojskim ratuszu. Ale widocznie nikt nie założył, że chętni do promowania Padwy Północy znajdują się także jeszcze bardziej na północy, czyli w Lublinie.

– Wiadomo, że nie o to nam chodziło. Oczywiście celem było, żeby zgłaszały się kluby zamojskie, żeby one promowały Zamość. Natomiast z drugiej strony może lepiej, że będziemy promowani w innym mieście – zastanawia się Jacek Bełz – Zawsze ostatecznością jest unieważnienie konkursu, natomiast póki co trwa jeszcze analiza oferty Lublinianki. Decyzji w tej sprawie zatem nie ma. Myślimy, co zrobić w tej sytuacji. Ale jeśli wszystko z ofertą będzie w porządku, to będziemy współpracować z Lublinianką. Sytuacja oczywiście wywołuje u wszystkich uśmiechy – dodaje.

Najstarszy klub Lublina zamierza dotrzymać warunków oferty, którą złożył, mimo wspomnianego już ostracyzmu ze strony środowiska.

– Jeśli ostatecznie wygramy ten przetarg, będziemy solidnie realizować zadania wynikające z przetargu. Natomiast jeżeli zostanie on rozpisany ponownie, to raczej drugi raz w nim nie wystartujemy – przyznaje prezes Lublinianki.

©@

Czereszewski: Dzwon w Lubinie pomógł Legii, Lecha nie da się wytłumaczyć

Jaromir Kruk

redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozmowa z Sylwestrem Czereszewskim, który przed laty z Legią zdobył mistrzostwo Polski, krajowy puchar i Superpuchar, a rozegrał też sezon w barwach Lecha Poznań.

23-krotny reprezentant Polski, bohater spotkania z Bułgarią w Burgas w eliminacjach Euro 2000, obecnie zajmuje się szkoleniem młodzieży w rodzinnych stronach na Warmii.

Wygrana Legii z Szachtarem to miła niespodzianka?

Została wywalczona w trudnym wykesie, nic lepszego nie mogło się Legii teraz zdarzyć, ale patrząc na reakcję trenera Edwarda Iordanescu po zwycięskiej bramce, zastanawiam się, czy był zadowolony, zaskoczony, czy pogodził się wcześniej z losem... Piłkarzom Legii w spotkaniu z Szachtarem pomogła zadyma wokół klubu, przydało się też doświadczenie z Europy, wygrane w ostatnich latach z silnymi przeciwnikami, jak Chelsea, Aston Villa, Betis, Leicester. Fajnie jednak takie sukcesy przenosić na mecze w ekstraklasie, bo każda kolejna przegrana oddala od czo-

łówki. Dzwon w Lubinie wyszedł jednak na dobre zawodnikom, bo to oni są na boisku, nie szkoleniowcom. Szachtar był dla polskich zespołów przez lata nieosiągalny, ale okazało się, że można z nim wygrać. Dwa strzały życia Rafała Augustyniaka dały Legii cenne zwycięstwo. Jak oglądam dziś mecze w europejskich pucharach, to żałuję, że kiedy ja grałem, nie było takiej Ligi Konferencji z fazą ligową. Kiedyś trafiało się na bardzo silnego przeciwnika z Włoch czy Hiszpanii i odpadało się, choć niekiedy w spotkaniu miało się pięć okazji, oni dwie. Ta Liga Konferencji, z której niektórzy się śmieją, to znakomite rozgrywki. Ekstraklasa rywalizuje z zespołami na podobnym poziomie, choć czasami zdarzają się europejscy giganci jak Chelsea, ostatni triumfator. Można się pokazać i zarobić, więc kluby są zadowolone. Drwin nie rozumiem.

Na drwiny naraził się po porażce na Gibraltarze z Lincolnem Lech Poznań. Można to jakoś wytłumaczyć?

Lech to chimeryczny zespół, można się po nim wszystkiego spodziewać. Nie ma co jednak szukać usprawiedliwień, bo z Lincolnem po prostu był babol. To, czy grali w rezerw-



Cenny remis wywalczył też Raków. Drużyna Papszuna strzeliła pięknego gola, ale można jej wbić kilka szpilek...

wym składzie, na sztucznej nawierzchni, nie tłumaczy nic. Powtórzę: na boisku są piłkarze, nie trener. Wiadomo, że na sztucznym boisku piłka inaczej się zachowuje, ale przecież futbol na Gibraltarze raczkuje. A oszczędzanie się w pucharach na ligę? Wiemy, jak niedawno wyszło to Legii, która po przegranej z Samsunsporem poległa w kiepskim stylu w Zabrzu z Górnikiem.

Jagiellonia to już klasowy europejski team?

Wydaje mi się, że tak. Grają najlepszymi w danym momencie, nie kombinują, nie mówi się, że ktoś jest zmęczony. Podoba mi się zarządzanie klubem, drużyną, a wyjazdowy remis z silnym francuskim Strasbourgiem robi wrażenie i nie wziął się z przypadku. Cenny remis wywalczył też Raków Częstochowa w Ołomuńcu – pod-

opieczni Marka Papszuna strzelili pięknego gola. Jednak Rakówowi można wbić parę szpileczek. Kompletnie nie rozumiem stylu preferowanego przez Raków, tak zachowawczo nie wypada grać. Raz, drugi wyjdzie, trzeci i czwarty nie, a przede wszystkim męczy się kibiców. Chyba nie po to ściąga się zawodników za takie pieniądze, dużo im się płaci, żeby nudzić i zamiast piłki nożnej oferować szachy.

Tym bardziej że w Europie kunktatorstwo już się nie opłaca...

Według mnie kapitalnym pomysłem UEFA było wprowadzenie do pucharów fazy ligowej. To był cios w minimalizm, zachowawczość. Teraz nie opłaca się remisować, trzeba wygrywać. Rekordowa liczba goli w Lidze Mistrzów pokazuje, że wybrano odpowiedni kierunek w klubowej piłce. Fani oczekują widowisk i je dostają. Proszę przypomnieć sobie tegoroczny finał Ligi Mistrzów w Monachium. PSG trafiło Inter raz, drugi i atakowało dalej, ostatecznie wygrało rekordowo 5:0. Włoska liga została trochę z tyłu, porównując do innych z topu, bo gdzieś w głowach trenerów, piłkarzy siedzi to kunktatorstwo. AC Milan, taki po-

teżny skład, remisuje 2:2 z Pisą, po strzeleniu gola myśli o obrocie... Serie A brakuje artystów, jacy są w Hiszpanii, Anglii, w Niemczech, Francji. Włosi muszą jakoś zareagować, a ich reprezentacji przecież brakowało na dwóch mundialach z rzędu, a o najbliższy najpewniej powalczy w barażach, bo Norwegii już nie wyprzedzi.

Możesz sobie wyobrazić awans czterech polskich klubów do fazy pucharowej Ligi Konferencji 2025/2026?

Jestem przekonany, że trzy wejdą, jedna może odpadnie, lecz trzymam kciuki za cały kwartet. Polskie kluby przełamują bariery, potrafią zdobywać punkty na wyjazdach. Wpadki się zdarzają, jak Lechowi na Gibraltarze, lecz ekstraklasa nie ma czego się wstydzić. Piłka nożna nas cały czas zaskakuje i uczy. Same mecze się nikomu nie wygrywają, a przed Lechem i innymi polskimi zespołami jeszcze po cztery spotkania w Lidze Konferencji. Możemy się cieszyć, że jest czym się emocjonować, a dobre występy w tych rozgrywkach windują Polskę coraz wyżej w rankingu UEFA. Droga do Ligi Europy i Ligi Mistrzów prowadzi przez Ligę Konferencji. ©@

Finanse w sporcie Autodrom w Biłgoraju pod lupą CBA

Gokarty zainteresowały CBA

Bogdan Nowak
b.nowak@kurierlubelski.pl

Przetarg na dostarczenie gokartów do biłgorajskiego Autodromu wygrała spółka pani Dominiki, żony Ireneusza Bulicza, radnego PiS oraz prawnika zatrudnionego w miejscowym starostwie.

Tematem zajęło się CBA
Całą sprawą zainteresowało się Centralne Biuro Antykorupcyjne. Sam Ireneusz Bulicz tłumaczył jednak dziennikarzom, jaką miał rolę. To reprezentowanie powiatu biłgorajskiego w sprawach związanych z realizacją projektu rewitalizacji biłgorajskiego Autodromu w ramach projektu rządowego „Polski Ład”: z wyłączeniem spraw majątkowych.

W rozmowach z mediami zapewniał także, że nie miał na przykład wpływu na wybór wykonawców, „późniejsze decyzje” dotyczące funkcjonowania biłgorajskiego toru, a jego pełnomocnictwo było ograniczone do nadzoru nad realizacją projektu inwestycyjnego. Zakończyło się ono zresztą z chwilą powołania spółki „Autodrom” (zarządza obiektem). To ona ogłosiła przetarg na wyłonienie operatora wynajmującego gokarty.

Wygrała go spółka Biłgokart, które właścicielem jest Dominika Bulicz, żona Ireneusza. I to ten podmiot zajmuje się taką działalnością. To właśnie budzi kontrowersje. Tak mniej więcej sprawa została opisana w mediach.

Oświadczenie radnego Bulicza
W nadesłanym nam oświadczeniu czytamy między innymi:

„W przestrzeni publicznej powielane są nieprawdziwe informacje, które mają na celu zdyskredytowanie mnie i mojej rodziny oraz uderzenie w projekt, nad którym przez lata pracowało wielu ludzi dobrej woli” - napisał w oświadczeniu Ireneusz Bulicz. „Moje zaangażowanie w sprawy miasta i powiatu zawsze miało charakter społeczny, merytoryczny, a nie partyjny. Dlatego szczególnie boli mnie, że dziś próbuje się przekreślić lata mojej pracy jednym nagłówkiem, w którym najważniejszym argumentem jest to, że jestem „radnym PiS”. Moja przynależność polityczna nie ma nic wspólnego z żadnym postępowaniem - a takie łączenie faktów jest zwyczajnie nieuczciwe wobec mieszkańców, którzy zaskują na rze-



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W BIŁGORAJU

Odnowiony Autodrom w Biłgoraju oddano do użytku pod koniec czerwca 2025 roku

telne informacje, nie na manipulację”.

Radny Bulicz tłumaczy także, iż od początku był zaangażowany w odbudowę i rewitalizację Autodromu Biłgoraj. To dzięki wspólnej pracy wielu osób - w tym także jego zaangażowaniu, udało się odzyskać teren, zdobyć środki z Polskiego Ładu i przywrócić temu miejscu życie i dawny blask.

„Zanim powołano władze spółki Autodrom Biłgoraj, zrezygnowałem z funkcji pełnomocnika, by uniknąć jakichkolwiek wątpliwości. Nie miałem żadnego związku z wyborem operatora toru. Było to otwarte zapytanie ofertowe na komercyjny najem obiektu, w którym mógł wziąć udział każdy zainteresowany przedsiębiorca. Biłgokart płaci spółce Autodrom za korzystanie z toru, nie odwrotnie” - przekonuje radny Bulicz. A dalej m.in. dodaje: „Pojawia się również wzmianka o zainteresowaniu sprawą przez CBA. W przypadku jakiegokolwiek kontroli lub weryfikacji moich działań pozostaję do pełnej dyspozycji - nie mam nic do ukrycia. Wszystkie dokumenty dotyczące inwestycji są jawne i dostępne do wglądu, a moja rola przy projekcie miała charakter nadzorczy - bez jakiegokolwiek wpływu na decyzje finansowe czy personalne. Otwartość i uczciwość zawsze były i pozostaną dla mnie podstawowymi zasadami w pracy publicznej. Wiem, że moja działalność może budzić emocje, ale nigdy nie kierowałem się polityką - tylko dobrem Biłgoraja i jego mieszkańców”.

Decyzja starosty

Andrzej Szarlip, starosta biłgorajski, podjął decyzję o zawieszeniu w obowiązkach Ireneusza Bulicza. Został wydany w tej sprawie komunikat.

„W związku z sytuacją opisywaną w ostatnich dniach przez media, starosta biłgorajski podjął decyzję o zawieszeniu w obowiązkach służbowych radcy prawnego starostwa, Pana Ireneusza Bulicza, do momentu wyjaśnienia kontrowersji wokół procesu wyboru operatora na wynajem gokartów przeprowadzonego przez spółkę Autodrom Biłgoraj” - czytamy w komunikacie.

Ponadto Zarząd Powiatu w ramach kontroli właścicielskiej powoła komisję do przeprowadzenia całej procedury. Komisja niezwłocznie przystąpi do czynności kontrolnych. Równolegle, dla pełnej transparentności, zostanie zlecone przeprowadzenie kontroli podmiotowi zewnętrznemu.

Początki toru w Biłgoraju

Przypomnijmy. Autodrom Biłgoraj jest jedynym torem wyścigowym po wschodniej stronie Wisły. Po rewitalizacji stał się również jednym najmłodszych w Polsce.

Koszt pierwszego etapu „rewitalizacji” Autodromu Biłgoraj to prawie 31 milionów złotych, z czego 15 mln to rządowe dofinansowanie (reszta to wkład własny).

Początki obiektu sięgają lat 70 ub. wieku. Władze miasta wywłaszczyły wówczas prywatnych właścicieli z działek, na których miała powstać inwestycja. Autodrom został oddany do użytku w 1980 r., a tor kartinowy szybko zaskłany jako jeden z najlepszych w Polsce. ©

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MIESZKANIE własnościowe 94 m² przy deptaku zamienię na 2 mieszkania 2 pok.; do uzgodnienia t. 691-636-371

DOMY - SPRZEDAM

LUBLIN - Dziesiąta. Sprzedam 1/2 bliźniaka wraz z działką ogrodzoną o pow. 305 m². Pow. użyt. domu 270m², podpiwniczony. Pow. mieszkalna 202,50m² 4 kondygnacje w każdej 3 pok. z kuchnią. Garaż z kanałem w bryle budynku. Dom dla dużej rodziny lub inwestycji. Własność prywatna KW. Cena 1 150 000 zł. t. 798-189-367; 601-495-179

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE i inne-tanio; 693 051 624

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

INSTALACYJNE

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

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

KUPIĘ starocie, antyki, obrazy, zegary, monety, pamiątki wojenne, stare książki, biżuterię i inne. t. 607 279 102

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

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

Towarzyskie

ALA 50 lat. t. 781-981-776

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

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA

0011421937

Urząd Gminy Głusk, Dominów, Rynek 1, 20-388 Lublin, podaje do publicznej wiadomości, że:

Na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Głusk, Dominów, Rynek 1 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej wywieszony został na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do wynajmu: - trzy lokale usługowe - gastronomiczne z zapleczem magazynowym nr 4B/1, 4B/2, 4B/3 o powierzchni 22,31 m² każdy, usytuowane na działce nr 158/8 w Dominowie.

Wójt Gminy Głusk

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl



Czasy, gdy Wiśniewski rozrzucił pieniądze na prawo i lewo, dawno minęły

Michał Wiśniewski w Pomponiku Fot. Katarzyna Baksalary



Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik dba o strój córki

Celebrytka wrzuciła do internetu zdjęcie swojej 16-letniej córki w czarnym topie z dużym dekoltem i krótkiej spódnicy. „To akurat strój festiwalowy, większość dziewczyn i kobiet była w samym bikini. Już to kiedyś pisałam, że do kościoła czy szkoły tak nie chodzi” – podpisała fotografię.

Marina Łuczenko-Szczesna nie dała mężowi odpocząć

W najnowszym wywiadzie dla „Vivy” piosenkarka zdradziła, że to ona przekonała swego męża, aby po zakończeniu współpracy z Juventusem dołączył do FC Barcelona. – Wiem, że Wojtek był zmęczony i chciał odpocząć, ale uważałam, że to nie był jego czas na emeryturę – wyznała.

Doda pracuje nad swoim temperamentem

Kiedy piosenkarka udzielała wywiadu serwisowi Jastrząb Post podczas gali Kobieta Roku Glamour 2025, doszło do małej awantury. Kilukrotnie zakłócanie rozmowy przez gości eventu wyraźnie wytrąciło artystkę z równowagi. – To niewiarygodne. Ku*wa, unbelievable. Szkol. Po co oni przychodzą na takie imprezy, skoro nie znają podstawowych zasad savoir-vivre'u, zachowania się na galach? To brak szacunku – powiedziała. Na koniec stwierdziła: Ja pracuję nad swoim temperamentem. Zrobiłam ogromny progres.



W TELEWIZJI



Zajazd. Będzie się działo

Stopklatka, 18:55
Tomasz i Wioletta oraz ich wchodzące w dorosłość dzieci, Dominika i Patryk, wspólnie prowadzą rodzinny zajazd. To nie tylko hotel – to centrum życia lokalnej społeczności. Krzyżują się tu losy jego właścicieli, gości oraz okolicznych mieszkańców, odśladając barwną mozaikę ludzkich historii. Emisje codziennie o 18:55.

Człowiek: historia ewolucji

BBC Earth, 19:45
Podróż w czasie przez historię ludzkiego gatunku. Jak homo sapiens zdominowali świat i jak do tego doszło? W oparciu o najnowsze sekwencjonowanie DNA, dowody z wykopalisk oraz dane uzyskane przy wykorzystaniu najnowocześniejszych narzędzi twórcy programu składają w całość niezwykłą historię człowieka.

To: Witajcie w Derry

HBO, 20:00
Akcja osadzona w roku 1962, w miasteczku Derry w stanie Maine, śledzi losy grupy przyjaciół, odśladając początki tajemniczego bytu, który przybiera swoją przerażającą postać – morderczego klauna Pennywise.

Nazywano ich wikingami

Planete+ HD, 23:00
Wikingowie stali się ważnymi postaciami kultury masowej, bohaterami niezliczonych książek, filmów i seriali, w których przedstawiani są jako okrutni wojownicy. Czy poza napadaniem na sąsiadów nie mieli innych zajęć?

KRZYŻÓWKA NR 165

Poziomo:

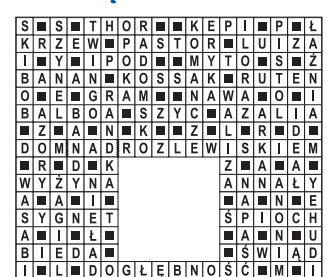
- 3) Winnetou to ... Apaczów,
- 6) ludowy zwyczaj witania wiosny,
- 11) sznurki do wiązania,
- 12) podstawowa jednostka kąta płaskiego,
- 13) krępowały kończyny aresztanta,
- 14) pszczoła lub szerszeń,
- 15) system rozgrywek piłkarskich,
- 16) domena Rogera Federera i Sereny Williams,
- 17) zwrotka żartobliwej piosenki,
- 18) moda naszych dziadków,
- 19) siarkowy lub chlebowy,
- 21) dawne porwanie panny,
- 23) świąteczny dzień w judaizmie,
- 26) buduje piec kaflowy,
- 27) liche utwór poetycki,
- 30) miasto nad Wartą u ujścia Kłodawki,
- 31) prawy dopływ Czarnej Nidy,
- 34) napój bogów na Olimpie,
- 38) brytyjska stolica nad Tamizą,
- 39) osesek w stadninie koni,
- 40) córka Tantala zamieniona w skałę,
- 41) warzywa w zalewie octowej,
- 42) sztuka pięknego pisania.

Pionowo:

- 1) stan prawny instytucji,
- 2) w parze z Hercegowiną,
- 3) olimpijska lub dziecięca,
- 4) „Wielka ... w chińskiej dzielnicie”, film akcji,
- 5) katolickie święto poświęcone zmarłym,
- 6) więzień przy wiosłach,
- 7) imię Lipnickiej, polskiej piosenkarki,
- 8) 1/4 meczu koszykówki,
- 9) dzielność wykazana w walce,
- 10) sposób wystawiania się,
- 20) rodzaj spinki do włosów,
- 22) składnik ropy naftowej,
- 24) „... dezerterów”, komedia filmowa,
- 25) gwarny plac targowy,
- 28) owad żerujący w mące,
- 29) stała opłata urzędowa,
- 31) regulator chodu zegarka,
- 32) dowcipne słowo, zręczny zwrot,
- 33) stan obfitości, luksus,
- 35) kontynent leżący na półkuli północnej,
- 36) sproszkowany tytoń do kichania,
- 37) mech porastający skały i pnie drzew.



ROZWIĄZANIE NR 164



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia będzie Cię dzisiaj wręcz rozpierać. Horoskop dzienny radzi działać odważnie, ale słuchać również intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Czas zadbać o siebie. Odetchnij, odpocznij, zrób coś miłego. Horoskop na dziś mówi, że Twój organizm potrzebuje równowagi. **Baran (21.03 - 19.04)** Spotkasz kogoś, kto zmieni Twój sposób myślenia. Rozmowy będą miały moc. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi słuchać uważnie.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i rodzina będą dziś najważniejsze. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ciepło, bliskość i wspólne chwile przyniosą spokój. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Zabyłsies, gdziekolwiek się pojawisz. Zaufaj sobie. Horoskop na dziś wróży, że Twoja pewność siebie stworzy wiele nowych drzwi. **Rak (22.06 - 22.07)** Drobne zmiany w rutynie przyniosą wielkie efekty. Nie bój się improwizować. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że da to dobre efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga między sercem a rozumem będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o relacje oraz harmonię. **Panna (23.08 - 22.09)** Emocje będą silne, ale nie uciekaj od nich. Horoskop na dziś mówi, że to, co zrozumiesz, odmieni podejmowane przez Ciebie decyzje. **Waga (23.09 - 22.10)** Czekaj Cię przygoda lub nowe wyzwanie. Zrób pierwszy krok. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że los sprzyja odważnym.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Cierpliwość popłaci. Choć droga długa, horoskop dzienny zapowiada, że każdy wysiłek dziś przybliży Cię do upragnionego celu. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoje pomysły będą powszechnie akceptowane. Nie bój się mówić, co myślisz. Horoskop na dziś wróży, że inni czekają na inspirację. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Intuicja Cię nie zawiedzie. Wsłuchaj się w sny i znaki. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że część z nich zainspiruje Cię do działania.