

**Seks,
dzieci,
Internet**
str. 5



od 35 lat
POMAGAMY DZIECIOM
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

www.spdn.pl



PODARUJ
1,5%
PODATKU

KRS 0000057364

STOWARZYSZENIE
„KROK ZA KROKIEM”
W ZAMOŚCI



ZOSTAŃ NASZYM DARCYŃCĄ

www.tygodnikzamojski.pl

Biłgoraj Hrubieszów Krasnystaw Tomaszów Zamość

tygodnik zamojski



18 – 24
LUTEGO
2025
Nr 7



Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Znajdź nas na
Facebooku

SANMED

Specjalista Ginekolog-Położnik
lek. med. Marek Lipiec

przychodnia ginekologiczna

- badania prenatalne USG pierwszego trymestru ciąży
- badania w kierunku wykrywania zahamowania wzrostu płodu
- badania w pierwszym trymestrze w kierunku wykrywania nadciśnienia
- badanie USG ciąży
- badanie USG ginekologiczne
- wizyty ginekologiczne i położnicze



00265KD

Zamość, ul. Szwedzka 20, tel. 84 627 15 87, 507 019 524

Trzy lata temu Amerykanie błyskawicznie utworzyli bazę wojskową pod Zamościem

CZY AMERYKANKI NAS OBRONIA?

■ Grypa szaleje, a leków brak

Sezon grypowy w pełni, a pacjenci mają poważne problemy z zakupem leków przeciwwirusowych w aptekach. Niemal nie do dostania są te, zawierające oseltamiwir.

str. 7

■ „Adwokat diabła” za kratkami

Był znanym i doświadczonym adwokatem. Wspecjalizował się w reprezentowaniu duchownych oskarżanych o pedofilię, prowadził też inne sprawy kościelne.

str. 4

■ Sekrety długowieczności

Wszyscy marzymy o długim życiu: w zdrowiu, dobrej kondycji fizycznej, umysłowej – i niektórym się to udaje. Mają dobre geny?

str. 2

■ Skarby z demobilu

Oddział Regionalny AMW w Lublinie wyprzedaje wojskowy sprzęt i pojazdy, ubrania i różne drobiazgi.

str. 10



str. 13

Żołnierze amerykańscy w bazie pod Zamościem, rok 2022.

Fot. Mirosław Chmiel

INDEKS 379565



NUMER
W SPRZEDAŻY
DO 24.02.2025

AMAGRO

Amadeusz Mielniczuk
Kryszyn 10, tel. 725 008 000

00009

Uwaga rolnicy

- SKUP FASOLI
- PESTKI DYNI
- PRZEBIERANIE OPTYCZNE

NAJLEPSZE CENY!

**NATYCHMIASTOWA
PŁATNOŚĆ!**



PPZ SŁAWA Sp. z o.o. Tomaszów Lubelski
SKUP FASOLI
Punkty skupu: • ul. 29 Listopada 117, 22-600 Tomaszów Lubelski, tel. 84 664 21 96, 84 664 27 39 i 605358612 • Mołotów i Budynin: Andrzej Dymowski, tel. 781 029 141 • Koniuchy 42, Łukasz Hulaniński, tel. 511 116 949 • Rzeplin 90: Lech Koper, tel. 608 123 261
Najwyższe ceny. Szybka płatność
Kupujemy fasolę przebieganą i nieprzebieganą
Więcej informacji udzielimy pod numerami
tel. 84 664 21 96, 84 664 27 39 i 605358612 ZAPRASZAMY!

02907

SPRZEDAŻ MASZYN
do zbioru fasoli **DOUBLE MASTER**
Vitalpol
ul. Targowa 19, 22-530 Mircze tel. 509 316 188

00216

Rolnicy!
Zaczynamy Sezon Rolniczy!
Agrolink - Taborski
DYNIA FASOLA SOJA
Zamówienia materiału siewnego **Obniżone ceny!**
Największy wybór rodzajów nasion dyni!
Bonusy za podpisanie umowy kontraktacyjnej
Kontraktacja soi na cele spożywcze
Tradycyjnie jak co roku! **Premie lojalnościowe**
KOMPLEKSOWE USŁUGI ZBIORU I SKUPU DYNI I FASOLI
Wielkie losowanie z okazji Dnia Kobiet
Dowiedz się więcej
tel. 515 405 141

00600

**PORADNIA OKULISTYCZNA
DLA DZIECI**



Zamość, Al. Jana Pawła II 8



REJESTRACJA +48 602 450 762 e-mail: rejestracja@centrummedycznezacisze.pl
Placówka przystosowana dla pacjentów niepełnosprawnych

02015

OKO-MED
CENTRUM OKULISTYKI
W ramach NFZ przyjmują:
• Arkadiusz Dybcio lek. med. specj. okulistyki
• Beata Gumieniak-Goch lek. med. specj. okulistyki
• Waldemar Kędziora dr n. med. lek. med. specj. okulistyki
• Sylwester Matwiejczuk lek. med. specj. okulistyki
• Dorota Borowicz dr n. med. lek. specjalista okulistyki
• Katarzyna Sokolowska-Zub lek. med. specj. okulistyki
• Katarzyna Biela lek. med. specj. okulistyki
Dwa adresy jedna przychodnia:
Polna 9 Zamość, tel. 84 638 35 25
Peowiaków 6, tel. 533 210 875
Poradnia okulistyki dziecięcej ul. Polna 9

00608JO



TYDZIEŃ W REGIONIE

BIŁGORAJ

■ **MŁODZIEŻOWE POŻARNICZE.** W Soli odbyły się II Ha-



lowe Zawody Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych Powiatu Biłgorajskiego, zorganizowane przez Powiat Biłgorajski, Zarząd Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Biłgoraju, Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Biłgoraju oraz Gminę Biłgoraj. W sportowo-pożarniczych zmaganiach uczestniczyło 45 drużyn z 16 miejscowości, w eliminacjach powiatowych – 17. W grupie dziewcząt I miejsce zajęła MDP Smółsko Duże 2, II – MDP Tarnogród 1, III – MDP Lipiny Dolne 1, IV – MDP Józefów 2, V – MDP Pisklaki 1. W grupie chłopców: I miejsce – MDP Potok Górny 2, II – MDP Józefów, III – DP Stary Bidaczów 1, IV – MDP Tereszkol Kukielki 1, V – MDP Tarnogród 1.

CIĄG DALSZY NA STR. 3

z Pauliną Anczykowską, lekarką medycyny stylu życia i rodzinną oraz psychodietetyczką (www.praktykadobregozycia.com), członkinią Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia

R OZMOWA
TYGODNIA

Sekrety długowieczności

– Wszyscy marzymy o długim życiu: w zdrowiu, dobrej kondycji fizycznej, umysłowej – i niektórym się to udaje. Mają dobre geny?

– Dobre geny, oczywiście, zawsze dają lepszy start. Jednak nie jesteśmy zdani całkowicie na zapisany w nich bagaż. Istnieje jeszcze bardzo istotna dla zdrowia epigenetyka – zmiana ekspresji genów, modyfikowana przez czynniki zewnętrzne. To w praktyce oznacza, że nasz styl życia wpływa na to, które geny z naszego repertuaru są aktywne, a które zostają wyciszone.

Badania nad wpływaniem na długość życia wciąż trwają. Powstają takie zestawienia jak „Złota ósemka” dla zdrowego serca Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego czy „9 lekcji długowieczności” z tzw. niebieskich stref, czyli obszarów na świecie, gdzie ludzie żyją najdłużej. Bez względu na nazwy, zasady sprowadzają się często do odpowiedniej diety, wystarczającej ilości ruchu, metod regulacji stresu, unikania używek, dobrego jakościowo snu i nawiązywania relacji z innymi. A więc medycyna stylu życia w praktyce – ot, cały sekret długowieczności. Istnieją badania, które pokazują, że możemy w ten sposób wydłużyć życie nawet o 12-14 lat, a ryzyko chorób znacząco zmniejszyć. Mówimy tu np. o 93-procentowym obniżeniu ryzyka w przypadku cukrzycy typu 2!

– Jaka dieta jest najkorzystniejsza?

– Najlepiej przebadane pod kątem prozdrowotności są diety śródziemnomorska i DASH (modyfikacja tej pierwszej – z ograniczeniem spożycia soli, stosowana u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym). Śródziemnomorska w wielu rankin-

gach, od wielu lat – pozostaje królową. Nie jest to jednak żywienie oparte na białym makaronie i pizzy, jak to zwykle jest kojarzone. Występują w niej w dużych ilościach produkty roślinne: warzywa, owoce, produkty zbożowe (głównie pełnoziarniste), ziemniaki, fasola, inne rośliny strączkowe, orzechy, nasiona.



Paulina Anczykowska: – Badania wykazały, że już 200 g strączków dziennie może dać nam dodatkowe 2,5 roku życia oraz zmniejszyć ryzyko cukrzycy i chorób serca.

Główne źródło tłuszczu stanowi oliwa z oliwek. Zaleca się umiarkowane spożycie nabiału i ryb, natomiast drób i mięso czerwone powinno się ograniczać.

– Czy istnieją jakieś suplementy, „superfoods”, które warto włączyć do diety?

– Polacy są rekordzistami w przyjmowaniu suplementów. Tymczasem – oprócz pewnych wyjątków – nacisk powinien iść na zbilansowaną dietę, a nie suplementy. Wyjątki stanowią wit. D3 w całej populacji, DHA u osób niespożywających dwóch porcji ryb tygodniowo i witamina B12 u wegetarian. A jeśli chodzi o nasze „superfoods” to niedocenione, a wspaniałe dla zdrowia są nasiona roślin strączkowych: fasola, ciecierzycy, soczewica, bób, groch... Badania wykazały, że już 200 g strączków dziennie może dać nam dodatkowe 2,5 roku życia oraz zmniejszyć ryzyko cukrzycy i chorób serca.

– Jak wspomagać pamięć?

– Czynniki rozwoju choroby Alzheimera (najczęstszej przyczyny otępienia) są podobne do czynników wystąpienia chorób serca. Oprócz prawidłowej kontroli chorób przewlekłych czy depresji, utrzymywania prawidłowej masy ciała, pracy nad kontrolą stresu, dbajmy również o aktywność umysłową – krzyżówki, sudoku, czytanie książek, rozwijające rozmowy z bliskimi, zagadki logiczne.

Czynnikiem ryzyka jest też niski poziom wykształcenia, co podkreśla rolę trenowania możliwości poznawczych mózgu. Dodatkowo zaleca się stosowanie diety MIND, w której pojawiają się m.in. zielone warzywa liściaste, orzechy, strączki czy owoce jagodowe. W diecie tej podano też listę produktów, których powinno się unikać: m.in. żywności wysokoprzetworzonej (jak np. fast food, wyro-

by cukiernicze, słodczyce), czerwone mięso, masło czy ser żółty.

– Jakiego rodzaju i częstotliwość aktywności fizycznej poleca pani?

– Zalecam taką, jaką pacjent lubi. Kluczowe jest, żeby czas spędzany w ruchu przynosił przyjemność, inaczej „zryw” do nowych nawyków nie potrwa długo. Jeśli ktoś nie wie, co mogłoby przynieść mu radość, zachęcam do eksperymentowania i próbowania nowych rzeczy. Badminton, taniec, spacer, wędrówki górskie, tabata... Możliwość jest dużo.

WHO zaleca osobom dorosłym minimum 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej umiarkowanej – to 5 razy w tygodniu po 30 min. Ważny dla zachowania sprawności jest też trening oporowy mięśni. Oprócz siłowni czy ćwiczeń z gumami, możliwe są także ćwiczenia w domu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała: pompki, przysiady, unoszenia kończyn, planki, mostki, wykroki, wypad, wymachy nóg w kłęk. Ćwiczenia rozciągające i zwiększające mobilność zaleca się na zakończenie każdego treningu. Seniorzy mają te same normy, a jeśli nie są w stanie im sprostać, powinni w miarę możliwości do nich dążyć.

– Na co jeszcze zwrócić uwagę?

– Oprócz ćwiczeń samych w sobie istotne jest, by skracać czas pozostawiania w bezruchu, np. przed telewizorem. Coraz bardziej podkreśla się wagę tzw. aktywności nietreningowej, do której wliczają się między innymi obowiązki domowe. Im więcej krzątania się, tym lepiej. Czynnikiem często pomijanym jest rola snu. W natłoku codziennych zajęć mamy tendencję do skracania czasu poświęconego na nocny wypoczynek. Dla zdrowia powinno to być 7-9 godz. Nauka radzenia sobie ze stresem różnymi technikami może nie tylko pomóc nam w codzienności, ale też zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń depresyjnych czy lękowych. Ochronnie działa również pielęgnowanie relacji z bliskimi i przyjaciółmi, zwłaszcza w przypadku osób starszych, u których samotność i izolacja społeczna jest dodatkowym czynnikiem rozwoju chorób.

– Poda pani przykłady rzeczy, które „robimy” własnemu organizmowi, przyspieszając jego starzenie?

– Palenie tytoniu, wysokie BMI oraz spożycie mięsa. Przy czym główny czynnik przyspieszający starzenie to palenie – palacze byli o około 4 lata starsi biologicznie. Alkohol także wpływa bardzo niekorzystnie – jako czynnik rakotwórczy.

Dużą część chorób skracających nasze życie, np. otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, miażdżycy, hipercholesterolemia – to tzw. choroby cywilizacyjne, zależne od naszego stylu życia. Jednak z mojego punktu widzenia istotna jest nie tylko długość życia, ale też jego jakość. Na przykład choroba zwyrodnieniowa, związana z brakiem wystarczającej aktywności fizycznej i wzmacniania mięśni niekoniecznie musi nam skrócić życie, ale zdecydowanie może pogorszyć jego jakość.

Rozmawiała Małgorzata Mazur

„Nie odchodzi się tak naprawdę i zupełnie, bo mimo wszystko pozostaje się w czyjejś pamięci i czymś czekaniu”

**Rodzinie, Najbliższemu
oraz wszystkim pogrążonym w bólu**

z powodu śmierci



Ryszarda Stanibuły

Posła na Sejm RP II, III i IV kadencji,
członka zarządu głównego
Związku Ochotniczych Straży Pożarnych,
zastępcy wojewódzkiego Lekarza Weterynarii w Lublinie,
członka Polskiego Stronnictwa Ludowego

wyrazy szczerego współczucia

składa

Krzysztof Hetman

Posel do Parlamentu Europejskiego
Prezes ZW PSL w Lublinie

Pogoda
18-24.02.2025 r.

Janów Lub. -2/0°C
Kragynstów
Zamość -15/-9°C
Hrubieszów
Bilgoraj
Tomaszów Lub.

Wtorek – czwartek Temperatura od minus 2 st. C. do 0 st. C., nocami ścisnąć będzie kilkstopniowy mróz. Zachmurzenie umiarkowane, przelotne opady śniegu. Wiatr w kierunku wschodnim i południowo-wschodnim. Ciśnienie: 1029, 1033 i 1039 hPa.

Piątek – sobota Więcej słońca, ustąpią opady. W dzień będzie od minus 1 st. C. do 0 st. C., w nocy minus 9 st. C. Wiatr w kierunku północno-zachodnim. Ciśnienie wzrośnie do 1039 i 1041 hPa.

Niedziela – poniedziałek W niedzielę minus 1 st. C., w nocy minus 15 st. C., w poniedziałek termometr wskaże odpowiednio 2 st. C. i minus 4 st. C. Dużo słońca i bez opadów. Wiatr w kierunku południowym i południowo-wschodnim. Ciśnienie 1031 i 1036 hPa.

To najczęstsza przyczyna zwolnień lekarskich

L4 na stres

Coraz więcej z nas nie jest w stanie poradzić sobie z długotrwałym stresem, co skutkuje absencją w pracy. W 2024 r. liczba zwolnień lekarskich, związanych z problemami psychicznymi osiągnęła rekordowy poziom.

Problemy z nim związane oraz zaburzenia adaptacyjne wyprzedziły nawet bóle kręgosłupa, które kilka lat temu, razem z chorobami układu oddechowego, były głównymi powodami korzystania z L4.

Z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wynika, że w 2024 r. Polacy spędzili na zwolnieniach z powodu stresu i zaburzeń adaptacyjnych ponad 10,7 mln dni. To więcej niż w przypadku depresji czy zaburzeń lękowych (5,8 mln dni i 5,7

mln dni). Zwolnienia z powodu bólów grzbietu zajęły 9,2 mln dni, a zaburzenia korzeni rdzeniowych i splotów nerwowych były powodem absencji w 8,5 mln dni.

Życie w ciągłym napięciu, problemy zawodowe, trudne sytuacje rodzinne czy utrata bliskiej osoby mogą prowadzić do silnych reakcji psychicznych. Zaburzenia adaptacyjne pojawiają się, gdy stres utrzymuje się dłużej niż kilka tygodni, uniemożliwiając normalne funkcjonowanie. Ekspert wskazuje, że coraz więcej osób szuka pomocy u specjalistów, co przekłada się na większą liczbę zwolnień lekarskich. Społeczeństwo przestało wstydzić się korzystania z pomocy psychiatrycznej.

juliam

JEST ZIMNO, REAGUJ!

Arktyczne zimno, które napłynęło do środkowej i wschodniej Europy z północy, zostanie z nami jeszcze przez kilka dni. Bądźmy uważni na osoby, które są narażone na wychłodzenie i reagujmy w razie potrzeby.

Mroźny wyż, którego skutki właśnie odczuwamy rozciąga się od Grenlandii, przez Morze Norweskie – aż po naszą część kontynentu. Zmiana pogody ma nastąpić – wg prognoz – dopiero pod koniec tygodnia, gdy mroźny wyż przesunie się na wschód, a do Polski zacznie napływać cieplejsze, atlantyckie powietrze.

W najbliższy weekend na zachodzie Polski temp. ma wzrosnąć do 6 st. C. Ciepłej (ale nie aż tak, jak na zachodzie) ma być też u nas: temp. wyniesie od 0 do 2 st. C. Pod koniec lutego powinniśmy mieć już kilkanaście st. C.

Do tego czasu jednak czeka nas kilka mroźnych dni i jeszcze mroźniejszych nocy (w nocy temp. może spaść nawet do minus 15 st. C.). Powinniśmy więc wzmoczyć czujność względem osób, które są narażone na wychłodzenie: zająrmy do starszych, samotnych sąsia-



Jak pomóc wychłodzonej osobie?

Wychłodzoną osobę należy rozgrzać – ale nie gwałtownie, bo zbyt szybkie ogrzewanie może doprowadzić nawet do zatrzymania krążenia. Z tego samego powodu nie należy rozcierać wychłodzonego ciała. Takiej osobie należy pomóc zdjąć zimne ubrania, zawinąć ją w koc i – jeśli jest przytomna – podać coś ciepłego do picia. W przypadku osoby nieprzytomnej – trzeba ją okryć czymś ciepłym i natychmiast wezwać pomoc.

Jeśli dojdzie do odmrożeń – nie wolno ich rozcierać czy nacierać śniegiem, bo może to się skończyć poważnymi obrażeniami. Gdy odmrożona skóra jest tylko biała, można ją ocieplać w wodzie: najpierw w temp. ok. 25 st. C., potem temperaturę należy powoli podnosić. Jeśli dojdzie do odmrożeń II stopnia i pojawiają się pęcherze – nie wolno ich przekłuwać. Należy na nie nałożyć jałowy opatrunek i udać się do lekarza.

cję można poprosić również Straż Miejską czy strażaków.

Osoby w kryzysie o pomoc mogą się zgłaszać m.in. do miejskich i gminnych Ośrodków Pomocy Społecznej, a bezdomni schronienie znajdują w Schronisku im. św. Brata Alberta w Zamościu. Gminne schroniska dla bezdomnych prowadzi także gm. Stary Zamość (w Krasnem) oraz gm. Tomaszów Lub. (w Szarowoli).

mm, fot. pixabay.com

Za 35 lat ponad połowa Polaków będzie po pięćdziesiątce

Nie będzie komu pracować?

Udział osób starszych w populacji Polski będzie się stopniowo zwiększał. W 2050 r. wyniesie 34 proc. W 12 największych miastach nieco mniej, bo 31 proc. Takie prognozy płyną z raportu Centrum Analiz i Badań Unii Metropolii Polskich.

Z dokumentu „Starzejące się miasta” wynika, że w kraju od 2002 do 2023 r. liczba osób w wieku poprodukcyjnym zwiększyła się z 5,8 do 8,8 mln, czyli o 52 proc. Polski Instytut Ekonomiczny wyliczył z kolei, że tylko do 2035 r. z polskiego rynku pracy zniknie 2,1 mln, czyli 12,5 proc. obecnych pracowników.

To oznacza, że spadać będzie finansowanie, które samorządy otrzy-

mują z podatków. Mogą zatem pojawić się problemy z zapewnieniem i dostarczeniem usług publicznych różnym grupom ludności; nie tylko osobom starszym, ale też dzieciom i młodzieży.

Wyzwaniem będzie też niedobór kadr mogących świadczyć usługi opiekuńcze i inne, skierowane do seniorów. A ci w coraz większym zakresie potrzebować będą dostępu do lekarzy oraz do badań profilaktycznych czy rehabilitacji, usług opiekuńczych, opieki wychnieniowej czy tej świadczonej przez DPS-y.

W raporcie wskazano, że rolą samorządów w nadchodzących latach

będzie wspieranie aktywności osób w pierwszej fazie okresu senioralnego, czyli 60 plus. Bo młodszy seniorzy mogą bowiem odgrywać ważną rolę na lokalnym rynku pracy, dotykającym niedoborami pracowników. Chodzi np. organizowanie szkoleń i programów podnoszących kompetencje pracowników w wieku emerytalnym czy tworzenie zachęt i ułatwień dla pracodawców zatrudniających seniorów. Samorządy będą musiały też zadbać o odpowiednie projektowanie przestrzeni przyjaznych osobom starszym. Oznacza to m.in. likwidację barier architektonicznych.

Dodajmy, że z prognozy Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że do 2060 r. liczba ludności Polski spadnie o 6,7 mln osób (wobec 2023 r.). GUS podaje, że za 35 lat połowa mieszkańców Polski będzie miała ponad 50 lat. Liczba zgonów będzie wtedy sięgała blisko 490 tys. rocznie, a urodzeń – ok. 225 tys. **jin**

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIAĞ DALSZY ZE STR. 2

■ BRAWA DLA KACPRY. Uczeń klasy 4d LO w Zespole Szkół

Ogólnokształcących i Budowlanych **Kacper Drożdż** uczestniczył w 40. edycji konkursu matematycznego Olimpiada Wiedzy Archimedes Plus – Matematyka. Uzyskał tytuł laureata I stopnia z wyróżnieniem. Kacper otrzymał od organizatorów konkursu nagrodę rzeczową – hulajnogę elektryczną.



CIAĞ DALSZY NA STR. 4

NAJCHĘTNIEJ KUPOWANY TYGODNIK REGIONALNY W POLSCE



WYDAWCA: „WYDAWNICTWO ZAMOJSKIE” Spółka z o.o. w Zamościu.

ZARZĄD: Michał Kamiński, Ewa Kleban, Krzysztof Turczański.

REDAKTOR NACZELNY I DYREKTOR WYDAWNICTWA: Michał Kamiński.

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Jadwiga Hereta (tel. 607 566 887), Jerzy Lipiec, Roland Maziarka (**sekretarz redakcji**, tel. 605 097 471), Małgorzata Mazur (tel. 500 037 512), Joanna Nowicka (tel. 500 173 881), Anna Rudy (tel. 500 159 513).

STALI WSPÓŁPRACOWNICY:

Bogdan Cabaj, Jacek Feduska, Mariusz Gadomski, Marek Ambroży Kitliński, Mirosław Tereszczyk.

ADRES REDAKCJI: 22-400 Zamość, ul. Grecka 6, e-mail: tygzamojski@pro.onet.plSEKRETARIAT: tel. 84 639 26 48; e-mail: sekretariat@onet.pl

Rękopisów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega się prawo skracania materiałów niezamówionych.

OGŁOSZENIA DO TYGODNIKA ZAMOJSKIEGO przyjmuje Biuro Reklam i Ogłoszeń:

• **ZAMOŚĆ**, ul. Pereca 1, tel. 84 638 55 09 w godz. 8-16.

Adam Lackowski – tel. 510 932 248, e-mail: ogloszenia@tygodnikzamojski.pl,

Dorota Świstowska – tel. 501 653 786, e-mail: zym@za.onet.pl

Dorota Wiatr – tel. 693 727 399, e-mail: reklama@tygodnikzamojski.pl.

• **BILGORAJ**, ul. Bankowa 4A, tel. 84 688 02 39 („Forset”)

• **HRUBIESZÓW**, Rynek 24, tel. 84 696 23 30

• **TOMASZÓW LUB.**, ul. Rynek 10, tel. 84 664 10 72

Redakcja zastrzega sobie prawo publikowania danych osobowych laureatów konkursów, krzyżówek itp.

SKŁAD I ŁAMANIE: Wydawnictwo Zamojskie Sp. z o.o.

DRUK: Agora S.A.

ISSN 0138-0729, nr ind. 379565. Nr 7 (2355)

www.tygodnikzamojski.pl

Reklama



Nawożenie gleby osadem ściekowym „Większe plony – mniejsze koszty”

Przedsiębiorstwo Gospodarki Komunalnej
Sp. z o.o. w Zamościu oferuje

BEZPŁATNY OSAD ŚCIEKOWY

- bogaty w łatwo przyswajalne związki fosforu, azotu oraz wapnia
- zastępuje kosztowne nawozy mineralne = obniżenie kosztów produkcji rolnej
- pozytywnie wpływa na wysokość plonów
- odkwasza glebę dzięki zawartości wapnia

ZAPEWNIAMY:

- bezpłatny transport do 45 km od oczyszczalni do gospodarstwa
- bezpłatne badania gruntów
- bezpłatne ustalenie dawki osadu dla gruntu

PGK udostępnia właścicielom gospodarstw wyniki badań osadów oraz gruntów.

Osoby zainteresowane ofertą **zapraszamy do kontaktu tel. 84 639 50 64, wewnętrzny 655 bądź tel. kom. 661 440 442.**

00118

DOFINANSOWANIE 136 200 ZŁ
OBSŁUGUJEMY PREFINANSOWANIE

Termomodernizacja z programem 'Czyste Powietrze'
Otrzymaj **dotację do 136 200 zł** na wymianę przestarzałych źródeł energii, nowych okien oraz ocieplenia domu.

Rekuperacja
Docieplenie budynku
Fotowoltaika
Wymiana źródła ciepła
Wymiana stolarki okiennej i drzwiowej

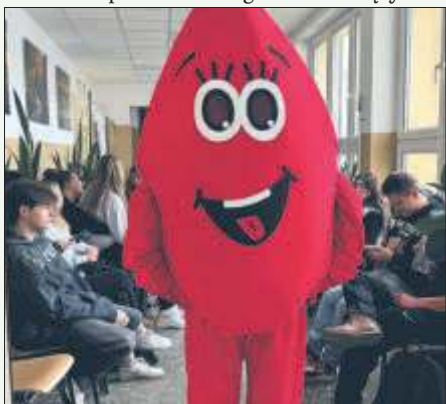
GOLDSUN
czysta energia

ZADZWOŃ
84 888 01 87

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 3

■ **ODDALI KREW.** W Zespole Szkół Ogólnokształcących i Budowlanych odbyła się kolejna akcja krwiodawstwa. Krew oddawała młodzież biłgorajskich szkół (ZSBO, ZSZO, LO im. ONZ). Udział w akcji zadeklarowały 74 osoby, a krew mogło oddać 59. Cukiernia Piekarnia Kotowski przygotowała dla nich słodki poczęstunek.



■ **FERIE W KINIE.** W okresie zimowego wypoczynku Biłgorajskie Centrum Kultury zaprasza najmłodszych widzów na „Ferie w kinie BCK”. Projekcje filmów zaplanowano od 17 do 28 lutego. W repertuarze znalazło się 9 filmów animowanych. Bilety w cenie 19 zł dostępne są na www.bck.lbl.pl, lub w kasie BCK.

■ **DOKĄD ZMIERZAMY?** W BCK można oglądać do końca lutego wystawę pokonkursową przygotowaną w ramach Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego „Dokąd zmierzamy?” zorganizowanego przez Roztoczański Park Narodowy. Jego celem było przedstawienie poprzez fotografię piękna przyrody, krajobrazu bez widocznych śladów działalności człowieka, gatunki grzybów, roślin i zwierząt oraz zjawisk występujących i zachodzących w naturalnym środowisku i relacji pomiędzy napierającą na przyrodę cywilizacją a środowiskiem naturalnym. Nagrody i wyróżnienia przyznano 12 pracom autorstwa 10 pasjonatów fotografii. Na wystawie pokonkursowej znalazło się 50 fotografii 26 autorów.

■ **JÓZEFÓW** ■ **ZAPISY DO PRZEDSZKOLA.** W Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Majdanie Nepyrskim 12 lutego rozpoczęła się rekrutacja do oddziału przedszkolnego dla dzieci w wieku 3-6 lat na rok szkolny 2025/2026. Termin składania wniosków upływa 14 marca. Wnioski można pobrać ze strony internetowej lub w sekretariacie szkoły. Rekrutacja odbywa się zgodnie z zarządzeniem nr 3 Burmistrza Józefowa z 15 stycznia 2025 r. Wszelkie informacje można uzyskać pod numerem telefonu 84 687 80 74.

■ **WARSZTATY TEATRALNE.** Miejskim Ośrodek Kultury zaprasza dzieci od 7. roku życia i młodzież do udziału w warsztatach teatralnych, które poprowadzi **Zbigniew Kozłowski** – aktor, absolwent Wydziału Aktorskiego PWSFTviT w Łodzi, instruktor teatralny z wieloletnim doświadczeniem. Termin: 19-21 lutego, godz. 10-12 i 13-15. Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli okazję poznać tajniki teatru, rozwinąć swoje umiejętności aktorskie i spędzić ferie w kreatywny sposób. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy w MOK, tel. 84 687 81 22.

■ **ŁUKOWA** ■ **POWSTAJE PLAN.** Rady Gminy Łukowa zdecydowała o przystąpieniu do sporządzenia Planu Ogólnego Gminy Łukowa. Obecnie wszczęto postępowanie w sprawie przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w tym do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko dla potrzeb planu. Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu do 28 lutego. Można to zrobić wyłącznie na formularzu dostępnym w Biuletynie Informacji Publicznej gminy.

■ **TARNOGRÓD** ■ **MAŁY CZYTELNIK.** Mamy coraz młodszych Czytelników – pochwaliła się w mediach społecznościowych biblioteka Miejska w Tarnogrodzie. Tym razem książkę wypożyczył 5- miesięczny Nikoś.



■ **TERESZPOL** ■ **PILNUJ PSA.** Władze gminy apelują do mieszkańców o zwrócenie uwagi na wałęsające się zwierzęta. Do Urzędu Gminy docierają sygnały o psach błąkających się bez opieki, które stanowią poważne zagrożenie dla mieszkańców, a w szczególności dla dzieci uczęszczających do szkół. „Mając na uwadze bezpieczeństwo mieszkańców, a zwłaszcza dzieci, prosimy o odpowiednie zabezpieczenie swoich zwierząt i bezwzględne utrzymywanie zwierząt na terenie swojej posesji – apelują urzędnicy.

■ **RUSZYŁY KONTROLE.** W lutym rozpoczęły się kontrole zbiorników bezodpływowych oraz przydomowych oczyszczalni ścieków w gminie. Kontrola polega na sprawdzeniu posiadanej przez właścicieli umowy zawartej z przedsiębiorcą świadczącym usługi w zakresie opróżniania zbiorników bezodpływowych lub osadników w instalacjach przydomowych oczyszczalni ścieków oraz dowodów uiszczania opłat za te usługi (rachunki, faktury vat). Właściciele nieruchomości, którzy nie mają jeszcze podpisanych umów na opróżnianie zbiorników bezodpływowych oraz przydomowych oczyszczalni ścieków, powinni uczynić to niezwłocznie. Usługę wywozu ścieków mogą wykonywać jedynie przedsiębiorcy posiadający zezwolenie na prowadzenie działalności w zakresie opróżniania zbiorników bezodpływowych i transportu nieczystości ciekłych wydane przez Wójta Gminy Teresopol, tj. Zakład Gospodarki Komunalnej w Tereszpolu-Zaorendzie oraz EKO-TRANS Wywóz Nieczystości Ciekłych Mirosław Szewczyk, Szopinek 104a, 22-400 Zamość.

CIĄG DALSZY NA STR. 5

Oszustwa i płatna protekcję zarzuca znanemu adwokatowi Prokuratura Regionalna w Lublinie

„Adwokat diabła” za kratkami

Był znanym i doświadczonym adwokatem. Wyspecjalizował się w reprezentowaniu duchownych oskarżanych o pedofilię, prowadził też inne sprawy kościelne. Prowadzący Kancelarię Adwokacką we Wrocławiu 55-letni **Michał K.** – bo o nim mowa – usłyszał 24 zarzuty związane z płatną protekcją i oszustwami. Miał wyłudzić ok. 1,5 mln zł. Śledztwo zostało wszczęte po zawiadomieniu pełnomocnika Diecezji Zamojsko-Lubaczowskiej.

Prowadzi je Prokuratura Regionalna w Lublinie. Na jej wniosek Sąd Rejonowy Lublin-Zachód w Lublinie aresztował adwokata na 3 miesiące. Może on wyjść z aresztu po wpłaceniu 1,5 mln zł poręczenia majątkowego. Przepiętna zarzucone podejrzanemu zagrożone są karą do 10 lat pozbawienia wolności.



Sąd Rejonowy Lublin-Zachód w Lublinie aresztował adwokata na 3 miesiące.

■ Wyłudził od Kurii ponad 300 tys. zł

Wszystko zaczęło się w 2022 r., gdy prokuraturę o możliwości popełnienia przestępstwa zawiadomił pełnomocnik Diecezji Zamojsko-Lubaczowskiej.

– Zawiadomienie dotyczyło doprowadzenia do niekorzystnego rozporządzenia mieniem znacznej wartości w kwocie 321 500 zł, poprzez wprowadzenie przedstawiciela diecezji w błąd co do konieczności ustanowienia depozytów sądowych związanych z toczącymi się postępowaniami sądowymi z udziałem tejże diecezji – informuje prokurator **Beata Syk-Jankowska**, rzecznik prasowy Prokuratury Regionalnej w Lublinie.

Adwokat **Michał K.** zasłynął w wielu medialnych sprawach. Jak ustaliła Gazeta Wyborcza, na początku swojej kariery był obrońcą **Tomasza Komendy**, który został skazany na 25 lat za zbrodnię, której nie popełnił. Najbliżsi Komendy zaliczają mecenasa K.

do osób, przez które Tomasz spędził za kratami 18 lat, zanim został uniewinniony.

Potem został „kościelnym” prawnikiem, broniąc m.in. duchownych oskarżanych o pedofilię. Jego działalność wzbudzała kontrowersje, gdyż miał spotykać się z ofiarami i namawiać je, by rzekły się roszczeń wobec kurii w zamian za „stypendia” – wielokrotnie była opisywana przez media,

które nazywały go „adwokatem diabła”. Prawnik bronił m.in. siostry Bernadety ze Zgromadzenia Sióstr Borneuszek. Zakonnica została skazana na dwa lata pozbawienia wolności za stosowanie przemocy wobec dzieci ze specjalnego ośrodka wychowawczego w **Zabrze** i za podżeganie do pedofilii.

Reprezentował księdza spod **Raciborza** oskarżonego o stosunek z niepełnosprawną dziewczynką. Bronił wikarego z **Legionowa**, oskarżonego o zgwałcenie 14-latk, nakłanianie do aborcji i stosunki seksualne z innymi małoletnimi. Ksiądz został skazany na 10 lat więzienia. **Michał K.** był też pełnomocnikiem Kurii Wrocławskiej w podobnych sprawach.

■ Kościelny prawnik i hojne obietnice

W śledztwie wszczętym po zawiadomieniu prokuratury przez Kurie Zamojską, wyszły na jaw inne jego wyłudzenia.

Michał K. w prokuraturze usłyszał 24 zarzuty. Prawnik miał obiecy-

wać klientom pomoc w sprawach sądowych w zamian za wysokie korzyści finansowe. Żadnych działań jednak nie podejmował.

„W śledztwie wszczętym po zawiadomieniu prokuratury przez Kurie Zamojską, wyszły na jaw inne jego wyłudzenia. **Michał K.** w prokuraturze usłyszał 24 zarzuty. Prawnik miał obiecywać klientom pomoc w sprawach sądowych w zamian za wysokie korzyści finansowe. Żadnych działań jednak nie podejmował.

– 23 zarzuty dotyczą wprowadzenia w błąd w latach 2015-2021 przedstawicieli zgromadzeń zakonnych, kurii, diecezji, księży i innych podmiotów, co do konieczności ustanowienia „depozytu sądowego” dla zabezpieczenia środków pieniężnych na poczet poręczeń majątkowych i kosztów postępowań sądowych oraz ich wpłaty na rzekomy rachunek właściwego sądu i doprowadzenia tychże podmiotów do niekorzystnego rozporządzenia mieniem – informuje **Beata Syk-Jankowska**.

Adwokat miał narazić poszkodowanych na straty w kwocie minimum 1,2 mln zł.

Ostatni, 24. zarzut, to sprawa z 2019 r., kiedy to jako obrońca z wyboru pod pretekstem załatwienia uchylenia tymczasowego aresztowania wobec swojego klienta, **Michał K.** miał wyłudzić od niego 220 tys. zł. Według śledczych powoływał się on wtedy na swoje znajomości w prokuraturze.

– Przesłuchany w charakterze podejrzanego **Michał K.** przyznał się do dokonania zarzucanych mu 23 przestępstw oszustwa. Natomiast nie przyznał się do przestępstwa płatnej protekcji i złożył krótkie wyjaśnienia, których treści nie ujawniamy – dodaje prokurator **Beata Syk-Jankowska**. **her**

Pół godziny – tyle trwały poszukiwania mężczyzny Uciekł ze szpitala oknem

Z tomaszowskiego szpitala 6 lutego wieczorem (po godz. 21) – nagle zniknął 34-latek.

Zaniepokojony personel zawiadomił policję, bo „uciekinię” nie dość, że wymagał pobytu w szpitalu – to jeszcze opuścił go w samych spodniach i bluzie – na dodatek przez okno.

Dyżurny tomaszowskiej policji natychmiast zawiadomił wszystkie patrole. Dzięki szybkiej reakcji – 34-latek został odnaleziony po około 30 minutach przy jednej z tomaszowskich ulic. Na miejsce została wezwana karetka, która przewiozła go do szpitala. **mm**

Zamość. Obrywał lusterka, wybijał szyby, niszczył karoserię

Nastolatek uszkodził 8 aut

W nocy z 7 na 8 lutego dyżurny zamojskiej Policji został powiadomiony, że na osiedlu przy ul. Oboźnej ktoś niszczy zaparkowane tam samochody.

Zgłaszający usłyszał hałas, wyjrzał przez okno – i zauważył jak młode osoby w kapturach dewastują samochody, a później uciekają w kierunku rzeki.

Dyżurny skierował tam policjantów. Ci wytypowali najbardziej prawdopodobną trasę ucieczki sprawców i ruszyli w pościg. Po chwili w okolicach starówki zauważyli osoby, których wygląd odpowiadał rysopisowi. Na widok radiowozów pobiegli w stronę parku. Policjanci ruszyli za nimi i szybko zatrzymali dwóch mieszkańców Zamościa w wieku 19 i 16 lat.

Zniszczonych zostało 8 samochodów. W niektórych wybito szyby, w innych oberwano lusterka, zarysowano lub wgnieciono elementy karoserii. Pokrzywdzeni oszacowali straty na ponad 11 tys. zł.

Samochody uszkodził 19-latek. Przyznał się i wyraził skruchę. Grozi mu do 5 lat więzienia. **mm**



Pokrzywdzeni oszacowali straty na ponad 11 tys. zł. Fot. Policja

Treści seksualne i pornografia są dla dzieci na jedno kliknięcie.
Skala zagrożenia jest ogromna

Seks, dzieci, Internet

W ciągu 2024 r. – w porównaniu z rokiem 2023 – w Internecie nastąpił siedmiokrotny wzrost ilości wytworzonych treści, przedstawiających seksualne wykorzystywanie dzieci. Odnotowano też 400-procentowy wzrost incydentów, dotyczących treści seksualnych. Aż 85 proc. ofiar – to dzieci poniżej 13. roku życia, a 95 proc. z nich – to dziewczynki. Tak wynika z raportu, który właśnie opublikowało Ministerstwo Cyfryzacji, opierające się na danych portalu Dyżurnet.pl.

Dyżurnet.pl tworzy zespół ekspertów Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej, działający jako punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w Internecie, zwłaszcza związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci.

■ Dzieci trzeba chronić

– Wzrost przypadków seksualnego wykorzystywania dzieci w Internecie to bolesne przypomnienie o ciemnej stronie technologii. Naszą odpowiedzią na to wyzwanie jest skuteczna współpraca – międzynarodowa, instytucjonalna i społeczna – która pozwala szybciej wykrywać i usuwać przestępcze treści. Nie może być zgody na świat, w którym dzieci są narażone na taką krzywdę. Dlatego konsekwentnie rozwijamy narzędzia ochrony, takie jak funkcja zgłaszania nielegalnych treści w mObywatelu, a także intensyfikujemy działania na poziomie europejskim – powiedział podczas prezentacji raportu wicepremier i minister cyfryzacji **Krzysztof Gawkowski**.

Jednocześnie dodał, że działania systemu monitorowania treści, zagrażających dzieciom są na tyle skuteczne, że 90 proc. tych treści,

zamieszczanych na serwerach w Polsce – usuwanych jest w ciągu 48 godzin od zgłoszenia – czego aż 85 proc. już w ciągu doby.

– Ochrona dzieci w Internecie to wysiłek zarówno zespołów reagujących, które działają, aby ograniczyć dystrybucję materiałów, jak i platform internetowych i policji. Ale to też działania rodziców oraz wszystkich użytkowników Internetu – mówiła podczas prezentacji raportu kierowniczka zespołu Dyżurnet.pl, **Martyna Różycka**.

■ Pornografia w telefonie 10-latka

Z opublikowanego pod koniec 2023 r. przez NASK raportu „Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania” (na jego potrzeby przebadano 500 szósto- i ósmo-

jedenasty 12-i 14-latek przyznali, że przesłali komuś intymne zdjęcie czy filmik.

Co siódmy 16-latek i co dziesiąty 12- i 14-latek pornograficzne

Wg NASK – średni wiek pierwszego kontaktu dziecka z pornografią w sieci to 11 lat. Ale aż 18,5 proc. badanych z 12- i 14-latków przyznało, że podczas pierwszego kontaktu z pornografią w Internecie miało mniej niż 10 lat.

treści po raz pierwszy zobaczył w telefonie kolegi lub koleżanki. Jednej trzeciej nastolatków sieć sama te treści podsunęła za pomocą mechanizmu powiązania stron (np. podczas oglądania bajek z gatunku anime).

Wg NASK – średni wiek pierwszego kontaktu dziecka z pornografią w sieci to 11 lat. Ale aż 18,5 proc. badanych z 12- i 14-latków przyznało, że podczas pierwszego kontaktu z pornografią w Internecie miało mniej niż 10 lat.

■ Gdzie zgłosić?

Dyżurnet.pl, prowadzony przez NASK jest jednym z zespołów, wyznaczonych – w związku z ustawą o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa – do reagowania na incydenty komputerowe (tzw. CSIRT).

Zgłoszenia na tej stronie można składać za pomocą znajdującego się tam formularza lub pisząc na podany na stronie adres mailowy zespołu. Można to też zrobić za pośrednictwem aplikacji mObywatel – jest tam specjalna zakładka „Bezpiecznie w sieci” (te zgłoszenia także obsługuje Dyżurnet.pl).

mm, fot. pixabay.com

WWW | Czekamy na Państwa komentarz
www.tygodnikzamojski.pl

Zamościanin miał tysiąc dilerkich porcji narkotyków i dwa dożywotnie zakazy prowadzenia pojazdów

Diler udawał brata

Zatrzymany w **Sitańcu** do kontroli drogowej 29-latek zamościanin, kierowca volvo, jak się okazało – złamał dwa sądowe dożywotnie zakazy prowadzenia pojazdów mechanicznych. Próbował wprowadzić policjantów w błąd, co do swojej tożsamości.

Mężczyzna podał dane brata. Przekonywał, że nie ma przy sobie dowodu osobistego. Kłamstwo jednak szybko wyszło na jaw – policjanci znaleźli jego dokumenty w samochodzie. Po sprawdzeniu w policyjnych systemach informatycznych okazało się, że 29-latek ma dwa dożywotnie sądowe zakazy prowadzenia pojazdów mechanicznych.

Funkcjonariusze, przypuszczając, że mężczyzna może posiadać narkotyki, przeszukali zarówno jego, jak i samochód. W kieszeniach miał woreczki z białymi kryształkami oraz proszkiem. W jego mieszkaniu znaleźli wagę elektroniczną oraz szklane fiolki z białym proszkiem. Narkotest wykazał, że kryształki to mefedron, a biały proszek – amfetamina. Całość wystarczyłaby na ponad tysiąc porcji dilerkich.

29-latek został osadzony w policyjnym areszcie. W Prokuraturze Rejonowej w **Zamościu** usłyszał zarzuty. Odpowie za posiadanie znacz-

nych ilości narkotyków, za co grozi do 10 lat więzienia oraz za niestosowanie się do zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych. Mężczyzna najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie tymczasowym.

Policjanci zbadali też stan trzeźwości 29-latka – alkoholu nie pił, ale badania na zawartość narkotyków wykazały, że mógł być pod ich wpływem. Jeśli badanie pobranej od mężczyzny krwi potwierdzi ten wynik, to odpowie również za kierowanie pojazdem pod wpływem środków odurzających.

mm, fot. Policja



Mężczyzna najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie tymczasowym. Fot. Policja

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 4



HRUBIESZÓW

■ **NA DROGĘ.** Starostwo Powiatowe pozyskało 1,69 mln zł na przebudowę drogi powiatowej **Skierbieszów** – Hrubieszów w **Obrowcu** i Hrubieszowie. Całkowita wartość zadania wyniesie ponad 3,38 mln zł. Za pozyskaną kwotę wykonane zostanie 1,26 km odcinka drogi.

■ **WOLONTARIUSZ ROKU.** Ruszyły zgłoszenia do konkursu „Hrubieszowski Wolontariusz Roku 2024”, którego ideą jest uhonorowanie dobroczynnej, społecznej działalności osób, grup i instytucji, które pracują nieodpłatnie na rzecz mieszkańców Hrubieszowa, a także promowanie działań wolontariackich. Tytuł nadawany będzie w pięciu równorzędnych kategoriach: „Wolontariusz młodzieżowy”, „Wolontariusz indywidualny”, „Wolontariusz senior”, „Wolontariat zespołowy”, „Wolontariat szkolny”. Zgłoszenia przyjmowane będą do 28 lutego. Szczegóły w Wydziale Komunikacji Społecznej, Turystyki i Promocji UM Hrubieszów (budynek MOPS, pok. nr 1), tel. 84 696 23 80 wew. 51.

■ **DBAJ O SIEBIE.** W Hrubieszowie odbyła się IV edycja



„Weekendu Świadomości” pod hasłem „Dbaj o siebie, kochaj siebie, Twoje zdrowie w Twoich rękach!”, organizowanego przez burmistrz **Martę Majewską** przy współpracy z Hrubieszowską Radą Kobiet. Podczas wydarzenia uczestnicy mieli okazję wysłuchać wywiadów z lekarzami specjalizującymi się w ginekologii i położnictwie, uczestniczyć w prelekcji psycholog **Joanny Opali** dotyczącej rozmów z dziećmi o chorobie nowotworowej w rodzinie, wysłuchać poruszających świadectw członkiń Hrubieszowskich Amazonek – **Magdaleny Jaworskiej** i **Magdaleny Bień**, wziąć udział w quizie wiedzy o profilaktyce i wygrać atrakcyjne nagrody ufundowane przez lokalnych sponsorów. Nie zabrakło tradycyjnego tortu ufundowanego przez Kawiarnię Lalka, który stał się symbolem tej corocznej inicjatywy. Dzięki wsparciu położnych: **Joanny Tereszkievicz**, **Anny Malińskiej** i **Elżbiety Mazurek**, uczestniczki miały możliwość wykonania cytologii, badania piersi, poziomu cukru oraz ciśnienia krwi. Dodatkowo pani Anna edukowała kobiety na temat samobadania piersi, co jest kluczowe w profilaktyce nowotworowej.

■ **SUKCESY MODELARZY.** Młodzi zawodnicy reprezen-



tujący Hrubieszowskie Stowarzyszenie Modelarzy Lotniczych rozpoczęli starty w halowych zawodach Pucharu Polski. W miejscowości **Bojszowy** w woj. śląskim zainaugurowano nowy sezon zawodów modeli szybowców halowych klas F1N i F1N/M. Lokaty hrubieszowskich zawodników: młodzicy F1N/M – 1. miejsce **Jakub Cierech**, 3. **Aleksander Ząbek**, 5. **Szymon Kokoć**, 6. **Mikołaj Wilkos**, 9. **Marcel Sokołowski**; juniorzy Młodzi F1N/M – 3. **Michał Dziedzic**. W **Pyskowicach** (woj. śląskie) rozegrano rundę tegorocznej edycji Pucharu Polski Modeli Szybowców Halowych klas F1N i F1N/M (modele szybowców wyrzucanych z ręki). Lokaty hrubieszowskich zawodników: kategoria wiekowa młodzik F1N/M – 1. miejsce **Aleksander Ząbek**, 2. **Mikołaj Wilkos**, 3. **Szymon Kokoć**, 5. **Jakub Cierech**, 8. **Marcel Sokołowski**; kategoria wiekowa junior młodszy F1N/M – 2. **Michał Dziedzic**; kategoria wiekowa młodzik F1N/M – 1. **Aleksander Ząbek**, 2. **Jakub Cierech**, 3. **Szymon Kokoć**, 5. **Mikołaj Wilkos**, 9. **Marcel Sokołowski**; kategoria wiekowa junior młodszy F1N/M – 2. **Michał Dziedzic**.

■ **MIRCZE** ■ **PRZETARG NA SPRZEDAŻ DREWNA.**

26 lutego o godz. 9 w pok. 209 Urzędu Gminy Mircze przy ul. Kryłowski 20 odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż drewna (pni), pozyskanego z wycinki 30 sztuk drzew liściastych z gatunku topola osika, 4 sztuk drzew z gatunku jesion wyniosły, 3 sztuk drzew z gatunku lipa drobnolistna.

CIĄG DALSZY NA STR. 6

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 5

TRZESZCZANY

■ **KUPIĄ LAS.** W związku z realizacją programu powiększania zasobów leśnych Państwowego Gospodarstwa Leśnego Lasy Państwowe Nadleśnictwo Strzelce informuje, iż jest zainteresowane zakupem od osób fizycznych lasów oraz gruntów przewidzianych do zalesienia. Szczegóły pod nr tel. 82 568 32 10.



KRASNYSTAW

■ SUKCESY W KĘDZIERZYNIE-KOŹLU.



Szkoła Podstawowa nr 3 im. Stanisława Konarskiego w sukcesach rozpoczęła nową edycję Ligi Mistrzów Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. W Ogólnopolskim Turnieju o Puchar Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle drużynowo „Trójka” zajęła trzecie miejsce w grupie starszej. Uczeń szkoły **Kamil Ołowka** był w tej grupie indywidualnie najlepszy. Młodsza reprezentacja ukończyła zawody na piątej pozycji. W poprzedniej edycji Ligi Mistrzów BRD podopieczni **Pawła Haładyja** zajęli trzecie miejsce.

■ **DUŻA DOTACJA.** Miasto Krasnystaw otrzymało w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg 21,4 mln zł. Dzięki temu kontynuowane będą inwestycje rozpoczęte w ub. roku, czyli rozbudowa ul. Kaczej oraz rozbudowa ul. Kwiatowej i ul. Gołębiej. Do tego rozpoczną się nowe inwestycje, tj. rozbudowa ul. Nieczajka i rozbudowa ul. Gawryłowa. Uzyskane dotacje pozwolą także na zmniejszenie wkładu własnego strategicznego zadania – budowy przeprawy mostowej na rzece Wieprz wraz z drogami dojazdowymi.

■ **RUDNIK** ■ **STYPENDIUM SPORTOWE WÓJTA.** Urząd Gminy przypomina, że 28 lutego upływa termin składania wniosków o przyznanie stypendium sportowego Wójta Gminy Rudnik za rok 2024. Regulamin przyznawania ww. stypendium wraz ze wzorem wniosku można pobrać ze strony internetowej UG. Wniosek należy złożyć w sekretariacie.



TOMASZÓW LUBELSKI

■ **ROBOMANIA.** W Szkole Podstawowej nr 2 odbyła się I edycja zawodów robotycznych RoboMania 2025. W wydarzeniu wzięło udział 15 drużyn z SP nr 2, SP nr 3, SP nr 1, a także SP w **Sabaudii** i SP w **Rudzie Różanieckiej**. Tytuł Mistrzowie RoboMania 2025 otrzymała drużyna Tech-Max SP2 Kaek Alkarima – Szkoła Podstawowa nr 2 w Tomaszowie Lub., na 2. miejscu uplasował się zespół Tech-Max SP2 Harry Potter – Szkoła Podstawowa nr 2 w Tomaszowie Lub., a na trzecim Tech-Max SP2 5 – Szkoła Podstawowa nr 2 w Tomaszowie Lub.

■ **O POEZJI.** W Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Tomasza



Zamoyskiego odbyło się kolejne spotkanie Koła Miłośników Książki, tym razem poświęcone poezji ks. Jana Twardowskiego. Rozpoczął je dyrektor biblioteki **Jacek Pawluczki** od analizy i interpretacji wiersza „Suplikacje”.

■ **KONSULTACJE PLANU.** Burmistrz Tomaszowa Lub. informuje o sposobach, miejscach i terminach prowadzenia konsultacji społecznych projektu uchwały w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji miasta. Zainteresowane mogą składać uwagi do projektu uchwały od 12 lutego do 19 marca w formie pisemnej poprzez formularz (dostępny do pobrania na stronie internetowej Urzędu Miejskiego), w formie elektronicznej poprzez formularz online, ustnie do protokołu podczas zbierania uwag ustnych (pokój 29 w budynku Urzędu Miasta), w trakcie otwartego spotkania konsultacyjnego, które odbędzie się 6 marca w godz. 16-18 w sali nr 1 budynku Urzędu Miasta. Projekt uchwały oraz dokument diagnozy służącej wyznaczeniu obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji dostępne są w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta.

■ **SEGREGUJ TEKSTYLIA!** Lokalne władze przypominają, że mieszkańcy Tomaszowa Lub. mają obowiązek selektywnego zbierania odpadów typu tekstylia i odzież. Należy je dostarczać do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK). Oznacza to, że tekstylia nie mogą trafiać do pojemnika na odpady niesegregowane (zmieszane). Selektywna zbiórka odpadów tekstyliów i odzieży obejmuje między innymi zużytą odzież, obuwie, pościel, zasłony, ręczniki, obrusy, koce, firany, bieliznę, skarpetki, rękawiczki, czapki, szaliki, portfele, torebki, paski, galanterię skórzaną, plecaki, pluszowe zabawki oraz dywany.

CIĄG DALSZY NA STR. 8

Eksport do Ukrainy dużo większy niż import

Co Ukraina kupuje w Polsce?

Eksport do Ukrainy w latach 2021-2023 wzrósł ponad 80 proc., a tendencja wzrostowa utrzymywała się również w 2024 r. Przy skokowym wzroście eksportu, import z Ukrainy do Polski pozostaje zbliżony do poziomu z 2021 r. – wynika z analizy Polskiego Instytutu Ekonomicznego przygotowanej na potrzeby Rady ds. Współpracy z Ukrainą.

„Rosyjska inwazja na Ukrainę spowodowała gwałtowny wzrost wymiany handlowej pomiędzy Polską a Ukrainą, a Ukraina staje się dla nas coraz ważniejszym partnerem handlowym” – ocenia Polski Instytut Ekonomiczny, który opracowuje raporty, analizy i rekomendacje dotyczące kluczowych obszarów gospodarki oraz

– Wartość polskiego eksportu do Ukrainy wzrosła ponad dwukrotnie względem 2021 r., podczas gdy ogólny eksport Polski zwiększył się w tym czasie o 11,6 proc. To oznacza, że rośnie znaczenie Ukrainy jako partnera handlowego Polski, do czego powinniśmy dostosować istniejącą infrastrukturę transportową – ocenia **Paweł Śliwowski**, p.o. dyrektor Polskiego Instytutu Ekonomicznego.

Znaczna część wzrostu polskiego eksportu do Ukrainy wynika z dostaw produktów związanych z obroną przed rosyjską inwazją i odbudową zniszczeń. W kategoriach wojennych, takich jak amunicja, opancerzone pojazdy bojowe i broń, Ukraina odpowiada za niemal cały eksport tych produktów z

ni i urządzenia mechaniczne, w tym chłodziarki, maszyny rolnicze i części maszyn (eksport spadł o 20 proc. w 2022 r., ale odbił się o 34 proc. w 2023 r.) oraz sprzęt elektryczny, głównie baterie, urządzenia do transmisji danych i kable elektryczne (wzrost o 45 proc. w 2022 r. i o 10 proc. w 2023 r.).

Z kolei import z Ukrainy utrzymuje podobny udział w całkowitym imporcie Polski i wynosi ok. 1-1,5 proc., to jest od 4,2 do 6 mld euro rocznie. Według Polskiego Instytutu Ekonomicznego największy udział w nim zajmują: produkty z żelaza i stali, następnie tłuszcze i oleje roślinne, głównie olej słonecznikowy i sojowy (import wzrósł ponad dwukrotnie w 2022 r., osiągając wartość 4 mld euro, ale spadł o 32 proc. w 2023 r. z powodu ograniczeń importowych), rudy metali, drewno i wyroby z drewna, w tym drewno klejone, płyty OSB i palety drewniane oraz odpady przemysłu spożywczego i karmy, głównie makuchy z nasion słonecznika i sojowego.

W tej top piątce są produkty rolnicze, a rosnący ich import był przecież przyczyną protestów rolniczych, które wybuchały od 2022 r. Nie ma w niej zbóż, choć ich import także okresowo wzrósł.

– Analiza importu zbóż do Polski ujawnia dynamiczne zmiany na rynku. Najważniejszymi towarami okazały się kukurydza oraz pszenica, które zdecydowanie dominowały w całkowitym imporcie. Import kukurydzy, praktycznie nieobecny w 2021 r., gwałtownie wzrósł w latach 2022-2023 po decyzji Unii Europejskiej o liberalizacji handlu ukraińskimi zbożami. Wzrost osiągnął swój szczyt pod koniec 2022 r., jednak od maja 2023 r. zaobserwowano spadek, co wiąże się z narastającymi napięciami na rynkach lokalnych oraz wprowadzanymi ograniczeniami. Podobną trajektorię obrał import pszenicy – po okresie intensywnego wzrostu do listopada 2022 r. wartości zaczęły spadać – wyjaśnia **Aleksandra Sojka**, starsza analityczka PIE z zespołu gospodarki światowej.

Z jej oceny wynika, że z perspektywy Ukrainy Polska jest najważniejszym rynkiem zbytu towarów i drugim po Chinach dostawcą (ar)



Ukraina jest obecnie pod względem wartości siódmym rynkiem dla polskiego eksportu.

życia społecznego w Polsce, z uwzględnieniem sytuacji międzynarodowej.

■ Broń i lodówki

PIE podaje, że Ukraina jest obecnie pod względem wartości siódmym rynkiem dla polskiego eksportu. W latach 2021-2023 eksport z Polski na Ukrainę wynosił odpowiednio 6,3 mld euro, 9,7 mld euro i 11,4 mld euro. Tendencja wzrostowa utrzymywała się również w 2024 r. mimo ogólnego spadku polskiego eksportu w tym czasie.

W pierwszych trzech kwartałach Ukraina odpowiadała za 3,6 proc. polskiego eksportu (w 2021 r. – za 2,1 proc.), a jego wartość wyniosła 9,4 mld euro. Natomiast nadwyżka Polski w handlu z Ukrainą po III kwartale 2024 r. wyniosła 5,7 mld euro i znacząco przewyższała wartość importu, którego wartość wyniosła 3,6 mld euro.

Polski. Ukraina jest również znaczącym odbiorcą produktów poza kategoriami wojennymi, takich jak lodówki, samochody osobowe i paliwa. Po wyłączeniu kategorii związanych z wojną eksport utrzymuje się na poziomie ok. 30 proc. wyższym niż przed rosyjską inwazją.

■ Drudzy po Chinach

Ze szczegółowej analizy wynika, że w latach 2021-2024 eksport z Ukrainy koncentrował się na 5 głównych grupach: paliwa mineralne i produkty ropopochodne (w 2022 r., po odcięciu Ukrainy od dostaw z Rosji i Białorusi, wzrósł ponad 9-krotnie, ale spadł o 14 proc. w 2023 r.), pojazdy i ich części, głównie samochody elektryczne, pojazdy osobowe, ciągniki i maszyny rolnicze (wzrost o 53 proc. w 2022 r. i o 14 proc. w 2023 r.), broń i amunicja (eksport w 2022 r. był 47-krotnie większy niż w 2021 r.), maszy-

Krasnobrodzki Dom Kultury dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami

Windą do kultury

Pięć miesięcy trwały prace związane z montażem w budynku KDK w **Krasnobrodzie** zewnętrznej windy, a tym samym dostosowywanie go do potrzeb osób, dla których schody mogą stanowić barierę. Ich zakończenie oznacza też otwarcie nieczynnego w tym czasie głównego wejścia do KDK i Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej od ul. 3 Maja.

Potrzebujący mogą korzystać z windy od 11 lutego. – Dzięki niej nasza oferta kulturalna staje się bardziej dostępna dla wszystkich zainteresowanych, w tym osób z niepełnosprawnościami, seniorów i matek

z małymi dziećmi – mówi **Mariola Czapla**, dyrektor KDK.

W domu kultury przeprowadzono m.in. następujące prace: rozbiórka głównych schodów prowadzących na piętro budynku, wybudowanie nowych wraz z montażem balustrad, przebudowa wejścia do dolnej części budynku i jednocześnie do po-

mieszczeń biblioteki. Dodatkowo przed wejściem do windy i budynku ułożono kostkę brukową.

Inwestycja kosztowała 400 tys. zł. Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego udzieliło 150 tys. zł dotacji. Pozostałe pieniądze pochodziły z budżetu gminy Krasnobród.

(ar)



Potrzebujący mogą korzystać z windy od 11 lutego.

W aptekach brakuje najskuteczniejszego leku na grype

Grypa szaleje, a leków brak

Sezon grypowy w pełni, a pacjenci mają poważne problemy z zakupem leków przeciwwirusowych w aptekach. Niemal nie do dostania są te, zawierające oseltamiwir. Na jednej z grup facebookowych mieszkanka **Zamościa** pisała, że jej mąż wybiera się po ten lek aż do **Jarostawia** (woj. podkarpackie), bo w zamojskich aptekach go nie było. Inna mieszkanka naszego regionu sprowadzała go dla chorego dziecka z jeszcze dalsza, bo aż z **Rzeszowa**.

– Oseltamiwir jest uważany za najskuteczniejszy lek na grype. Jest lekiem pierwszego rzutu, wydawanym na receptę. Występuje pod kilkoma nazwami handlowymi. Lekarze wypisują go w ostatnich tygodniach często – chorem, ale także dla ich bliskich, narażonych na zakażenie. W naszym województwie niemal wszystkie apteki odnotowują braki. Podobnie jest w większości aptek w kraju. Ilość zamówień przekracza możliwości zaopatrzenia w ten lek – mówi **Tomasz Barszcz**, wiceprezes Lubelskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej.

W najbliższych dniach sytuacja ma się poprawić: interweniowało Ministerstwo Zdrowia i jeden z producentów jest w trakcie dostarczania do hurtowni ok. 200 tys. opakowań leku. Wkrótce powinny trafić do aptek.

■ Ważne 48 godzin

Oseltamiwir jest składnikiem czterech produktów, sprzedawanych w Polsce. Jego działanie polega na zahamowaniu replikacji (namnażania) wirusa w organizmie, co skraca czas trwania choroby i zmniejsza ryzyko powikłań. Działa na oba typy grypy: A i B.

Stosowany jest również profilaktycznie, u osób mających kontakt z chorą(ym). Lek, aby był skuteczny, powinien być podany w ciągu pierwszych 48 godz. od wystąpienia objawów. Później pozostaje jedynie leczenie objawowe, polegające na zwalczaniu gorączki, kaszlu oraz bólu.



Braki leków to tylko jeden z problemów związanych z gripą. Fot. pixabay.com

Farmaceuci w całym kraju zgłaszają problemy z dostawami oseltamiviru. W niektórych regionach, gdzie lek nie był dostępny przez kilka dni, pacjenci zmuszeni byli szukać go w miejscowościach, oddalonych nawet o kilkaset km.

Braki oseltamiviru wynikają z kilku czynników. Po pierwsze, globalne zapotrzebowanie na lek w sezonie epidemicznym rośnie, a to powoduje problemy z dostawami. Po drugie, Polska – podobnie jak wiele innych krajów europejskich – w dużej mierze polega na imporcie substancji czynnej, która produkowana jest głównie w Azji, a więc opóźnienia w dostawach mogą powodować niedobory na rynku.

Eksperti od lat wskazują na konieczność rozwijania krajowej produkcji substancji czynnych. Pol-

„Na jednej z grup facebookowych mieszkanka Zamościa pisała, że jej mąż wybiera się po ten lek aż do Jarostawia (woj. podkarpackie), bo w zamojskich aptekach go nie było. Inna mieszkanka naszego regionu sprowadzała go dla chorego dziecka z jeszcze dalsza, bo aż z Rzeszowa.

ska posiada technologię do wytwarzania oseltamiviru, opracowaną przez Instytut Chemii Przemysłowej im. prof. Ignacego Mościckiego w **Warszawie**. Wdrożenie krajowej produkcji mogłoby zapewnić niezależność od zagranicznych dostawców, szybszy dostęp do leku oraz stabilizację cen.

■ Leki to nie wszystko

Według danych Ministerstwa Zdrowia, na gripę w Polsce choruje obecnie około 300 tys. osób. W woj. lubelskim – tylko w styczniu odnotowano 16,2 tys. zachorowań, a więc pięć razy więcej niż w styczniu 2023 r.

Gdzie sprawdzisz dostępność leku?

Dzwoniąc pod bezpłatny numer Telefonicznej Informacji Pacjenta, prowadzonej przez NFZ: 800 190 590 – dowiemy się od konsultanta, w jakiej aptece kupimy lek, którego potrzebujemy.

Dostępność leków można także sprawdzić na stronach internetowych, które mają duże bazy aptek (choć nie obejmują wszystkich) – gdziepolek.pl czy ktomalek.pl. Własne systemy informacji mają również duże sieci aptek.

rowań, a więc pięć razy więcej niż w styczniu 2023 r.

Utrzymujące się długo wilgotne powietrze (do niedawna zima była ciepła), sprzyja zakażeniom, ze względu na długie utrzymywanie się w nim zakaźnych aerozoli. Wzrost zachorowań przełożył się na większe zapotrzebowanie na leki.

Braki leków to tylko jeden z problemów związanych z gripą. Eksperti podkreślają, że do wysokiej liczby zachorowań i powikłań przyczynia się niski poziom wyszczerpienia Polaków przeciwko grypie. Zaszczepionych jest jedynie około 5 proc. populacji, co jest jednym z najniższych wskaźników w Europie. Szczepienie zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, ogranicza liczbę hospitalizacji oraz chroni resztę społeczeństwa przez zachorowaniem.

Warto też unikać dużych skupisk, a jeśli to niemożliwe – założyć maseczkę. Ważne też, aby myć często ręce.

Juliam

WWW | Czekamy na Państwa komentarz
www.tygodnikzamojski.pl

Nowatorki zabieg na oddziale kardiologii w szpitalu „papieskim” w Zamościu

Pierwszy w historii szpitala

To niezwykle trudny i nowatorski zabieg, jakiego podjęli się lekarze na oddziale kardiologii Samodzielnego Publicznego Szpitala Wojewódzkiego im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu. Implantacja całkowicie podskórnego kardiowertera-defibrylatora – bo tak się nazywa – została przeprowadzona pod nadzorem eksperta z Centrum Zaburzeń Rytmu Serca Narodowego Instytutu Kardiologii w **Warszawie**.

– Wykonanie pierwszej implantacji w szpitalu papieskim stanowi ważny krok w rozwoju nowoczesnej kardiologii w regionie. Zwiększa możliwości leczenia pacjentów wymagających specjalistycz-

nej opieki w zakresie zaburzeń rytmu serca – podkreśla **Alicja Palonka**, rzeczniczka prasowa szpitala papieskiego.

Zabieg został wykonany 28 stycznia na oddziale kardiologicznym, którym kieruje dr **Grażyna Prokop-Lewicka**.

– U pacjenta jednocześnie występowało wysokie ryzyko powikłań infekcyjnych związanych z przezskórną metodą implantacji elektrod i urządzenia – tłumaczy Alicja Palonka.

Dodaje, że ta nowoczesna technologia stosowana jest w ośrodkach o najwyższym stopniu referencyjności. Pozwala na rozpoznanie i przerwanie zaburzeń rytmu serca sta-

nowiących bezpośrednio zagrożenie dla życia pacjenta. Jest to innowacyjne rozwiązanie dla osób, które mają przeciwwskazania do klasycznych zabiegów przezskórnych.

Z tej innowacyjnej metody szczególnie skorzystają młodzi pacjenci zagrożeni nagłą śmiercią arytmiczną, chorzy z niedrożnością żylną oraz osoby, które przebyły infekcję związaną z wcześniej implantowanym tradycyjnym kardiowerterem-defibrylatorem.

Przeprowadzenie zabiegu było możliwe dzięki wsparciu dyrektora szpitala **Adama Fimiara**, który stawia na innowacje i daje „zielone światło” na nowatorskie, a także kosztowne, zabiegi. Tak było w tym przypadku.

Operację przeprowadzili: dr **Paweł Stefańczyk** – zastępca lekarza kierującego oddziałem kardiologicznym, dr **Paweł Dąbrowski** – operator, dr **Katarzyna Grajeta** – anestezjolog, **Jolanta Sobczak**, **Malwina Gut** – zespół pielęgniarski. Nadzorował ją dr hab. n. med. **Paweł Syska**, kardiolog z Centrum Zaburzeń Rytmu Serca Narodowego Instytutu Kardiologii w **Warszawie**.

Zabieg zakończył się pomyślnie, a pacjent czuje się dobrze i wkrótce opuści szpital.

her

WWW | Czekamy na Państwa komentarz
www.tygodnikzamojski.pl



Zabieg został wykonany 28 stycznia na oddziale kardiologicznym. Fot. Szpital papieski w Zamościu

Zamość. „Zadyszka” na oddziale chorób płuc w „starym” szpitalu

Niepokój na pulmonologii

Wszyscy lekarze pracujący na jednym w mieście oddziale Chorób Płuc Zamojskiego Szpitala Niepublicznego solidarnie złożyli wypowiedzenia z pracy. Chcą, by kierownictwo placówki spełniło ich żądania. I wcale nie chodzi o podwyżki, a o przeciążenie pracą. Kryzys udało się załagodzić. Na jak długo?

– Chcę uspokoić pacjentów. Nie ma powodu do niepokoju. Oddział funkcjonuje normalnie, tylko czasowo z mniejszą liczbą łóżek – mówi **Mariusz Paszko**, prezes Zamojskiego Szpitala Niepublicznego Sp. z o.o. w Zamościu.

Ale potwierdza, że zadyszka na pulmonologii była. Bowiem ostatniego dnia grudnia wszyscy lekarze z oddziału poinformowali kierownictwo szpitala, że chcą odejść.

– Rocznie hospitalizowanych jest tu ok. 1200 pacjentów zmagających się z takimi chorobami jak PO-CHC (przewlekła obturacyjna choroba płuc), nowotwory płuc, ciężkie infekcje czy niewydolność oddechowa – wylicza **Igor Perehubka**, ordynator pulmonologii, która dotąd zajmowała dwa piętra jednego z budynków.

Na oddziale były 23 miejsca dla pacjentów. Wzmocniła go funkcjonująca w szpitalu poradnia chorób płuc, gdzie udzielanych jest rocznie drugie tyle porad.

Jeszcze w 2023 r. na oddziale pracowało sześciu pulmonologów. Gdy odszedł jeden, pozostali musieli przejąć

ich obowiązki. Do tego brakowało odpowiedniego sprzętu. By zwrócić uwagę na problem, medycy solidarnie złożyli wtedy wypowiedzenia. Kryzys został załagodzić, bowiem oddział został dość doposażony w sprzęt.

Tymczasem pod koniec roku okazało się, że jeden z lekarzy zamierza przejść do szpitala „papieskiego” i zespół będzie okrojony. Została czwórka, w tym trzech pulmonologów i lekarka z Ukrainy, która ma specjalizację z chorob zakaźnych. Uznali, że w okrojonym składzie nie są w stanie udźwignąć oddziału. Stąd wypowiedzenia, by postawić kierownictwo szpitala pod ścianą i wymusić zmianę warunków pracy.

Doszło do rozmów. W efekcie szef oddziału wycofał swoje wypowiedzenie, a pozostali zgodzili się pracować do kwietnia br. Kierownictwo szpitala zaś zmieniło warunki pracy, które powinny ich odciążyć. W jaki sposób? Czasowo zmniejszona została liczba łóżek do 12 (o czym poinformowane zostały przychodnie i lekarze rodzinni), a pulmonologia została tylko na drugim piętrze. Na pierwsze przeniesiony został oddział wewnętrzny.

– Oba oddziały będą miały jeden pion dyżurowy, co powinno zoptymalizować współpracę między internistami a pulmonologami, przy jednoczesnym wykorzystaniu aparatury – tłumaczy prezes Paszko.

Zapewnia, że szuka dodatkowych lekarzy, których mógłby zatrudnić na pulmonologii.

her

TYDZIEŃ W REGIONIE

CIĄG DALSZY ZE STR. 6

TARNAWATKA ■ FERIE W GMINNEJ BIBLIOTECIE PUBLICZNEJ odbędą się w dn. 17-20 lutego w godz. 10-14. W programie: robotyka z klockami LEGO, tworzenie świec żelowych, „Przyroda zimą” – spotkanie z leśniczym, artystyczne wyzwania, jumping (trampoliny), „Śnieżny labirynt” – quizy, zagadki, rebusy, kalambury, wiele innych niespodzianek i zabaw. Cena 60 zł od osoby. Liczba miejsc ograniczona, zapisy pod nr tel. 84 307 05 65. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci w wieku 6-12 lat.

SUSIEC ■ BEZ BARIER. UG zrealizował projektu „Poprawa dostępności Urzędu Gminy Susiec dla osób ze specjalnymi potrzebami”, dofinansowanego ze środków PFRON w ramach programu „Dostępna przestrzeń publiczna”. Zakres działań obejmował m.in. modernizację i adaptację WC, modernizację balustrady, wymianę stolarki drzwiowej, wykonanie wycieraczki wstępnej, adaptację okienka kasowego, modernizację sekretariatu. Zakupiono także tabliczki gięte na poręcze, tablicę informacyjną i pętlę indukcyjną stacjonarną do sali konferencyjnej. Całkowity koszt wyniósł 110,8 tys. zł, dofinansowanie ze środków PFRON 92,3 tys. zł.



ZAMOŚĆ

■ WALENTYNKI DLA NAJMŁODSZYCH. W Bibliotece dla



Dzieci i Młodzieży Książnicy Zamojskiej odbyły się waleńtynkowe zajęcia dla najmłodszych. Dzieci wysłuchały opowiadania C. Avenis „Miłość”, bawiły się w serduszkowe zabawy ruchowe oraz stworzyły własne waleńtynki dla bliskich.

■ DO KINA ZA 19 ZŁ. Centrum Kultury Filmowej „Stylowy” zaprasza na „Ferie w kinie”. W dniach 17-21 lutego oraz 24-28 lutego na wszystkie seanse rozpoczynające się przed godz. 15 obowiązują bilety w promocyjnej cenie 19 zł. W repertuarze najnowsze premiery filmowe, animacje dla dzieci i filmy dla młodzieży. Repertuar na stronie internetowej kina.

■ WARSZTATY EDUKACYJNE. Ogród Zoologiczny im. Stefana Milera zaprasza na warsztaty edukacyjne, podczas których uczestnicy dowiedzą się, co jedzą egzotyczni mieszkańcy małpiarni oraz samodzielnie przygotowują posiłek dla małp. Dodatkowo podczas spotkania poruszone zostaną zagadnienia związane z niesamowitymi i zaskakującymi sposobami zdobywania i spożywania pokarmu przez wybrane gatunki zwierząt. Zaplanowano cztery spotkania: we wtorki (18 i 25 lutego) oraz czwartki (20 i 27 lutego). Warsztaty będą się rozpoczynać o godz. 10 w sali konferencyjnej zoo. Oferta feryjna skierowana jest do przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych (dzieci w wieku 5-14 lat). Każdy uczestnik na warsztaty przychodzi pod opieką osoby dorosłej. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Zapisy w Dziale Edukacji pod nr. tel. 84 639 34 79. Bilet wstępu kosztuje 45 zł. Za zajęcia płać zarówno dzieci, jak i ich opiekunowie.

■ ANIOŁY W MDK. W Galerii Sztuki Dziecka MDK na „Ka-



miennej” otwarto wystawę prac plastycznych „Anioły”. Autorami prac są wychowankowie zajęć plastyki i rękodzieła artystycznego prowadzonych przez **Wioletę Brzozowską**. Autorami prac są: **Adrian Bernasiński, Monika Biszkont, Adriana Kozak, Weronika Kępa, Natalia Kuśnierz, Magdalena Krawczuk, Anna Mazurkewych, Amelia Mendel, Amelia Niedziela, Wiktoria Pomazanka, Lena Paczos, Marceli Sagadyn, Julia Śnieci-kowska, Emilia Szewczuk, Marika Jakubiec, Hanna Zub**. Są to prace malarskie wykonane metodą projektową w technice farb akrylowych przybliżające postaci biblijnych archaniołów: św. Michała, św. Gabriela, św. Rafała.

CIĄG DALSZY NA STR. 10

Ulica Lwowska już przejezdna. Oddano do ruchu rondo na ważnym skrzyżowaniu

Ronda, 800 drzew i krzewów

To jedna z najważniejszych ulic w Zamościu. Kilkanaście dni temu oddano do użytku większość z blisko kilometra przebudowanej ul. Lwowskiej. Droga jest już przejezdna, a na skrzyżowaniu z Al. Jana Pawła II (na wysokości marketu Carrefour) powstało duże rondo. Wraz z nim zmieniła

– Ruch już odbywa się płynnie. Do wykonania pozostał jeszcze tzw. bypas, który usprawni ruch. Chodzi o dodatkowy pas dla kierowców jadących od strony Tomaszowa Lub. w kierunku Lublina. Samochody nie będą musiały wjeżdżać na rondo, a do ruchu włączą się dodatko-

Choć umowa zakłada koniec robót do grudnia tego roku, inwestycji powinna być zakończona latem. Przetarg obejmuje też m.in. przebudowę drogi do strzelnicy oraz wykonane już ulice: Ładną, Andersa, Grechuty. Do wykonania pozosta nie jeszcze ul. Chrobrego oraz boczna Granicznej.



Po zakończeniu przebudowy ul. Lwowskiej na całej długości drogi ma być posadzonych około 800 drzew i krzewów.

się organizacja ruchu i wróciły autobusy MZK.

Kierowcy musieli się liczyć z utrudnieniami na różnych odcinkach ul. Lwowskiej od maja zeszłego roku. Teraz już cała Lwowska jest przejezdna. Są wykonane chodniki, ścieżki rowerowe i oświetlenie, a kierowcy mogą korzystać z kolejnego, dużego, nowo powstałego ronda.

wym pasem, bez zatrzymywania się. Nasza ekipa już zajmuje się wykonaniem tego dodatkowego pasa od strony marketu Mercury. Pozostanie jeszcze fragment od ronda do granic miasta – mówi **Mateusz Michalski**, szef Zakładu Budowlano-Transportowego Drogmost Sp. z o.o., wykonawcy inwestycji.

Po zakończeniu przebudowy ul. Lwowskiej na całej długości drogi ma być posadzonych około 800 drzew i krzewów, w tym 118 głogów, 113 grabów i 111 buków (wszystkie min. trzymetrowe).

Całe zadanie będzie kosztować 22 mln złotych brutto. Z tego blisko 90 procent środków to dofinansowanie z Polskiego Ładu. **her**

Odeszli Ryszard Stanibuła (1950-2025)

W wieku 74 lat zmarł **Ryszard Zbigniew Stanibuła**, lekarz weterynarii, poseł 3 kadencji, działacz Polskiego Stronnictwa Ludowego i Związku Ochotniczych Straży Pożarnych.

Ryszard Stanibuła pochodził z **Rachai**. O rodzinnej gminie nigdy nie zapomniał – regularnie bywał tu m.in. na różnego rodzaju wydarzeniach, uroczystościach. Był lekarzem weterynarii, ukończył stu-

dia na Wydziale Weterynarii Akademii Rolniczej w Lublinie. Studiował też prawo rolne Unii Europejskiej na francuskim Uniwersytecie Camerino. Należał do Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego, był członkiem struktur regionalnych i wojewódzkich.

W latach 1993-1997 i 1998-2005 sprawował mandat posła II, III i IV kadencji. Pracował m.in. w Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi i Komisji Zdro-



wia. Zasiadał w zarządzie głównym Związku Ochotniczych Straży Pożarnych.

Przez wiele lat był kierownikiem lecznicy dla zwierząt w Grabowcu. Potem pracował w Wojewódzkim Inspektoracie Weterynarii w Zamościu, a następnie w Lublinie. Pełnił m.in. funkcję zastępcy Lubelskiego Lekarza Weterynarii. W 2011 r. został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi. Miał opinię osoby życzliwej, pomocnej, oferującej bezinteresowne wsparcie.

Pochowany został 13 lutego na cmentarzu komunalnym w Tomaszowie Lub. **mm**

Leszek Kryszczuk i Janusz Panasiewicz otrzymali Nagrody Miasta Hrubieszowa, czyli Statuetki Króla Władysława Jagiełły

Wyróżnieni

Jeden jest instruktorem i pasjonatem modelarstwa, drugi historykiem oraz popularyzatorem postaci Stanisława Staszica. Jednemu i drugiemu Hrubieszów wiele zawdzięcza.

Statuetki Króla Władysława Jagiełły są przyznawane w Hrubieszowie już od 2000 roku. Wśród wyróżnionych za wkład w rozwój miasta znajdowało się do niedawna 36 osób, zespołów czy instytucji. Teraz grono laureatów powiększyło się o dwóch panów.

Leszek Kryszczuk to założyciel pracowni modelarskiej, który od 16 lat z pasją i zaangażowaniem pracuje z młodzieżą jako opiekun i instruktor. To także Mistrz Polski w modelarstwie lot-

niczym oraz zdobywca licznych nagród w zawodach rangi światowej. Został wyróżniony za reprezentowanie Hrubieszowa na arenie międzynarodowej oraz inspiro-

wanie młodych pokoleń do osiągnięcia sukcesów.

Janusz Panasiewicz jest doktorem historii nowożytnej i popularyzatorem historii Hrubieszowa oraz postaci Stanisława Staszica. Jest on również autorem wielu prac naukowych i artykułów, organizatorem wydarzeń społeczno-kulturalnych oraz ambasadorem dziedzictwa kulturowego Hrubieszowa. Janusz Panasiewicz został doceniony za swoje działania na rzecz kultywowania tradycji oraz ochrony dziedzictwa kulturowego i historycznego miasta. **jn**



Od lewej: **Emilia Feliksiak** (wiceprzewodnicząca RM), **Leszek Kryszczuk**, **Janusz Panasiewicz** i **Marta Majewska** (burmistrz Hrubieszowa).

Samorządy walczą o urzędy pocztowe. Poczta Polska zapewnia, że to tylko zmiany organizacyjne. Pytanie – czy na lepsze...

Listonosz się najeździ

Rada Miejska w Tyszowcach sprzeciwiła się likwidacji tegoż urzędu pocztowego. Radni, w przyjętym stanowisku zaapelowali do władz Poczty Polskiej o rezygnację z planów, które – w ich opinii – przyniosą wiele negatywnych skutków. W Trzuszczanach z kolei kilkuset mieszkańców podpisało się pod petycją władz gminy skierowaną do PP. Zaapelowali m.in. o nieprzeniesienie listonoszy z Trzuszczan do Hrubieszowa. Apel jednak na niewiele się zdał.

■ Obawy są poważne

Władze Tyszowiec nie otrzymały co prawda żadnej oficjalnej informa-

cji o zmianach, ale o planach przekształcenia tyszowieckiego urzędu pocztowego w filię poczty w Łaszczowie mówiło się coraz głośniejsze. Miałoby to nastąpić już z początkiem kwietnia. Zdaniem burmistrza i radnych, zmiany źle wpłyną na jakość, dostępność i terminowość usług pocztowych.

– Można powiedzieć, że wracamy do zwijania Polski. Zaczęło się w poprzednich kadencjach od likwidacji posterunków, a teraz mamy likwidację urzędów pocztowych. Te informacje mamy od mieszkańców – powiedział podczas sesji burmistrz Robert Bondyra.

W przegłosowanym 6 lutego stanowisku można przeczytać, że „przekształcenie urzędu w filię spowoduje m. in. przeniesienie miejscowych listonoszy do Łaszczowa, opóźnienia w dostarczaniu korespondencji, rent, emerytur i innej korespondencji dla mieszkańców czy firm (...)”.

■ Poczta uspokaja

Z pytaniami o zmiany w funkcjonowaniu i statusie placówek pocztowych w naszym regionie zwróciliśmy się do biura prasowego Poczty Polskiej. Z odpowiedzi wynika, że PP nie planuje likwidacji żadnej placówki na terenie byłego województwa zamojskiego.

„W odniesieniu do placówki pocztowej w Tyszowcach planowane są zmiany o charakterze wyłącznie organizacyjnym (wewnętrznym), które nie będą miały wpływu na katalog świadczonych usług, jakość ich świadczenia, jak również proces obsługi klientów. Placówka pocztowa, pozostająca w tej samej lokalizacji, zarówno w obecnej formie, jak i przyszłej zmie-

nionej, świadczy te same usługi dla klientów, w tym wpłaty na rachunki bankowe, wydawanie przesyłek i obsługa klientów umownych” – czytamy w przesłanym nam komunikacie.

Biuro prasowe informuje też, że zmiany zostały zaplanowane w drugim kwartale 2025 r. oraz że aktualnie analizowane są także wewnętrzne zmiany organizacyjne w placówce w Lubyczy Królewskiej.

A co z Trzuszczanami? Z odpowiedzi PP wynika, że tu też nie ma planów likwidacji czy zmiany lokalizacji a jedynie „ewentualne zmiany organizacyjne wyłącznie o charakterze wewnętrznym (...)”.

■ Organizacyjne, ale daleko idące...

Choć w informacji przesłanej przez PP konkretnie na temat zmian zabrakło, przykład gm. Trzuszczany dobrze ilustruje na czym mogą one polegać. Otóż – mimo złożonej petycji – listonosze z Trzuszczan zostali z początkiem lutego przeniesieni do urzędu w Hrubieszowie.

Na początku lutego rozpoczął się kolejny już etap tzw. Programu Dobrowolnych Odejsów dokonywanego przez Zarząd Poczty Polskiej. Jest to część większego „planu transformacji” realizowanego od ub. roku. Zwolnienia mogą dotknąć nawet 8,5 tys. pracowników. Oznacza to, że pracę może stracić co siódma osoba zatrudniona w PP.

W praktyce oznacza to, że trzy osoby zatrudnione na stanowisku listonoszy, mieszkające w gm. Trzuszczany dojeżdżają codziennie do pracy do urzędu w Hrubieszowie po to, by docelowo i tak obsługiwać teren gm. Trzuszczany. Czyli się najeżdżają.

Dodatkowo, od marca urząd pocztowy w Trzuszczanach będzie przemianowany na filię urzędu w Hrubieszowie. Na razie na miejscu pracują dwie osoby. Poza przekształceniu – zostanie jedna. Z naszych informacji wynika, że druga pracownica skorzystała z przedstawionej jej propozycji dobrowolnego odejścia z pracy.

jn

Hrubieszów. Przy ul. Gródeckiej stanie nowy budynek przedszkola

Kolorowo i nowocześnie

Trwa rozbórka starego budynku Przedszkola Miejskiego nr 1. Jednocześnie miasto szykuje się do budowy (w tej samej lokalizacji) nowej siedziby dla maluchów.

Projekt Miejskiego Przedszkola nr 1 im. Małego Księcia został wykonany przez hrubieszowską pracownię projektową Wilgos Architektura – Biuro Projektowe. Spotkał się z pozytywnym odbiorem mieszkańców: „Jeżeli będzie jak na tej wi-



Tak będzie wyglądało nowe przedszkole.

zualizacji to będzie piękne przedszkole” – chwala mieszkańcy w mediach społecznościowych. Doceniają, że jest kolorowo i nowocześnie.

Uwagi? „Piękne, ale brakuje zacienienia na placu zabaw. W upalne dni jest to duży problem, sprzęty się nagrzewają, sama nawierzchnia też. Taka mała podpowiedź” – napisała jedna z mieszkanki. Burmistrz Marta Majewska zapewniła, że nasadzeń koło placu zabaw ma nie zabraknąć.

Nowy obiekt ma spełniać wszelkie standardy przedszkola XXI w. Będzie też wyposażony w instalację fotowoltaiczną i dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Inwestycja jest realizowana w formule „zaprojektuj i buduj”. Budowa ruszy prawdopodobnie wiosną. Wartość zadania to prawie 5,4 mln zł. Inwestycja dofinansowana jest w 85 proc. z Polskiego Ładu.

Z tego samego źródła miasto pozyskało fundusze na przebudowę innego przedszkola, przy ul. Grothusów. Ta inwestycja jest aktualnie w fazie projektowej. Wartość przebudowy przedszkola nr 3 to prawie 2,9 mln zł.

jn

Tekst zewnętrzny

Dobre rady zawsze w cenie



zachowań klientów i rynku, co pozwala przedsiębiorstwom dobrze dostosować swoje produkty i usługi do potrzeb konsumentów. Pozwala również, poprzez analizę danych, na bardziej efektywne zarządzanie procesami w firmie i redukcję zbędnych kosztów.

Krok pierwszy - doradztwo

Skoro wiemy już od kogo i na co możemy dostać dotację, pora zacząć działać. Wszystkie niezbędne dokumenty znajdziesz na stronie www.funduszeUE.lubelskie.pl.

Wnioski można składać **do 28 lutego 2025 r.** Realizując projekt w tym naborze możesz zyskać nawet **300 000 zł dotacji**. Procentowo możesz otrzymać 50 procent dofinansowania kosztów kwalifikowalnych. Pamiętaj, że każda z usług doradczych musi zakończyć się udokumentowaniem przez wykonawcę zakresu doradztwa np. sporządzeniem przez wykonawcę sprawozdania czy raportu końcowego podsumowującego efekty przeprowadzonego doradztwa innowacyjnego w Twojej firmie. Sam wniosek złożysz poprzez aplikację WOD2021, będącą częścią Centralnego Systemu Teleanformatycznego 2021. System został zaprojektowany z myślą o wygodzie użytkowników – oferuje szczegółowe instrukcje multimedialne, które krok po kroku przeprowadzą Cię przez proces rejestracji oraz składania wniosku.

Skorzystaj z dodatkowego wsparcia

W przypadku pytań skontaktuj się z punktem kontaktowym LAWPA: ul. Wojciechowska 9a, 20-704 Lublin, tel. 81 462 38 12 / 81 462 38 31, e-mail: lawp@lubelskie.pl. Wszystko po to, by ułatwić dostęp do dotacji, która będzie pierwszym krokiem do nowoczesnego rozwoju lubelskich przedsiębiorstw.

Autor: Magdalena Gnypke LAWPA
MATERIAŁ INFORMACYJNY

Lubelska Agencja Wspierania Przedsiębiorczości w Lublinie zaprasza przedsiębiorców do skorzystania z dofinansowania projektu w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027. Tym razem, w ramach Działania 2.5 Usługi dla MŚP alokacja wynosi blisko 13 milionów zł. O dofinansowanie mogą starać się mikro, małe i średnie firmy. Wsparcie dotyczyć będzie zakupu specjalistycznych, proinnowacyjnych usług wsparcia świadczonych przez ośrodki innowacji. Choć brzmi enigmatycznie, jest bardzo proste. Zaczniemy od początku.

Ośrodki innowacji, czyli co?

Ośrodki innowacji to np. parki technologiczne, inkubatory przedsiębiorczości, centra innowacji czy huby innowacji cyfrowych. Listę takich ośrodków możesz znaleźć na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii (Lista.akredytowanych.indywidualnych.Osrodkow.Innowacji-Ministerstwo.Rozwoju.i.Technologii-Portal.Gov.pl). Mowa o ośrodkach innowacji z akredytacją krajową. Celem ich działalności jest wspieranie potrzeb przedsiębiorców związanych z rozwojem innowacyjności firm.

Doradztwo innowacyjne

W ramach Działania 2.5 będzie można kupić, od akredytowanych ośrodków innowacji, usługę doradztwa innowacyjnego,

która wspomaga transformację organizacyjną i technologiczną firmy. Zakres doradztwa jest bardzo szeroki, więc każda firma znajdzie usługę dopasowaną do swoich potrzeb. Przedsiębiorcy mogą wybierać usługi z zakresu m.in. produkcji, dystrybucji, logistyki, marketingu, sprzedaży, systemów informacyjno-komunikacyjnych, zarządzania czy rozwoju produktów. Reorganizacja przedsiębiorstwa ma na celu zwiększenie konkurencyjności oraz produktywności. Szczególny nacisk będzie położony na rozwój firmy w kierunku **Przemysłu 4.0 i gospodarki opartej na danych**.

Kierunek rozwój

Przemysł 4.0 to nieunikniona przyszłość wielu branż, które

muszą szybko adaptować się do zmiennych warunków rynkowych i nieustannie rozwijającej się technologii. Dlatego LAWPA umożliwia przedsiębiorcom zakup doradztwa również z tego zakresu. Przemysł 4.0 nazywany jest czwartą rewolucją przemysłową i w swoich założeniach łączy tradycyjne metody produkcji z nowoczesnymi technologiami. Zakłada przede wszystkim automatyzację procesów, a także personalizację wyrobów w zależności od potrzeb klienta. Drugi model ekonomiczny, na który stawia LAWPA w Działaniu 2.5, to **gospodarka oparta na danych**. Stale rosnąca liczba dostępnych danych, głównie dzięki internetowi, otwiera przed lubelskimi firmami nowe możliwości. Umożliwia lepsze zrozumienie



Fundusze Europejskie dla Lubelskiego



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



TYDZIEŃ W REGIONIE

CIAĞ DALSZY ZE STR. 8

MASKOTKA MDK. W Młodzieżowym Domu Kultury w Zamościu rozstrzygnięto konkurs plastyczny „Maskotka MDK”. Komisja konkursowa w składzie: **Anna Antoszczak, Marta Grela i Wiktoria Pokrywka** po obejrzeniu prac plastycznych postanowiła przyznać następujące nagrody i wyróżnienia. Kategoria I (4 – 10 lat): I miejsce – **Izabela Buczek**, II – **Nadia Marczyńska**, III – **Amelia Grela**, wyróżnienia – **Aleksandra Leńczuk, Maja Kraczek, Amanda Vernner, Matilda Vernner, Anna Łukowska, Milana Maslovska, Tola Grabias, Aleksandra Puchacz, Zofia Łabińska, Dawid Ryba, Zuzanna Urbańczyk, Kinga Artymiak, Kacper Nowak, Adrian Pawelec i Olga Szalacha**. Kategoria II (powyżej 10 lat): I miejsce – **Marcelina Wichowska**, II – **Julia Krukowska**, III – **Wiktoria Lizak**, wyróżnienia: **Maja Matwiejczuk, Hanna Wszola, Martyna Morawska**. Komisja konkursowa wybrała pracę **Zuzanny Żmudy** jako Maskotkę MDK.

ŁABUNIE **POKŁOSIE WĘDRÓWEK.** W holu biblioteki jest prezentowana nowa wystawa fotograficzna. Są to zdjęcia autorstwa **Moniki Tadry i Rafała Tadry**. Zdjęcia są pokłosiem wędrówek po pięknym Roztoczu. Autorzy zarejestrowali także okolice rezerwatów przyrody chronionej w gminie Łabunie.

POMOC ŻYWNOŚCIOWA. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej informuje, że do 28 lutego będą wydawane skierowania osobom uprawnionym do pomocy w ramach Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 (FEPŻ). Obowiązuje kryterium dochodowe wynoszące 2676,50 zł dla osoby samotnie gospodarującej i 2180,95 zł dla osoby w rodzinie. Żywność będzie wydawana przez Polski Czerwony Krzyż Oddział w Zamościu ul. Świętego Piątka 24.

KOMARÓW-OSADA **HONOROWI DAWCY.** 2 lutego w Komarowie-Osady odbyła się terenowa akcja poboru krwi. Zgłosiło się 17 osób. Zebrano 6,75 litra krwi. Akcje Krwiodawstwa na stałe wpisały się w życie gminy. Od 17 lat organizuje je Klub Honorowych Dawców Krwi, działający przy jednostce OSP Komarów-Osada. Kolejne zbiorki odbędą się w dniach: 13 kwietnia, 22 czerwca, 7 września, 23 listopada.

WIEDZA, JAK ZAPOBIEGAĆ. W Samorządowym Ośrodku Kultury odbyły się gminne eliminacje Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej „Młodzież Zapobiega Pożarom”. Wzięło w nich udział 12 uczniów szkół podstawowych z gminy. Turniej składał się z części pisemnej oraz ustnej, a za jego przeprowadzenie odpowiedzialny był komendant gminny OSP, drużyna **Michał Niedźwiedz**. W grupie wiekowej szkoły podstawowe kl. I-IV zwyciężył **Szymon Powroźnik**, II zajął **Jakub Dolba**, III **Bartłomiej Bil**. W kategorii wiekowej szkoły podstawowe kl. V-VIII najwyższą oceniono **Magdalenę Szewczuk**, II miejsce zajęła **Martyna Morska**, III – **Oskar Flak**. W etapie powiatowym turnieju, który odbędzie się w Zamościu, gminę będą reprezentowali uczniowie Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Antoniówce: **Szymon Powroźnik** oraz **Magdalena Szewczuk**.

NIELISZ **OSTATKI W GRUSZCE.** Ostatki z muzyką lat 90. odbędą się 1 marca o godz. 18 w Gruszcze Dużej. Wstęp wolny.

ALE FAJNIE. Zespół Ale Fajnie, który działa od października



nika 2024 r. przy Gminnym Ośrodku Kultury, zaprasza do odwiedzenia i polubienia swojej strony na Facebooku; <https://www.facebook.com/profile.php?id=61567304994110>. Można także dołączyć do tej muzycznej grupy.

SZCZEBRZESZYN **NOCNY SPACER.** Zespół Lubelskich Parków Krajobrazowych i Miejski Dom Kultury zapraszają w piątek (21 lutego) na nocny spacer pod roboczym tytułem „Nocne pohukiwanie”. Spacerowicze spotkają się o godz. 17 przy MDK (ul. Sądowa 3). W programie: pogadanka o sowach (sala widowiskowa MDK), nocny spacer dla dzieci i dorosłych (dzieci tylko pod opieką osób pełnoletnich) – Szczebreszyn trasa ok. 3,5 km, spacer w **Topólczy** (dojazd we własnym zakresie) trasa leśnym duktem ok. 4,5 km. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy pod numerem tel. 84 638 55 06.

TANECZNY JUBILEUSZ. W Miejskim Domu Kultury w sobotę (15 lutego) obecni i byli wychowankowie zajęć tanecznych świętowali jubileusz 10-lecia zespołów tanecznych. Nie zabrakło tortu i specjalnie przygotowanych układów.

Foto tańce Szczebreszyn

Przygotowała red. Anna Rudy – tel. 500 159 513.

W tym tygodniu dyżur pełni red. Jadwiga Hereta – tel. 607 566 887.

Oddział Regionalny AMW w Lublinie wyprzedaje powojenny sprzęt i pojazdy, ubrania i różne drobiazgi

Skarby z demobilu

Co można kupić od Agencji Mienia Wojskowego?

Na przykład salę operacyjną na samochodzie Star albo silniki do różnych pojazdów. Można sobie sprawić kombinezon pilota albo bluzę olimpijkę oficerską. Na liście do sprzedaży znalazły się nawet... kieliszek do wódki i pletwy.

Agencja Mienia Wojskowego w Lublinie przetarg na sprzedaż zalegających w magazynach sprzętów powojennych organizuje cyklicznie. Najbliższy – pisemny – zostanie rozstrzygnięty 20 lutego. Do kupienia jest ponad 160 przedmiotów, od drobiazgów po dźwig bramowy.

Na przetargu kupić można np. laboratorium uniwersalne służby zdrowia oraz cztery sale operacyjne – wszystko na samochodach Star 660, z częściowym wyposażeniem, i z ceną wywoławczą po 23 tys. zł. Można nabyć podwozie po demontażu także ze stara i całkiem sporo samochodów, wśród nich ciężarowo-osobowego Honkera 2324 (z wyciągarką) z 1999 r. z ceną wywoławczą 8 tys. zł lub samochód ogólnego przeznaczenia

małej ładowności Lublin II 2,4 z 1997 r. z ceną 2 tys. zł.

Na liście znajdują się także duże ilości drewnianych skrzyń do granatów ręcznych i amunicji strzeleckiej w dużych pakietach (np. 1 tys. sztuk tych pierwszych wycenionych na 1,3 tys. zł), materiały instalacyjno-budowlane, niszczarki, kotły warzelne, spa-

z 1982 r. (20 tys. zł) czy motorówka Quicksilver 500 SF z silnikiem zaburtowym na przyczepie (19 tys. zł).

Kto nie zdąży z ofertą może poczekać na następny przetarg. Ale może też zająrzeć do oferty sprzedaży bezprzetargowej ciągłej, na której też nie brak ciekawych pozycji. I tak np. kupić można w regionalnej Agencji berety w różnych kolorach oraz berety robocze bez godła – wszystkie po 25 zł za sztukę, komplety bielizny letniej i zimowej pilota odpowiednio za 15 i 45 zł, jak też bieliznę zimową specjalną w cenie 50 zł za komplet, różne bluzy po 15-70 zł – np. olimpijkę oficerską czy bluzę wojsk lotniczych.

Czapka futrzana wojsk lotniczych kosztuje 55 zł, czapka garnizonowa 50 zł. Powojennej garderoby jest do kupienia znacznie więcej. Kupić można różne koszulki, koszule i kurtki, dresy, damskie czy różne kalesony po 50 zł – zimowe, khaki, pilot. Kupić można cały kombinezon pilota za 175 zł i mundur polowy letni pantera w podobnej cenie. Płaszcz letni oficera wojsk lotniczych wyceniono na 60 zł, a lądowych na 50 zł. Na liście figurują też m.in. kieliszek do wódki, futerał na szczoteczkę do zębów (tanizna, po kilka złotych), łopaty, łyżki i latarki.

Oprócz tego Regionalny Oddział AMW ma do sprzedaży w trybie bezprzetargowym pakiety skrzyń drewnianych.

(ar)



warki elektryczne i inne narzędzia oraz przyrządy.

Z oryginalniejszych przedmiotów można wymienić powietrzny barwnik dymów (czerwony) albo klarnety B Amati, organy elektryczne Roland E14 i werble – ceny od kilkuset złotych do 3 tys. zł. Do „grubszych” pozycji należy ciągnik Ursus C-360

Dwieście lat, panie poruczniku!

W drugiej połowie stycznia setne urodziny świętował porucznik **Władysław Wolańczyk** ps. „Koc”, ostatni żyjący żołnierz Armii Krajowej kompanii Narol, która podczas II wojny światowej była częścią V rejonu obwodu Tomaszów Lubelski inspektoratu AK Zamość.

Uroczystość odbyła się w **Jędrzejówce** (gm. Narol), z inicjatywy m.in. Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Okręg Zamość i Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Koła Rejonowego Narol. Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą w intencji jubilata w kościele parafialnym w **Lipsku**. Po mszy św. uczestnicy przenieśli się do świetlicy, gdzie zorganizowano m.in. niewielką wystawę wyposażenia wojskowego z czasów II wojny światowej.

Podczas spotkania wręczono odznaczenia, odczytano liczne listy

gratulacyjne. Organizatorzy zaprezentowali również krótki film, poświęcony jubilatowi. Z życzeniami – i podziękowaniami za poświęcenie dla Ojczyzny – do por. Wolańczyka wybrali się m.in. żołnierze 19. Nadbużańskiej Brygady Obrony Terytorialnej w **Chełmie** oraz 20. Przemyskiej Brygady Obrony Tery-

torialnej. Jubilat na tę okazję włożył mundur oficerski i z wyraźnym wzruszeniem przyjmował życzenia urodzinowe.

Porucznik, który ma na koncie ofiarą służbę, otrzymał za nią do tej pory m.in. Odznakę Krzyża Armii Krajowej, Odznakę Honorową Zasłużony dla Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej, Odznakę Pamiątkową „Akcja Burza”, Medal „Pro Patria” oraz Medal „Za zasługi dla obronności kraju”.

mm



Jubilat przyjmował życzenia urodzinowe z wyraźnym wzruszeniem.



Nadaj ogłoszenie drobne przez Internet: www.tygodnikzamojski.pl oraz w naszych biurach

ZAMOŚĆ ul. Pereca 1, tel. 84 638 55 09, 84 638 54 79, e-mail: tzm@za.onet.pl,

BIŁGORAJ ul. Bankowa 4a, tel. 84 688 02 39 (sklep „Forset”),

HRUBIESZÓW ul. Rynek 24, tel. 84 696 23 30, **TOMASZÓW LUB** ul. Rynek 10, tel. 84 664 10 72



Rafał Trzaskowski.

Kandydaci na prezydenta RP „biją się” o głosy wyborców z naszego regionu

Najazd kandydatów



Karol Nawrocki.

Choć prezydenta RP będziemy wybierać dopiero 18 maja, kampania prezydencka rozpoczęła się na dobre. Kandydaci ruszyli w Polskę. Pod koniec stycznia o poparcie na Zamojszczyźnie zabiegał kandydat obywatelski (Prawa i Sprawiedliwość) **Karol Nawrocki**. W zeszłym tygodniu z mieszkańcami naszego regionu spotkał się też **Rafał Trzaskowski**, kandydat Koalicji Obywatelskiej (już kolejny raz).

Za kilka dni swój przyjazd zapowiedział **Szymon Hołownia** (kandy-

li go okrzykami i piosenką „Polska, Białe-Czerwoni”, śpiewaną podczas meczów piłkarskich. Niektórzy skandowali „Nie bać Tuska!”.

Kandydat na prezydenta zapowiedział budowę 300-tysięcznej armii, która miałaby być największą siłą NATO w Unii Europejskiej, a także podkreślał konieczność zwiększenia wydatków na obronność. Przekonywał, że bezpieczeństwo energetyczne może nam zapewnić budowa elektrowni jądrowej, ale dopóki nie powstanie „nie pozbędziemy się naszego czarnego złota, surowca, który daje nam siłę”.

kurencja, która zagraża polskim rolnikom i transportowcom. Nawrocki podkreślał znaczenie wartości narodowych i tożsamości.

– Polska musi zostać Polską, bo inaczej wszystko straci sens – mówił do zgromadzonych.

Jego sztabowcy w tym czasie sprzedawali gadżety promujące Nawrockiego. Kubki można było kupić za 30 zł, t-shirt z napisem „Now Rock” za 79 zł, bluzę za 179 zł.

■ Bezpieczeństwo ponad podziałami i...

W czwartek (13 lutego) o głosy zabiegał Rafał Trzaskowski. To jego

Okręgową Spółdzielnię Mleczarską w **Krasnymstawie**, producenta jego, jak podkreślił „ulubionego kefiru”, mleczarnię, która wspiera 2 tys. lokalnych rolników.

Rafał Trzaskowski nie krytykował ani swojego głównego konkurenta, ani PiS.

– Są sprawy nadrzędne, nawet w stosunku do najostrejszych sporów politycznych. To bezpieczeństwo – przekonywał w **Biłgoraju**. – Mimo podziałów, w polityce zagranicznej i w sprawach bezpieczeństwa mówiliśmy jednym głosem. Od prezydenta **Lecha Wałęsy**, przez prezydenta **Aleksandra Kwaśniewskiego**, **Lecha Kaczyńskiego**, **Bronisława Komorowskiego** aż po prezydenta **Andrzeja Dudę**. Jeżeli będziemy razem, to nikt się nie odważy na nas zamachnąć! – podkreślił.

Zaproponował Pakt dla Bezpieczeństwa. O wzmocnieniu granicy wschodniej Trzaskowski mówił także w **Ułhówku**, 10 km od granicy z Ukrainą, gdzie powstaje strażnica graniczna. To tam doszło do incydentów.

■ Jajka i opluty sztabowiec

Najpierw doszło do incydentu z udziałem grupy bojowo nastawionych rolników na czele z właścicielem dużego gospodarstwa rolnego w gminie, uczestników protestów na granicy. Zaczęli krzyczeć, zagłuszając konferencję prasową, a gdy kandydat wsia-

dał do samochodu, w jego stronę poleciały jajka. Rozbiły się o jedną z szyb. Gdy auto z Trzaskowskim odjeżdżało, oni krzyczeli: „Tchórz!”, „Gdzie uciekasz Trzaskowski?”. Policjanci zatrzymali 41-latkę z gm. Ułhówek.

– Przyznał się do tego, że w stronę kandydata rzucił 3 jajka. Odpowiedział, że zakłócanie spokoju – mówi nam **Aneta Brzykcy** z tomaszowskiej policji.

Chodzi o czyn z art. 51. Kodeksu wykroczeń zagrożony karą aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny”.

Także w Ułhówku doszło do innego incydentu – z udziałem operatora niechętniej Trzaskowskiemu stacji w Polsce24. Szefera sztabu kandydata Koalicji Obywatelskiej na prezydenta opublikowała na platformie X nagranie, na którym można zobaczyć jak operator stacji opluwa nagrywającego zdarzenie współpracownika Trzaskowskiego. Przekazała, że złożyła zawiadomienia na policję oraz do Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji.

Na 19 lutego zapowiedział swój przyjazd do Zamościa (Hotel Koronny, godz. 17) Szymon Hołownia. Dziesięć miast na Lubelszczyźnie odwiedzi Sławomir Mentzen, wśród nich będą: Hrubieszów, Tomaszów Lub. Krasnystaw (5 marca).

her, fot. materiały organizatorów



Spotkanie z Rafałem Trzaskowskim w Biłgoraju.

dat niezależny z Polski 2050) oraz **Sławomir Mentzen**, lider Konfederacji.

■ Wielka armia, Wołyń i „Now Rock”

W **Krasnymstawie**, **Hrubieszowie**, **Tomaszowie Lub.**, **Biłgoraju**, a na koniec w **Zamościu** był (30 stycznia) Karol Nawrocki. Wszędzie otaczali go politycy PiS, a na każde spotkanie tłumnie stawili się jego sympatycy.

W zamojskim Hotelu „Koronny” sala wypełniona była po brzegi (organizatorzy szacowali, że było blisko tysiąc osób), a zebrani wita-

Nawrocki ostro skrytykował politykę UE, w tym Zielony Ład, który niszczy polskie rolnictwo. Odnosił się także do relacji polsko-ukraińskich.

– Mamy prawo, nawet obowiązek dbać o to, żeby Ukraina wojnę z postsowiecką Federacją Rosyjską wygrała, ale mamy też obowiązek upomnienia się o 120 tys. osób zamordowanych na Wołyniu. Bo jesteśmy Polakami – grzmiał kandydat, żądając rozliczenia się z ludobójstwem.

Dostał owacje. Krytykował także propozycję przyjęcia Ukrainy do Unii Europejskiej. Jego zdaniem przeszkodą jest m.in. nieuczciwa kon-

drugi pobyt na Zamojszczyźnie – wcześniej był w **Werkkowicach**, **Hrubieszowie** i **Zosinie**, gdzie spotkał się z rolnikami. Teraz odwiedził



Spotkanie z Karolem Nawrockim w Zamościu.

Sądowe starcie posła z Zamościa z kandydatem Konfederacji na prezydenta RP

Ćwik wygrał z Mentzenem

Moje wypowiedzi były prawdziwe, a w ustnym uzasadnieniu sędzia dosłownie zmiażdżyła wniosek Komitetu Wyborczego **Sławomira Mentzena** – skomentował tuż po ogłoszeniu wyroku poseł z **Zamościa Sławomir Ćwik** (Polska 2050).

Sąd Okręgowy w **Warszawie** oddalił w całości (12 lutego) pozew przeciwko niemu, jaki w trybie wyborczym złożył kandydat na prezydenta. Poseł Ćwik zarzucił liderowi Konfederacji sprzeniewierzenie środków i unikania płacenia podatków. Poszło o wypowiedź Sławomira Ćwika podczas ostatniego posiedzenia Sejmu.

■ Wygarnął z mównicy

– Poseł Mentzen chwalił się, że dużo i szybko zebrał. Może opowie nam, jak zebrał od Polaków 12 mln

zł przez fundację rodzinną, żeby nie płacił podatków. Wykorzystując popularność i zaufanie Polaków, sprzedawał akcje o wartości nominalnej



Sławomir Ćwik.

10 gr za 36 zł każda – z mównicy sejmowej grzmiał poseł z Zamościa.

Sławomir Mentzen zareagował śmiechem i w stronę posła pukał się w głowę. Polityk Polski 2050 rzucił wówczas, że czeka na pozew w trybie wyborczym. Długo nie musiał cze-

kać, bowiem kandydat Konfederacji na prezydenta zamieścił w mediach społecznościowych skany dwóch pozwów – jeden o ochronę dóbr osobistych z zobowiązaniem do zapłaty 50 tys. zł na zbiórkę dla powodźnian oraz wniosek o wydanie orzeczenia w trybie wyborczym. Ten ostatni – zgodnie z przepisami – musiał zapaść w ciągu 24 godzin. I, jak widniało na pokazanej przez Mentzena pierwszej stronie pozwu, miał być złożony do Sądu Okręgowego w Zamościu. Tak się też



Sławomir Mentzen.

stało, ale doszło do niespodziewanego zwrotu akcji.

■ „Fani wszystko lykają”

– Najpierw wpłynął wniosek o orzeczenie w trybie wyborczym, a potem – tego samego dnia – wpłynę-

ło również pismo od pełnomocnika wnioskodawcy, że wycofuje ten pozew – mówi nam sędzia **Paweł Tobała**, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Zamościu.

Okazało się bowiem, że właściwym sądem do rozpoznania pozwu powinien być Sąd Okręgowy w Warszawie. I to właśnie tam ostatecznie trawił wniosek KW Sławomira Mentzena.

– Wniosek został oddalony w całości, a w ustnym uzasadnieniu sędzia dosłownie go zmiażdżyła. To oznacza, że moje wypowiedzi były prawdziwe, nie kłamałem – mówi poseł Ćwik.

Swoją komentarz po wyroku zamieścił także na portalu „X” Sławomir Mentzen.

„Sąd właśnie uznał w trybie wyborczym, że Ćwik może kłamać na mój temat, bo przytacza swoje oceny, a nie fakty. Jest to oczywiście skandal, ale najciekawsze jest co innego” – skomentował we wpisie. I, choć go nie było na rozprawie, opisał co wydarzyło się w sądzie.

„Ćwik na rozprawie bronił się, że nie może odpowiadać w trybie wyborczym, bo nie jest członkiem komitetu Hołowni, więc nie działał w ra-

mach kampanii. Sąd w ogóle nie odniósł się do zarzutu, że Ćwik (...) nie mówił o faktach, a o swoich ocenach. Co oznacza, że w ocenie sądu, każdy może w kampanii kłamać, a potem tłumaczyć się, że to tylko jego opinia wynikająca z głupoty i nieznajomości prawa oraz zasad funkcjonujących na giełdzie” – skomentował lider Konfederacji. I zapowiedział złożenie zażalenia.

Do tych słów odniósł się poseł z Zamościa.

– Poczekamy na stenogram z posiedzenia i każdy zobaczy, że żadnym komitetem się nie zaślaniałem. Mentzena tam nie było, ale wie lepiej. A fani wszystko lykają” – skomentował w mediach społecznościowych.

Dodał, że „Mentzen nie potrafi przegrać z klasą i bardzo źle znosi porażki” (...) W mojej ocenie takie zachowania dyskwalifikują Go jako kandydata na Prezydenta RP” – konkludował poseł Ćwik.

Sąd Apelacyjny w Warszawie, który rozpatrywał zażalenie lidera Konfederacji na wyrok pierwszej instancji, odrzucił je. A to oznacza klęskę kandydata na prezydenta w starciu z posłem z Zamościa. Wyrok jest prawomocny.

her

Kolejna rosyjska prowokacja czy przypadek?

Dron uderzył w Czarnobyl

Prezydent Ukrainy **Wołodymyr Zelenski** poinformował, że w nocy z czwartku na piątek (z 13 na 14 lutego) rosyjski dron uderzył w sarkofag nieczynnej elektrowni w **Czarnobylu**. Rosja zaprzecza, by bezałogowiec należał do niej. Na szczęście nikt nie ucierpiał. Nie doszło do emisji substancji promieniotwórczych.

■ Dziura w sarkofagu

Zelenski napisał w piątek (14 lutego) rano mediach społecznościowych: „rosyjski dron uderzeniowy z ładunkiem wybuchowym trafił tej nocy w sarkofag, który chroni świat przed promieniowaniem zniszczonego bloku nr 4 elektrowni jądrowej w Czarnobylu”. Dodał, że uszkodzenia są znaczne. Przypominał, że sarkofag „został zbudowany przez Ukrainę wspólnie z innymi krajami Europy i świata, wspólnie z Ameryką – wszystkimi, którzy są oddani prawdziwemu bezpieczeństwu ludzkości”. Dodał, że Rosja „stanowi zagrożenie terrorystyczne dla całego świata”.

Wiadomość o groźnym incydencie – w oficjalnym komunikacie – potwierdziła dykcja czarnobylskiej elektrowni. „Uderzenie rosyjskiego drona w sarkofag nieczynnej elektrowni jądrowej w Czarnobylu na północy Ukrainy było naruszeniem zasad bezpieczeństwa eksploatacji tego obiektu” – czytamy w komuni-

kacie elektrowni. Jej władze poinformowały, że ataku dokonano za pomocą drona Shahed produkcji irańskiej o godz. 1.59 (wg czasu polskiego – minutę przed godz.1).

Jak wynika z tego komunikatu, dron uderzył w powłokę ochronną łuku sarkofagu New Safe Confinement (NSC), na wysokości 87 m nad pomieszczeniem, w którym znajdują się urządzenia, służące do zdalnego zarządzania schronem. Uszkodzone zostały zewnętrzna i wewnętrzna powłoki (okładzina) łuku, a także wyposażenie głównego systemu dźwigowego. Miejsce uderzenia zapaliło się – ogień objął pow. ok. 40 mkw. Ugasiły go jednostki Państwowej Służby ds. Sytuacji Nadzwyczajnych Ukrainy i personel elektrowni.

kacją. Stwierdził też, że nie ma szczegółowych informacji o zdarzeniu, jednocześnie dodając, że Rosja nie ma zwyczaju atakować infrastruktury nuklearnej.

■ Jesteśmy bezpieczni?

Międzynarodowa Agencja Energii Atomowej (MAEA) w reakcji na doniesienia z Ukrainy zapewniła, że poziom promieniowania wewnątrz i na zewnątrz sarkofagu pozostaje normalny i stabilny. Natomiast dyrektor generalny MAEA **Rafael Grossi** podkreślił, że incydent w Czarnobylu i wzrost aktywności wojskowej wokół Zaporoskiej Elektrowni Jądrowej w **Enerhodarze** (znajduje się ok. 1,2 tys. km od polskich granic) – świadczą o utrzymującym się zagrożeniu dla bezpieczeństwa jądrowego.

■ Straszny Czarnobyl

Do wybuchu w czarnobylskiej elektrowni doszło w nocy z 25 na 26 kwietnia 1986 r. Nie wiadomo – i

„Ogłoszono alarm, zaapelowano do obywateli o pozostanie w domach, unikanie spożywania płodów ziemi, na które mógł spaść radioaktywny pył, a nawet o to, by matki nie karmiły dzieci piersią.”

nie będzie wiadomo, ile osób zmarło na chorobę popromienną i powikłania, będące skutkami napromieniowania. Różne źródła podają od kilku tysięcy (WHO) do nawet blisko miliona osób (niezależni badacze z Rosji).

Po latach okazało się, że podczas budowy elektrowni (w chwili wybuchu działały 4 reaktory, ale nie była jeszcze skończona); doszło do rażących zaniedbań konstrukcyjnych – i to był główny powód katastrofy. Doszło do niej podczas testu awaryjnego odłączania jednego z reaktorów. Stopniowo zmniejszano jego moc – aż w pewnym momencie stracono nad tym procesem kontrolę. W ciągu zaledwie minuty doszło do 2 wybuchów, które wyrzuciły w powietrze chmurę radioaktywnych substancji. Rozeszła się po niemal całej Europie.

Pierwszymi ofiarami byli pracownicy (31 osób zginęło bezpośrednio w wybuchu) i mieszkańcy pobli-

skiej, 50-tysięcznej **Prypeci**, a także ratownicy i służby, wezwane na miejsce – jeden po drugim zaczęli zapadać na chorobę popromienną.

Dwa dni po wybuchu – informacja o zagrożeniu dotarła do Polski: stacja monitoringu radiacyjnego w **Mikolajkach** odnotowała ogromną aktywność izotopów promieniotwórczych w powietrzu. Niedługo potem poznano przyczynę: wybuch w czarnobylskiej elektrowni.

Ogłoszono alarm, zaapelowano do obywateli o pozostanie w domach, unikanie spożywania płodów ziemi, na które mógł spaść radioaktywny pył, a nawet o to, by matki nie karmiły dzieci piersią. Władze zarządziły podanie mieszkańcom niektórych regionów – w tym naszego – plynu Lugola, zawierającego jod.

„Wyprowadzając” podanie tego pierwiastka ma chronić tarczycę przed wchłonięciem jodu radioaktywnego – co z kolei ma zapobiec rozwinęciu nowotworu tego narządu. Współcześnie eksperci wskazują, że zamiast tamtej akcji był z zasady słuszny – ale była po pierwsze mocno spóźniona, po drugie – miała też skutki uboczne. Przyjmowanie jodu jest bowiem ryzykowne – może prowadzić do zachorowań na choroby autoimmunologiczne tarczycy, w tym m.in. powszechne obecnie Hashimoto.

Przez kilkanaście lat po wybuchu czarnobylska elektrownia wciąż działała. Czwierć wieku temu reaktory wygaszono, ale ciągle są tam pracownicy, którzy dbają o bezpieczeństwo.

W tzw. strefie zamkniętej wokół elektrowni – wciąż żyje garstka starszych osób, które wróciły do swoich domów po katastrofie. Do wybuchu wojny w Ukrainie – byli „ciekawostką” dla turystów, którzy licznie przybywali w rejon Czarnobyl, by naocznie przekonać się o rozmiarze i skutkach wydarzeń z 1986 r.

mm

WWW Czekamy na Państwa komentarz
www.tygodnikzamajski.pl

Prezentujemy najważniejsze wydarzenia ostatniego tygodnia

Co tam w polityce?

Beata Mazurek na posadzie

Polityczka PiS Beata Mazurek – była posłanka na Sejm czterech kadencji (2005-2019), była rzecznik prasowa Prawa i Sprawiedliwości, była wice-marszałek Sejmu, była posłanka do Parlamentu Europejskiego IX kadencji (2019-2024) – w ostatnich miesiącach zniknęła z mediów. Nie została wystawiona w ostatnich wyborach do Europarlamentu i nic nie było wiadomo o jej losach. Sytuacja zmieniła się w ub. tygodniu. Beata Mazurek dostała posadę prezesa spółki Lubelskie Dworce S.A. administrującej tzw. starym dworcem autobusowym w **Lublinie**, który ma być ostatecznie zamknięty, i nie ma nic wspólnego z nowym dworcem metropolitalnym, którym zarządza Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego. Lubelskie dworce to spółka akcyjna – 100 proc. akcji posiada Województwo Lubelskie. Jak informowali jego przedstawiciele, „przed nową prezes stoi wyzwanie przekształcenia działalności spółki w obliczu zmian na rynku transportowym w Lublinie”.

Kandydat był bramkarzem

W toku kampanii wyborczej media „przechwyciły” film opublikowany na kanale IPNtvPL (prowadzi go Instytut Pamięci Narodowej na platformie YouTube). To stare nagranie z udziałem szefa IPN, a obecnie kandydata na prezydenta RP. Nagranie powstało w 2016 r., gdy **Karol Nawrocki** był jeszcze kierownikiem Oddziału Biura Edukacji Publicznej IPN (na czele Instytutu stanął w 2021 r.), na konferencji poświęconej przestępczości w czasach PRL. Karol Nawrocki mówi na nagraniu m.in.: „Ja byłem bramkarzem w kilku trójmiejskich dyskotekach, a jak wiadomo, lokale są często takim miejscem zbornym miejskiej przestępczości, Ci, którzy uchodzili w **Gdańsku** za wielkich gangsterów, zarówno **Jarosław „Masa” Sokołowski**, jak i ci, którzy byli jeszcze niżej, spotykali się często w dyskotekach, a taka perspektywa oglądania ich – czy w walce ringowej, czy z boku – przy tej świadomości, że tak naprawdę nie są prawdziwymi gangsterami, a jedynie bożyszczami dla małych dilerów handlujących jakimiś detalicznymi ilościami narkotyków, albo drobnych złodziejasków – pozwala też, wydaje mi się, nabrać innej perspektywy przy rozmowie o przestępczości zorganizowanej”.

Zapłaci za skandale

Europosłowie **Grzegorzowi Braunowi** przyjdzie ponieść konsekwencje skandali, jakie wywołał podczas specjalnej sesji Parlamentu Europejskiego, zwołanej z okazji Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu i 80. rocznicy wyzwolenia niemieckiego obozu nazistowskiego w Auschwitz, a także za wypowiedzi podczas debaty o węgierskiej ustawie dotyczącej edukacji seksualnej. W pierwszym przypadku Polski polityk zakłócił minutę ciszy, którą parlamentarzyści chcieli uczcić ofiary Holokaustu, i głośno domagał się upamiętnienia żydowskiego ludobójstwa w Strefie Gazy. Przewodnicząca Europarlamentu **Roberta Metsola** podjęła decyzję o wykluczeniu go z obrad, a następnie kazała wyprowadzić go z sali. Na tym nie koniec – zapowiedziała dalsze konsekwencje. Natomiast za swoje wypowiedzi na temat osób LGBT, które padły jeszcze jesienią ub. roku („Ile jest płci? Mężczyźni, kobiety i osoby z zaburzeniami osobowości”), Grzegorz Braun został wykluczony z 2 dni obrad ostatniej sesji PE, a także pozbawiony diet w wys. 700 euro (ok. 3 tys. zł).

Nawrocki podróżnik

Australia, Nowa Zelandia, Egipt, Hawaje, Meksyk, Argentyna, Japonia, Chiny i wiele miast w Europie i Stanach Zjednoczonych – wszystkie te miejsca odwiedził w czasie swojej pracy w Muzeum II Wojny Światowej oraz w Instytucie Pamięci Narodowej **Karol Nawrocki**, obecnie także kandydat na prezydenta RP. Jak ustaliła „Gazeta Wyborcza” jego podróże kosztowały podatników około 800 tys. zł. Karol Nawrocki odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych w następujący sposób: „Czy wy myślicie, że wszystkie wyjazdy zagraniczne to są wycieczki? Nie, ja ciężko pracowałem dla Polski. 156 miejsc odwiedziła moja wystawa, której jestem współautorem, z okazji wybuchu II wojny światowej”. (ar)

MINAŁ TYDZIEŃ 11-17 lutego

WTOREK Od momentu zaprzysiężenia **Donalda Trumpa** pojawiły się doniesienia o 2 polskich obywatelach, którzy mają zostać deportowani – podała Gazeta.pl, powołując się na Departament Informacji Ministerstwa Spraw Zagranicznych.

Dowództwo Operacyjne przekazało, że samolot Su-24MR Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej, który wykonywał lot z Obwodu Królewieckiego, o godz. 14.09 naruszył polską przestrzeń powietrzną Polski na maksymalną głębokość 6,5 km i przebywał w niej przez 1 minutę i 12 sekund. Lot samolotu był obserwowany przez systemy radiolokacyjne Sił Zbrojnych RP.

ŚRODA Ministerstwo Pracy i Spraw Społecznych podało, że 1 marca emerytury i renty zostaną zwaloryzowane o wskaźnik waloryzacji wynoszący 105,5 proc.

Gracz, który wykupił kupon w **Ostrzeszowie-Pustkowie**, wygrał w Lotto 6 281 616 zł. Prawdopodobnie wytypował liczby: 3, 17, 18, 20, 29, 30.

CZWARTEK W **Kłobucku** w woj. śląskim doszło do brutalnego zabójstwa proboszcza miejscowej parafii na plebanii. Policja ujęła 52-letniego byłego funkcjonariusza policji, który przyznał się do winy. Do zbrodni doszło prawdopodobnie na tle rabunkowym. Ksiądz informował na mszy, że zebrał podczas kolędy 80 tys. zł.

Niemcy zdecydowały o kolejnym tymczasowym przedłużeniu kontroli na wszystkich granicach, w tym z Polską, o 6 miesięcy, czyli do połowy września.

PIĄTEK Sąd Okręgowy w **Krakowie** skazał dwóch Rosjan na karę po 5,5 roku pozbawienia wolności za szpiegostwo na rzecz wywiadu rosyjskiego i prowadzenia w Polsce naboru do Grupy Wagnera.

SOBOTA Portal WNP.pl podał, że nabierają tempa prace przy budowie Rail Baltica – linii kolejowej łączącej Polskę, Litwę, Łotwę i Estonię. To inwestycja z budżetem o wartości 24 mld. euro.

NIEDZIELA Iga Świątek zabiła w ub. sezonie ponad 8,5 mln dolarów – podała Eurosport. To kwota mniejsza niż w poprzednich sezonach. Tenisistka swój finansowy rekord ustanowiła w 2022 r. – ponad 9,8 mln dolarów.

PONIEDZIAŁEK Z danych KGP wynika, że spadła liczba przestępstw popełnianych przez cudzoziemców. Od stycznia do listopada 2024 r. przestępstwa popełniło 13 556 obcokrajowców (spadek o 860), najwięcej obywateli Ukrainy, Gruzji i Białorusi. Wzrosła jednak liczba rozbojów i kradzieży rozbójniczych dokonywanych przez Gruzinów.

Platformy internetowe przekazały do Krajowej Administracji Skarbowej informacje o użytkownikach, którzy w I. 2023-2024 dokonali rocznie co najmniej 30 transakcji sprzedaży i osiągnęli przychody w wys. co najmniej 2000 euro. KAS zapowiada kontrole prawidłowości w rozliczeniach podatkowych tych sprzedawców. (ar)

Trzy lata temu Amerykanie błyskawicznie utworzyli bazę wojskową pod Zamościem

Czy Amerykanie nas obronią?

Amerykański prezydent **Donald Trump** niespodziewanie postanowił sam, marginalizując kraje europejskie, a także samą Ukrainę – negocjując zakończenie wojny w Ukrainie z rosyjskim dyktatorem **Władimirem Putinem**. Gen. **Waldemar Skrzypczak** nie ma wątpliwości: – Musimy się w Europie natychmiast zmobilizować i zadbać o własne bezpieczeństwo.

Sprawy poszły błyskawicznie. W środę, 12 lutego Trump poinformował świat, że rozmawiał telefonicznie z przywódcą Rosji, a rozmowa była „długa i produktywna”; uzgodnili rozpoczęcie natychmiastowych negocjacji pokojowych, by „powstrzymać śmierć żołnierzy rosyjskich i ukraińskich”.

Cały świat zwrócił uwagę na to, że Trump najpierw porozmawiał z Putinem, który w wojnie jest agresorem – a dopiero potem skontaktował się z prezydentem Ukrainy **Wołodymyrem Zełenskim**, aby przekazać mu ustalenia, dokonane z Putinem.

Władze Rosji ogłosiły, że amerykański przywódca otrzymał zaproszenie do Rosji. Trump oznajmił, że do takiego spotkania mogłoby dojść w Arabii Saudyjskiej.

Dzień później świat zelektryzowała informacja, że samolot Gulfstream Sił Powietrznych USA, będący w dyspozycji amerykańskiego Departamentu Obrony – wylądował w **Moskwie**, gdzie przebywał przez 2 godziny.

■ Nokaut dla Europy

To, czego nie powiedział Trump, doprecyzował 13 lutego podczas posiedzenia Grupy Kontaktowej do Spraw Obrony Ukrainy w Brukseli sekretarz obrony USA, **Pete Hegseth**, a potem przedstawiciele USA powtórzyli podczas trzydniowej, weekendowej 61. Konferencji Bezpieczeństwa w **Monachium**. Oznajmili, że nie może być mowy o przyjęciu Ukrainy do NATO przynajmniej przez najbliższe 30 lat. Wykluczili rozmieszczenie wojsk USA w Ukrainie. Zażądali by, jeśli jakiegokolwiek wojska trafią jako siły pokojowe do Ukrainy – odbyło się to w ramach misji poza NATO i nie było objęte artykułem 5. Traktatu Północnoatlantyckiego (to dokument kluczowy dla bezpieczeństwa członków sojuszu, gwarantujący solidarność w razie ataku na któregośkolwiek).

Ogłosili również, że oczekiwanie powrotu do granic Ukrainy z 2014 r. jest „nierealistyczne”. Oznajmili też stanowczo, że Europa musi się sama bardziej zaangażować we własne bezpieczeństwo – bo nie jest ono głównym priorytetem USA i że to kraje europejskie muszą zapewnić Kijowowi przeważającą część przyszłej „śmiercionośnej i nieśmiercionośnej” pomocy.

Szok wywołało zwłaszcza piątkowe wystąpienie wiceprezydenta USA. **J. D. Vance** wygłosił prawdziwie antyeuropejską tyradę. Oznajmił, że mniejszym zagrożeniem niż Rosja i Chiny – jest to, co dzieje się w Europie. Zarzucił krajom europejskim łamanie zasad demokracji, cenzurę, niesłuchanie obywateli a nawet... prześladowanie chrześcijan. Vance, ostro krytykując Europę, przypomniał zimną wojnę i to, że to komunisci „cenzurowali dysydentów, zamykali kościoły i odwoływali wybory”. „Przybywam tu nie tylko z obserwacją, ale też z ofertą. W Waszyng-

tonie mamy nowego szeryfa w mieście. Pod przywództwem Donalda Trumpa będziemy walczyć o prawo do mówienia głośno o tym, z czym się zgadzamy, czy też nie” – ogłosił.

Od Ukrainy natomiast Stany Zjednoczone chcą – za pomoc – dostępu do tzw. metali ziem rzadkich. To nazwa 17 kluczowych dla najważniejszych gałęzi przemysłu na świecie pierwiastków.

Na finał Europa usłyszała od przedstawicieli USA, że nie będzie jej przy stole negocjacyjnym podczas rozmów pokojowych.

W związku z tym na poniedziałek, 17 lutego prezydent Francji zwołał do **Paryża** nadzwyczajny szczyt państw europejskich, poświęcony bezpieczeństwu kontynentu.

Następnego dnia w Arabii Saudyjskiej odbędzie się spotkanie wy-



Amerykańska baza w Mokrem pod Zamościem, 2022 r.

Fot. M. Chmiel

sokich przedstawicieli USA i Rosji w sprawie zakończenia wojny.

■ Putin przechrzty Trumpa?

– Patrząc na dotychczasowe postępowanie Donalda Trumpa można się było spodziewać, że zechce być jedynym bohaterem i autorem sukcesu w postaci doprowadzenia do pokoju na świecie – komentuje gen. Waldemar Skrzypczak, doświadczony wojskowy i ekspert od bezpieczeństwa.

Ostrzega, że to nie jest dla nas dobra wiadomość. – W tej grze nie ma Ukrainy, nie ma też Europy. Trump chce się układać ponad nami – a to przecież kwestia naszego bezpieczeństwa. Zwłaszcza państw bałtyckich i Polski – zwraca uwagę.

– Niewłączenie do pertraktacji pokojowych Europy i NATO daje przewagę Putinowi. Trump swoimi działaniami buduje jego siłę i przewagę – mówi. Jest też przekonany, że Putin przechrzty Trumpa. – Właściwie to on już go przechrztył, wciągając w swoją grę – mówi.

Co stanowisko USA oznacza dla nas? – W Europie powinna nastąpić natychmiastowa, pełna mobilizacja sił politycznych, by wesprzeć Ukrainę niezależnie od tego, co robi Trump – mówi gen. Skrzypczak. – Dotąd wszyscy wierzyli, że gra z nami w jednej drużynie – tymczasem on zamierza sam rozegrać całą sprawę. A to jest wbrew naszym interesom i bezpieczeństwu. Musimy się więc natychmiast zmobilizować – mówi.

Uważa, że w obecnej sytuacji należy poważnie liczyć się z tym, że w najbliższych latach może dojść do wojny Rosji, być może „niewielkoskalowej” z którymś z krajów europejskich. – Proszę zauważyć, że wojna hybrydowa już trwa – i eskaluje: wystarczy spojrzeć, co dzieje się choćby na Bałtyku czy przy naszej wschodniej granicy. A Europa śpi – dodaje.

■ Rakiety, samolot, „pomyłki”

W Polsce wielokrotnie od wybuchu wojny w Ukrainie odnotowywano różne podejrzan incydenty, interpretowane jako element wojny hybrydowej, prowadzonej przez Putina: jak np. seria niewyjaśnionych podpałów (w tym głośny pożar Hali Mirowskiej w **Warszawie**), zwiększona aktywność szpiegów rosyjskich i białoruskich czy naruszenia naszej przestrzeni powietrznej.

Przynajmniej kilka razy wlatywały do nas rakiety z terenu wojny (najtragiczniejsze wydarzenie miało miejsce w **Przewodowie**, gdzie w wybuchu zginęło 2 mieszkańców okolic **Hrubieszowa**). Rosjanie dotąd zaprzeczali, by to były ich działania albo się do sprawy nie odnosili. Ostatnio zaczęli jednak działać bardziej otwarcie: po tym, jak 11 lutego ich samolot wojskowy Su

biegać przez województwa: pomorskie, warmińsko-mazurskie, podlaskie, podkarpackie i lubelskie (sięgnie za **Chełm**). Wybudowane zostaną fortyfikacje, naturalne przeszkody terenowe, rowy przeciwczołgowe, zasieki, zapory, punkty obserwacyjne. Przy ich budowie mają zostać wykorzystane warunki terenowe: wzniesienia, rzeki, lasy, bagna itd. W ramach systemu powstaną także zaawansowane systemy monitoringu, centra logistyczne, magazyny materiałów, schrony, systemy wykrywania i śledzenia dronów wykorzystujące radary, termowizję i nasłuch. Całość pochłonie ok. 10 mld zł i ma być gotowa za 3 lata.

■ Wojsko przy granicy

Równolegle realizowane jest wzmocnienie wojskowe naszych wschodnich granic. W naszym regio-

nie trwają m.in. intensywne ćwiczenia nowo sformowanego 18. Pułku Przeciwlotniczego w **Zamościu**.

W trakcie jest również reorganizacja Wojsk Obrony Terytorialnej, z których jeszcze w tym roku powstanie Komponent Obrony Pogranicza, który będzie operatorem systemu „Tarcza Wschód”.

Jak wyjaśnia por. **Marcin Zeleń**, oficer prasowy 19. Nadbużańskiej Brygady OT, na KOP złożą się cztery brygady: 1. Podlaska Brygada Obrony Terytorialnej, 4. Warmińsko-Mazurska Brygada OT, a także powstałe w czerwcu 2022 r. 20. Przemyska Brygada OT i 19. Nadbużańska Brygada OT. Pododdziały 19. NB OT w **Poturzynie** (w gm. Teatyn), **Woli Uhruskiej** i **Białej Podlaskiej** już rozpoczęły – jako pierwsze – proces przechodzenia w struktury organizacyjne KOP.

– Obecnie nasza jednostka liczy ponad 1500 żołnierzy, a celem jest ponad 2500 etatów. Formowanie KOP polega na wydzieleniu wyspecjalizowanych jednostek Wojska Polskiego do zabezpieczenia wschodniej i północno-wschodniej granicy naszego państwa, mających na celu przeciwdziałać zagrożeniom hybrydowym, płynącym m.in. ze strony Białorusi – podkreśla por. Zeleń.

■ Budujemy tarczę i KOP

Amerykański sekretarz obrony, wylewając na głowy Europejczyków w Brukseli kubek zimnej wody – jak wzór dla innych państw – wymienił Polskę, która wydaje na obronę 5 proc. PKB.

Polska intensywnie się dozbiera: trwa m.in. realizacja wielkiego kontraktu na zakup pojazdów obronnych, samolotów itd. od Korei Południowej, postępują prace przy budowie systemów obronnych, obejmujących zakup i instalację zestawów Patriot, a także m.in. budowa systemu wojsk bezzałogowych.

Jesienią zeszłego roku ruszyła realizacja – zapowiedzianej kilka miesięcy wcześniej przez szefa MON **Władysława Kosiniaka-Kamysza** – „Tarczy Wschód” – systemu umocnień wschodniej granicy, który ma łączyć nowoczesne technologie z fizycznymi przeszkodami.

Pierwszy, liczący ok. 2,3 km odcinek fortyfikacji – już ukończono w okolicach wsi **Dąbrówka** w woj. warmińsko-mazurskim. W sumie linia umocnień ma liczyć ok. 800 km. Będzie prze-

Zaprasza w szeregi tej struktury m.in. na żołnierzy rezerwy, ochotników, którzy chcieli by rozpocząć przygodę z wojskiem, ale także np. byłych funkcjonariuszy Straży Granicznej. Chętni mogą się kontaktować pod numerami tel. 261 161 571, 570 339 620, 800 696 077.

■ Będziemy budować schrony

W styczniu weszły w życie przepisy nowej ustawy o ochronie ludności cywilnej – ta dotąd, mówiąc wprost – „leżała” na całej linii. Teraz Polska zamierza wydawać na budowę systemu ochrony ludności cywilnej ok. 10 mld zł rocznie, a w sumie w ciągu 10 lat – ok. 130 mld zł. Fundusze dostaną m.in. samorządy – na inwentaryzację, uprzątnięcie, remont starych, zaniedbanych schronów i tzw. miejsc schronienia, a także na budowę nowych. Powstaną system informowania o zagrożeniach i plany ewakuacji ludności. System ochrony cywilów ma zostać oparty na strukturach PSP, OSP, Państwowego Ratownictwa Medycznego i Systemu Powiadamiania Ratunkowego, a koordynować wszystko będzie szef MSWiA.

Działania, związane z budową systemu reagowania w razie kryzysu – podejmują także organizacje pozarządowe. W zeszłym tygodniu w **Hrubieszowie** szkolenia i warsztaty zorganizowały Humanitarian Leadership Academy i Polska Akcja Humanitarna (PAH).

– W lokalnych społecznościach, zwłaszcza przy granicy – jest potrzeba tworzenia „centrów odporności”, które pomogą odpowiadać skutecznie mieszkańcom na ewentualne zagrożenia, kryzysy – w szerokim tego słowa znaczeniu: od możliwej kolejnej fali uchołdźczej po klęski żywiołowe. Nasze szkolenie jest nie tylko dla osób, zajmujących się zarządzaniem kryzysowym, ale również dla społeczników, członków OSP, KGW czy nawet organizacji miłośników rajdów rowerowych, bo mają wolontariuszy, których w razie potrzeby można aktywować – mówi **Marcin Piotrowski** ze Stowarzyszenia Folkowisko, który prowadzi szkolenia.

Odbłyły się już w kilku miejscach na Podkarpaciu, w macu będą się w **Chełmie** i **Tomaszowie Lub.** (11-13 maca; trwają zapisy chętnych). Uczestnicy dowiadują się np., jak rozdysonować środki i „policzyć szable”, jakimi dysponują; uczą się komunikacji w sytuacjach kryzysowych, podziału ról, obowiązków czy działania w stresie.

mm

Amerykianie w Polsce

W Polsce stacjonuje ponad 10 tys. amerykańskich żołnierzy. To m.in. czołgiści, lotnicy, artylerzyści, piechota zmechanizowana, logistycy. Kontyngent składa się z kilku jednostek, które są ulokowane m.in. w Camp Kościuszko w **Poznaniu**, w **Bolesławcu**, **Powidzu**, **Bemowie Piskim**. W **Redzikowie** pod koniec ub. roku uruchomiono amerykańską bazę raketową.

W 2022 r. – przez 3 miesiące – ok. 2 tys. żołnierzy US Army stacjonowało w **Mokrem pod Zamościem**.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z harmonogramem, w początkach 2026 r. trafią do nas pierwsze wielozadaniowe myśliwce F-35. Polska zamówiła ich w USA 35, ostatnia dostawa planowana jest na 2030 r.

F-35 będą współpracowały m.in. z systemem Patriot, zamówionym przez nasz resort w USA. W ub. roku ogłoszono gotowość bojową 2 zestawów. Czekamy na dostawę kolejnych sześciu (po 8 wyrzutni każda). Dostawy zaplanowano w l. 2026-2029.

Z kryminalnego archiwum

Czy zdarzenia z Krasnegostawu były pierwowzorem powieściowej sceny z „Krzyżaków” Henryka Sienkiewicza?

W szczególny sposób ułaskawiony

Straż prowadziła skazańca do miejsca kaźni. Na podwyższeniu stała już szubienica, którą poprzedniego dnia pod nadzorem kata postawili jego pomocnicy. **Bartłomiej Chwała** siedział ze wzrokiem wbitym w ziemię, świadomy ostatnich chwil swego życia.

Zgromadzony na placu straceń tłum ciekawie przebiegu egzekucji, nie zobaczył jej. W zamian uraczono gawiedź widowiskiem, które nie było zaplanowane.

■ Żona współniczką

Niecodzienne zdarzenie, do którego doszło w **Krasnymstawie** w 1768 roku opisał w liście do hrabiego **Kazimierza Krasieńskiego**, ostatniego w dziejach I Rzeczypospolitej wielkiego oboźnego, obywatel ziemski **Józef Lipski**. Nie krył oburzenia panującymi w Polsce obyczajami, mającymi moc prawną.

Odkrył morderstwo, którego ofiarą padł brat jego żony. Według sformułowań użytych przez Lipskiego szwagier został zamęczony w bestialski sposób. Widok zwłok musiał być straszny. Niewykluczone, że był przed śmiercią torturowany. Zbrodnia miała charakter rabunkowy.

W drugiej połowie XVIII wieku nie można było wezwać policji, która z obowiązku wszczęłaby dochodzenie w celu schwytania sprawców przestępstwa. Zdaje się, że Krasnymstawie w ogóle nie było oddzia-

łów takiej policji. Toteż Lipski musiał sam wziąć sprawy w swoje ręce.

Wkrótce ustalili, że jego szwagier został zamordowany przez „pracowitego” Bartłomieja Chwałę. Określenie „pracowity” (z łaciny laboriosus) nie oznaczało cechy charakteru. Odnosiło się natomiast do statusu społecznego chłopów. Tak ich określano w księgach parafialnych i sądowych. Ze śledztwa Lipskiego wynikało też, że współudział w zbrodni miała żona zabitego mężczyzny.

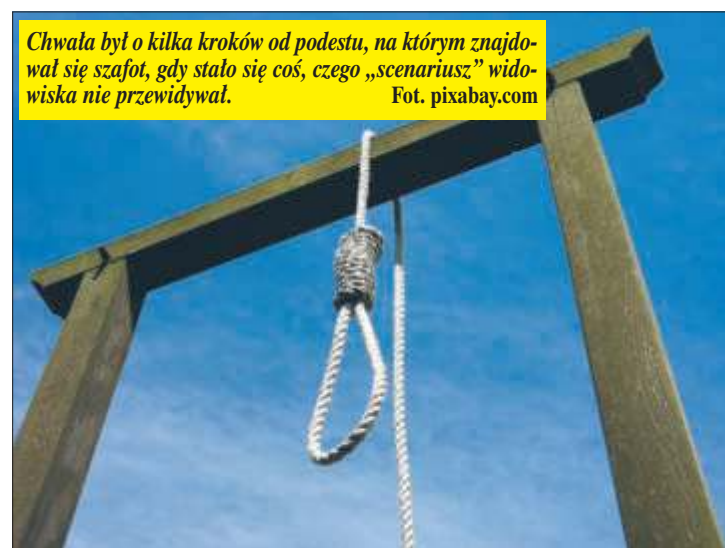
■ Musiał sam ich żywić

Lipski nie napisał w liście czy znalazł jakieś dowody, wskazujące na ich winę. Jego ludzie odstawili podejrzanych do sądu miejskiego

w Krasnymstawie, gdzie znajdował się areszt. Tam przebywali do czasu procesu sądowego.

Dziś niektórzy narzekają, że osoby aresztowane lub odsiadujące wyroki w zakładach karnych są utrzymywane z ich podatków. Wtedy było jeszcze gorzej. Józef Lipski z własnych pieniędzy musiał opłacać pobyt Bartłomieja Chwały i żony szwagra za kratami. Przez jedenaście tygodni żywił ich na własny koszt.

To nie wszystko. Ponadto sam płacił strażą za pilnowanie aresztantów, sporo także wydał na prowadzenie „wykrywacza sprawiedliwości” (prawdopodobnie kogoś w rodzaju detektywa). Ponadto niema-



Chwała był o kilka kroków od podestu, na którym znajdował się szafot, gdy stało się coś, czego „scenariusz” widowiska nie przewidywał. Fot. pixabay.com

„Według sformułowań użytych przez Lipskiego szwagier został zamęczony w bestialski sposób. Widok zwłok musiał być straszny. Niewykluczone, że był przed śmiercią torturowany. Zbrodnia miała charakter rabunkowy.

ło zapłacić za.. trunki dla sędziów miejskich.

Po podliczeniu wszystkich wydatków, wyszło mu, że cała sprawa kosztowała go blisko tysiąc ówczesnych złotych. Na tamte czasy była to duża suma. Za tyle pieniędzy mógłby kupić około 300 funtów cukru albo 150 garnców gorzalki.

Dopiero w dwunastym tygodniu od aresztowania pary podejrzanych sąd przystąpił do rozpatrywania ich sprawy. Należy przypuszczać, że proces przebiegł bez większych niespodzianek.

Biedny chłop nie miał szans w konfrontacji z oskarżycielskimi zeznaniami szlachcica. Uznano, że dopuścił się zarzucanego mu morderstwa. Kobieta także nie była w stanie przekonać sędziów o niewinności. Bartłomiej Chwała został skazany na śmierć przez powieszenie. Żonę zamordowanego szlachcica najprawdopodobniej odesłano do klasztoru.

■ Przepuście mnie!

Egzekucje odbywały się wówczas publicznie. Ludzie, w tym kobiety i dzieci, chętnie przychodzili na te okrutne widowiska.

Halabardnicy prowadzili Chwałę z aresztu na plac straceń. Tłum wrzał, pod adresem skazanego za morderstwo mężczyzny rzucano wyzwiska, w jego kierunku wyciągały się zaciśnięte pięści. W niektórych były kamienie, a nawet noże. Niewykluczone, że gdyby nie straż, zatłukiłby go na śmierć, zanim zająłby się nim kat.

Był o kilka kroków od podestu, na którym znajdował się szafot, gdy stało się coś, czego „scenariusz” widowiska nie przewidywał. Poprzez ciżbę zaczęła się przedzierać młoda kobieta o pobladłej z emocji twarzy.

– Przepuście mnie! – żądała torując sobie drogę łokciami.

Gdy ludzie się odsunęli, pobięła do Chwały, ściągnęła z głowy chustkę i zarzuciła ją na niego. Według średniowiecznego zwyczaju, gest ten oznaczał, że kobieta chce poślubić skazanego na śmierć mężczyznę stanu wolnego, więc należy go ułaskawić. W osiemnastym wieku zwyczaj ten wciąż obowiązywał w niektórych częściach Rzeczypospolitej.

Bartłomiej Chwała pod strażą (żeby przypadkiem nie zwał spod ołtarza) poszedł ze swoją wybawicielką do kościoła. Ksiądz udzielił im ślubu. Ich dalsze losy nie są znane.

Józef Lipski nie mógł się pogodzić, że zbrodniarz uniknął kary. Starą tradycję uważał za szkodliwy przeżytek.

W „Krzyżakach” Henryka Sienkiewicza Danuśka ocalała Zbyszka w identyczny sposób. Nie można wykluczyć, że zdarzenie w Krasnymstawie było pierwowzorem powieściowej sceny.

Mariusz Gadomski

W PADKI I WYPADKI

ŁUP W TOYOTE

W Borowie Sitańskiej (gm. Zamość) na krajowej siedemnastce doszło do stłuczki seata i toyoty.auta jechały od strony Zamościa w kierunku Starego Zamościa. 80-latek kierujący seatem nie zachował bezpiecznej odległości i uderzył w jadącą przed nim toyotę. Ta wypadła do rowu, a jej kierowca, 69-latek z gm. Stary Zamość potrzebował pomocy medycznej. Trafiał do szpitala. Obrażenia nie były poważne i po badaniach wrócił do domu. Obaj kierowcy byli trzeźwi. Policjanci zatrzymali dowody rejestracyjne pojazdów z uwagi na ich uszkodzenia.



Fot. Policja

NA TRAWNIK I W PŁOT

45-latek kierując busem, w Zamościu na ul. Asnyka wjechał na trawnik i uderzył w ogrodzenie posesji, po czym odjechał. Wszystko działo się we wtorek, 11 lutego. Policję zawiadomili świadek. Dodał, że kierowca dostawczego renault jechał sam i prawdopodobnie jest nietrzeźwy. Policjanci zauważyli samochód na jednej z ulic sąsiedniego osiedla. Za kierownicą siedział mężczyzna. Miał prawie 2 prom. alkoholu. Po sprawdzeniu w systemach informatycznych okazało się, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Teraz będzie się tłumaczył przed sądem.

NAKLEJAŁ KODY

Tomaszowscy policjanci zatrzymali 31-latka, który wpadł po tym, jak w sklepie próbował oszukiwać podczas zakupów. Mężczyzna na zabrane z półek produkty naklejał wycięte wcześniej kody kreskowe z produktów o niższej wartości i

wszystkiemu zaprzeczył. Mundurowi znaleźli jednak przy 31-latku klej w szyfcie oraz pudełko po zapalniczkach, w którym trzymał powycinane kody kreskowe. Za popełnione oszustwa może mu grozić do 8 lat pozbawienia wolności.

KURTKA I KODY

60-letnia mieszkanka powiatu zamojskiego na portalu ogłoszeniowym oferowała do sprzedaży kurtkę. Szybko otrzymała wiadomość, że ktoś jest zainteresowany zakupem. Dostała też kod, który miała wpisać w celu sfinalizowania sprzedaży. 60-latka nie wiedziała w jaki sposób wykonać weryfikację konta, napisała więc wiadomość z prośbą o pomoc. Po tym skontaktował się z nią mężczyzna oferując wsparcie. Wyjaśnił, że będzie otrzymywała z banku kody, które należy wpisywać w odpowied-

PIESZY POD KOŁAMI

W poniedziałek, 10 lutego, około godziny 12.30 dyżurny zamojskiej komendy został powiadomiony o wypadku drogowym w Skierbieszowie na drodze wojewódzkiej Zamość – Chełm. Z ustaleń policjantów wynika, że 77-letni mieszkaniec gm. Skierbieszów przechodził przez jezdnię w miejscu niedozwolonym – na łuku drogi wszedł wprost pod nadjeżdżającą dacie. 41-letni kierowca gm. Stary Zamość nie był w stanie go ominąć. Pieszy doznał poważnych obrażeń ciała. Trafiał do szpitala. Kierowca był trzeźwy, od 77-latka pobrana została krew do badań.



■ BaRometR opiLstwA©

Nasze notowania: w ostatnim tygodniu – 2,8 prom. alkoholu (tydzień wcześniej – 3)

Nasz ranking otwiera 44-letni kierowca volkswagena, zatrzyma-

ny w Okraglem (gm. Biłgoraj). Jego wynik – 2,8 prom. Drugie miejsce zajmuje 54-letni kierowca audi. Wpadł w Dąbrowie Tomaszowskiej, miał 2,5 prom. Tuż za nim z wynikiem 2,2 prom. uplasował się 49-letni kierowca skody. Policja zatrzymała go w Fe-

POTRACIŁ NA PASACH

Kierujący citroenem na ul. Partyzantów (w okolicach skrzyżowania z ul. Gminą) w Zamościu nie ustąpił pierwszeństwa znajdującej się na przejściu 17-latce. Młoda mieszkanka Zamościa została przewieziona przez karetkę do szpitala. Okazało się, że nie doznała poważniejszych obrażeń. Citroenem kierował 49-letni mieszkaniec gm. Łabunie, był trzeźwy. Dostał mandat w wysokości 2,5 tys. zł oraz 15 punktów karnych.



Fot. Policja

nie pola aplikacji bankowej. Kobieta wpisała kody, zatwierdzając tym samym logowanie do swojego rachunku. Gdy 60-latka zalogowała się na swój rachunek zobaczyła, że brakuje 4,4 tys. zł. Powiadomiła o tym swój bank oraz policjantów.

ZGUBNY LINK

38-letni mieszkaniec Zamościa wystawił w portalu sprzedażowym opony samochodowe. Po chwili skontaktował się z nim potencjalny kupujący. Przesłał 38-latkowi link do firmy kurierskiej, rzekomo po to, aby za jego pośrednictwem wypełnić adres wysyłki oraz potwierdzić transakcję. Mężczyzna kliknął w link i został przekierowany na stronę umożliwiającą wybór banku. Wybrał ten, w którym ma konto i zgodnie z poleceniem zalogował się na rachunek. Chwilę

później zadzwoniła do niego kobieta. Poinformowała, że jest pracownikiem banku i zaleciła, aby w celu odblokowania środków ze sprzedaży opon wygenerował i przekazał jej kody Blik. Przekazał jej 10 kodów. Gdy kobieta zawiesiła połączenie, zrozumiał, że padł ofiarą oszustów i zadzwonił na infolinię swojego banku. Tam dowiedział się, że z jego konta wypłacono 19,9 tys. zł.

WJECHAŁA W ROWERZYSTĘ

Kierująca citroenem 47-latka wyjeżdżając z osiedlowego parkingu przy ul. Armii Krajowej w Biłgoraju potrafiła 70-letniego rowerzystę. Jak ustalili policjanci, nie udzieliła mu pierwszeństwa. Mężczyzna upadł na jezdnię. Z obrażeniami ciała został przetransportowany do szpitala.



Fot. Policja

her

PROGRAM TELEWIZYJNY

www.tygodnikzamojski.pl

tele

18-24.02.2025

W TYM TYGODNIU POLECAMY!

czwartek

- 20:00 Wieczór gier *** komedia, USA 2018 (TVN 7)
- 21:10 Diabeł ubiera się u Prady ** komedia, USA 2006 (Polsat)
- 21:55 Starsky i Hutch *** komedia sensacyjna, USA 2004 (TVN)
- 23:10 Kula w łeb ** sensacyjny, USA 2012 (TVP 2)
- 23:55 Bridget Jones 3 *** komedia, USA 2016 (TVN)
- 00:10 Szczęście świata *** obyczajowy, Polska 2016 (TVP 1)

piątek

- 20:00 Człowiek ze stali *** przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2013 (TVN)

Doug MacRay dowodzi szajką bandytów specjalizującej się w napadach na banki. Podczas kolejnego skoku złodzieje biorą na zakładniczkę Claire Keesey. Kobieta odzyskuje wolność, ale nie potrafi zatrzeć wspomnień w pamięci. Pamiętają o niej również przestępcy, którym nie podoba się fakt, że ta mieszka w ich okolicy. Doug śledzi Claire, chcąc się przekonać, czy może ona doprowadzić policję na ich trop. Problem pojawia się, gdy oboje się w sobie zakochują.



sensacyjny, USA 2010, środa 21:55 (TVN)

wtorek

- 20:00 Urodzony mistrz *** dramat sensacyjny, USA 2021 (TVN 7)
- 21:10 Baby Driver *** sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2017 (Polsat)
- 22:10 Zaćma ** dramat biograficzny, Polska 2016 (TVP 1)
- 22:30 Batman Forever *** przygodowy, USA 1995 (TVN 7)
- 23:30 Jack Reacher: Nigdy nie wracaj ** sensacyjny, USA/Chiny 2016 (TVN)
- 23:35 Ghost Rider ** fantasy, USA/Australia 2007 (Polsat)
- 00:55 Wieczór gier *** komedia, USA 2018 (TVN 7)
- 01:15 Żywie Białoruś *** dramat, Polska 2012 (TVP 2)

środa

- 20:00 Karol. Papież, który pozostał człowiekiem (1/2) ** biograficzny, Kanada/Włochy/Polska 2006 (TVN 7)
- 21:10 Poznaj moich rodziców ** komedia, USA 2004 (Polsat)
- 22:10 Ocean's Twelve: Dogrywka ** sensacyjny, USA 2004 (TVN 7)
- 23:05 Prawo Bronxu **** dramat kryminalny, USA 1993 (TVP 1)
- 23:00 Nasi ulubieńcy ** komediodramat, Francja 2019 (TVP 2)
- 23:50 Baby Driver *** sensacyjny, USA 2017 (Polsat)
- 00:35 Wierna ** s-f, USA 2016 (TVN)

Danny Ocean i jego gang planują kolejny skok. Chcą okraść Willy'ego Banka, właściciela sieci kasyn oraz hoteli, i zemścić się na nim za krzywdę wyrządzoną ich kompanowi, Reubenowi. Danny, Rusty Ryan i reszta szajki opracowują precyzyjny plan kradzieży, do której ma dojść w dniu otwarcia jego nowego kasyna. Jednak do zrealizowania tych zamiarów potrzebują pomocy swojego dotychczasowego wroga, Terry'ego Benedicta, który również ma z Bankiem porachunki do wyrównania...

OCEAN'S THIRTEEN



komedia sensacyjna, USA 2007, piątek 20:00 (TVN 7)

SIEDEM SIÓSTR



thriller s-f, Belgia/W. Brytania/Francja/USA 2017, sobota 23:15 (TVP 1)

Pod koniec XXI w. na Ziemi panuje przedludnienie. Obowiązuje zasada, że każda rodzina może posiadać tylko jedno dziecko. Pozostałe są wytapywane i zabijane. Niespodziewanie w jednej z rodzin na świat przychodzą siedmioraczki - same dziewczynki. Ich matka umiera przy porodzie a opiekę nad nimi przejmują dziadek Terrence. Noworodki zostają nazwane od dni tygodnia a mężczyzna, chcąc chronić wnuczki wprowadza zasadę: każda z nich może wyjść z domu tylko w dzień odpowiadający jej imieniu.

niedziela

- 10:55 Minionki 2: Wejście Gru *** animowany, USA/Francja 2022 (Polsat)
- 12:25 Pajęczyna Charlotty *** familijny, USA/Niemcy 2006 (TVN)
- 12:50 Noc w muzeum 2 ** komedia, USA/Kanada 2009 (Polsat)
- 14:20 Żona dla Australijczyka *** komedia, Polska 1963 (TVP 1)
- 20:00 Ocalona ** sensacyjny, USA 2015 (TVP 2)
- 20:10 Robin Hood *** dramat historyczny, USA/Wielka Brytania 2010 (Polsat)
- 22:20 Po prostu przyjaźń ** komedia obyczajowa, Polska 2016 (TVP 1)
- 23:55 Pan i pani Kiler *** komedia, USA 2010 (TVN)
- 23:55 Godziny szczytu 2 ** sensacyjny, USA 2001 (TVN 7)

poniedziałek

- 21:05 Gran Torino **** dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2008 (TVN 7)
- 21:10 Psy 3. W imię zasad *** sensacyjny, Polska 2019 (Polsat)
- 23:20 Rejs *** komedia, Polska 1970 (TVP 2)
- 23:30 Zielona miła **** dramat, USA 1999 (TVN 7)
- 23:55 Punisher *** sensacyjny, USA/Niemcy 2004 (Polsat)

KAC VEGAS W BANGKOKU



komedia, USA 2011, niedziela 21:50 (TVN)

Od wieczoru kawalerskiego Douga minęły dwa lata. W tym czasie stomatolog Stu poznał Lauren. Teraz para planuje ślub w Tajlandii. Przyszły pan młody zaprasza na przyjęcie kumpli. Mając jednak w pamięci wydarzenia z Las Vegas, nie chce urządzić wieczoru kawalerskiego. Dwa dni przed ślubem koledzy namawiają Stu na zorganizowanie kameralnej imprezy. Następnego ranka Stu, Phil i Alan budzą się w Bangkoku i z przerażeniem odkrywają, że Teddy zniknął, Alan stracił włosy, a Stu ma tatuaż na twarzy...

- 21:10 Najmro *** komedia kryminalna, Polska 2019 (Polsat)
- 21:45 Królowe przekretni ** komedia, USA 2022 (TVP 2)
- 22:05 Nic śmiesznego *** komedia, Polska 1995 (TVP 1)
- 22:55 Dunkierka **** wojenny, Wielka Brytania/Francja/USA 2017 (TVN)
- 23:50 Na wyciągnięcie ręki *** dramat obyczajowy, Francja 2018 (TVP 1)
- 02:05 Gorący temat *** dramat obyczajowy, USA/Kanada 2019 (TVN 7)
- 03:55 Żurek *** film obyczajowy, Polska 2003 (TVP 1)

sobota

- 12:10 Nevada Smith *** western, USA 1966 (TVP 1)
- 14:30 Hulk *** s-f, USA 2003 (TVN 7)

**** rewelacja *** bardzo dobry ** dobry * słaby

Redakcja nie odpowiada za zmiany w programie, dokonane przez stacje po wysłaniu gazety do drukarni.

wszystkie kanały dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

film tylko dla dorosłych

TVP 1

- 05:10 Akacja 38 (546) – telenowela
- 05:55 Info Poranek – magazyn informacyjny
- 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
- 07:30 Kościół z bliska – magazyn
- 08:00 Noce i dnie (4) – serial obyczajowy
- 08:55 Ranczo (44) – serial obyczajowy
- 09:55 Komisarz Alex (74) – serial kryminalny
- 10:50 Ojciec Mateusz (201) – serial kryminalny
- 11:35 Królowie (25) – serial historyczny
- 12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy
- 12:25 Agropogoda – magazyn informacyjny
- 12:35 Magazyn Rolniczy – magazyn poradnikowy
- 12:50 Natura w Jedyńce: Portugalia – wybrzeże bocianów – film dokumentalny, Portugalia 2020
- 14:00 Wichrowe wzgórza (111) – serial obyczajowy
- 14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
- 15:35 Gra słów. Krzyżówka (859) – teleturniej
- 16:05 Dziedzictwo (489) – telenowela
- 17:00 Teleexpress
- 17:15 Pogoda
- 17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.
- 17:55 Klan (4468) – telenowela
- 18:25 Reporterzy – magazyn
- 18:45 Akacja 38 (560) – telenowela

- 19:30 Wiadomości
- 19:55 Pytanie dnia
- 20:10 Sport
- 20:15 Pogoda
- 20:30 Królowie (26) – serial historyczny
- 21:05 Taniec z rosyjskim niedźwiedziem (1) – film dokumentalny, 2024
- 22:10 ZAĆMA ** dramat biograficzny, Polska 2016
- 00:15 Niebezpieczne miasta – film dokumentalny, Francja 2022
- 01:20 BEZPIECZNA PRZYSTAŃ *** obyczajowy, USA 2013
- 03:25 CZTERY NOCE Z ANNA ** dramat, Francja/Polska 2008

TVP 2

- 04:35 Na dobre i na złe (802) – serial obyczajowy
- 05:35 M jak miłość (1762) – serial obyczajowy
- 06:25 Duchowym szlakiem – cykl reportaży
- 06:55 Barwy szczęścia (3130) – serial obyczajowy
- 07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn
- 11:15 Jedzenie ma znaczenie – magazyn kulinarny
- 11:50 Lena na Kaukazie: Armenia – cykl reportaży
- 12:30 Koło fortuny – teleturniej
- 13:15 Miłość i nadzieja (133) – serial obyczajowy
- 14:05 Va Banque – teleturniej
- 14:35 Na sygnale (674) – serial fabularno-dokumentalny

- 15:05 La Promesa – pałac tajemnic (83) – serial obyczajowy
- 16:00 Koło fortuny – teleturniej
- 16:35 Familiada – teleturniej
- 17:20 Miłość i nadzieja (134) – serial obyczajowy
- 18:15 Va Banque – teleturniej
- 18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej
- 19:25 Barwy szczęścia (3130, 3131) – serial obyczajowy
- 20:55 M jak miłość (1850) – serial obyczajowy
- 21:55 Na sygnale (675) – serial fabularno-dokumentalny
- 22:30 Magazyn Ekspresu Reporterów – magazyn
- 23:30 LEGENDA HERKULESA ** przygodowy, USA 2014
- 01:15 ŻYWIE BIELARUS *** dramat, Polska 2012
- 03:05 Naddniestrze, Abchazja i Osetia – film dokumentalny, Francja 2023



- 06:00 Nowy dzień – program informacyjny
- 08:30 Malanowski i Partnerzy (454, 455) – serial paradok.
- 09:30 Policjantki i Policjanci (708, 709) – serial paradok.
- 11:30 Gliniarze (1017-1019) – serial paradok.
- 14:35 Dlaczego ja? (1252) – serial paradok.
- 15:50 Wydarzenia
- 16:15 Pogoda
- 16:20 Interwencja – magazyn reporterów

- 16:30 Na ratunek 112 (867) – serial fabularno-dokumentalny
- 17:00 Gliniarze (629) – serial paradok.
- 18:00 Pierwsza miłość (3956) – serial obyczajowy
- 18:50 Wydarzenia
- 19:20 Gość Wydarzeń – program publ.
- 19:25 Sport
- 19:30 Pogoda
- 19:40 Uroczysko (95) – serial obyczajowy
- 20:10 Farma – reality show
- 21:10 BABY DRIVER *** sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2017
- 23:35 GHOST RIDER ** fantasy, USA/Australia 2007
- 02:10 POD OBSERWACJĄ ** sensacyjny, USA/Kanada 2009
- 04:20 Na ratunek 112 (108) – serial fabularno-dokumentalny
- 04:40 Disco Gramy – muz. program rozr.
- 05:25 Telezakupy TV Okazje



- 05:40 Uwaga! – magazyn reporterów
- 05:55 Ukryta prawda (980) – serial paradok.
- 06:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.
- 07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn
- 11:20 Kuchenne rewolucje – program rozr.
- 13:25 Ukryta prawda (1479, 1480, 1527) – serial paradok.
- 16:35 Detektywi (126, 127) – serial kryminalny
- 18:40 Sport

wtorek

18.02.2025

- 18:55 Pogoda
- 19:00 Fakty
- 19:40 Uwaga! – magazyn reporterów
- 20:00 Gala Bestsellery Empiku 2024 – program rozr.
- 22:25 Kuba Wojewódzki – talk show
- 23:30 JACK REACHER: NIGDY NIE WRACAJ ** sensacyjny, USA/Chiny 2016
- 02:00 Kuchenne rewolucje – program rozr.
- 02:50 Szpital (441) – serial paradok.
- 03:40 Uwaga! – magazyn reporterów
- 03:55 Jak to jest zrobione? (9) – serial popularyzatorski
- 04:20 Nauka jazdy – program edukacyjny
- 04:45 Kto was tak urządził – magazyn



- 05:15 Szkoła (241, 374) – serial paradok.
- 07:00 Szpital (465) – serial paradok.
- 08:00 Ukryta prawda (1318, 1037, 1038) – serial paradok.
- 11:10 W-11 Wydział Śledczy (941) – serial kryminalny
- 11:55 Detektywi (67, 68) – serial kryminalny
- 13:55 Szkoła (682) – serial paradok.
- 14:55 Sąd rodzinny (131, 132) – serial fabularno-dokumentalny
- 16:55 Szpital (981, 982) – serial paradok.
- 19:00 Ukryta prawda (1398) – serial paradok.

- 20:00 URODZONY MISTRZ *** dramat sensacyjny, USA 2021
- 22:30 BATMAN FOREVER *** przygodowy, USA 1995
- 00:55 WIECZÓR GIER *** komedia, USA 2018
- 02:55 Złoty remont – program rozr.
- 03:40 Zbrodnie z pierwszych stron gazet (6) – serial dokumentalny
- 04:30 Druga strona medalu – talk show

TVP LUBLIN

- 07:45 Gość Poranka 08:05 Rzemieślnicy 08:20 Reporterzy 08:35 Kryminalna siódemka 08:55 Ludzie i maszyny 09:30 Duchowym szlakiem 10:00 Przysięga 11:00 Rok w ogrodzie 11:30 Szlachetne zdrowie 12:00 Rączka gotuje 12:30 Telekurier 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Bez retuszu 14:05 Całkiem niezła historia 14:30 Panorama i pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:45 Prosto z lasu 16:00 Milego popołudnia 16:30 Panorama i pogoda 16:45 Milego popołudnia 17:55 Akademia Górnicza Łęczna 18:10 Zdrowie w Twoich rękach 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Afisz 19:20 Bezbłędnie 19:30 Całkiem niezła historia 19:45 Kryminalna Siódemka 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Reportaż z lubelskiego 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Studio LOTTO

TVP 1

DAB+

05:10 Akacjaowa 38 (547) – telenowela

05:55 Info Poranek

07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze

07:30 Odzyskane życie – reportaż

08:00 Noce i dnie (5) – serial obyczajowy

09:00 Ranczo (45) – serial obyczajowy

09:55 Komisarz Alex (75) – serial kryminalny

10:45 Ojciec Mateusz (202) – serial kryminalny

11:35 Królowie (26) – serial historyczny

12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy

12:30 Agropogoda – program informacyjny

12:35 Magazyn Rolniczy – magazyn poradnikowy

12:55 Natura w Jedyńce – Zwierzęta w ruchu – film dokumentalny, Austria 2022

14:00 Wichrowe wzgórze (112) – serial obyczajowy

14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.

15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej

16:05 Dziedzictwo (490) – telenowela

17:00 Teleexpress

17:15 Pogoda

17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.

17:55 Klan (4469) – telenowela

18:25 Reporterzy – magazyn

18:45 Akacjaowa 38 (561) – telenowela

19:30 Wiadomości 19.30

19:55 Pytanie dnia

TVP 2

DAB+

20:10 Sport

20:15 Pogoda

20:25 Królowie (27) – serial historyczny

20:55 Piłka Nożna: Liga Mistrzów – PSV Eindhoven – Juventus Turyn – transmisja

23:05 PRAWO BRONXU **** dramat kryminalny, USA 1993

01:15 WYJAZD SŁUŻBOWY ** obyczajowy, Polska 1975

02:10 ZAPACH KOBIETY *** dramat, USA 1992

TVP 2

DAB+

04:35 Na dobre i na złe (803) – serial obyczajowy

05:30 M jak miłość (1763) – serial obyczajowy

06:25 Mozaika żydowska – magazyn religijny

06:55 Barwy szczęścia (3131) – serial obyczajowy

07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11:15 Rodzina na Święta – magazyn

11:50 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka (24) – magazyn

12:30 Kolo fortuny – teleturniej

13:15 Miłość i nadzieja (134) – serial obyczajowy

14:05 Va Banque – teleturniej

14:35 Na sygnale (675) – serial paradok.

15:05 La Promesa (84) – serial obyczajowy

16:00 Kolo fortuny – teleturniej

16:35 Familiada – teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja (135) – serial obyczajowy

18:15 Va Banque – teleturniej

TVP 2

DAB+

18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19:25 Barwy szczęścia (3131, 3132) – serial obyczajowy

20:35 Przepis dnia – magazyn kulinarny

20:50 Na dobre i na złe (945) – serial obyczajowy

21:55 Na sygnale (676, 677) – serial paradok.

23:00 NASI ULUBIENCY ** komediodramat, Francja 2019

00:40 Zabójczy rejs (1, 2) – serial kryminalny

02:35 Za drzwiami Gallerii Uffizi – film dokumentalny, Niemcy 2021

TVP 2

DAB+

06:00 Nowy dzień – program informacyjny

08:30 Malanowski i Partnerzy (458, 459) – serial fabularno-dokumentalny

09:30 Policjantki i Policjanci (710, 711) – serial paradok.

11:30 Gliniarze (1020-1022) – serial paradok.

14:35 Dlaczego ja? (1253) – serial paradok.

15:50 Wydarzenia

16:15 Pogoda

16:20 Interwencja – magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 (868) – serial fabularno-dokumentalny

17:00 Gliniarze (630) – serial paradok.

18:00 Pierwsza miłość (3957) – serial obyczajowy

18:50 Wydarzenia

19:20 Gość Wydarzeń – program publ.

19:25 Sport

19:30 Pogoda

TVP 2

DAB+

19:40 Uroczysko (96) – serial kryminalny

20:10 Farma – reality show

21:10 POZNAJ MOICH RODZICÓW ** komedia, USA 2004

23:50 BABY DRIVER *** sensacyjny, USA 2017

02:25 ZGON NA POGRZEBIE ** komedia, USA 2010

04:20 Na ratunek 112 – serial fabularno-dokumentalny

TVP 2

DAB+

05:40 Uwaga! – magazyn reporterów

05:55 Ukryta prawda (981) – serial paradok.

06:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.

07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11:20 Kuchenne rewolucje – program rozr.

13:25 Ukryta prawda (1481, 1482, 1528) – serial paradok.

16:35 Detektywi (128, 129) – serial kryminalny

18:40 Sport

18:55 Pogoda

19:00 Fakty

19:40 Uwaga! – magazyn reporterów

20:00 Doradca smaku – magazyn kulinarny

20:10 Na Wspólnej (3964) – serial obyczajowy

20:50 Mistrzowskie pojedynki. Eternał Glory – program rozr.

21:55 MIASTO ŻŁODZIEI *** sensacyjny, USA 2010

środa

DAB+

00:35 WIERNA ** s-f, USA 2016

03:00 MasterChef – program rozr.

04:15 Uwaga! – magazyn reporterów

04:30 Jak to jest zrobione? (10) – serial popularnonaukowy

04:55 Kto was tak urządził? – magazyn

7

tvn

05:15 Szkoła (242, 375) – serial paradok.

07:00 Szpital (466) – serial paradok.

08:00 Ukryta prawda (1319, 1039, 1040) – serial paradok.

11:10 W-11 Wydział Śledczy (943) – serial kryminalny

11:55 Detektywi (69, 70) – serial kryminalny

13:55 Szkoła (683) – serial paradok.

14:55 Sąd rodzinny (133, 134) – serial fabularno-dokumentalny

16:55 Szpital (983, 984) – serial paradok.

19:00 Ukryta prawda (1399) – serial paradok.

20:00 KAROL. PAPIEŻ, KTÓRY POZOSTAŁ CZŁOWIEKIEM (1/2) ** biograficzny, Kanada/Włochy/Polska 2006

22:10 OCEAN'S TWELVE: DOGRYWKA ** sensacyjny, USA 2004

TVP LUBLIN

DAB+

00:45 HULK *** s-f, USA 2003

03:15 To tylko kilka dni (4) – serial dokumentalny

04:05 Dom weselny (5) – serial fabularno-dokumentalny

TVP LUBLIN

DAB+

07:45 Gość Poranka 08:05 Wynalazki na medal 08:20 Reporterzy 08:35 Kryminalna Siódemka 08:55 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka 09:30 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką 10:00 Przysięga 11:00 Zielnik regionalny 11:30 Zmiana biegu 12:00 Pospołu z wieprzem i wołem 12:30 Pogotowie Reporterskie 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Trójkąt polityczny 14:05 Historie niezapisane 14:30 Program informacyjny 14:30 14:50 Pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:45 Jedz na zdrowie 16:00 Miłego popołudnia 16:30 Panorama i pogoda 16:45 Miłego popołudnia 17:55 Zdarzenia 18:10 Jubileusz 40 lat TVP3 Lublin 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Magazyn Sportowy 19:15 Na Tropach Historii 19:30 Rzemieślnicy 19:45 Kryminalna Siódemka 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Login: NaUKA 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Przepis dnia 22:10 Telekurier

TVP 1

DAB+

05:10 Akacjaowa 38 (548) – telenowela

05:55 Info Poranek – program informacyjny

07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze

07:30 Dobre historie: Arka w Bydgoszczy – magazyn

08:00 Noce i dnie (6) – serial obyczajowy

08:55 Ranczo (46) – serial obyczajowy

09:55 Komisarz Alex (76) – serial kryminalny

10:50 Ojciec Mateusz (203) – serial kryminalny

11:35 Królowie (27) – serial historyczny

12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy

12:25 Agropogoda – program informacyjny

12:35 Magazyn Rolniczy – magazyn poradnikowy

12:50 Natura w Jedyńce: Pszczoly – niewidzialny mechanizm – film dokumentalny, Hiszpania 2022

14:00 Wichrowe wzgórze (113) – serial obyczajowy

14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.

15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej

16:05 Dziedzictwo (491) – telenowela

17:00 Teleexpress

17:15 Pogoda

17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.

17:55 Klan (4470) – telenowela

18:25 Reporterzy – magazyn

18:45 Akacjaowa 38 (562) – telenowela

19:30 Wiadomości 19.30

19:55 Pytanie dnia – program publ.

20:10 Sport

TVP 2

DAB+

20:15 Pogoda

20:30 Królowie (28) – serial historyczny

21:05 Ojciec Mateusz (412) – serial kryminalny

22:05 Sprawa dla reportera – magazyn

23:05 35 dni w Czarnobylu – film dokumentalny, Polska 2025

00:10 SZCZĘŚCIE ŚWIATA *** obyczajowy, Polska 2016

02:05 POPIOŁY (1/2) *** dramat, Polska 1965

03:55 Narbona – drugi Rzym – film dokumentalny, Francja 2020

TVP 2

DAB+

04:30 Na dobre i na złe (804) – serial obyczajowy

05:30 M jak miłość (1764) – serial obyczajowy

06:20 Operacja zdrowie – magazyn medyczny

06:55 Barwy szczęścia (3132) – serial obyczajowy

07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11:15 Wspólny dom – magazyn

11:50 Magiczne Podhale: Edward Staszek – kolekcja powozów – magazyn

12:30 Kolo fortuny – teleturniej

13:15 Miłość i nadzieja (135) – serial obyczajowy

14:05 Va Banque – teleturniej

14:35 Na sygnale (676) – serial fabularny

15:05 La Promesa – pałac tajemnic (85) – serial obyczajowy

16:00 Kolo fortuny – teleturniej

16:35 Familiada – teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja (136) – serial

TVP 2

DAB+

18:15 Va Banque – teleturniej

18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19:25 Barwy szczęścia (3132, 3133) – serial obyczajowy

20:50 Tak to leciało! – teleturniej muz.

21:50 Kruk (4) – serial kryminalny

22:50 Informacje kulturalne

23:10 KULA W ŁEB ** sensacyjny, USA 2012

00:55 Żegarki diabła (3, 4) – serial kryminalny

03:20 ŻYWIE BIEŁARUS *** dramat, Polska 2012

TVP 2

DAB+

06:00 Nowy dzień – program informacyjny

08:30 Malanowski i Partnerzy (462, 465) – serial fabularno-dokumentalny

09:30 Policjantki i Policjanci (712, 713) – serial paradok.

11:30 Gliniarze (1023, 1024, 351) – serial paradok.

14:35 Dlaczego ja? (1254) – serial paradok.

15:50 Wydarzenia

16:15 Pogoda

16:20 Interwencja – magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 (869) – serial paradok.

17:00 Gliniarze (631) – serial paradok.

18:00 Pierwsza miłość (3958) – serial obyczajowy

18:50 Wydarzenia

19:20 Gość Wydarzeń – program publ.

19:25 Sport

19:30 Pogoda

TVP 2

DAB+

19:40 Uroczysko (97) – serial kryminalny

20:10 Farma – reality show

21:10 DIABEŁ UBIERA SIĘ U PRADY ** komedia, USA 2006

23:30 TO SKOMPLIKOWANE ** komedia, USA 2009

02:15 POZNAJ MOICH RODZICÓW ** komedia, USA 2004

04:45 Disco Gramy – muz. program rozr.

TVP 2

DAB+

05:40 Uwaga! (7681) – magazyn reporterów

05:55 Ukryta prawda (982) – serial paradok.

06:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.

07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11:20 Kuchenne rewolucje – program rozr.

13:25 Ukryta prawda (1483, 1484, 1529) – serial paradok.

16:35 Detektywi (130, 131) – serial kryminalny

18:40 Sport

18:55 Pogoda

19:00 Fakty

19:40 Uwaga! – magazyn reporterów

20:00 Doradca smaku – magazyn kulinarny

20:10 Na Wspólnej (3965) – serial obyczajowy

20:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.

21:55 STARSKY I HUTCH *** komedia sensacyjna, USA 2004

czwartek

DAB+

23:55 BRIDGET JONES 3 *** komedia, USA 2016

02:30 Szpital (443) – serial paradok.

03:15 Uwaga! – magazyn reporterów

03:30 Jak to jest zrobione? – serial popularnonaukowy

04:00 Recepta na stary dom – program edukacyjny

04:25 Nauka jazdy – program edukacyjny

04:50 Kto was tak urządził – program poradnikowy

7

tvn

05:15 Szkoła (243, 376) – serial paradok.

07:00 Szpital (467) – serial paradok.

08:00 Ukryta prawda (1320, 1041, 1042) – serial paradok.

11:10 W-11 Wydział Śledczy (944) – serial kryminalny

11:55 Detektywi (71, 72) – serial kryminalny

13:55 Szkoła (684) – serial paradok.

14:55 Sąd rodzinny (135, 136) – serial fabularno-dokumentalny

16:55 Szpital (985, 986) – serial paradok.

19:00 Ukryta prawda (1400) – serial paradok.

20:00 WIECZÓR GIER *** komedia, USA 2018

22:15 ELITA ŻŁODZIEI ** sensacyjny, USA 2021

00:15 REZOLUCJA 819 ** obyczajowy, Francja/Włochy/Polska 2008

TVP LUBLIN

DAB+

02:15 Żyjąc z potworem (13) – serial dokumentalny

03:05 Zbrodnie z pierwszych stron gazet (15) – serial dokumentalny

03:55 Dom weselny (6) – serial fabularno-dokumentalny

04:35 Druga strona medalu – talk show

TVP LUBLIN

DAB+

07:45 Gość Poranka 08:05 Szperacze 08:20 Reporterzy 08:35 Kryminalna Siódemka 08:55 Jedzenie ma znaczenie 09:30 Przyrodnik na tropie 10:00 Przysięga 11:00 Zimowy ogród 11:30 Nauka jest wszędzie 11:45 Dlaczego krowa... 12:00 Okrasa łamie przepisy 12:30 Telekurier 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Bez trybu 14:05 Informacje kulturalne 14:30 Panorama i pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama 15:45 Magazyn Sportowy 16:00 Miłego popołudnia 16:30 Panorama 16:45 Miłego popołudnia 17:55 Historie niezapisane 18:10 Kresowe grody i rody 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Agro wieści 19:15 Zdarzenia 19:30 Zero wstydu 19:45 Kryminalna Siódemka 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Polacy na ratunek Żydom 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Studio LOTTO 22:10 Misja interwencja

TVP 1

DAB+

05:10 Akacjaowa 38 (549) – telenowela

05:55 Info Poranek – magazyn informacyjny

07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze

07:30 Nadzieja – cykl reportaży

08:00 Noce i dnie (712) – serial obyczajowy

08:55 Ranczo (47) – serial obyczajowy

09:55 Komisarz Alex (77) – serial kryminalny

10:45 Ojciec Mateusz (204) – serial kryminalny

11:35 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

12:10 Agrobiznes – magazyn rolniczy

12:30 Agropogoda – program informacyjny

12:35 Magazyn Rolniczy – magazyn poradnikowy

12:50 Natura w Jedyńce: Estremadura – przyrodniczy raj w Europie – film dokumentalny, Hiszpania 2022

14:00 Wichrowe wzgórze (114) – serial obyczajowy

14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muz.

15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej

16:05 Dziedzictwo (492) – telenowela

17:00 Teleexpress

17:15 Pogoda

17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muz.

17:55 Klan (4471) – telenowela

18:25 Reporterzy – magazyn

18:45 Akacjaowa 38 (563) – telenowela

TVP 2

DAB+

19:30 Wiadomości 19.30

19:55 Pytanie dnia – program publ.

20:10 Sport

20:15 Pogoda

20:30 Królowie (29) – serial historyczny

21:05 Klągór (7) – serial kryminalny

22:05 NIC ŚMIESZNEGO *** komedia, Polska 1995

23:50 NA WYCIĄGNIĘCIE REKI *** dramat obyczajowy, Francja 2018

01:45 PRAWO BRONXU *** dramat, USA 1993

03:55 ŻUREK *** film obyczajowy, Polska 2003

TVP 2

DAB+

05:30 M jak miłość (1765) – serial obyczajowy

06:20 Anna Dymna – spotkajmy się – talk show

06:55 Barwy szczęścia (3133) – serial obyczajowy

07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11:15 Operacja zdrowie – magazyn medyczny

11:50 Tańcząca ze światem: Tunezja – magazyn

12:30 Kolo fortuny – teleturniej

13:15 Miłość i nadzieja (136) – telenowela

14:05 Va Banque – teleturniej

14:35 Na sygnale (677) – serial paradok.

15:05 La Promesa (86) – serial obyczajowy

TVP 2

DAB+

16:00 Kolo fortuny – teleturniej

16:35 Familiada – teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja (137) – telenowela

18:15 Va Banque – teleturniej

18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19:25 Barwy szczęścia (3133, 3134) – serial obyczajowy

20:45 Postaw na milion – teleturniej

21:45 KRÓLOWE PRZEKRĘTU ** komedia, USA 2022

23:45 Blue Moon (8) – serial sensacyjny

00:40 NASI ULUBIENCY ** komedia, Francja 2019

02:25 KULA W ŁEB ** sensacyjny, USA 2012

04:05 Rodzinka.pl – serial komediowy

TVP 2

DAB+

06:00 Nowy dzień – program informacyjny

08:00 Halo Tu Polsat – magazyn

11:25 Gliniarze (352, 353, 354) – serial paradok.

14:35 Dlaczego ja? (1255) – serial paradok.

15:50 Wydarzenia

16:15 Pogoda

16:20 Interwencja – magazyn

16:30 Na ratunek 112 (870) – serial paradok.

17:00 Gliniarze (632) – serial paradok.

18:00 Pierwsza miłość (3959) – serial obyczajowy

18:50 Wydarzenia

19:15 Lepsza Polska – program publ.

19:25 Sport

TVP 2

DAB+

19:30 Pogoda

19:40 Uroczysko (98) – serial obyczajowy

20:10 Farma (145) – reality show

21:10 NAJMRO *** komedia kryminalna, Polska 2019

23:20 WOJNA KRÓLÓW ** dramat historyczny, Czechy 2022

02:10 UNDERWORLD: WOJNY KRWI ** thriller s-f, USA 2016

04:05 Zjedz Kambodżę – magazyn podróżniczy

04:45 Disco Gramy – muz. program rozr.

TVP 2

DAB+

05:40 Uwaga! – magazyn interwencyjny

05:55 Ukryta prawda (983) – serial paradok.

06:50 Kuchenne rewolucje – program rozr.

07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11:20 Kuchenne rewolucje – program rozr.

13:25 Ukryta prawda (1485, 1486, 1530) – serial paradok.

16:35 Detektywi (132, 133) – serial kryminalny

18:40 Sport

18:55 Pogoda

19:00 Fakty

19:40 Uwaga! – magazyn interwencyjny

20:00 CZŁOWIEK ZE STALI *** przygodowy, USA/Kanada/Wielka Brytania 2013

22:55 DUNKIERKA *** wojenny, Wielka Brytania/Francja/USA 2017

piątek

DAB+

01:10 Kuba Wojewódzki – talk show

02:15 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (2) – serial kryminalny

03:05 MasterChef – program kulinarny

04:15 Uwaga! – magazyn reporterów

04:35 Jak to jest zrobione? – program popularnonaukowy

05:00 Nauka jazdy – program edukacyjny

7

tvn

05:15 Szkoła (244, 377) – serial paradok.

07:00 Szpital (468) – serial paradok.

08:00 Ukryta prawda (1321, 1043, 1044) – serial paradok.

11:10 W-11 Wydział Śledczy (945) – serial kryminalny

11:55 Detektywi (73, 74) – serial kryminalny

13:55 Szkoła (685) – serial paradok.

14:55 Sąd rodzinny (137, 138) – serial paradok.

16:55 Szpital (987, 988) – serial paradok.

19:00 Ukryta prawda (1401) – serial paradok.

20:00 OCEAN'S THIRTEEN *** komedia sensacyjna, USA 2007

22:40 SZELOWIE-WROGOWIE 2 ** komedia, USA 2014

01:10 Królowa przetrwania – reality show

TVP LUBLIN

DAB+

02:05 GORĄCY TEMAT *** dramat obyczajowy, USA/Kanada 2019

03:55 Usterka – program poradnikowy

04:20 Druga strona medalu – talk show

TVP LUBLIN

DAB+

07:45 Gość Poranka 08:05 Zero wstydu 08:20 Reporterzy 08:35 Kryminalna Siódemka 08:55 Piosenka u Ciebie 09:30 Natura bez granic 10:00 Przysięga 11:00 Rok w ogrodzie 11:30 Z miłości do zwierząt 12:00 Kulinarne wędrówki 12:30 Misja interwencja 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Niebezpieczne związki 14:05 Całkiem niezła historia 14:30 Program informacyjny 14:50 Pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:45 Agro wieści 16:00 Miłego popołudnia 16:30 Panorama i pogoda 16:45 Miłego popołudnia 17:55 Zobacz, co słychać 18:10 125 lat Lubelskich Wodociągów 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Magazyn Sportowy 19:15 Moda na styl 19:30 Szlachetne zdrowie 19:45 Kryminalna Siódemka 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Budowniczości świata 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Przepis dnia 22:10 Telekurier

TVP 1

05:30 Akacja 38 (550) – telenowela

06:20 Balans bieli – magazyn

07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze

07:40 Pełnosprawni – magazyn dla niepełnosprawnych

08:10 Czarne chmury (8) – serial przygodowy

09:15 U Pana Boga w ogródku (10) – serial komediowy

10:10 Komisarz Alex (78) – serial kryminalny

11:10 Ojciec Mateusz (205) – serial kryminalny

12:10 **WIAZDY W POŁUDNIE: NEVADA SMITH *****
western, USA 1966

14:30 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

15:05 Żona dla Polaka – reality show

16:05 Dziedzictwo (493) – telenowela

17:00 Teleexpress

17:20 Pogoda

17:35 Żona dla Polaka – reality show

18:40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

19:30 Wiadomości 19.30

19:55 Pytanie dnia – program publicystyczny

20:05 Sport

20:10 Pogoda

20:20 **HIT NA SOBOTĘ: PIERWSZY STRZAŁ ****
thriller, USA 2017

TVP 2

22:15 Zatoka szpiegów (8) – serial sensacyjny

23:15 **SIEDEM SIÓSTR *****
thriller, Belgia/Wielka Brytania/Francja/USA 2017

01:25 **NIC ŚMIESZNEGO ****
komedia, Polska 1995

03:15 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

04:55 Barwy szczęścia (3130-3132) – serial obyczajowy

06:35 M jak miłość (1849) – serial obyczajowy

07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11:15 To jest grane – magazyn muzyczny

11:50 Czwadziestolatek (14, 15) – serial obyczajowy

14:00 Familiada – teleturniej

14:35 Kolo fortuny – teleturniej

15:15 Szansa na sukces. Opole 2024 – widowisko muzyczne

16:20 Na dobre i na złe (945) – serial obyczajowy

17:15 **UCIEKAJĄCA PANNA MŁODA ****
komedia romantyczna, USA 1999

19:15 Słowo na niedzielę

19:25 Rodzinka.pl (139) – serial komediowy

20:00 The Voice Kids – widowisko muzyczne

22:20 **KSIĄŻĘ I JA 3: KRÓLEWSKI MIESIĄC MIODOWY ****
komedia, USA 2008

polsat

00:05 Kruk 2 (4) – serial kryminalny

01:10 **KRÓLOWE PRZEKRĘTU ****
komedia, USA 2022

03:15 **CUDOWNIE OCALONY *****
komedia, Polska 2004

06:00 Nowy dzień – program informacyjny

08:00 Halo tu Polsat – magazyn

11:30 Gliniarze (1003-1007) – serial paradokumentalny

16:30 Nasz Nowy Dom – reality show

17:30 Awantura o kasę – teleturniej

18:50 Wydarzenia

19:15 Prezydenci i Premierzy – program publicystyczny

19:30 Sport

19:55 Festiwal Magiczne Zakończenie Wakacji 2024 – gala kabaretowa

23:55 **ŚWIAT W PŁOMIENIACH *****
thriller, USA 2013



02:50 **LEP NA MUCHY *****
komedia kryminalna, USA 2011

04:45 Disco Gramy – muzyczny program rozrywkowy

tvn

05:35 Uwaga! – magazyn reporterów

05:50 Ukryta prawda (984) – serial paradokumentalny

06:45 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy

07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11:20 Na Wspólnej (1010) – serial obyczajowy

12:40 **MIŚ YOGI ****
familijny, USA 2010

14:20 Mistrzowskie pojedynki: Eternał Glory – program rozrywkowy

15:25 **OSTATNI SMOK *****
przygodowy, USA 1996

17:40 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy

18:40 Sport

18:55 Pogoda

19:00 Fakty

19:30 **JEDYNE PRAWDZIWE MIŁOŚCI ****
obyczajowy, USA 2023

21:45 **WSZYSTKO WSZĘDZIE NARAZ ******
s-f, USA 2022

00:40 **PACIFIC RIM *****
przygodowy, USA 2013

03:05 Szpital (444) – serial paradokumentalny

04:05 Uwaga! – magazyn reporterów

04:25 Jak to jest zrobione? – serial popularnonaukowy

sobota

7 tvn

05:25 Magda gotuje internet – program kulinarny

05:55 Szkoła (445) – serial obyczajowy

06:45 New Looney Tunes (3) – serial animowany

07:00 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie – reality show

08:00 Zgłoś remont – program rozrywkowy

09:00 **LEGO NINJAGO ****
przygodowy, USA/Dania/Australia 2017

11:10 Mówię Wam – program rozrywkowy

11:50 Niezwykłe Stany Prokopa – program rozrywkowy

12:25 Ukryta prawda (1035) – serial

13:25 Zgłoś remont – program rozrywkowy

14:30 **HULK *****
s-f, USA 2003

17:20 **BATMAN I ROBIN *****
przygodowy, USA 1997



TVP LUBLIN

20:00 **STARCIE TYTANÓW ****
fantasy, USA 2010

22:30 **ŁOWCA CZAROWNIC ****
przygodowy, USA/Chiny/Kanada 2015

00:35 **MILLEROWIE *****
komedia, USA 2013

02:45 Żyjąc z potworem (14) – serial dokumentalny

03:35 To tylko kilka dni (5) – serial dokumentalny

04:25 Dom weselny (7) – serial fabularno-dokumentalny

08:05 Antenowe remanenty 08:20 Ślizg 08:40 Telenowyny 09:05 Turystyczna Jazda 09:20 Zakochaj się w Polsce 09:55 Rozmowy (nie)wygodne 10:50 Lecę za miłością 11:35 Dlaczego krowa... 12:00 Jedzenie ma znaczenie 12:30 Kiedyś to było... 13:15 Audycja przyrodnicza 14:15 Nasze najpiękniejsze 14:30 Dobre historie 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Kuchnia dwudziestolecia 16:00 Piosenka dla Ciebie 17:00 Arrasów dzieje osobliwe 17:30 Tydzień w polityce 18:10 Kwadrans z prezydentem 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Było, nie minęło 19:25 Piłka nożna: Znicz Pruszków – Arka Gdynia 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Studio LOTTO 22:10 Dziennik Regionów

TVP 1

04:40 Akacja 38 (551) – serial, Hiszpania 2017

05:30 Sprawa dla reportera – magazyn

06:20 Słownik polsko@polski – talk show

06:55 Słowo na niedzielę

07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach

08:00 Tydzień – magazyn

08:35 Sławka większa niż życie (15) – serial wojenny

10:55 Komisarz Alex (79) – serial kryminalny

11:55 Między ziemią a niebem – magazyn

12:00 Anioł Pański

12:15 Między ziemią a niebem – magazyn

12:45 Pielgrzymi Nadziei – cykl reportaży

13:10 BBC w Jedyńce: Raj na Ziemi. Dzień wiczna planeta – cykl dokumentalny

14:20 **ŻONA DLA AUSTRALIJCZYKA *****
komedia, Polska 1963

16:05 Dziedzictwo (494) – telenowela

17:00 Teleexpress

17:20 Pogoda

17:35 Dewajtis (7) – serial kostiumowy

18:40 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

19:30 Wiadomości 19.30

19:55 Pytanie dnia

20:05 Sport

20:10 Pogoda

TVP 2

20:20 Żona dla Polaka – reality show

22:20 **ZAKOCHANA JEDYNKA: PO PROSTU PRZYJAŹŃ ****
komedia obyczajowa, Polska 2016

00:40 **PIERWSZY STRZAŁ ****
thriller, USA 2017

02:30 **SIEDEM SIÓSTR ****
thriller s-f, Belgia/Wielka Brytania/Francja/USA 2017

05:25 Barwy szczęścia (3133, 3134) – serial obyczajowy

06:35 M jak miłość (1850) – serial obyczajowy

07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11:10 Jak to się mówi, czyli Kasia u Bralczyka – magazyn

11:45 The Voice Kids – widowisko muzyczne

14:00 Familiada – teleturniej

14:35 Kolo fortuny – teleturniej

15:15 Szansa na sukces. Opole 2024 – widowisko muzyczne

16:15 Tak to leciało! – teleturniej muzyczny

17:15 Postaw na milion – teleturniej

18:10 Hrabia Monte Christo (8) – serial kostiumowy

19:20 Rodzinka.pl (140) – serial komediowy

20:00 **OCALONA ****
sensacyjny, USA 2015

21:45 Polska. Co dalej? – program publicystyczny

polsat

23:05 **PECHOWI SZCZĘŚCIARZE ****
komedia przygodowa, Argentyna/Hiszpania 2019

01:10 Prokurator (10) – serial kryminalny

02:10 **UCIEKAJĄCA PANNA MŁODA ****
komedia romantyczna, USA 1999

06:00 Nowy dzień – program informacyjny

08:00 Halo tu Polsat – magazyn

10:55 **MINIONKI 2: WEJŚCIE GRU *****
animowany, USA/Francja 2022

12:50 **NOC W MUZEUM 2 ****
komedia, USA/Kanada 2009

15:10 **SKOŁOWANI ****
komedia romantyczna, Polska 2023

17:30 Awantura o kasę – teleturniej

18:50 Wydarzenia

19:15 Sport

19:20 Pogoda

19:30 Państwo w Państwie – program publicystyczny

20:10 **ROBIN HOOD *****
dramat historyczny, USA/Wielka Brytania 2010

23:10 **TO SKOMPLIKOWANE ****
komedia romantyczna, USA 2009

01:55 **CYNICY I PRAKTYCY ****
komedia, USA 2020

tvn

04:05 Świat według Kiepskich (374) – serial komediowy

04:45 Disco Gramy – muzyczny program rozrywkowy

05:15 Uwaga! – magazyn reporterów

05:30 Nastolatki rządzą... kasą – reality show

06:20 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy

07:15 Magda gotuje internet – program kulinarny

07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11:20 Magda gotuje internet – program kulinarny

11:55 Co za tydzień – magazyn rozrywkowy

12:25 **PAJĘCZYNA CHARLOTTY *****
familijny, USA/Niemcy 2006

14:30 **DC LIGA SUPER-PETS ****
animowany, USA/Australia/Kanada 2022

16:50 **TEDI I SZMARAGDOWA TABLICA ****
animowany, Hiszpania 2022

18:40 Sport

18:55 Pogoda

19:00 Fakty

19:30 The Traitors. Zdraycy – program rozrywkowy

21:50 **KAC VEGAS W BANGOKU *****
komedia, USA 2011

niedziela

7 tvn

23:55 **PAN I PANI KILER *****
komedia, USA 2010

02:05 MasterChef – program kulinarny

03:25 Uwaga! – magazyn reporterów

03:40 Szpital – serial paradokumentalny

04:30 Recepta na stary dom – program edukacyjny

04:50 Nauka jazdy – program edukacyjny

05:30 Szkoła (446) – serial obyczajowy

06:20 New Looney Tunes (4-6) – serial animowany

07:05 Wiza na miłość: pierwsze spotkanie – reality show

08:05 Zgłoś remont – program rozrywkowy

09:05 **LOU! CODZIENNIK ****
familijny, Francja/Belgia 2014

11:20 Ukryta prawda (1036-1038) – serial paradokumentalny

14:25 Zgłoś remont – program rozrywkowy

15:25 **KAROL PAPIEŻ, KTÓRY POZOSTAŁ CZŁOWIEKIEM (1/2) ****
biograficzny, Kanada/Włochy/Polska 2006

17:30 **OCEAN'S THIRTEEN *****
komedia sensacyjna, USA 2007

20:00 **ZIELONA MIŁA ******
dramat, USA 1999

TVP LUBLIN

23:55 **GODZINY SZCZYTU 2 ****
sensacyjny, USA 2001

02:00 **LAURA ****
dramat, Polska 2010

03:20 Zbrodnie z pierwszych stron gazet – serial dokumentalny

04:10 To tylko kilka dni – serial fabularno-dokumentalny

08:05 Szlachetne zdrowie 08:25 Kryminalna Siódemka 08:55 Wiek to tylko liczba 09:25 Rok w ogrodzie 09:55 Magiczne Podhale z Sebastianem Karpiem-Bulecką 10:30 Tydzień 11:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 11:55 Całkiem niezła historia 12:20 Przyrodnik na tropie 12:55 Piosenka dla Ciebie 14:00 Rączka gotuje 14:30 Kościół z bliska 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Kuchnia Polskich Żydów 16:00 Koncerty 17:00 Lwów 17:20 Kwadrans z prezydentem 17:35 Afisz 17:55 Słonik nadziei 18:00 Strefa otwarta 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Piosenka u Ciebie 19:30 Rola życia 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Kryminalna Siódemka 21:00 500 lat Reformacji 21:30 Panorama i pogoda 21:45 Magazyn Sportowy 22:00 Przepis dnia 22:10 Dziennik

TVP 1

05:10 Akacja 38 (552) – telenowela

05:55 Info Poranek – magazyn

07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze

07:30 Studio Raban – magazyn

08:00 Noce i dnie (8) – serial obyczajowy

08:55 Ranczo (48) – serial obyczajowy

09:55 Komisarz Alex (80) – serial kryminalny

10:45 Ojciec Mateusz (206) – serial kryminalny

11:35 Królowie (28) – serial historyczny

12:10 Agrobiznes – magazyn

12:30 Agropogoda – program informacyjny

12:35 Magazyn Rolniczy – magazyn poradnikowy

12:55 BBC w Jedyńce: Raj na Ziemi – cykl dokumentalny

14:00 Wichrowe wzgórze (115) – serial obyczajowy

14:55 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

15:35 Gra słów. Krzyżówka – teleturniej

16:05 Dziedzictwo (495) – telenowela

17:00 Teleexpress

17:15 Pogoda

17:20 Jaka to melodia? – teleturniej muzyczny

17:55 Klan (4472) – telenowela

18:25 Reporterzy – magazyn

18:45 Akacja 38 (564) – telenowela

19:30 Wiadomości 19.30

19:55 Pytanie dnia – program publicystyczny

20:10 Sport

20:15 Pogoda

20:30 **TEATR TELEWIZJI: MATKI. PIĘŚŃ NA CZAS WOJNY**
spektakl teatralny, Polska 2023

TVP 2

21:25 Postscriptum – dyskusja po spektaklu

21:55 Świat bez fikcji: Clint Eastwood – ostatni z wielkich – film dokumentalny, Francja 2018

23:00 Balans bieli – magazyn

23:40 **NA FALI ****
sensacyjny, USA 1991

01:55 **PO PROSTU PRZYJAŹŃ ****
obyczajowy, Polska 2016

04:35 Na dobre i na złe (805) – serial obyczajowy

05:30 M jak miłość (1766) – serial obyczajowy

06:25 Dobre historie – magazyn

06:55 Barwy szczęścia (3134) – serial obyczajowy

07:30 Pytanie na śniadanie – magazyn

11:15 Okrasa łamie przepisy – magazyn kulinarny

11:50 Przyrodnik na tropie – cykl dokumentalny

12:30 Kolo fortuny – teleturniej

13:15 Miłość i nadzieja (137) – serial obyczajowy

14:05 Va Banque – teleturniej

14:35 Na sygnale (677) – serial fabularno-dokumentalny

15:05 La Promesa – pałac tajemnic (87) – serial obyczajowy

16:00 Kolo fortuny – teleturniej

16:35 Familiada (2762) – teleturniej

17:20 Miłość i nadzieja (138) – serial obyczajowy

18:15 Va Banque – teleturniej

18:50 Jeden z dziesięciu – teleturniej

19:25 Barwy szczęścia (3134, 3135) – serial obyczajowy

polsat

20:55 M jak miłość (1851) – serial obyczajowy

21:55 Na sygnale (678) – serial fabularno-dokumentalny

22:30 Krew z krwi 2 (10) – serial sensacyjny

23:20 **REJS *****
komedia, Polska 1970

00:45 O mnie się nie martw (7) – serial komediowy

01:45 **PECHOWI SZCZĘŚCIARZE ****
obyczajowy, Argentyna/Hiszpania 2019

03:50 Rodzinka.pl – serial komediowy

06:00 Nowy dzień – program informacyjny

08:30 Małanowski i Partnerzy (466, 467) – serial fabularno-dokumentalny

09:30 Policjantki i Policjanci (714, 715) – serial paradokumentalny

11:30 Gliniarze (355, 356, 357) – serial paradokumentalny

14:35 Dlaczego ja? (1256) – serial paradokumentalny

15:50 Wydarzenia

16:20 Interwencja – magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 (871) – serial paradokumentalny

17:00 Gliniarze (1020) – serial paradokumentalny

18:00 Pierwsza miłość (3960) – serial obyczajowy

18:50 Wydarzenia

19:18 Gość Wydarzeń – program publicystyczny

19:25 Sport

19:30 Pogoda

19:40 Uroczysko (99) – serial kryminalny

20:10 Farma – reality show

tvn

21:10 **MEGA HIT: PSY 3. W IMIĘ ZASAD *****
sensacyjny, Polska 2019



23:55 **PUNISHER *****
sensacyjny, USA/Niemcy 2004

02:40 **W CYWILU 5: POLE BITWY ****
sensacyjny, USA 2017

04:40 Disco Gramy – muzyczny program rozrywkowy

05:40 Uwaga! – magazyn reporterów

05:55 Ukryta prawda (985) – serial paradokumentalny

06:50 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy

07:45 Dzień Dobry TVN – magazyn

11:20 Kuchenne rewolucje – program rozrywkowy

13:25 Ukryta prawda (1487-1489) – serial paradokumentalny

16:35 Detektywi (157) – serial kryminalny

17:40 Szpital św. Anny (1) – serial obyczajowy

18:40 Sport

18:55 Pogoda

19:00 Fakty

poniedziałek

7 tvn

19:40 Uwaga! – magazyn reporterów

20:00 Doradca smaku – magazyn kulinarny

20:10 Na Wspólnej (3966) – serial obyczajowy

20:50 MasterChef Nastolatki – program rozrywkowy

22:10 **PACIFIC RIM ****
s-f, USA 2013

00:50 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas (3) – serial kryminalny

02:00 Co za tydzień – magazyn

02:20 Szpital (446, 423) – serial paradokumentalny

03:50 Uwaga! – magazyn reporterów

04:05 Jak to jest zrobione? (15) – serial popularnonaukowy

04:30 Recepta na stary dom – program edukacyjny

04:50 Nauka jazdy – program edukacyjny

05:15 Kto was tak urządził – magazyn

05:15 Szkoła (245, 378) – serial paradokumentalny

07:00 Szpital (469) – serial paradokumentalny

08:00 Ukryta prawda (1322, 1045, 1046) – serial paradokumentalny

11:10 W-11 Wydział Śledczy (946) – serial kryminalny

11:55 Detektywi (75, 76) – program kryminalny

13:55 Szkoła (686) – serial paradokumentalny

14:55 Sąd rodzinny (139, 140) – serial fabularno-dokumentalny

16:55 Szpital (989, 990) – serial paradokumentalny

TVP LUBLIN

kumentalny

19:00 Ukryta prawda (1402) – serial paradokumentalny

20:00 Królowa przetrwania – reality show

21:05 **GRAN TORINO ******
dramat sensacyjny, USA/Niemcy 2008

23:30 **ZIELONA MIŁA ******
dramat, USA 1999

03:05 Mówię Wam – program rozrywkowy

03:35 Zgłoś remont – program rozrywkowy

04:20 Usterka – program poradnikowy

04:45 Druga strona medalu – talk show

07:45 Gość Poranka 08:05 Przed ekranem 08:20 Reporterzy 08:35 Kryminalna Siódemka 08:55 Sprawdzamy 09:30 Z miłości do zwierząt 10:00 Przysięga 11:00 Kwiaty na warsztatach 11:15 Niezwykłe miejsca 11:30 Historie niezapisane 12:00 Kuchenne recepty 12:30 Telekurier 13:00 Agrobiznes 13:05 Agropogoda 13:15 Rozmowy niesymetryczne 14:15 Niezwykłe miejsca 14:30 Panorama i pogoda 15:00 Koronka 15:20 Niezwykłe miejsca 15:30 Panorama i pogoda 15:45 Magazyn Sportowy 16:00 Mięgo popołudnia 16:30 Panorama i pogoda 16:45 Mięgo popołudnia 17:55 Reportaż 18:10 Lubelski Obszar Metropolitalny 18:30 Panorama i pogoda 19:00 Reportaż 19:30 Wynalazki na medal 19:45 Kryminalna Siódemka 20:00 Dziennik 20:20 Pogoda 20:30 Gość Regionów 21:00 Niezwykłe historie z pocztówek 21:15 Gość Panoramy 21:30 Panorama i pogoda 22:00 Przepis dnia 22:10 Telekurier



MOJE PRZYJACIÓLKI BEZ PRZERWY OPOWIADAJĄ O SWOICH MIŁOSNYCH TARAPATACH.

Rena, kiedy mąż się z nią rozwiódł z powodu jej opadających powiek (i nie tylko, jak mówił), natychmiast wdała się w romans z własnym szefem. Żonatym oczywiście. Jako usprawiedliwienie powoływała się na Kennetha Arrowa i Gerarda Debreu, którzy w latach pięćdziesiątych dwudziestego wieku udowodnili matematycznie fakt istnienia równowagi. Dorotka natomiast tkwi w szczęśliwym małżeństwie, bo mówi, że nie wyobraża sobie siebie w pracy.

– Jak by mi miał ktoś mówić, co mam robić – pluła na kryształową szklankę i zaciekle ją czyściła – to ja...to ja...to ja, ja nie wiem, co ja bym zrobiła...

Na ostrożną sugestie Reny, że może przecież sama założyć firmę i sama mówić pracownikom, co mają robić, przerywa pucowanie sreber.

– Nie chce mi się.

Fakt. Dorotka nie umiała dogadać się z żadną z pań do pomocy i teraz sama sprząta całą willę. Łącznie z myciem okien. Dzwoni wtedy do Reny i do mnie. My siadamy z talerzykami orzeszków oraz z jakimś winem, a Dorotka czyści i opowiada o romanse jej męża. Nie ma na to dowodów, ale ma za to poważne podejrzenia.

Myślałam, że teraz też tak będzie.

– Jedziemy do wróżki – oświadczyła Rena.

– Nie – sprzeciwiłam się.

– Postanowiłam otruć mojego męża i muszę się dowiedzieć, czy mi się uda – zwierzyła się Dorotka.

– A ja zapytam, kiedy mój Miś się nareszcie rozwiedzie – rzuciła Rena.

– To on się chce rozwieść? – zdziwiła się Dorotka.

– Oczywiście. Jego żona go nie rozumie – wyjaśniała Rena.

Moje przyjaciółki były przy mnie, kiedy nie mogłam uwierzyć, że nagle zostałam sama z małym dzieckiem. Załatwiły za mnie większość formalności i opiekowały się tak długo tym, co ze mnie zostało, że mogły mówić, co im ślina na język przyniosła. Przed szaleństwem jednak musiałam chociaż spróbować je obronić.

– Nie pójdziemy do żadnej wróżki. Pamiętajcie, co było ostatnio?

Zmieszane patrzyły po kątach. Skończyłyśmy niedawno spłacać ogromny rachunek telefoniczny córki Reny, która chciała się dowiedzieć, kiedy Darek z b klasy się z nią ożeni. Alimenty Reny nie wpływają regularnie, więc nasza pomoc uratowała ją przed komornikiem. Małej powiedziałam, że mogła przyjść z tym pytaniem do każdej z nas. Byłoby taniej. A odpowiedź brzmiała by tak samo: Póki co, to po moim trupie. A już na pewno nie wcześniej, niż po maturze.

– Ty nas tylko zawieszysz – stwierdziła Dorotka.

– Tak. Bo my już... Tego trochę sprzątałyśmy – dodała Rena.

– Ona jest wyjątkowa – zapewniła mnie Dorotka kładąc na stole klucze od swojego nowego, pachnącego syntetycznie samochodu.

– Każda wróżka jest wyjątkowa – rzuciłam beznamiętnie.

– Ta nie – Dorotka przesunęła kluczyki w moją stronę. – Ona daje jeść.

– Przecież masz pełną lodówkę. – To jest zwyczajne jedzenie, a ona ma magiczne.

Przed drzwiami Dorotka pośliniła palec i przeciągnęła nim po brwiach. Stary zwyczaj, jeszcze z

się, jak prawdziwa wróżka, tyle, że z oparów kapusty. Położyła palec na ustach i zaprowadziła nas do pokoju.

– On śpi – wyjaśniła szeptem.

Pomieszczenie było duże, czyste i jasne. Stara meblościanka z galerii kryształów, stół, cztery krzesła, kanapa w kolorze bordowym, dwa fotele, stojąca lampa i wypchany kot. To znaczy pluszak.

– To dla dzieci, jak czasem przychodzą – wyjaśniła wróżka.

– Dzieciom też pani wróży – zaniepokoiłam się.

– Nie, ale z matkami przychodzą i rozrabiają, wtedy ja im opowiadam taką historię o kotku...

– To ja czekam na korytarzu – ruszyłam do drzwi.

– Tylko proszę cichutko, bo on śpi – upomniała mnie wróżka. – A panie w jakiej sprawie do mnie przyszły?

– My w sprawie miłości

– odezwała się Rena, bo w sytuacjach podbramkowych Dorotka traci rezon.

– A po co do mnie w tej sprawie, to tutaj o, mają panie eksperta.

Zapadła cisza. Wyciągnęłam rękę żeby nacisnąć klamkę, ale poczułam na plecach ukłucia, jak od natrętnych spojrzeń.

– Niemożliwe – zaoponowała Rena. – Ona nie ma nikogo... Ona jest, to znaczy nie ma...

– Pani pierwszy mąż wciąż jest przy pani, on wciąż się panią opiekuje.

Twoje imię na ziarnku ryżu (cz. I)



Fot. pixabay.com

Dorotka rzuciła mi porozumiewawcze spojrzenie.

czasów szkolnych, świadczył, że jest naprawdę bardzo przejęta. Rena wyjęła z torebki puder ryżowy i bez lusterka mocno przypudrowała sobie nos. Na tle zaróżowionej z emocji twarzy nos wyglądał, jak kryształowy sopel lodu.

Zadzwoiłam. Powitał nas zapach kapuśniaku. Dorotka rzuciła mi porozumiewawcze spojrzenie. Wzruszyłam ramionami. Wielkie rzeczy, kapuśniak. Można taki kupić w każdym markecie. Kobieta w męskich kapciach wyłoniła

czytać książki, tańczyć i uprawiać sport. Chciałbym poznać fajną kobietę, w wieku do 50 lat, zdecydowaną na trwały związek, oparty na wzajemnej miłości, zaufaniu i szacunku. **Godło: „We dwoje w drugą połowę życia” (20227)**

Wrażliwy, pracowity, wysoki i szczupły kawaler 50 plus, bez rażących nałogów i zmotoryzowany. Lubię porządek, majsterkowanie i sport. Cenię spokój i nie lubię obłąd. Jak dotąd nie udało mi się założyć rodziny, ale nie tracę nadziei. Szukam miłej i skromnej kobiety, stan cywilny obojętny, z którą mógłbym dzielić dalsze życie. Jeśli choć trochę zainteresował cię mój anons, to napisz do mnie proszę i podaj numer telefonu, który przyspieszy kontakt. **Godło: „Szczęście jest blisko” (20228)**

Inteligentna i niezależna finansowo kobieta z poczuciem humoru, 62 lata, ale samotna. Lubię szczerość i prawdomówność. Poznam miłego i zmotoryzowanego pana, który może zmienić miej-

sce zamieszkania. Proszę o oferty od panów, którzy myślą o spędzeniu życia jesieni życia z osobą, z którą można cieszyć się z dobrych chwil i pomagać sobie wzajemnie w tych trudnych. Proszę o poważne oferty z numerem telefonu, który przyspieszy kontakt. **Godło: „Razem” (20229)**

Jestem samotnym, wysokim, wrażliwym i pracowitym kawalerem, 40 plus. Nie posiadam rażących nałogów. Mieszkam na wsi, pracuję zawodowo i jestem zmotoryzowany. Marzę o założeniu szczęśliwej rodziny, dlatego chciałabym poznać pannę, w wieku do 45 lat, o podobnych cechach charakteru, której również dokucza ci samotność i jest zdecydowana na stały związek, oparty na miłości, szacunku i obopólnym zrozumieniu. Napisz do mnie proszę i dajmy sobie szansę na poznanie, bo może właśnie siebie szukamy. **Godło: „Szansa” (20230)**

Jestem spokojnym i uczciwym człowiekiem, 60 plus, niezależnym finansowo, o wzroście 180 cm, wło-

WIEDZIAŁAM, ŻE W KONCU BĘDĘ MUSIAŁA SIĘ ODWRÓCIĆ. PÓKI CO STARAŁAM SIĘ NIE ODDYCHAĆ, NIE MYŚLEĆ, W OGÓLE NIE ISTNIEĆ.

Przyjaźń z Reną i Dorotką była obwarowana wieloma tabu. Jedno z nich właśnie zostało naruszone i chyba żadna z nas nie wiedziała, jak się zachować.

– To znaczy, że Magda będzie mieć drugiego męża – ciekawość Dorotki przewyciężyła nieśmiałość.

– To znaczy, że ona jest zakochana? – drażyła Rena.

– A my? – Dorotce załamał się głos. – Co będzie z nami?

Odwrociłam się. Trzy kobiety patrzyły na mnie, a spojrzenie każdej z nich wyrażało skrajne emocje.

– Chodzi o przeszłość. To się rzadko zdarza. I tylko wybranym. Jeszcze nie spotkałam nikogo takiego. Pani jest pierwsza – wróżka wskazała mi miejsce na fotelu, dziewczyny usiadły przy stole.

– Oповідаj – zażądała Rena.

– A co tak pięknie pachnie? – Dorotka kokieterystycznie pociągnęła nos.

– Tylko niech pani nic nie mówi, bo nie wytrzymam – zagroziła wróżka. – A pani pójdzie ze mną – wskazała na Renę.

Po chwili wróciły z dwoma talerzami zupy.

– Pani nie dałam, bo pani będzie opowiadać – wyjaśniła mi wróżka i usiadła z założonymi rękami.

– To było dawno, dawno temu, kiedy jeszcze nie miałam dziecka i często czułam się taka strasznie sama na świecie. Tej pustki nie wypełniała ani praca, ani rozrywki. Dużo jadłam, żeby się ogrzać i dużo ćwiczyłam, żeby nie myśleć. Któregoś dnia poszłam do lekarza i powiedziałam, że jestem coraz bardziej smutna w środku i że to nie jest mój normalny stan. Zrobiono mi wiele badań i okazało się, że jestem chora. Poszłam więc do biblioteki, żeby wypożyczyć książki o różnych sposobach leczenia. Chodziłam tam od lat. Najpierw z Babunią, potem z Mamą, wreszcie sama. Znajdowałam tam zawsze spokój, ciszę i pewność, że na regałach na pewno będzie coś, co przyniesie mi ulgę. Tak było i tym razem.

**Magdalena
Cd. za tydzień**



„Poznajmy się” to stała rubryka, w której osoby samotne mogą zamieścić swój anons. Do oferty należy dołączyć imię, nazwisko, adres do korespondencji, znaczek i kopertę. Te dane pozostaną do wyłącznej wiadomości redakcji. **Anonse przyjmujemy również na adres e-mail: sekretariat@onet.pl.** Nasza redakcja nie informuje o adresach ani o imionach i nazwiskach osób przysyłających anonse. Pośredniczymy wyłącznie w przekazywaniu listów. Informacja o przetwarzaniu danych osobowych znajduje się na stronie internetowej Tygodnika Zamojskiego w zakładce „Polityka prywatności”.

Jestem 60-letnią kobietą, o wzroście 170 cm, o dobrym sercu i spokojnym charakterze. Lubię przyrodę i spacerować. Czuć się samotna, dlatego chciałabym poznać spokojnego i miłego pana bez nałogów, z którym mogłabym się zaprzyjaźnić, a w przyszłości stworzyć stały związek. Proszę o poważne oferty. **Godło: „Czekam na ciebie” (20226)**

Nigdy nie jest w życiu tak, że to co masz jest dane raz na zawsze, a szczególnie kiedy myślisz, że

tak musi być zawsze i nie doceniasz tego. Człowiek całe życie się uczy – szkoda, że często na błędach. Mam nadzieję, że wykorzystam kolejną szansę daną przez los i tym razem docenię. Jeżeli też tak myślisz lub może tego doświadczyłaś, to proszę napisz do faceta po przejściach. Mam 60 lat, jestem wysokim i dobrze zbudowanym mężczyzną, po studiach, w dalszym ciągu czynnym zawodowo i sportowo. Mam własną firmę i jestem niezależny. W wolnym czasie lubię słuchać dobrej muzyki,

sach blond i niebieskich oczach i trochę samotnym. Posiadam własny dom z ogrodem. Mam wszechstronne zainteresowania. Lubię przyrodę, spacerować i zwiedzanie ciekawych miejsc i pięknych polskich krajobrazów. Nie toleruję kłamstwa, zdrady i pijaństwa. Chciałabym poznać samotną i samodzielną kobietę, w stosownym wieku, z którą mógłbym się zaprzyjaźnić, a w przyszłości stworzyć udany związek. Zaznaczam, że nie zmienię miejsca zamieszkania, ale chętnie zaproszę panią pod swój dach. **Godło: „Pomóżmy sobie wzajemnie” (20231)**

Uczciwy, miły i spokojny mężczyzna, 60 lat, 175 cm wzrostu, ale samotny. Mieszkam w mieście. Chętnie poznam kobietę miłą, uczciwą i poważnie myślącą o dalszym życiu we dwoje w atmosferze wzajemnego wsparcia i miłości. Chciałabym spędzać wolny czas wspólnie z sympatyczną panią i móc cieszyć się jej obecnością. Moim celem jest stały i poważny związek, dlatego proszę o poważne oferty z numerem telefonu, który przyspieszy kontakt. **Godło: „Druga połówka” (20232)**

Plazy nie są doceniane. Większość reaguje na nie obrzydzeniem. Tymczasem pełnią ważną rolę w ekosystemie, a jednocześnie są zagrożone wyginieciem

Nie bój się żaby

Plazy to jedna z najstarszych grup kręgowców zamieszkujących Ziemię. Pojawiły się na niej już około 360 milionów lat temu. Niestety fakt, że przeżyły nawet dinozaury nie czyni ich nieśmiertelnymi. Dziś ich istnienie stoi pod dużym znakiem zapytania. Prognozy badaczy wskazują, że aż 40 proc. wszystkich gatunków płazów jest zagrożonych wyginieciem. A stoi za tym niestety głównie człowiek.

■ Miejsce do życia

Żab i traszek (płazów ogoniastych) ubywa, bo – najprościej mówiąc – w zawrotnym tempie znikają ich naturalne środowiska. Wilgotne lasy, bagna, mokradła, stawy i rzeki kiedyś stanowiły naturalny element krajobrazu. Dziś stają się rzadkością, bo są systematycznie przekształcane na potrzeby rozwoju rolnictwa, budowy dróg i urbanizacji. A bez dostępu do odpowiednich miejsc rozrodu wiele gatunków nie jest w stanie przetrwać. Tu duże znaczenia mają też zmiany klimatu owocujące chociażby okresami suszy i zmniejszeniem liczby dostępnych zbiorników wodnych.

Kolejna kwestia to wrażliwość płazów na zanieczyszczenia środowiska

– ze względu na ciekłą i przepuszczalną skórę. Pestycydy, nawozy sztuczne, metale ciężkie i inne toksyny trafiają

Plazy odgrywają niezwykle istotną rolę w ekosystemach wodnych i lądowych. Przykładowo, regulują populacje owadów, w tym szkodników na uprawach rolnych czy komarów. Same także stanowią ważny element diety innych zwierząt, np. zaskrońców.

ce do wód i gleby powodują deformacje, zaburzenia rozwoju oraz wysoką śmiertelność wśród płazów.

■ Choroby zakaźne

Chytridiomikoza to choroba wywołana przez grzyby z rodzaju Batrachomyxium, która od lat 80. XX wieku dziesiątkuje populacje płazów na całym świecie. Zdaniem naukowców, to jeden z najbardziej niszczących patogenów w historii świata zwierząt.

– Plazy, w większości przypadków w 50 procentach oddychają przez skórę. Tymczasem grzyb Batrachomyxium atakuje właśnie ich skórę i uniemożliwia prawidłową regulację wodno-elektrolitową. Żaby po prostu się duszą. W niektórych krajach tropikalnych grzyb ten jest odpowiedzialny za wyginiecie 90 procent populacji płazów, czyli tam-

tejszej batrachofauny – mówi herpetolog **Łukasz Sułowski**.

■ Ginią pod kołami

Wiosną i jesienią na polskich drogach dochodzi do prawdziwej rzezi żab. To okresy, gdy plazy migrują z ostoi zimowych do ostoi rozrodczych, i odwrotnie. Jeśli szlak migracyjny żab przecina się z drogą – tragedia gotowa.

– Takich miejsc można wymienić wiele, nawet na Zamojszczyźnie. Niestety, zarządcy dróg, samorządy tłumaczą zwykle, że nie mają środków finan-

szych zbiorników wodnych. Szacuje się, że w ten sposób można ocalić życie nawet 90 procent migrujących żab.

■ Na granicy wyginiecia

Na świecie żyje dziś ponad 8 tysięcy gatunków płazów, z czego około 3 tysiące znajduje się na granicy wyginiecia. Najbardziej narażone są gatunki tropikalne w Ameryce Środkowej i Południowej oraz w Azji i Afryce. W Europie problem dotyczy m.in. traszek, kumaków i ropuch, których populacje maleją głównie z powodu zanieczysz-



Ropucha szara. Fot. wikipedia.org

I apeluje, by – na miarę swoich możliwości pomagać płazom. Te często wpadają w pułapki w rodzaju niezabezpieczonych studni. Często zimują też w podpiwniczeniach domów, wykorzystując jesienią niedomknięte okienko piwnicy.

– Po zimie w piwnicach można znaleźć sporo płazów. Zachęcam, by delikatnie, w rękawiczkach przełożyć je do wiaderka lub nawet użyć szufelki i zwrócić im wolność. Same sobie nie poradzą, będą skazane na śmierć – mówi specjalista.

■ Dlaczego warto?

Bo plazy odgrywają niezwykle istotną rolę w ekosystemach wodnych i lądowych. Przykładowo, regulują populacje owadów, w tym szkodników na uprawach rolnych czy komarów. Same także stanowią ważny element diety innych zwierząt, np. zaskrońców. Są również tzw. bioindykatorami – ich obecność jest odzwierciedleniem kondycji całego ekosystemu. Stąd też, drastyczny spadek liczebności płazów jest jasnym sygnałem, że środowisko znajduje się w poważnym kryzysie.

W Polsce żyje zaledwie 18 gatunków płazów. Każdy z nich jest pod ochroną. 13 gatunków to plazy bezogonowe: ropucha szara, ropucha paskówka i ropucha zielona, kumak nizinny i kumak górski, rzekotka drzewna, grzebiuszka ziemna, żaba zwinka, żaba jeziorkowa, żaba wodna, żaba trawna, żaba moczarowa i żaba śmieszka. Kolejnych 5 gatunków to plazy ogoniaste: traszka grzebieniasta, traszka zwyczajna, traszka górską, traszka karpaczkowa oraz salamandra płamista.

Joanna Nowicka

WWW | Czekamy na Państwa komentarz
www.tygodnikzamojski.pl



Kumak nizinny.

Fot. wikipedia.org, Christian Fischer, CC BY-SA 3.0



Traszka zwyczajna. Fot. wikipedia.org, Krystian Peteres, CC BY-SA 3.0

sowych na zabezpieczanie szlaków migracyjnych płazów. Choć w rzeczywistości nie potrzeba na to dużych pieniędzy – mówi herpetolog.

Dobrym przykładem świeci od lat Roztoczański Park Narodowy, który prowadzi swój własny program ochrony płazów zabezpieczając najważniejsze trasy migracji żab. Pracownicy parku ustawiają tzw. bariery naprowadzające. Te mają za zadanie uniemożliwić płazom wejście na jezdnię i nakierowywać je w stronę wkopanej w ziemię „kieszeni”. Dwa razy dziennie plazy stąd przenoszone są do najbliż-

czenia wód oraz niszczenia siedlisk lęgowych. W Polsce w grupie gatunków zagrożonych znajdują się m.in. traszka grzebieniasta, ropucha szara i kumak nizinny.

– Można powiedzieć, że Zamojszczyzna i Roztocze jest tym miejscem, gdzie mamy szczęście jeszcze podziwiać większość z krajowych gatunków płazów. Są u nas np. kumaki. A z mostu w parkowym stawie w **Zamościu** dobrze widać chociażby traszki grzebieniaste, choć niestety, z roku na rok – jest ich coraz mniej – wskazuje Łukasz Sułowski.

Wystawa gołębi rasowych pod patronatem TZ

Wyczynowcy w piórach

Zamojskie Stowarzyszenie Hodowców Gołębi Rasowych i Drobiu Ozdobnego w weekend 7-9 lutego zorganizowało XIV Zamojską Wystawę Gołębi Rasowych i Drobiu Ozdobnego. Wydarzenie objął patronatem medialnym „Tygodnik Zamojski”.

W hali zamojskiego OSiR wystawiono blisko tysiąc pierzastych piękności. Wśród nich były unikatowe gołębie rasy „Zamojski”. Ta niedawno zarejestrowana rasa budzi zachwyt hodowców w Polsce i Europie.

– Swoją nazwę zawdzięczają **Janowi Zamojskiemu**, który te mądre ptaki sprowadził z Persji, stąd pierwotnie nazywano je „perskimi”. Potem potocznie mówiono o nich „górnę” czy „górniki”. Zamojskie wysokoletne latają najwyżej na świecie, na wysokości 1800 m i wyżej – mówi **Edward Wasil**, prezes Stowarzyszenia.

Podczas wystawy sędziowie wybrali championów. Gołębie otrzymały kotyliony i smaczna kamę, a

ich hodowcy puchary i dyplomy. Czempionem wystawy z oceną 97 pkt (na 100) został Orlik Lubelski **Sławomira Madeja**. Nagrody otrzymali: **Piotr Wiśniewski** (zwycięstwo w rasie Zamojski), **Mariusz Cwynar** (Roztoczański Wysokolotny), **Sławomir Karpiuk** (Mikołajewski), **Dariusz Kolcz** (Pocztowy staropolski), **Michał Burda** (Chiński gołąb, Białka polska), **Jacek Zabłocki** (Garłacz angielski, Koszua, Gil), **Stanisław Kurys** (Loczek, Łabędź rostowski), **Stanisław Gas** (Południowoniemiecki łysak, Garłacz Brzeński), **Stanisław Kurys** (Jejski dwuczuby), **Mikołaj Długosz** (Jejski dwuczuby), **Mariusz Cwynar** (Zamojski), **Piotr Wiśniewski** (Zamojski).

Tytuł „zwyńczęca w kolorze” otrzymali: **Piotr Skwarek** (Zamojski żółty),

Andrzej Gazda (Zamojski czerwony), **Krzysztof Woźniak** (Zamojski niebieski pstry), **Roman Wit** (Orlik Lubelski biały), **Mariusz Wójtowicz** (Orlik Lubelski czerwony), **Sławomir Madej** (Orlik Lubelski czarny), **Wojciech Kulpa** (Niemiecki Wystawowy), **Tadeusz Długosz** (Szczyciel Duński), **Zbigniew Krawczyk** (Gołoszyjka rumuńska). Nagrody za championy wśród drobiu wręczono: **Grzegorzowi Jabłońskiemu**, **Robertowi Niedźwiedziowi**, **Mirosławowi Urbanowi**, **Jackowi Zabłockiemu** i **Bogumiłowi Pieczoncie**.

Ogólnopolski Klub Hodowców Gołębi Zamojskich i Innych Ras Wysokoletnych ogłosił podsumowanie lotów konkursowych w 2024 r. Najlepszym lotnikiem z czasem 10 godz. 26 minut w powietrzu został gołąb **Bogusława Kniazia**. Niezłe spisały się też gołębie **Michała Matuszewskiego** – 9 godz. 2 min., **Mirosława Łopuszańskiego** – 8 godz. 21 min. i 7 godz. 55 min.

her



Hodowcy otrzymali puchary i dyplomy.

Owczarek niemiecki szuka domu

Kącik adopcyjny

Kovu to jeden z tych psów, który bardzo potrzebuje towarzystwa człowieka. Czas, który spędził w schronisku odcisnął na nim swoje piętno. Dziś jest w domu tymczasowym i czeka na swojego wymarzonego człowieka – na całe życie.

Gdy Kovu trafił do schroniska, jego stan zaczął się pogarszać. Żle odnajdywał się w grupie (konieczne było przeniesienie go do osobnego kojca), z czasem zaczął też chorować. Z uwagi na zbliżającą się zimę i coraz gorszy stan zdrowia, został zabrany do domu tymczasowego fundacji Alternatywa dla Zwierząt.

Tu, po licznych badaniach i testach, okazało się, że Kovu jest zakażony giardią. Po skutecznym leczeniu, psiak przybrał na wadze i zmienił się nie do poznania. Okazało się przy tym, że jest świetnym stróżem, który jednak nudzi się pozostawiony samemu sobie – zdarzyło mu się „w ramach szukania rozrywki” rozpleść siatkowe ogrodzenie.



Kovu waży ok. 30 kg i ma około 4 lat.

Dom dla Kovu to przede wszystkim miejsce, gdzie będzie blisko człowieka – musi mieć stały kontakt z opiekunem, regularne spacerunki i ruch.

– Chcemy podkreślić, że Kovu nie zostanie wydany na łańcuch czy jako pies podwórzowy zamiast alarmu – mówi **Paulina Grzybowska** z fundacji Alternatywa dla Zwierząt.

Kovu szczeka tylko, gdy ma ku temu powody, czyli zagrożenie jest realne. Świetnie też chodzi na smyczy i bez problemu podróżuje samochodem. Bardzo lubi aportowanie i noszenie pluszaków w pysku. Pies nie dogaduje się jednak ze wszystkimi samcami. Za to ma świetny kontakt z sukami. Stosunek do kotów nie jest znany.

Kovu waży ok. 30 kg i ma około 4 lat. Jest wykastrowany, zaszczepiony przeciwko wściekliznie i chorobom zakaźnym, odrobaczony i zabezpieczony przeciwko kleszczom. W sprawie adopcji należy dzwonić pod numer: 797 246 067. oprac. jn



Przekąski i desery

Pomysłami na przekąski i desery dzieli się z nami Ewa Wachowicz, znana z programu telewizyjnego „Ewa gotuje”. To także ikona urody, najpiękniejsza Polka, która w 1992 r. została III wicemiss w konkursie Miss Świata. Skarbnicę przepisów pani Ewy można znaleźć na stronie www.ewawachowicz.pl.

Waniliowa pana



Składniki: 1 szkl. mleka, 1 szkl. śmietanki kremówki 30-36 proc., 100 g cukru, 10 g żelatyny, 1 laska wanilii, sos malinowy, płatki kwiatów (róż, storczyków).

Wykonanie: żelatynę wsypać do szklanki, zalać zimną wodą (50 ml), wymieszać i odstawić. Do garnka wlać mleko i śmietankę. Posłodzić, podgrzać. Dorzucić ziarenka z laski wanilii oraz samą laskę (wyjąć, gdy odda smak i aromat). Dodać żelatynę. Wymieszać. Wystudzić (można to zrobić w misce z wodą i lodem). Gdy zacznie tężeć przelać do foremek lub filiżanek. Schłodzić w lodówce. Podawać z sosem malinowym. Udekorować jadalnymi kwiatami.

Sorbet arbuzowo-malinowy



Składniki: 1 arbuz, 200 g malin, 3 łyżki miodu, sok z limonki, świeże truskawki, listki mięty.

Wykonanie: arbuza pokroić na kawałki, odciąć skórkę i usunąć wszystkie pestki. Przełożyć do roboty. Dodać maliny, miód i sok z limonki. Zamknąć i zmiksować. Przelać do szklanego naczynia. Przykryć i na 6 godz. wstawić do zamrażalnika. Co pół godziny przemieszać. Nałożyć do pucharków. Udekorować truskawkami i listkami mięty.

Krem czekoladowy z mussem malinowym

Składniki: 125 g czekolady gorzkiej, 1 szkl. śmietanki 36 proc., 4 żółtka, 125 g cukru, kilka truskawek, listki mięty. Mus: 3 garście malin mrożonych, 1 łyżka cukru pudru.

Wykonanie: śmietankę podgrzać. Dorzucić połamaną czekoladę. Roztopić. Żółtka utrzeć z cukrem. Stopniowo dolać śmietankę z czekoladą cały czas miksując. Miskę umieścić na garnku z wrzątkiem i ubijać jeszcze przez chwilę. Mus przełożyć do słoiczek i odstawić do wystudzenia. Maliny z cukrem podgrzać w garnku. Gdy się rozpadną przetrzeć przez gęste sitko. Wystudzić i nałożyć na krem czekoladowy. Następnie lekko schłodzić w lodówce. Udekorować plasterkami truskawek i listkami mięty.



Łosoś w cieście francuskim

Składniki: filet z łososia, sok z cytryny, sól, pieprz, 1 łyżka masła, 3 ząbki czosnku, 200 g szpinaku, 2 łyżki sera śmietankowego, 1 łyżka tartego parmezanu, 1 opakowanie ciasta francuskiego, 1 jajko, sos koperkowy.

Wykonanie: rybę skropić sokiem z cytryny. Przyprawić solą i pieprzem. Odstawić. Czosnek drobno posiekać. Podsmażyć na patelni, na maśle. Gdy zacznie się złocić dorzucić szpinak. Po chwili dodać serek śmietankowy oraz parmezan. Przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać i odstawić. Rybę ułożyć na cieście francuskim (umieszczonym na papierze do pieczenia). Na filecie rozłożyć szpinak. Zawinąć. Końcówki skleić i docisnąć widelcem. Wierzch posmarować roztrzepanym jajkiem. Nożyczkami zrobić niewielkie nacięcia. Przełożyć do naczynia żaroodpornego (na papierze). Piec na złoty kolor w temp. 180 st. C. Podawać z sosem koperkowym (zrobionym z jasnej zasmażki, śmietany i drobno posiekanej zieleniny).



Talerz śródziemnomorski



Składniki: mozzarella, pomidorki koktajlowe, awokado, sok z cytryny, oliwki czarne, winogrona białe, ser z niebieską pleśnią, cebula czerwona, orzechy włoskie, oliwa, świeża bazylia.

Wykonanie: awokado naciąć wzdłuż, następnie usunąć pestkę. Łyżką wyjąć miąższ i pokroić w plastry. Ułożyć na półmisku i skropić

sokiem z cytryny. Obok dać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Na pomidory poszarpać mozzarellę. Dorzucić oliwki i winogrona. Ułożyć ser z niebieską pleśnią i piórka czerwonej cebuli. Dorzucić kilka uprażonych orzechów włoskich. Skropić oliwą. Udekorować listkami bazylii.

Romantyczne dango



Składniki: białe – 1 szkl. mąki ryżowej, 2 łyżki cukru pudru, sok z limonki, 1/2 szkl. wody; wiśniowe – 1 szkl. mąki ryżowej, 1 szkl. pulpy wiśniowej, 2 łyżki cukru pudru; zielone – 1 szkl. mąki ryżowej, 1/2 szkl. herbaty matcha, sok z limonki.

Wykonanie, dango wiśniowe: mąkę wsypać do miski (jeśli używamy zwykłej ryżowej to trzeba wlać do niej trochę wody). Dodać pulpę wiśniową (mrożone owoce wystarczy rozmrozić i zmiksować). Posłodzić cukrem pudrem. Wymieszać. Gdy zgęstnieje uformować kulki. **Dango zielone:** mąkę posłodzić. Dodać przestudzoną, mocną herbatę matcha i sok z limonki. Wymieszać i ulepić kulki. **Dango białe:** mąkę posłodzić. Dodać sok z limonki i wodę. Wymieszać i ulepić kulki. Ugotować partiami w osolonym wrzątku. Wyłowić, zahartować zimną wodą, odcedzić i nabić na patyczki do szaszłyków (po 3 kulki). Podawać z musm z mango.

her

REKLAMA

Zuzia

PROMOCJA!

od 1540 zł

Maja

PROMOCJA! 2950 zł

Grande

2620 zł

materac bonel

90x200	540 zł
120x200	700 zł
140x200	820 zł
160x200	930 zł
180x200	1040 zł
200x200	1140 zł
220x200	1260 zł

York

komoda – 759 zł

łóżko 140x200 – 1379 zł

szafka nocna – 409 zł

szafa – 2139 zł

*cena bez materaca i stelaża

Fado 150

sz. 150cm
gl. 61cm
wys. 216cm
kolor: biały, dąb sonoma, orzech selekt

1599 zł

Fado 180

sz. 180cm
gl. 61cm
wys. 216cm
kolor: biały, dąb sonoma, orzech selekt

1829 zł

Fado 235

sz. 235cm
gl. 61cm
wys. 216cm
kolor: biały, dąb sonoma, orzech selekt

2289 zł



Marta Nawrocka, żona **Karola Nawrockiego**, który kandyduje na prezydenta Polski, założyła konto na Instagramie. Tak chce wesprzeć jego kampanię. „Nie wyobrażam sobie, by nie wspierać mojego męża w tej ważnej drodze. Na czas kampanii wyborczej zawiesiłam swoje życie zawodowe, zatem bez wątpienia Karol i Państwo możecie na mnie liczyć” – przekazała w pierwszym wpisie. Ekspertka od wizerunku, która dla „Faktu” oceniła ten ruch Marty, jej zdjęcie jest profesjonalne i dobrze dobrane wizerunkowo. – Ani zbyt „sztywne”, ani wyglądał i ubiór, brak nadmiernego wygładzenia twarzy, pokazują ją w bardzo naturalnym i listka. Jej zdaniem ma pomóc mężowi zatrzeć ślady jego dotychczasowych wpadek. Ekspertka, Marta Nawrocka ruch z Instagramem mogła podpatrzeć od żony kontrkandydki **Magdaleny Trzaskowskiej**, żony **Rafała Trzaskowskiego** ma 114 tys. obserwatorów.

W zeszłym tygodniu premier **Donald Tusk** (67 l.) uczestniczył w ważnym spotkaniu Rady Europejskiej w **Brukseli**, dotyczącym wzmocnienia obronności UE. Chwilę przed szczytem szef rządu pochwalił się w sieci swoim śniadaniem, jakie przygotowała mu teściowa. – Wszyscy moi współpracownicy męczą się z brukselskim, hotelowym śniadaniem, a ja mam placuszki, moje ulubione, od mojej kochanej teściowej – powiedział na nagraniu opublikowanym w sieci. Tusk pokazał też, jak teściowa opisała jego paczkę z placuskami. Widnieje na niej napis: „Donek”. Nie jest tajemnicą, że mama **Małgorzaty Tusk** uwielbia zięcia i jest jego najwierniejszym wyborcą.



Były premier **Mateusz Morawiecki** (56 l.) pochwalił się w mediach społecznościowych, że po raz pierwszy został dziadkiem. Na świat przyszedł jego wnu-



Fot. Wikipedial Kancelaria Premiera

A portrait of Mateusz Morawiecki, the Prime Minister of Poland, wearing glasses and a dark suit, smiling slightly. The background is a blurred red and white.

czek, który otrzymał imię Stanisław. „Te narodziny przypomniaty mi, co jest najważniejsze w życiu: dzieci, wspólnota, dobro, miłość, rodzina i poczucie bezpieczeństwa” – napisał. I dodał rozradowany: „Oby pięknie rósł w coraz lepszej i piękniejszej Polsce, w dobrym i sprawiedliwym świecie. Wierzę, że razem o taki świat zadamy. Dla Niego – i dla wszystkich dzieci. Witaj, Stasiu! – napisał polityk dołączając uroczne zdjęcie maluszka.

Edyta i Cezary Pazurowie, by uciec od polskiej zimy, wyjeżdżają do ciepłych krajów. Niedawno byli na Malediwach, teraz znowu wyjechali do słonecznego miejsca. Tym razem padło na Tajlandię, a żona aktora skrupulatnie relacjonuje pobyt w mediach społecznościowych. Edyta Pazura pokazuje rajskie widoki, fotki, na których widać celebrytkę w bikini, na plaży, na łódce. Zdradziła też fanom, że wynajęli z mężem łódkę, którą wypływają przed wschodem słońca na lokalne wyspy. Wszystko po to, by uniknąć tłumów – w południe, gdy zaczynał się ruch, oni wracają do hotelu.



Fot. Wikipedia/Woiciech Pedzich

nie na długo pozostanie w ich sercach!" – można przeczytać na Instagramie Fundacji Herosi, która wspiera dzieci w walce z chorobą, a teraz postanowiła spełnić życzenie Dżesiki.

Popularny i lubiany aktor **Maciej Musiał** właśnie skończył 30 lat. Z okazji urodzin plotkarskie media podsumowują jego miłosne podboje. Wszak gwiazdor może się pochwalić wyjątkowym wzięciem u płci przeciwnej. Wiadomo, że na liście jego partnerek miały znajdować się aktorka **Agnieszka Więdłocha**, jego stewardessa, Miss Polski 2018, **Olga Buława**. Sześć

go czasu łączono go z **Julią Wieniawą**. Kilka miesięcy temu przy boku Macieja Musiała pojawiła się natomiast influencerka **Zosia Gajewska**, aspirująca twórczyni internetowa, której profil na TikToku śledzi aż 350 tys. osób. Na Instagramie z kolei „dorobiła się” już 168 tys. obserwujących.

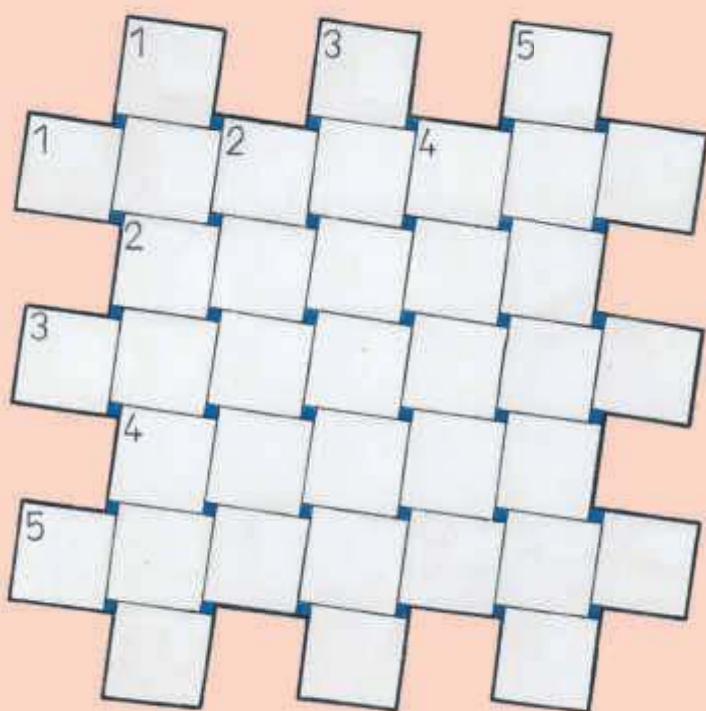
Oprac. her



Oprac. her



Litery z ponumerowanych kratek utworzą nazwę miasta (od 2024 roku) w powiecie lipnowskim.



1. wieś w gminie Radecznicza,
2. model Fiata lub azjatycki „smakosz” pędów bambusa,
3. ... Seniorów, zgromadzenie w Sejmie,
4. ... ptasi, zwany jest świńską trawą,
5. wymuszenie przez zastraszanie.

Litery z oznaczonych kratek, czytane rzędami, utworzą tytuł cyklicznego słuchowiska Polskiego Radia nadawanego od 1956 roku.

dyletantyzm	>									
chroniony ptak z rodziny pokrzewek	>									
kasuch na frykasy	>									
turystyczne poznawanie	>									

Wkrótce poznamy zdobywców tytułów Senior Roku 2024

Głosowanie zakończone

W drugiej edycji naszego plebiscytu wystartowało 39 seniorów. To o 11 osób więcej niż poprzednim razem. O tytuł walczyło też 11 panów i to także powód do radości, bo rok wcześniej mieliśmy trzech.

Wśród kandydatek i kandydatów znaleźli się uczestnicy klubów

oraz domów seniora, członkinie Kół Gospodyń Wiejskich, strażacy z OSP, społecznicy czy członkowie organizacji patriotycznych, artyści, instruktorzy czy krwiodawcy.

Nasi kandydaci to nietuzinkowa lista osób, którzy zachwycają nas swoim talentem, twórczością

czy też aktywnością fizyczną. Nie pozostają także obojętni na los potrzebujących, dbają o zbiorową pamięć historyczną oraz stanowią „motor napędowy” naszych małych Ojczyzn, organizując szereg wydarzeń edukacyjnych, kulturalnych i sportowych.

Kończymy właśnie zliczać głosy, które oddaliście Państwo droga esemesową lub za pośrednictwem kuponów publikowanych na naszych łamach. Ostatnie z nich, te nadane pocztą 14 lutego, jeszcze do nas napływają. Możemy zdradzić, że oddaliście Państwo dużo więcej głosów niż przed rokiem. Dziękujemy za tak ciepły odbiór naszej inicjatywy!

Nazwiska seniorów, którzy zostali szczególnie docenieni zdobywając największą liczbę głosów, poznamy 28 lutego na uroczystej gali. Przypominamy, że zwycięzców ple-

biscytu oraz osoby wyróżnione wybierzemy odrębnie dla każdego powiatu: biłgorajskiego, hrubieszowskiego, tomaszowskiego oraz zamojskiego. Po gali wyniki zostaną także opublikowane na łamach TZ; w wydaniu, które ukaże się 4 marca.

Partnerem plebiscytu Senior Roku 2024 jest Województwo Lubelskie. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli prezydent **Zamościa Rafał Zwołak**, a także Starosta Zamojski **Stanisław Grzeško**. Patronat medialny sprawują – TVP 3 Lublin i Polskie Radio Lublin.

red.

PARTNER WYDARZENIA:**Lubelskie**
Smakuj życie!Patronat Honorowy
Starosty ZamojskiegoPatronat Honorowy
Prezydenta Zamościa**Patronat medialny:****Sponsorzy:**

Jak podkreśla Kuba Nizio – Justyna Steczkowska jest bardzo ciepłą i serdeczną osobą. Fot. K. Nizio

Justyna Steczkowska i Kuba Nizio na dwa głosy Spotkali się i zaśpiewali

Pochodzący z **Biłgoraja** Kuba Nizio, młody miłośnik muzyki próbujący swych wokalnych sił w konkursach, programach „talent show” i występujący często na biłgorajskiej scenie, spełnił kolejne marzenie. To między innymi, właśnie jego zaprosiła na krótkie muzyczne spotkanie gwiazda polskiej estrady – **Justyna Steczkowska**.

26 stycznia, tuż przed wyjściem na scenę podczas finału WOŚP w Biłgoraju, Kuba otrzymał zaproszenie za pośrednictwem mediów społecznościowych od artystki. Już dwa dni później, we wtorek 28 stycznia, miał okazję spotkać się z Justyną Steczkowską i zaśpiewać z nią dwa utwory.

Uczestnikami spotkania byli twórcy działający w Internecie, mający swoich fanów i odbiorców. Miało to na celu promocję w mediach społecznościowych nowego utworu J. Steczkowskiej pt. „Gaja”. Kuba jest lubianym twórcą na Instagramie oraz Tik Toku, gdzie obserwuje go 23 tysiące ludzi.

Obu wykonanych wspólnie piosenek można posłuchać na profilach influencera na tych platformach.

Dodajmy, że J. Steczkowska z utworem „Gaja”, będzie reprezentantką Polski w Konkursie Piosenki Eurowizja 2025 w **Bazylei**. **kawi**

Szymon Hałasa wykościł konkurencję i nagrywa singiel

Zapowiada się petarda

Choć ma dopiero 15 lat, Szymon Hałasa z **Długiego Kątu** (gm. Józefów) odniósł już wiele sukcesów wokalnych.

Przygodę ze śpiewem zaczął kilka lat temu i od tego czasu zdobył szereg nagród w konkursach i festiwalach na szczeblu ogólnopolskim, ale także

międzynarodowym. W ubiegłym roku zobaczyć i usłyszeć Szymona można było w telewizyjnym programie „The Voice Kids”, w którym zainteresował swoim talentem jurorów: Cleo oraz Tomsona i Barona.

Najnowszym sukcesem młodego wokalisty jest wypiewanie I miejsca



Szymon Hałasa.

jako jedyny z uczestników, Szymon wywalczył realizację własnego singla.

„Zapowiada się petarda” – prognozują organizatorzy festiwalu. Zarówno kompozycja muzyczna autor-

w kategorii wiekowej „13-15 lat”, ale także Grand Prix w ogólnopolskim konkursie Top Star Festiwal. Ujmującą interpretacją utworu „Szerokie Wody” Mroza,

stwa **Artura Kubasika**, jak i tekst **Martyny Kubasik**, powstały specjalnie dla Szymona. Prace nad przygotowaniem singla trwają i już wkrótce zwycięzca konkursu będzie mógł wejść do profesjonalnego studia, żeby nagrać wokalem i sfinalizować proces powstawania piosenki. Gotowy singiel będzie dostępny na kanale Top Star Festiwal na platformach Youtube i Facebook.

Szymon Hałasa jest uczniem zamojskiego Ekonomika, uczęszcza do klasy o specjalizacji technik programista. Warsztat wokalny doskonali od 2 lat w Studiu Wokalno-Estradowym Lokal-Vokal w Zamościu. **kawi**

KULTURA KUSI

● „Między łózkami” – na ten spektakl w gwiazdorskiej obsadzie 21 lutego o godz. 17.15 i 20.15 do Zamojskiego Domu Kultury zaprasza Teatr Gudejko. Spektakl w reżyserii **Artura Barcisia** to pełna humoru komedia o seksie, miłości i małomiasteczkowym życiu. Grają (wymienne): **Jowita Budnik/Joanna Kurowska; Katarzyna Ankudowicz/Maria Niklińska/Karolina Sawka; Artur Barciś; Lesław Żurek/Robert Majewski; Radosław Pazura**. Bilety kosztują od 100 do 150 zł.

● „Ostra jazda” – ten spektakl w znakomitej obsadzie – można obejrzeć w BCK w **Biłgoraju** 21 lutego o godz. 17 i 20. Bohaterowie przekonują, że utrata pracy to nie koniec świata. Występują: **Agnieszka Warchulska; Julia Kamińska/Marta Wierzbicka** (wymienne), **Jan Jankowski/Adam Hutyra; Mirosław Baka/Jan Wieczorkowski** oraz **Przemysław Sadowski**. Reżyseruje **Mirosław Polatyński**. Spektakl został wyprodukowany przez Teatr Komedia w **Warszawie**. Przeznaczony jest dla osób pełnoletnich. Bilety są po 120 i 160 zł.

● Skolim – **Konrad Skolimowski**, jeden z najpopularniejszych artystów młodego pokolenia wystąpi 18 lutego o godz. 19 w Hrubieszowskim Domu Kultury. Bilety na koncert są po 100 zł.

● Koncert karnawałowy „Moc przebojów” odbędzie się 23 lutego o godz. 16 w Tomaszowskim

Domu Kultury. Jest jednym z wydarzeń z cyklu „Tomaszów Voices” Stowarzyszenia „Tryton”. Wystąpią młodzi, utalentowani uczestnicy warsztatów wokalnych, które są częścią tego cyklu przy akompaniamencie muzyków: **Sebastiana Piecha** (pianino), **Bartłomieja Garczyńskiego** (gitarę), **Daniela Seńki** (bas) i **Krzysztofa Ulańskiego** (perkusja).

● Orkiestra Symfoniczna im. K. Namysłowskiego zaprasza na koncert jubileuszowy **Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza** z okazji 50-lecia działalności artystycznej. Koncert odbędzie się 27 lutego o godz. 19 w ZDK. Bilety są po 80 zł.

● „Starodruki z dawnej biblioteki pojezuickiego kościoła pw. św. Franciszka Ksawerego w **Krasnymstawie**” – na nową wystawę czasową zaprasza Muzeum Ziemi Biłgorajskiej w **Biłgoraju**.

● W BCK w **Biłgoraju** do 26 lutego można oglądać wystawę konkursową Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego „Dokąd zmierzamy?”. Organizatorem konkursu, któremu patronował TZ, był Roztockiński Park Narodowy, a zadaniem uczestników – pokazanie piękna przyrody i dzikich krajobrazów.

● Miejska Biblioteka Publiczna – Hrubieszowskie Centrum Dziedzictwa zaprasza 19 lutego o godz. 11.30 na spotkanie, podczas którego prezentowane będą zdjęcia dawnego Hrubieszowa ze zbiorów **Jana Kol-**

(Nie) tylko dla dorosłych

neluka i Janusza Bogatki. Uczestnicy obejrzą także krótki film nagrany przez **Mieczysława Prochna** w 1975 r. Spotkanie ma tytuł „Hrubieszów – dzielimy się wspomnieniami”.

● W BWA Galerii Zamojskiej w **Zamościu** prezentowana jest wystawa „Kobiety i ich opowieści”.



Koncert Alicji Majewskiej i Włodzisława Korczy odbędzie się 27 lutego w ZDK. Można na niej oglądać (do końca marca) wielkoformatowe wycinanki **Darii Alyoshkiny**.

● „Prowincja w Zamościu” – to druga z wystaw, prezentowanych aktualnie w BWA – Galerii Zamojskiej. Prace na niej prezentują twórcy ze Stowarzyszenia Artystycznego Prowincja z podchełmskiego **Siedliszcza**.

● „Żelka, Pan Wykałaczka i Robot” Teatru Bajki Agi – na ten spektakl dla rodzin 22 lutego o godz. 16 zaprasza ZDK w **Zamościu**. To bajka o przyjaźni, wielkiej przygodzie i radzeniu sobie ze złością i gniewem.

Reżyseruje **Agnieszka Bednarek-Zimnoch**, występują ona oraz **Łukasz Zimnoch-Bednarek**. Bilety są po 30 zł.

● „Działo się” – wernisaż tak zatytułowanej wystawy odbędzie się 19 lutego o godz. 17 w ZDK w **Zamościu**.

Pokazane na niej zostaną prace członków Zamojskiej Grupy Fotograficznej Grupy Twórczej, które powstały w ub. roku. Autorzy prezentowanych na wystawie zdjęć to: **Henryk Andrzejewski, Aleksandra Baranowicz, Bogdan Cabaj, Mirosław Chmiel, Wiesław Jabłoński, Janusz Kapecki, Waldemar Kasproicz, Krystyna Kot, Małgorzata Łastówka, Ewa Marszałec, Sylwester Murawa, Stanisław Orłowski, Alina Ostasz, Bogdan Rębisz, Robert Rusinek, Katarzyna Sachajko, Waldemar Siatka, Henryk Szkutnik, Artur Wąsik i Mariusz Zub**.

● „Mój inny świat” – tak zatytułowaną wystawę fotografii **Waldemara Kasprowicza**, członka ZGF GT i Fotoklubu RP można oglądać w Hotelu Zamojskim w **Zamościu**.

● Zamojskie Towarzystwo Fotograficzne prezentuje w Galerii Fotografii Ratusz wystawę „Uścisk Persefony” – zdjęcia kolektywu DJAM: **Agnieszki Nowackiej-Witczak, Doroty Raczynskiej, Joanny Szpak-Ostachowskiej, Joanny Tyczyńskiej, Marty Wojnarowskiej-Olszewskiej**.

● W CKF „Stylowy” w **Zamościu** można oglądać zorganizowaną przez Zamojskie Towarzystwo Fotograficzne wystawę fotografii **Marusi Słobożan „Portrety”**.

● Do końca lutego w BCK Biłgoraj można oglądać wystawę prac **Damiana Leszczyńskiego z Przemysła**. **mm**

Bal maturzystów z Biłgoraja

W sobotę 8 lutego na balu maturalnym bawili się uczniowie Zespołu Szkół Budowlanych i Ogólnokształcących w Biłgoraju. Studniówka odbyła się w Rezydencji Sosnowa w Janowie Lubelskim. Studniówkę otworzył dyrektor ZSOiB **Stanisław Sitarz**, który wygłosił krótkie przemówienie. Następnie uczniowie czterech klas licealnych i jednej technikum odtńczyli tradycyjnego poloneza. Zdjęcia wykonało „MD Studio” **Mariusz Dołomisiewicz**. (ar)



Klasa 4A.



Klasa 4B.



Klasa 4C.



Klasa 4D.



Klasa 5TB.

Pamiętają o tych, którzy pokrzyżowali Niemcom na długie miesiące plany wysiedlań wiosek z naszego regionu

Pod Zaborecznem

Bitwa pod Zaborecznem, która dała początek powstaniu zamojskiemu, była kluczowa dla wstrzymania niemieckiej akcji wysiedleń Zamojszczyzny i ostatecznego zmniejszenia ich skali.

Doszło do niej 1 lutego 1943 r. Niemieckie oddziały, liczące ok. 600 żołnierzy, dowodzone przez mjr. **Ernsta Schwiegera**, dowódcę I Zmechanizowanego Batalionu Żandarmerii – dostały zadanie pacyfikacji Zaboreczna. Szły od strony **Niemirówka** i **Antoniówki** nie wiedząc, że informację o planowanej pacyfikacji

pracownik tomaszowskiej poczty przekazał partyzantom.

Członkowie BCh, dowodzeni przez kpt. **Franciszka Bartłomowicza** ps. Grzmot (w sile 250 osób), urządzili zasadzkę w lesie. Wróg poniósł dotkliwe straty, zginęło ponad 100 Niemców. Po stronie partyzantów – jeden. Dzięki bitwie, aż do czerwca 1943 r. udało się powstrzymać akcję wysiedleń Zamojszczyzny.

W 82. rocznicę bitwy w gm. Krynice oddano hołd bohaterom z BCh. Uroczystość, w której wzięli udział licznie zgromadzeni miesz-

kańcu, przedstawiciele służb mundurowych, środowisk kombatanckich, a także m.in. władz województwa, powiatu oraz okolicznych samorządów – rozpoczęła się od mszy św. Odprawili ją księża **Mariusz Łoza** i **Czesław Grzyb**. Oprawę muzyczną przygotował zespół „Pojednanie”. Poprzedziło ją przemówienie wójta **Jacka Wiśniewskiego**.

Młodzież z SP im. Batalionów Chłopskich przedstawiła program artystyczny, nawiązujący do bitwy. Następnie uczestnicy, w uroczy-

stym pochodzie – przeszli pod pomnik bohaterów Batalionów Chłopskich, gdzie został odśpiewany hymn państwowy i podniesiona flaga. Licznie przybyłe delegacje złożyły wieńce i zapaliły znicze.

Drużyna uroczystości odbyła się w świetlicy GOK. Tam ponownie przemawiał Jacek Wiśniewski, a także starosta tomaszowski **Henryk Karwan** i przewodnik **Telesfor Molas**.

Wśród gości wydarzenia byli potomkowie żołnierzy spod Za-

boreczna: **Maria Krystyniecka**, wnuczka pplk. **Franciszka Bartłomowicza** ps. Grzmot, która przypomniała zdarzenia sprzed 82 lat, a także **Witold Semiczka**, syn **Ksawerego Semiczka** i **Roman Burda**, bratanek por. **Stanisława Burdy**. Odczytano m.in. listy okolicznościowe od wojewody **Krzysztofa Komorskiego** i marszałka **Jarosława Stawiarskiego**. Zgromadzeni obejrzeli wystawę „W obronie Wysiedlanych”

mm



Uczestnicy, w uroczystym pochodzie – przeszli pod pomnik bohaterów Batalionów Chłopskich. Fot. B. Gałan-Smół

Jana Leonowicz zginął jako jeden z ostatnich dowódców oddziałów leśnych WiN na Lubelszczyźnie

Ku pamięci „Burty”

W Nowinach (gm. Susiec) 8 lutego odbyła się uroczystość patriotyczno-religijna, upamiętniająca żołnierza wyklętego por. **Jana Leonowicza** ps. „Burta” w 74. rocznicę jego śmierci.

„Burta” był żołnierzem SZP-ZWZ-AK, dowódcą oddziału WiN, działającego na terenie samodzielnego Obwodu WiN **Tomaszów Lubelski**. Zginął 9 lutego 1951 r. w zasadzce, zorganizowanej przez UB w okolicach szkoły w Nowi-

nach – jako jeden z ostatnich dowódców oddziałów leśnych WiN na Lubelszczyźnie.

Uroczystości zorganizowali: Światowy Związek Żołnierzy Armii Krajowej Okręg Zamość, **ŚŻŻAK O/Z Koło Rejonowe w Suścu**, 18. Pułk Przeciwlotniczy w **Sitańcu**, 25. Batalion Lekkiej Piechoty w **Zamościu**, 10. DH „Traperski Krąg” im. J. Leonowicza ps. „Burta” z Suśca i Stowarzyszenie Rozwoju Lokalnego Zamojszczyzna.

Wartę honorową przy pomniku „Burty” zaciągnęli żołnierze z Centrum Rozpoznawania i Wsparcia Walki Radioelektronicznej w Zamościu. Odśpiewano hymn, przemawiali m.in. harcmistrz **Anna Rojek**, por. **Andrzej Jaroszyński**, wiceprezes **ŚŻŻAK O/Z**, ks. **Stanisław Góra z Lublina**, który następnie poprowadził modlitwę. Delegacje złożyły wieńce i kwiaty oraz zapaliły znicze pod pomnikiem.

Na koniec uczestnicy wydarzeń zostali zaproszeni na poczęstunek. Byli też świadkami złożenia przez młodych obietnicy zuchowej i harcerskiego przyrzeczenia. Znaczkę zucha wręczał senator **Jerzy Chrościckowski**, a krzyże harcerskie – mjr **Paweł Musiał**, por. **Andrzej Jaroszyński**, por. **Wiesław Smyk**, ks. **Stanisław Góra** oraz st. chor. szt. **Grzegorz Pawlik**. mm



Uroczystość odbyła się 8 lutego w Nowinach. Fot. ŚŻŻAK o. Zamość

Pamięć o dramatycznych wydarzeniach z czasów powstania styczniowego wciąż jest żywa

W rocznicę krwawego dnia

Uroczystości, upamiętniające wybuch powstania styczniowego oraz tzw. Krwawy Dzień w Tomaszowie Ordynackim odbyły się 2 lutego w **Tomaszowie Lub.**

Miasto co roku celebruje pamięć o ofiarach dramatycznych wydarzeń, które rozegrały się 5 lutego 1863 r. Wtedy to na Tomaszów Ordynacki (tak się wówczas nazywał), zajęty przez powstańców w nocy z 30 na 31 stycznia – ruszyły siły rosyjskie, dowodzone przez pplk. **Gieorgija Emanowa**. Otoczyły miasto, doszło do zaciętych walk. Tomaszowianie za przyjęcie powstańców zapłacili krwawą daninę: doszło do rzezi, połączonej z paleniem domostw i grabieżami. Zamordowanych zostało, wg różnych źródeł – od 18 do 25 osób, wiele innych odniosło rany.

Tamte tragiczne wydarzenia upamiętnia Krzyż Powstańczy przy ul. Żeromskiego, przy którym złożono kwiaty i wieńce oraz zapalono znicze. Potem uczestnicy uroczystości przenieśli się do sanktuarium, gdzie uczestniczyli



Miasto co roku celebrowa pamięć o ofiarach dramatycznych wydarzeń, które rozegrały się 5 lutego 1863 r. Fot. UM Tomaszów Lub.

we mszy św. Zapalili też znicze pod kolumną pamięci Powstań Narodowych.

W uroczystościach wzięli udział m.in. burmistrz **Wojciech Żukowski**, poseł **Tomasz Zieliński**, **Mariusz Tłuczek** – dyrektor delegatury Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubelskiego w **Zamościu**, przedstawiciele władz Powiatu Tomaszowskiego, służb mundurowych, mieszkańcy. Wartę honorową wystawili rekonstruktorzy z Tomaszowskiego Szwadronu im. 1. Pułku Kawalerii Korpusu Ochrony Pogranicza, Grupa Rekonstrukcji Historycznej Ludności Cywilnej Tomaszów Lubelski oraz Jednostka Strzelecka 2019 im. gen. T. Piskora ZS Strzelec OSW. mm



Reklama

Oskar

2180 zł



Sandra

4360 zł

www.meblebondyrz.pl



Luton

4290 zł



Carmen

4620 zł



Brando

3280 zł



San Diego

4240 zł

Konferencja jałtańska

Spotkanie Wielkiej Trójki w Jaltcie sprzed 80 lat do dziś jest symbolem zdrady Polski oraz państw bałtyckich: Litwy, Łotwy i Estonii dokonanej przez USA i Wielką Brytanię. Jest także symbolem poświęcenia podstawowych wartości: wolności i demokracji na ołtarzu wielkiej polityki.

W 1945 r. to odejście od zasad nastąpiło na rzecz realizacji dalszego sojuszu z ZSRR i wsparcia tego kraju dla definitywnego zakończenia wojny z Niemcami i Japonią.

■ Dziewięć spraw

Miedzy 4 a 11 lutego 1945 r. w Jaltcie uregulowano zasadniczo dziewięć spraw. Mocarstwa uzgodniły treść Deklaracji o Wyzwolonej Europie, w której zobowiązywały się do udzielenia pomocy narodom wyzwolonym spod okupacji niemieckiej oraz narodom byłych państw satelickich Niemiec w Europie. Ustalono, jak ma wyglądać współdziałanie wojsk sojuszniczych na terenie Niemiec w ostatnich miesiącach wojny, co dalej z pokonaną III Rzeszą, jaki będzie powojenny porządek świata.

Ustalono też, jak będą wyglądały powojenna Polska i Jugosławia. Postanowiono, że w tych krajach „powstaną rządy narodowe, w skład, których wejść winni przedstawiciele krajowych rządów lewicowych, rządów emigracyjnych oraz uznane osobistości spoza sfer rządowych”. Nowe rządy miały jak najszybciej uzyskać legitymację dzięki przeprowadzeniu wolnych wyborów.

Kolejna kwestia dotyczyła granic. Podjęto uchwałę o przesunięciu granicy Polski na zachód. Nasz kraj, w zamian za ustalenie wschodniej granicy na linii Bugu, miał „uzyskać rekompensatę na zachodzie i północy w formie znacznego przyrostu terytorialnego kosztem Niemiec. Ostateczne ustalenie polskiej granicy zachodniej odroczone do konferencji pokojowej”.

■ Po myśli Stalina

Podkreślić należy, że z ośmiu plenarnych posiedzeń konferencji, aż siedem wiązało się bezpośrednio z tematami, dotyczącymi Polaków. Tymczasem delegacji polskiej na konferencji nie było.

Ostatecznie wszystko zakończyło się po myśli **Józefa Stalina**.

Współcześnie wiadomo – co podkreślają także amerykańscy badacze i analitycy – że spotkanie w Jaltcie w 1945 r. nie było błędem tylko jednego prezydenta USA: „droga do Jałty i jej postanowień wobec Europy była produktem amerykańskiej doktryny izolacjonizmu i pierwotnego ruchu Po pierwsze Ameryka (America First), który odzwierciedlał przekonania znacznej części ówczesnej amerykańskiej lewicy i prawicy, że USA nie mają żywotnego interesu w europejskim bezpieczeństwie”.

Najważniejsze dla administracji waszyngtońskiej było „natychmiastowe zwycięstwo nad Niemcami” – co według Amerykanów mogły zapewnić wojska sowieckie, szybko zmierzające w kierunku

ku Berlinu oraz pokonanie Japonii. Stąd nie zamierzano ryzykować konfliktu i ostatecznej rozgrywki ze Stalinem np. w sprawie Polaków i Polski.

Nad obradami konferencji jałtańskiej i jej uczestnikami Stalin miał pełną kontrolę. Pomieszczenia konferencyjne i apartamenty delegacji amerykańskiej i brytyjskiej zostały naszpikowane aparaturą podsłuchową, nad bezpieczeństwem konferujących czuwały cztery pułki NKWD. Całość obsługi stanowili pracownicy służb specjalnych ZSRR. Miejsce obrad i okolice ochraniały baterie dział przeciwlotniczych, a przestrzeń powietrzną patrolowało 160 myśliwców sowieckich. Samego Stalina strzegło ponad sześćset agentów NKWD. Przy okazji agentom z ochrony brytyjskiej i amerykańskiej gospodarze nie szczędzili jadła i trunków.

■ Kwestia polska

Dla Stalina sprawą najważniejszą dla podporządkowania ZSRR terenów Europy Środkowej i Wschod-

cy podkreślali, że rzeczywiście „najtrudniejszą sprawą podczas obrad w Jaltcie stanowiła Polska”.

Prezydent USA zapowiedział na wstępie dyskusji o sprawach polskich, że „porozumienie aliantów co do kształtu Polski oraz wyłonienia jej przyszłych władz jest warunkiem koniecznym powodzenia powojennego ładu w Europie”. Delegacja amerykańska podkreślała, że jeśli nie dojdzie do „rozsądnego kompromisu w tej sprawie”, to pod znakiem zapytania stanie udział USA w powstającej w oparciu o Kartę Atlantyczną Organizacji Narodów Zjednoczonych. To wszystko, jak się zdaje – były pozory, bowiem to właśnie prezydent **F.D. Roosevelt** jako pierwszy wycofał się z koncepcji tzw. rady prezydenckiej, mającej wyłonić przyszły polski rząd porozumienia narodowego.

Ostatecznie F.D. Roosevelt i **W. Churchill** zgodzili się na „zrekonstruowanie” już istniejącego, sformowanego pod dyktando Stalina polskiego rządu, którego załącznikiem był od

Tym samym los Polski złożony został w ręce sowieckiego dyktatora. Amerykanie i Brytyjczycy pozwolili Stalinowi także na zagarnięcie przedwojennych wschodnich ziem polskich, a granicę wschodnią Pol-

„ Pomieszczenia konferencyjne i apartamenty delegacji amerykańskiej i brytyjskiej zostały naszpikowane aparaturą podsłuchową, nad bezpieczeństwem konferujących czuwały cztery pułki NKWD. Całość obsługi stanowili pracownicy służb specjalnych ZSRR. Miejsce obrad i okolice ochraniały baterie dział przeciwlotniczych, a przestrzeń powietrzną patrolowało 160 myśliwców sowieckich.



Wielka Trójka podczas konferencji w Jaltcie.

nie było określenie statusu Polski. Starał się nie ustępować uczestnikom konferencji ani na krok. Formalnie tłumaczył, że „Polska była zawsze korytarzem, prze który przechodził wróg napadający na Rosję”, dlatego, jak zaznaczał – na utrzymanie dotychczasowego statusu Polski nie pozwoli. Argumentami były dla niego obecność i walka z Niemcami wielomilionowej armii sowieckiej na terytorium Polski i innych obszarach Europy Środkowo-Wschodniej.

Stalinowi zależało w pierwszej kolejności na osadzeniu w Polsce kontrolowanego przez siebie rządu. Drugim celem było uzyskanie jak najkorzystniejszych granic dla powojennego imperium sowieckiego i państw od niego zależnych. Wielokrotne powracanie w czasie konferencji jałtańskiej do zagadnień polskich świadczy, przynajmniej formalnie – o pewnym oporze aliantów w sprawie polskiej. Dyplomaci alian-

lipca 1944 r. Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego, zamieniony następnie na Rząd Tymczasowy. Oba te ciała, zależne od decyzji Stalina – miały stanowić element nacisku na mocarstwa zachodnie i być dowodem „odradzania się” państwowości polskiej na terenach objętych kontrolą armii sowieckich.

Plan Stalina „zrekonstruowania” polskiego rządu powiódł się. Co prawda w jego skład powołano niekomunistycznych polityków z kraju i emigracji, ale od początku ich rola w nowym Tymczasowym Rządzie Jedności Narodowej została zmarginalizowana.

■ Kwestia Lwowa

Rząd został zobowiązany do jak najszybszego przeprowadzenia wolnych wyborów. Wielka Trójka jednak nie przedstawiła żadnego pomysłu na ich bezstronne kontrolowanie i nadzór nad przebiegiem.

ski miała stanowić nieco zmodyfikowana tzw. linia Curzona. Co prawda prezydent USA wystąpił z sugestią, żeby Stalin przemyślał pozostawienie przy Polsce „Lwowa i złóż naftowych w prowincji lwowskiej”, ale szybko podkreślił, że „w tej sprawie nie będzie nalegał na podjęcie decyzji”. Ostatecznie nie było mowy o pozostawieniu Lwowa w granicach nowej Polski.

Z drugiej strony Stalin nie uzyskał jednoznacznego potwierdzenia ze strony aliantów przesunięcia granic Polski na zachód do linii Odry i Nysy Łużyckiej. Kwestia granicy zachodniej Polski nie została wówczas rozstrzygnięta.

■ „Świetlana” przyszłość Polski

Mimo to W. Churchill po powrocie do Londynu z konferencji jałtańskiej, w przemówieniu w Izbie Gmin, obok przedstawienia „świetlanego

obrazu przyszłości Polski”, podkreślał, że „Stalin zaprezentował się w Jaltcie jako prawdziwy przyjaciel demokracji zachodniej”. Podobnie F.D. Roosevelt, na sesji Kongresu mówił o ustaleniach jałtańskich jako o „najkorzystniejszym porozumieniu, jakie można było zawrzeć”. A amerykańscy dyplomaci notowali, że po konferencji jałtańskiej, „choć panowało uczucie pewnej frustracji i goryczy z powodu Polski, ogólnie odczuwaliśmy satysfakcję”.

■ To był czwarty rozbiór Polski

Po zapoznaniu się z ustaleniami jałtańskimi, premier prawowitego rządu polskiego w Londynie, **Tomasz Arciszewski** określił Jaltę jako czwarty rozbiór Polski. 13 lutego 1945 r. opublikował oświadczenie, w którym napisał, że „decyzje podjęte w Jaltcie są zaprzeczeniem elementarnych zasad, które obowiązują sojuszników”.

Władze brytyjskie, mimo że Polskie Siły Zbrojne, będące czwartymi co do liczebności wojska alian-tów wciąż walczyły z Niemcami, nie zwracały już w tym momencie uwagi na polskie oświadczenia i protesty. Premier Churchill oskarżał premiera Arciszewskiego „o brak realizmu” i mimo wsparcia udzielanego Polakom przez niektórych członków Izby Gmin, rząd polski w Londynie przestał mieć jakiegokolwiek znaczenie w polityce międzynarodowej.

Stalin triumfował, działając metodą faktów dokonanych, przy użyciu aparatu represji i terroru na zajętych terenach Polski. W marcu 1945 r. NKWD aresztowało szesnastu przywódców Polskiego Państwa Podziemnego, których postawiono przed sądem w Moskwie i skazano w pokazowym procesie, określając jako „zdrajców i kolaborantów”. Tym samym prawowici reprezentanci społeczeństwa i legalnych władz polskich zostali ostatecznie wykluczeni z kręgu polityków, którzy mogli brać udział w rozmowach na temat powojennego ładu w Polsce.

■ Czy nowa Jałta jest możliwa?

Pierwszą i najważniejszą z lekcji, jaką odebrano w Jaltcie, jest to, że podstawowe wartości mogą być bardziej żywotne, niż to się wydaje, szczególnie na przestrzeni wielu dziesięcioleci. Jest to możliwe jedynie pod warunkiem, że zachowa się czujność w negocjowaniu dokumentów, opartych na ogólnym języku zasad oraz zachowa się poczucie realizmu w kwestii tylko względnej siły partnera w negocjacjach.

To ostatnie zagadnienie było ważne w odniesieniu do ZSRR 80 lat temu – i jest ważne także obecnie, w odniesieniu do putinowskiej Rosji.

Oprac. Jacek Feduszka

na podst. A. Beevor, „Druga wojna światowa”, Kraków 2013; E. Czapiewski, J. Tyszkiewicz, „Historia powszechna. Wiek XX”, Warszawa 2022; A. Czubiński, „Historia drugiej wojny światowej 1939-1945”, Poznań 2006.

Jest pierwiastkiem śladowym, ale bardzo ważnym dla organizmu

Bezcenny cynk

Cynk jest bardzo ważnym pierwiastkiem dla wielu procesów, zachodzących w organizmie. Ma znaczący wpływ na stan włosów, paznokci, skóry, ale nie tylko.

Bierze udział w ponad 300 reakcjach enzymatycznych – jest niezbędny dla poprawnego działania enzymów. Przez to wpływa m.in. na metabolizm węglowodanów, tłuszczu, białek, witamin czy funkcjonowanie nerwów. Jest bardzo ważny dla układu odpornościowego oraz dla płodności. Pomaga utrzymać optymalny poziom testosteronu w organizmach i mężczyzn, i kobiet. U pań dodatkowo pomaga łagodzić symptomy PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego) i radzić sobie z bolesną menstruacją.

Cynk jest niezbędny do syntezy DNA, które zawiera informacje genetyczne. Jest kluczowy dla rozwoju dziecka – już w łonie matki (jest niezbędny do podziału komórek, które następnie tworzą tkanki i organy), a także potem, podczas dorastania.

Cynk pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, jest ważny dla wzrostu i regeneracji mięśni, wspomaga proces gojenia ran. Jest też bardzo ważny dla zdrowych

oczu. To wszystko sprawia, że jest jednym z najważniejszych mikroelementów.

■ **Białe plamki na paznokciach**

Najlepszym sposobem na sprawdzenie poziomu cynku w or-



Najwięcej cynku zawierają owoce morza – głównie ostrygi. Fot. pixabay.com

ganizmie jest badanie krwi i oznaczenie jego poziomu. Na konieczność przeprowadzenia takiego badania może wskazywać kilka symptomów. Mogą to być np. nagłe zmniejszenie lub zwiększenie apetytu, większa podatność na infekcje, zaburzenia pamięci, koncentracji, spadek energii. Zaalarmować mogą też: nasilenie się wypadania włosów, białe plamki na pa-

znokciach, „wysyp” trądziku, a także pogorszenie się wzroku. Sygnałami mogą być spadek libido czy kłopoty z płodnością.

Natomiast zbyt wysoki poziom cynku w organizmie sygnalizować mogą m.in. utrata apetytu, nudności, wymioty, bóle brzucha czy głó-

wy. Gdy w organizmie jest za dużo cynku, gorzej przyswajają się miedź, czego rezultatem może być anemia.

■ **Komu brakuje cynku?**

Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – aż jedna trzecia osób na świecie jest narażona na niedobór cynku. Powodem jest przede wszystkim uboga w ten pierwiastek dieta.

Wśród osób narażonych na niedobory są także ci, którzy mają kłopoty z sercem, przewodem pokarmowym (choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), chorobami wątroby, nerek, z cukrzycą. Bywa, że brakuje go weganom czy wegetarianom, bo cynk z roślin nieco gorzej się przyswaja niż z produktów pochodzenia zwierzęcego.

Zbyt niski poziom cynku w organizmie może mieć nawet połowa osób, często spożywających alkohol (alkohol upośledza jego wchłanianie w jelitach, a jednocześnie przyspiesza wydalanie tego pierwiastka przez nerki).

Wg Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), dzienne zalecanie spożycie cynku dla dorosłych mężczyzn to 9,4-16,3 mg, a dla kobiet – 7,5-12,7 mg. Jednocześnie EFSA zwraca uwagę, że kobiety w ciąży i karmiące mają zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Najwięcej cynku zawierają owoce morza – głównie ostrygi, a także wołowina, wątróbka, mięso z kurczaka, jajka, sery podpuszczkowe. Jeśli chodzi o rośliny, znajdziemy go sporo w fasoli, pestkach dyni, orzechach nerkowca, migdałach, sezamie, płatkach owsianych.

Cynk można też w razie konieczności suplementować – ale o tym czy i w jakiej formie – powinien zdecydować lekarz. Nie powinno się natomiast przyjmować tego pierwiastka razem z żelazem i wapniem, bo zmniejszają jego przyswajanie.

Marihuana medyczna coraz popularniejsza

7,8 tony suszu z konopi

W ubiegłym roku do Polski sprowadzono 7,8 tony suszu ziela konopi, co oznacza wzrost o ponad 73 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim.

Z danych Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego wynika, że import medycznej marihuany do Polski systematycznie rośnie. To kontynuacja trendu obserwowanego od kilku lat – jeszcze w 2017 r. do Polski trafiło jedynie 14 kg tego surowca, a w 2021 r. import sięgnął prawie tonę.

W Polsce marihuana medyczna jest legalna od 1 listopada 2017 r. Pochodzi z importu, głównie z Kanady. Susz nie jest sprowadzany



Marihuana medyczna pochodzi z importu, głównie z Kanady. Fot. pixabay.com

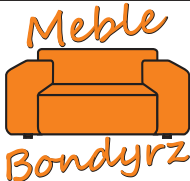
jako gotowy produkt, lecz jest przetwarzany w kraju, zgodnie z przepisami Prawa farmaceutycznego. Zezwolenia na działalność w tym zakresie mają dwa polskie podmioty.

Medyczna marihuana jest dostępna w aptekach wyłącznie na receptę. Każdy lekarz z prawem do wykonywania zawodu, niezależnie od specjalizacji, może przepisać pacjentowi ten lek, jeśli uzna go za odpowiedni dla terapii. Leki recepturowe tego typu są dostosowywane indywidualnie do potrzeb pacjenta i sporządzane na podstawie obowiązujących norm farmaceutycznych.

Zaprenumeruj Tygodnik Zamojski już teraz.

Cena w prenumeracie tylko 4,30 zł

Okres zamówień	Miejsce składania zamówienia	
	strona www Poczty Polskiej: prenumerata.poczta-polska.pl	w Urzędzie Pocztowym
I kwartał, I półrocze, rok	16 listopada – 15 grudnia	1-20 grudnia
II kwartał	16 LUTEGO – 15 MARCA	1-20 marca
III kwartał: II półrocze	16 maja – 15 czerwca	1-20 czerwca
IV kwartał	16 sierpnia – 15 września	1-20 września

Meble
Bondyryz

Bondyryz 183 B, 22-442 Adamów

TEL. DO SALONU: +84 6186715 · KOM.: 664 479 448

Godziny otwarcia: PN-PT: 9-17 · SOB.: 8-14

UWAGA: ŻADEN SKLEP MEBLOWY W ZAMOŚCIU NIE JEST DYSTRYBUTOREM NASZYCH MEBLI.

www.meblebondyryz.pl

Najniższe ceny producenta. Zapraszamy do salonu w Bondyryzu lub do odwiedzenia naszego stoiska w TWIERDZA ZAMOŚĆ.

Sara



PROMOCJA!

od 899 zł

Lucjan fotel



860 zł

Lucjan pufa



180 zł

Serrano



1759 zł

Prima



1720 zł

Ren



PROMOCJA!

od 1375 zł

Aris



witryna 979 zł

półka 199 zł

komoda 779 zł

szafka rtv 729 zł

komoda 1049 zł

ława 439 zł

Maroko



PROMOCJA!

od 1050 zł



eprasa.pl b0398cf809



OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 38 ust. 1, 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1445 z późn. zm.) w związku z art. 1, 2, 3, 6 i § 15 ust. 1 Rozporządzenia Rady Ministrów z 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2021 r. poz. 2213) § 4 Uchwały Nr IV/29/07 Rady Gminy Komarów-Osada z dnia 22 lutego 2007 roku w sprawie określenia zasad nabywania, zbywania i obciążania nieruchomości stanowiących własność Gminy Komarów-Osada oraz ich wydzierżawiania lub najmu (Dz. Urz. Woj. Lub. Nr 86, poz. 1737 z późn. zm.) Wójt Gminy Komarów-Osada ogłasza **przetarg ustny ograniczony dla mieszkańców Gminy Komarów-Osada** (wybór formy przetargu jest uzasadniony zabezpieczeniem interesu społeczności lokalnej) na sprzedaż działki stanowiącej własność Gminy Komarów-Osada oznaczonej w ewidencji gruntów obrębem:

1. Komarów Osada działka numer 695/3 o powierzchni 0,0382 ha, cena wywoławcza 11.530,00 zł. (słownie: jedenaście sześć tysięcy złotych).
2. Przedmiotowe nieruchomości
3. stanowi własność Gminy Komarów-Osada na podstawie Decyzji Wojewody Lubelskiego z dnia 22 kwietnia 1999 roku znak GKN-Z.7224-6/23-4/99.
4. Ceny nieruchomości, które będą zobowiązani zapłacić nabywcy, zostaną ustalone w wysokości cen uzyskanych w wyniku przetargu i wymagane będą w terminie do zawarcia aktu notarialnego.
5. Zgodnie z obecnie obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego Gminy Komarów-Osada uchwalonym Uchwałą Rady Gminy Komarów-Osada Nr X/64/2003 z dnia 5 grudnia 2003 roku, ogłoszonym w Dzienniku Urzędowym Województwa Lubelskiego z 2004 r. Nr 16, poz. 483 ze zmianami *działka przeznaczona jest pod tereny budownictwa zagrodowego*
6. Nieruchomość przeznaczona jest do sprzedaży.
7. Przeniesienie własności nieruchomości nastąpi w formie aktu notarialnego i **przy przenoszeniu prawa własności mają zastosowanie przepisy ustawy z dnia 11 kwietnia 2003 roku o kształtowaniu ustroju rolnego (Dz. U. z 2024 r., poz. 423 z późn. zm.)**.
8. Przetarg odbędzie się w dniu **26 marca 2025 roku**, w siedzibie Urzędu Gminy Komarów-Osada, o godzinie **9.00**.
9. Wadium w wysokości 20 % ceny wywoławczej należy wpłacić najpóźniej do **dnia 24 marca 2025 roku**, na konto Urzędu Gminy Komarów-Osada w PBS Zamość o/Komarów 28 9644 0007 2001 0050 0539 0001. **Za dzień wpłaty wadium uważa się dzień wpływu na konto Urzędu Gminy.** Wadium wpłacone przez osobę, która wygra przetarg zostanie zaliczone na poczet ceny nieruchomości, natomiast wadium wpłacone przez pozostałe osoby podlegają zwrotowi. **Z dniem 2 marca 2025 roku upływa termin zgłoszenia uczestnictwa w przetargu.**
10. Uchylene się osoby, która przetarg wygra, od zawarcia aktu notarialnego w ustalonym terminie, spowoduje unieważnienie przetargu z jednoczesnym przepadkiem wpłaconego wadium.
11. Ogłoszenie zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Komarów-Osada, na wioskowych tablicach ogłoszeń w miejscowości Komarów Osada, a także zamieszczone w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Komarów-Osada oraz na stronie www.komarow.pl.
12. Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Komarów-Osada w godzinach 7.30 – 15.30 lub telefonicznie 84 638 86 45, 84 615 31 02.
13. Zastrzega się możliwość odwołania bądź unieważnienia przetargu z przyczyn uzasadnionych.

(-) Wiesława Sieńkowska
Wójt Gminy

00315L0



OBWIESZCZENIE STAROSTY ZAMOJSKIEGO

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 572) w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. „O szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 311) informuje się, że w dniu **05.02.2025 r.** na wniosek Zarządu Powiatu w Zamościu wszczęte zostało postępowanie administracyjne w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej:

budowa drogi powiatowej nr 3228L Skierbieszów-Tuczępy
- teren i działki nr ewid.: 430, 361/2, 413 w obrębie Majdan Tuczępski gm. Grabowiec,
działki przewidziane do zatwierdzenia podziału nieruchomości w decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej:

- 313, 70, 308, 46, 47, 309 w obrębie Osiczyna gm. Skierbieszów; 410, 411, 412, 409, 408/2, 408/1, 407, 466, 465, 464, 463, 462, 461, 460, 450, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 395, 393, 392, 391, 386, 384, 385, 431, 432, 433, 434, 422/1, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 367, 368, 369, 370, 374, 364/2, 421/1 w obrębie Majdan Tuczępski gm. Grabowiec,

działki poza liniami rozgraniczającymi pod przebudowę: istn. sieci uzbrojenia terenu lub dróg innych kategorii:

- **324, 307 w obrębie Osiczyna gm. Skierbieszów; 363 w obrębie Majdan Tuczępski gm. Grabowiec.**

W związku z powyższym informuje się, że z projektem budowlanym i materiałem dokumentacyjnym w sprawie jw. można zapoznać się i uzyskać stosowne wyjaśnienia w Starostwie Powiatowym w Zamościu ul. Przemysłowa 4, I piętro, Wydział Architektury i Budownictwa, pokój nr 121.

Strony mogą wnosić zastrzeżenia, uwagi lub wnioski w sprawie jw. w siedzibie Starostwa Powiatowego w Zamościu lub drogą pocztową na adres: Starosta Zamojski, ul. Przemysłowa 4, 22-400 Zamość w terminie do dnia **26.02.2025 r.**

00332L0



OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Tomaszów Lubelski informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Tomaszowie Lubelskim przy ul. 29-go Listopada 9 w Tomaszowie Lubelskim oraz na stronie internetowej w Biuletynie Informacji Publicznej został wywieszony na okres 21 dni tj. od 18.02.2025 r. do 11.03.2025 r. **wykaz nieruchomości lokalowych przeznaczonych do sprzedaży** w trybie przetargu nieograniczonego.

00342L0



OBWIESZCZENIE STAROSTY ZAMOJSKIEGO

Na podstawie art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 572) w związku z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. „O szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych” (tekst jednolity Dz.U. z 2024 r. poz. 311) zawiadamiam, że dla **Wójta Gminy Zamość** w dniu **10.02.2025 r.** wydana została decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej:

Rozbudowa drogi gminnej nr 110397L w m. Sitaniec Wolica w zakresie budowy chodnika w km 0+656.00 do km 1+035.40:

- teren i działki nr ewid.: 820/3, w obrębie Sitaniec Wolica, gm. Zamość,
- działki przewidziane do zatwierdzenia podziału nieruchomości w decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej: 752/2, 745/4, 745/3, 743/4, 744/2, 744/1, 737/2, 735/2, 734, 733, 729, 728/3, 716/8, 716/10 w obrębie Sitaniec Wolica, gm. Zamość,

Zakres inwestycji obejmuje:

- budowę chodnika,
 - przebudowę i budowę zjazdów,
 - przebudowę i konserwację istniejącego systemu odwodnienia powierzchniowego,
- Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

Z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Zamościu ul. Przemysłowa 4, (I piętro, pokój nr 121) w godzinach pracy Starostwa.

Od decyzji jw. służy stronom odwołanie do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Zamojskiego w terminie czternastu dni od dnia wpływu 14-dniowego terminu, który zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego, uważany jest za równoznaczny z terminem doręczenia decyzji.

00334L0

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Tomaszowie Lubelskim, ul. Kościuszki 21, ogłasza **przetarg** nieograniczony ofertowy na **wykonanie renowacji pokryć dachowych bloków mieszkalnych** Spółdzielni Mieszkaniowej w Tomaszowie Lub.

Oferty należy składać w biurze Spółdzielni Mieszkaniowej ul. Kościuszki 21, do dnia 07.03.2025 r. do godz. 10:00.

Przystępujący do przetargu winni wpłacić wadium do dnia 07.03.2025 r. do godz. 9:00.

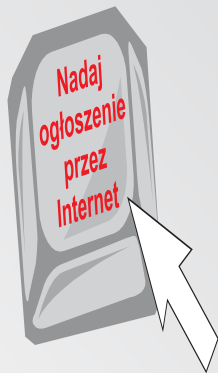
Całość oferty musi spełniać wymagania określone w Specyfikacji istotnych warunków zamówienia, którą można pobrać ze strony internetowej <https://smtomaszow.pl/category/przetargi/>.

Bliższych informacji udziela Dział Techniczny pod nr tel. 84 665 99 25 lub e-mail: biuro@smtomaszow.pl.

Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

00340L0

Biuro Ogłoszeń TZ online



www.tygodnikzamojski.pl/ogloszenia_add



OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Zamość podaje do publicznej wiadomości, że w dniu 17 lutego 2025 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Zamość został wywieszony, na okres 21 dni, wykaz niezabudowanej nieruchomości gruntowej, stanowiącej własność Miasta Zamościa, oznaczonej numerem 68/2, o pow. 0,0061 ha, w ark. mapy ewidencyjnej 21, położonej w Zamościu przy ul. Legionów, przeznaczonej do sprzedaży, w trybie bezprzetargowym, na rzecz PGE Dystrybucja S.A., na realizację urządzeń infrastruktury technicznej – budowę stacji transformatorowej. Wykaz ten został również zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Zamość.

Wzywa się osoby będące poprzednim właścicielem ww. nieruchomości lub ich spadkobierców do złożenia, w terminie 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia wykazu, wniosków o nabycie przedmiotowej nieruchomości w trybie bezprzetargowym.



Warto zaprenumerować!
Tylko 4,30 zł
Pytaj listonosza i na pocście.

e-wydanie (w pdf-ie) tylko 2,50 zł
szczegóły www.tygodnikzamojski.pl

OGŁOSZENIA DO TYGODNIKA ZAMOJSKIEGO przyjmuje Biuro Reklam i Ogłoszeń: ZAMOŚĆ, ul. Pereca 1, tel. 84 638 55 09 w godz. 8-16.



Dorota Wiatr
specjalista ds. marketingu i reklamy, tel. 693 727 399



Adam Lackowski
specjalista ds. marketingu i reklamy, tel. 510 932 248



Dorota Świsłowska
specjalista ds. marketingu i reklamy, tel. 501 653 786

TYLKO

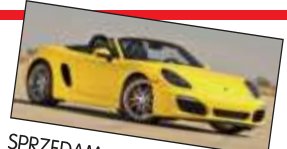
5 zł

dodatkowo za zdjęcie



SPRZEDAM DOM, DZIAŁKA
30 A, KALINOWICE, PILNE!
TEL. 84 000 00 00

OGŁOSZENIA DROBNE ZE ZDJĘCIEM



SPRZEDAM PORCHE BOXTER,
2012 ROK, BEZWYPADKOWY,
TANIO, TEL. 84 000 00 00

TYLKO

5 zł

dodatkowo za zdjęcie

BIŁGORAJ Krzeszowska 72 **superpaliwa.pl**

ON 5.89

84 686 33 10 OD 1000 L 01717K0

UWAGA ROLNICY

Skup Fasoli *Najlepsze ceny*

WSZYSTKIE ODMIANY, TAKŻE NIEPRZEBIERANEJ
Usługi suszenia i przebiegania fasoli

AGNES-MAR Tel. 605-091-142, 601-665-512, 697-246-781

SKUP FASOLI
najlepsze ceny!
AGROTIX

- ✓ fasola bezpośrednio z pola
- ✓ możliwość pozostawienia w depozyt
- ✓ usługowe przebieganie fasoli
- ✓ suszenie fasoli

22-652 Telatyn
Łykoszyn 70
508 773 836

DANPOL PALIWA 0631868

ON olej napędowy

olej opałowy **OO**

DOWÓZ DO KLIENTA

Biłgoraj, tel. 535-22-55-22

507 507 671

SPRZEDAJEMY KURKI ODCHOWANE

KURKI BROJLERY
GREEN SHELL LEGHORN
WWW.KURKIZPODWORKA.PL

DOSTAWA GRATIS!
PRZY ZAMÓWIENIU 10 SZTUK
SPRZEDAŻ NA TERENIE WOJ. LUBELSKIEGO

SPRZEDAŻ

SZALÓWKA, DESKI PODŁOGOWE,
LISTWY. JERZY TYMICKI,
ŻURAWNICA. ZESTAW DO PEL-
LETU, STRUGARKA CZTERO-
STRONNA, TRAK PIONOWY.
TEL. 604-560-828.

DREWNO OPAŁOWE, KO-
MINKOWE, GAŁĘZIÓWKA.
TEL. 692-883-062



DREWNO OPAŁOWE
KOMINKOWE: BUK, GRAB
I INNE. DUŻY WYBÓR
KONKURENCYJNE CENY!!!
RABANE SEZONOWANE I W
WAŁKACH. DOWÓZ DO 20 KM
GRATIS. TEL. 790-375-476

DRZEWO OPAŁOWE.
TEL. 722-105-194

TUJA SZMARAGD, BRABAND,
KOPANE, WYS. 1 M. CENA 12
ZŁ/SZT. TEL. 667-882-420

DREWNO OPAŁOWE RABANE,
METRY. TEL. 606-830-498

DREWNO OPAŁOWE SUCHE:
BUK, GRAB. TEL. 606-830-498

JOHNDEERE, ROZRZUTNIK,
GLEBOGRYZARKA, WIDŁY, ŁU-

PARKA DO DREWNA, MASZYNY
LNIARSKIE. TEL. 500-204-533

DWA TRAKTORY, SPRĘŻARKĘ,
FUTRYNY, DRZWI, RYN-
NY I SPRZĘT ROLNICZY.
TEL. 667-418-739

PŁYTY YOMB 75X100X12, PŁY-
TY MON 300X150X15 CM.
ZAMOŚĆ. TEL. 606-103-258

SPRZEDAM HAŁĘ 250 M PLUS
DZIAŁKA TERESZPOL-KUKIEŁKI.
MUROWANA, KRYTA BLACHĄ,
MEDIA. CENA DO UZGODNIE-
NIA. TEL. 733 810 110

KUPNO

KUPIĘ ORZECHY. ODBIÓR OD
KLIENTA. TEL. 512-686-321



SKUP, SORTOWANIE FASOLI
VITALPOL TEL: 500-464-029

SKUP ORZECHÓW, ODBIÓR Z
DOMU. TEL. 667-019-250

SKUP ZBOŻA. TEL. 880-159-886,
667-346-914

ORZECHY. TEL. 510-304-822

KUPIĘ KAŻDĄ ILOŚĆ DRZEWA:
TOPOLA, DĄB, SOSNA, OLCHA.
TEL. 512-554-222

Nieruchomości

ŚWIADECTWA ENERGETYCZNE.
TEL. 600-053-234

POLE 1.5 H. PRZEDMIĘŚCIE ZA-
MOJSKIE, SZCZEBRZESZYN.
TEL. 692-923-537

SPRZEDAM DOM, JÓZEFÓWKA
85. TEL. 84 663-23-74

MOTORYZACYJNE

KUPIĘ SAMOCHÓD. KAŻ-
DY STAN, NAJLEPSZA CENA.
TEL. 669-077-970

SKUPUJEMY SAMOCHODY DO
ZŁOMOWANIA. WYDAJEMY
ZASWIADCZENIA DO WYREJE-
STROWANIA. STACJA DEMON-
TAŻU POJAZDÓW, UL. GŁOGO-
WA 7, ZAMOŚĆ. TEL. 84 641 16
13, 602-153-371

KUPIĘ STARE MOTOCYKLE.
TEL. 695-936-224

ZŁOM I SAMOCHODY,
ZASWIADCZENIA DO WYREJE-
STROWANIA, ODBIÓR Z DOMU.
TEL. 880-159-886, 667-346-914

SKUP AUT I CIĄGNIKÓW.
TEL. 693-774-696

STACJA DEMONTAŻU PO-
JAZDÓW. ŁABUNIE, UL. LIPO-
WA 9. SKUP SAMOCHODÓW,
ZASWIADCZENIE DO WYREJE-
STROWANIA OD RĘKI, HOŁO-
NIE GRATIS. TEL. 664-495-731

OPEL MERIVA C. 25 TYS.
TEL. 600-429-783

AUTA Z NIEMIEC. AUTO POD ZA-
MÓWIENIE. WYJAZDY PO AUTA.
SZYBKO, TANIO, SKUTECZNIE.
TEL. 516-339-121

WYNAJEM

STANCJA. TEL. 603-951-534

WYNAJMĘ POKÓJ W DOMU
JEDNORODZINNYM. ZAMOŚĆ.
TEL. 604-067-540

STANCJA. TEL. 516-055-166

AUKA

ANGIELSKI. TEL. 795-721-451

PRACA

NA POMOCNIKA Z MIESZKA-
NIEM. TEL. 503-776-113

DO ROZBIÓRKI Z NOCLEGIEM.
TEL. 571-531-402

ZATRUDNIĘ MĘŻCZYZNĘ
DO PRACY W GOSPODAR-
STWIE Z ZAKWATEROWANIEM.
TEL. 572-429-501

ZATRUDNIĘ CIEŚLI I SZALUNKO-
WYCH. TEL. 600-675-411

ART. ROLNICZE

ZAKUPIĘ CIĄGNIK ROLNI-
CZY MTZ, URSUS, ZETOR, MF
WŁADIMIREC, T-25, PODOB-
NE ORAZ BEZ REJESTRACJI, Z
NAPĘDEM. TEL. 888-122-326



ZIEMIANKI CZERWONE, BIAŁE.
DOWÓZ. TEL. 722-010-565

SPRZEDAM CIĄGNIK MF3095.
TEL. 503-650-306

PRZYJMĘ GRUNTY ORNE W
DZIERŻAWĘ GMINA: TELA-
TYN, ULHÓWEK I OŚCIENNE.
TEL. 663-369-669

SPRZEDAM PRASĘ JOHNDE-
ERE ZMIENNIKOMOROWĄ.
TEL. 506-726-675

DOJARKA PRZEWODOWA,
ZBIORNIK, KOSIARKA DYS-
KOWA, PRASA ROLUJĄCA,
OWIARKA, ROZRZUTNIK.
TEL. 501-043-613



ORCAL ODKWASZA, UŻYŹNIA,
ODŻYWIA. TEL. 570-607-223.
WWW.ORCAL.PL

URSUS 11054 Z TUREM 2014 R.
TEL. 600-520-115

ZETOR PROXIMA 6421 2007 R.
TEL. 600-520-115

SIANO I SŁOMA W BELACH 120.
TEL. 692-766-211

CIĄGNIK 411, STAN IDEALNY 16
TYS. LUB ZAMIENIĘ NA WŁADY-
MIREC. TEL. 721-254-071

SPRZEDAM URSUS MF255.
TEL. 662-205-963

CIĄGNIK 330, ROZ-
RZUTNIK DWUOSIOWY.
TEL. 694-222-805

ZETOR 7211. TEL. 666-278-895

SIEWNIK ZBOŻOWY KONNY
15-23 LEJ, PŁUG DWUSKIBO-
WY. TEL. 666-278-895

HEBLARKA, WŁADIMIREC,
CYRKULATKA, C-355.
TEL. 661-360-712

SPRZEDAM: DOJARKĘ,
PRZEWRAKARKĘ 7-GWIAZD,
KLATKĘ NA BYDŁO.
TEL. 727-724-075

“SPRZEDAŻ PASZ”
Prowadzimy zapisy na:
– kurki, kogutki odchowane
– kurczęta brojlery
– pisklęta 1-dniowe
Pełna profilaktyka szczepień
Zamość, ul. Lwowska 11
tel. 537 811 896 - sklep, 510 232 163

WYLEGARNIA DROBIU

22-400 Zamość, Płockie 53

PRZYJMUJE ZAMÓWIENIA NA
PISKŁĘTA I KURCZĘTA

ODCHOWANE Z PEŁNYM PROGRAMEM SZCZEPIEŃ
tel. 84 631 42 49, 600 232 009



BeanPol SKUP FASOLI

Oddział centralny:
Hostynne-Kolonia 23
tel. 693-458-129

Nabroż: 600-295-537
Posadów: 696-226-660, Ulhówek: 694-894-234

Dogodne warunki
Szybkie płatności

1955

F.P.H. AGROPAC A. Bielecki

SKUP FASOLI PROSTO Z POLA
– przebieganie GRATIS!

SKUP FASOLI PRZEBIERANEJ
SKUP ODPADÓW Z FASOLI
USŁUGOWE PRZEBIERANIE FASOLI

Majdan 11
22-540 Dołhobyczów
www.agropak.info
Skup: 506 614 308 Przelewy: 725 790 516

02850J0

AgriProduct

Szybkie terminy płatności!
skup fasoli
z przebieganiem na sortowniku optycznym
782-071-417

Nie pobieramy opłaty za przebieganie przy sprzedaży!

MŁYNEK RAFOWY METALOWY Z SILNIKIEM. TEL. 606-780-988

PRASA WELGER, CHŁODNIA DELAVAL, DOJARKA Z KONWIĄ, CYKLOP. TEL. 667-171-783

SPRZEDAM PRZYCZEPĘ 3,5 T, KULTYWATOR Z WAŁKAMI, OPRYSKIWACZ, SIEWNIK ZBOŻOWY. TEL. 666-619-303

PRZYCZEPA WYWROTKA 8T. TEL. 693-727-479

WYSŁODKI BRYKIET. TEL. 697-595-138

TOWARZYSKIE

MACIEJ. TEL. 513-024-694

ZAPRASZAM. TEL. 513-256-765

MARTA 42 TEL. 731-432-055

USŁUGI

MYCIE KOSTKI BRUKOWEJ, ELEWACJI, DACHÓW. TEL. 571-275-433

MALOWANIE I MYCIE ELEWACJI. TEL. 571-275-433

WYCINANIE DRZEW Z PODNOŚNIKA. TEL. 571-275-433

UKŁADANIE KOSTKI BRUKOWEJ I INNE USŁUGI BUDOWLANE, TEL. 508-741-081

DOCIEPLENIA BUDYNKÓW - TANIO. TEL. 515-655-085

NAPRAWA POMP WODNYCH. TEL. 604-200-271

DOTACJE CZYSTE POWIETRZE. TEL. 884-768-484

REMONTY I WYKOŃCZENIA. TEL. 884-609-403



KRYCIE DACHÓW, CIESIELSTWO, DEKARSTWO. TEL. 514-286-692

USŁUGI MINIKOPARKA, TEL. 508-741-081

MALOWANIE, GLAZURA. TEL. 605-180-045



PRZYDOMOWE OCZYSZCZALNIE, PROJEKTOWANIE, MONTAŻ. TEL. 793-911-200

MALOWANIE, GŁADZIE, PŁYTKI. TEL. 512-575-452

USŁUGI DŹWIGIEM LUB PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM. TEL. 606-110-415.

BUDOWA DOMÓW I INNYCH BUDYNKÓW POD KLUCZ. TEL. 606-110-415



KOMINKI. 600-498-445

USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKA, WYWROTkami, TANIO. TEL. 606-110-415

POSADZKI, WYLEWKI MIKSOKRETEM, TANIO. TEL. 606-110-415



WKŁADY KOMINOWE. 502-665-656

POSADZKI, WYLEWKI MIKSOKRETEM, TANIO-MAŁE POWIERZCHNIE. TEL. 668-689-844.

WYMIANA PODWALIN. TEL. 601-684-254

BUDOWA DOMKÓW 35 MKW. TEL. 601-684-254

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE. TEL. 798-629-876

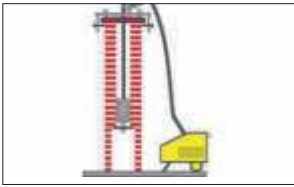


PIASKOWANIE, LAKIEROWANIE, SPAWANIE I NAPRAWA POJAZDÓW UŻYTKOWYCH I ROLNICZYCH. TEL. 667-761-504

CYKLINOWANIE BEZPEŁOWE, MONTAŻ PODŁÓG. TEL. 534-136-968

FASOLA – ORZECHY – GROCH SKUP – USŁUGA
(przebiegania, suszenia prosto z pola)
WYDAJNOŚĆ DO 90 T DZIENNIE
NUTS-BEAN Antoni Nowaczewski
Kuśakowice Pierwsze 13
514-265-481, 725-704-791

DOCIEPLENIA, KOMPLEKSOWE REMONTY MIESZKAŃ. TEL. 506-859-710



ROZWIERCANIE KOMINÓW I MONTAŻ RUR KWASOODPORNYCH ORAZ CERAMICZNYCH. TEL. 502-665-656

PROFESJONALNE MALOWANIE DACHÓW. OKOLICE: ZAMOŚĆ, HRUBIESZÓW, CHEŁM. TEL. 530-812-806



DACHY KRYCIE, KROKWIENIE, USŁUGA Z MATERIAŁEM. TEL. 721-030-945

DOCIEPLENIE BUDYNKÓW, MALOWANIE ELEWACJI, USŁUGI BRUKARSKIE, USŁUGI MINIKOPARKA, HYDROIZOLACJA FUNDAMENTÓW. TEL. 513-500-576, 608-324-669

USŁUGI OGRODNICZE. PRZYCINKA, WYCINKA DRZEW. TEL. 785-231-548

DOPLĄTY Z ARIMR DO ŁĄK NA PTAKI I ROŚLINY. WYKONUJĘ EKSPERTYZY PRZYRODNICZE. TEL. 794-377-956

HYDRAULIKA SZYBKO, TANIO. TEL. 506-203-759

ZWIERZĘTA

KURCZĘTA ODCHOWANE, KURKI, KOGUTKI, BROJLERY, KACZKI, GĘSI, INDIKI, PERLICZKI. SITA-NIEC ZAPISY (MOŻLIWOŚĆ DOWOZU). TEL. 504-411-349

KŁACZ ŻREBNA. TEL. 8461-86-475

SPRZEDAM BYCZKI MIĘSNE NA CHÓW. TEL. 572-429-501



Serdecznie zapraszamy dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia do nowo powstałych punktów dziennych opiekunów:

PRZYSTANEK MAŁUCHA

oraz

OSADA MAŁUCHA



Dzieci mają zapewnione komfortowe warunki, dostosowane do potrzeb i wieku. Opieka sprawowana jest w grupach tylko 5-osobowych.



Gdzie jesteśmy: **miejscowość Sąsiadka 203, 22-448 Sułów**
Godziny otwarcia: **od 06.30 do 16.30**
Opłaty: **za pobyt 0,00 zł + za wyżywienie/dzień 16,00 zł**
(pełne dofinansowanie z Programu Aktywny Małuch oraz ze świadczenia „aktywnie w żłobku”)

Zapisy i informacja: Centrum Usług Wspólnych w Sułowie, Sułów 63, tel. 84 6826844, e-mail: cuw@sulow.pl



P.P.H.U. „FASOLEX”
Sahryń 63
Nasz punkt skupu Kopyłów – tel. 691 697 420
Bezpłatne czyszczenie i sortowanie optyczne
Skup każdego rodzaju fasoli i grochu polnego
Odbiór również od rolnika
Tel: 84-611-62-94, 601-708-911 Email: biuro@fasolex.pl

SKUP FASOLI
ORZECHÓW, PESTKI DYNI
PRZEBIERANIE FASOLI
DEPOZYT
TADEUSZ NOWACZEWSKI
Białopole, ul. Żołnierzy I AWP 22A
Magazyn: Buśno 86A
510-399-131, 504-031-981

FERMY DROBIU SOŁODUCHA
PROWADZIMY ZAPISY NA:
– kurki, kogutki odchowane
– pisklęta 1-dniowe
– kurczęta brojlery
W RÓŻNYM WIEKU
Punktu sprzedaży drobiu: Łabuńki Pierwsze 182
tel. 502 679 718, 504 050 709, 510 232 163

MOŻLIWOŚĆ DOWOZU!
Pełna profilaktyka szczepień



MEDYCZNE

GASTROENTEROLOG
ZAMOŚĆ
DR HAB. ANDRZEJ PRYSTUPA,
PROF. UM, GASTROENTEROLOG.
ZAMOŚĆ. TEL. 602-397-755

UROLOG
BIŁGORAJ
GABINET UROLOGICZNY TOMASZ ZIÓŁKOWSKI. CZWARTEK 16.00-18.00, BIŁGORAJ, UL. POPRZECZNA 3A. TEL. 84 686-56-88

ZAMOŚĆ
GABINET UROLOGICZNY ZIÓŁKOWSKI
TOMASZ. PONIEDZIAŁEK, ŚRODA
15.30, ZAMOŚĆ, UL. PEOWIAKÓW 6,
PRZYCHODNIA“ŻAK”. TEL. 84 638-40-
81, 510-971-951

USG
ZAMOŚĆ
USG JAMY BRZUSZNEJ, TARCZYCY, PIERSI, BADANIE DOPLEROWSKIE TĘTNIC I ŻYŁ. MAŁGORZATA CZOCHRA. ZAMOŚĆ, UL. CIEPŁA 10. REJESTRACJA TELEFONICZNA 696-530-327

SPECJALISTA
Laryngolog, Audiolog, Foniatria
lek. Małgorzata Nowaczyńska
Badania stroboskopowe krtani, endoskopowe badania trzeciego migdałka u dzieci, badania słuchu oraz diagnoza i leczenie zawrotów głowy.
tel. 604 888 870 / 84 627 80 31

41. Plebiscyt Sportowy Tygodnika Zamojskiego na 10 Najlepszych i Najpopularniejszych Sportowców oraz 5 Trenerów na Zamojszczyźnie w 2024 roku

CZEKAMY NA GŁOSY

Łucja Tarnowska i jej szkoleniowiec **Radosław Niziołek** z Roztoczańskiego Klubu Karate Tradycyjnego, to laureaci 40. Plebiscytu Sportowego Tygodnika Zamojskiego. Kto wygra w tym roku? W tegorocznej edycji Plebiscytu uczestniczy 58 sportowców i 25 trenerów zgłoszonych przez kluby sportowe, działaczy i czytelników naszej gazety, a ostatecznie zatwierdzonych przez Kapitułę Plebiscytu. Głosowanie rozpoczęło się 21 stycznia 2025 r., a zakończy 28 lutego 2025 r. Głosy z kuponów i esemesów będą sumowane. Regulamin plebiscytu jest dostępny w siedzibie organizatora i na stronie internetowej Tygodnika Zamojskiego. Zachęcamy do oddawania głosów!



SPORTOWCY

Boks

(S1) Szymon Gryszyn (ASB Hetman Zamość).

Jiu-Jitsu

(S2) Maksymilian Pawelec (Stronghold Zamość), (S3) Karol Swatko (Stronghold Zamość).

Karate

(S4) Kacper Jakubczak (Zamojski Klub Karate Kyokushin), (S5) Krystian Jakubczak (Zamojski Klub Karate Kyokushin), (S6) Patryk Jankowski (Tomaszowska Akademia Sztuk Walki), (S7) Hanna Kuczma (Tomaszowska Akademia Sztuk Walki), (S8) Wioletta Małyśa (Karate Tradycyjne Biłgoraj), (S9) Martyna Nowosad (Zamojski Klub Karate Kyokushin), (S10) Wioleta Szerafin (Zamojski Klub Karate Tradycyjnego), (S11) Martyna Zeń (Zamojski Klub Karate Kyokushin).

Koluchstyl

(S12) Wiktoria Pakuła (UKS Terminator Wysokie), (S13) Julia Zwolak (UKS Orzeł Stary Zamość).

Koszykówka

(S14) Marek Nieścior (Camaro Zamość).

Lekka atletyka

(S15) Dawid Czapka (Agros Zamość), (S16) Magdalena Dąbska (Agros Zamość), (S17) Joanna Fus (Tomasovia Tomaszów Lub.), (S18) Wiktoria Ga-

WYŚLIJ ESEMESA I ZAGŁOSUJ NA SWOJEGO FAWORYTA

Przy każdym kandydacie jest litera z numerem. Te informacje będą potrzebne w głosowaniu esemesowym. Głosować można tylko na jedną osobę. Jeżeli chcemy oddać głos na sportowca, powinniśmy wysłać wiadomość o treści TZW.Sx na numer 7248, gdzie x jest numerem kandydata, np. TZW.S7 (wielkość liter nie ma znaczenia).

Jeżeli głosujemy na trenera, wówczas wysyłamy esemes o treści TZW.Tx na numer 7248, gdzie x jest numerem kandydata, np. TZW.T4.

Każdy esemes liczony jest, jako jeden głos, koszt jednego wynosi 2,46 zł (z VAT). Głosy z kuponów i esemesów będą sumowane.



josz (Tomasovia Tomaszów Lubelski), (S19) Dominik Kopeć (Agros Zamość), (S20) Roksana Kozłowska (Agros Zamość), (S21) Marcin Kusz (Znicz Biłgoraj), (S22) Monika Romaszko (Agros Zamość), (S23) Jan Śmietanka (Unia Hrubieszów), (S24) Józef Wąsiel (Mircze).

Narciarstwo

(S25) Bartosz Kita, (S26) Emil Koper, (S27) Karolina Kuć, (S28) Monika Skinder, (S29) Antoni Żółkiewski – wszyscy MULKS Grupa Oskar Tomaszów Lubelski.

Piłka nożna

(S30) Rodion Serdiuk (Hetman Zamość), (S31) Dominik Skiba (Start Krasnystaw), (S32) Damian Szuta (Tomasovia Tomaszów Lubelski), (S33) Aleksey Goncharevich (Łada Biłgoraj).

Piłka ręczna

(S34) Tomasz Fugiel, (S35) Mateusz Gawryś – obaj Padwa Zamość).

Pływanie

(S36) Michał Giruś (Sparta Biłgoraj).

Podnoszenie ciężarów

(S37) Maksymilian Dorn (Agros Zamość), (S38) Wiktoria Głuszcak (Znicz Biłgoraj), (S39) Maria Koszałka (Unia Hrubieszów), (S40) Klaudia Kość (Znicz Biłgoraj), (S41) Klaudia Lutek (Agros Zamość), (S42) Karol Maksymowicz (Agros Zamość), (S43) Weronika Ostrowska (Agros Zamość), (S44) Kacper Popielewski (Agros Zamość), (S45) Maciej Szczygalski (Znicz Biłgoraj), (S46) Jakub Trytek (Agros Zamość), (S47) Agnieszka Zimroz (Znicz Biłgoraj).

Siatkówka

(S48) Martyna Dzida, (S49) Amelia Korab – obie Tomasovia Tomaszów Lubelski.

Sumo

(S50) Mateusz Błaszczyk (UKS Terminator Wysokie), (S51) Mateusz Horodko (Lider Zamość), (S52) Wanesa Kania (Terminator Wysokie), (S53) Karol König (Sorga Zamość), (S54) Agata Kucner (Sorga Zamość), (S55) Julia Skalecka (Lider Zamość).

Tenis stołowy

(S56) Piotr Chodorski (Akademia Zamojska).

Zapasy

(S57) Marta Gruszkiewicz, (S58) Marcin Luto – oboje Sorga Zamość.

TRENERZY

(T1) Paweł Babiarczyk – trener piłkarzy Tomasovii Tomaszów Lubelski, (T2) Sławomir Dudek – trener sumo i koluchstyl w Terminatorze Wysokie, Liderze Zamość i Orle Stary Zamość, (T3) Andrzej Gawel – trener podnoszenia ciężarów w Agrosie Zamość, (T4) Andrzej Gdański – trener lekkoatletycznych biegów krótkich w Agrosie Zamość i kadry Polski sprintu mężczyzn, (T5) Mieczysław Jamroz – trener lekkoatletycznych biegów wytrzymałościowych i górskich w Zniczu Biłgoraj, (T6) Stanisław Kaniewski – trener drugoligowych siatkarek Tomasovii Tomaszów Lubelski, (T7) Waldemar Kołcun – trener narciarstwa biegowego i na nartorolkach w MULKS Grupa Oscar Tomaszów Lubelski, (T8) Jaromir Korkosz – trener narciarstwa biegowego i na nartorolkach w MULKS Grupa Oscar Tomaszów Lubelski, (T9) Piotr Kostrubiec – trener drużyny tenisa stołowego Akademii Zamojskiej, (T10) Dariusz Kuzdra – szkoleniowiec lekkoatletów w skokach długich i biegach wytrzymałościowych Agrosu Zamość, (T11) Damian Leszczyński – trener lekkoatletycznych biegów krótkich w Tomasovii Tomaszów Lubelski, (T12) Tomasz Magdziak – trener biegów krótkich i przez płotki w Unii Hrubieszów, (T13) Zbigniew Markuszewski – szkoleniowiec piłkarzy ręcznych Padwy Zamość, (T14) Przemysław Maziarz – szkoleniowiec pięciuszy ASB Hetman Zamość, (T15) Rado-

PLEBISCYT SPORTOWY 2024



Sportowiec (imię i nazwisko):

Trener (imię i nazwisko):



Głosujący:

imię i nazwisko

adres

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Tygodnik Zamojski.

podpis

kupon nr 5

Kupon ważny od 18 lutego do 24 lutego 2025 r.

Zasady są proste. Aby kupon był ważny, musi być wypełniony czytelnie we wszystkich (!) rubrykach. Oczywiście kupony muszą być oryginalne, czyli wycięte z TZ.

Pamiętajcie, że na kuponie drukujemy datę ważności – upływa w dniu poprzedzającym kolejne wydanie TZ. Przykładowo: kupon wydrukowany w tym numerze, 18 lutego, będzie ważny do 24 lutego (kolejny TZ ukaże się 25 lutego). Kupony można dostarczać do redakcji osobiście lub przysyłać pocztą. W drugim przypadku decyduje data stempla pocztowego. Przeterminowane kupony nie będą uwzględniane. Kupony należy wysłać na adres: Tygodnik Zamojski, ul. Grecka 6, 22-400 Zamość, koniecznie z dopiskiem „Plebiscyt 2024”.

goraj, (T6) Stanisław Kaniewski – trener drugoligowych siatkarek Tomasovii Tomaszów Lubelski, (T7) Waldemar Kołcun – trener narciarstwa biegowego i na nartorolkach w MULKS Grupa Oscar Tomaszów Lubelski, (T8) Jaromir Korkosz – trener narciarstwa biegowego i na nartorolkach w MULKS Grupa Oscar Tomaszów Lubelski, (T9) Piotr Kostrubiec – trener drużyny tenisa stołowego Akademii Zamojskiej, (T10) Dariusz Kuzdra – szkoleniowiec lekkoatletów w skokach długich i biegach wytrzymałościowych Agrosu Zamość, (T11) Damian Leszczyński – trener lekkoatletycznych biegów krótkich w Tomasovii Tomaszów Lubelski, (T12) Tomasz Magdziak – trener biegów krótkich i przez płotki w Unii Hrubieszów, (T13) Zbigniew Markuszewski – szkoleniowiec piłkarzy ręcznych Padwy Zamość, (T14) Przemysław Maziarz – szkoleniowiec pięciuszy ASB Hetman Zamość, (T15) Rado-

śław Niziołek – szkoleniowiec Roztoczańskiego Klubu Karate Tradycyjnego, (T16) Ewa Mizdal-Usowska – trener podnoszenia ciężarów w Unii Hrubieszów, (T17) Adam Osuch – trener sekcji pływackiej w Sparcie Biłgoraj, (T18) Krzysztof Policha – trener Zamojskiego Klubu Karate Kyokushin, (T19) Ryszard Radliński – trener zapasów i sumo w Sordze Zamość, (T20) Ryszard Skwarowski – trener w Tomaszowskiej Akademii Sztuk Walki, (T21) Andrzej Strzałka – trener podnoszenia ciężarów w Zniczu Biłgoraj, (T22) Artur Szerafin – szkoleniowiec Zamojskiego Klubu Karate Tradycyjnego, (T23) Tomasz Wawruś – trener lekkoatletów Tomasovii Tomaszów Lubelski, (T24) Robert Wiecek – trener piłkarzy Hetmana Zamość, (T25) Henryk Wybranowski – szkoleniowiec podnoszenia ciężarów w Zniczu Biłgoraj.

Marek Ambroży Kitliński

Z aren lekkoatletycznych

Romaszko wyrównała rekord

W Łodzi odbyły się międzynarodowe zawody Orlen Cup, podczas których Monika Romaszko z Agrosu Zamość w biegu na 60 m wyrównała rekord życiowy wynikiem 7,42 sek., zajmując 11. miejsce (1. Ewa Swoboda – 7,13). Wychowanka Unii Hrubieszów, która podczas studiów reprezentuje AZS AWF Kraków, Karolina Gajewska zajęła 9. miejsce w biegu na 60 m przez płotki wynikiem 8,15 sek. (1. Ditaji Kambundji ze Szwajcarii – 7,83). Natomiast pochodzący z Majdanu Ruszkowskiego (gm. Łabunie), wychowanek Agrosu Zamościa, który podczas studiów repre-

zentuje AZS UMCS Lublin, Patryk Krupa, wynikiem 6,82 sek. zajął 14. lokatę (1. Ronnie Baker z USA – 6,55). Ozdobą zawodów był rekord Polski w biegu na 60 m przez płotki Jakuba Szymańskiego (7,39).

Gajosz coraz szybsza

Rzeszów gościł uczestników 4. Ogólnopolskiego Halowego Mityngu POZLA. Z klubów naszego regionu najwyższe miejsca zajęli, Agros: 1. Dawid Czapka w trójskoku – 13,86, 3. Szymon Boć w trójskoku – 13,11 i 5. w skoku w dal – 6,10, 4. Karol Kuzdra w trójskoku – 12,90, 4. Marcel Hubala (młodzik) w skoku wzwyż – 165 i 6. w skoku w dal – 6,05, 2. Kinga Staszczuk

w trójskoku – 11,89, 2. Izabela Jastrząb 200 m – 24,14. Tomasovia: 1. Wiktoria Gajosz 300 m – 38,09 PB (trzeci wynik w Polsce open, a pierwszy wśród junierek), 9. Jakub Dziuba 300 m – 39,70 PB. Wychowanek Unii Hrubieszów Jan Śmietanka, który podczas studiów reprezentuje AZS UMCS Lublin, 400 m – 47,89 PB (trzeci wynik w Polsce open).

Złoty weteran

W Toruniu odbyły się Mistrzostwa Polski Masters (Weteranów), podczas których były zawodnik MKS Zamość, który od lat mieszka w Lublinie Stanisław Panek, w kategorii wiekowej M75 zdobył dwa złote medale w biegach na 800 i 400 m. W latach szkolnych reprezentując Unię Hrubieszów, a od

lat mieszkający w Krakowie Krzysztof Gidziński, zdobył w kategorii wiekowej M65 brązowy medal w trójskoku i był czwarty w skoku wzwyż.

Najlepsi w powiecie

W hali HOSiR w Hrubieszowie odbyły się Halowe Mistrzostwa Powiatu w Lekkiej Atletyce. Zwycięzcy, szkoły m Oliwia Lasota – Gabrys Mi-



Uczestnicy zawodów w Hrubieszowie.

chalak, 4 okrążenia hali: Lena Mandebura – Jakub Lebiedowicz, 8 okrążeń: Maja Zaprzala – Franek Pachla (wszyscy z SP nr 3 Hrubieszów), sztafeta 4x1 okrążenie (2 dz. i 2 chl.): SP nr 3, klasy VI-V, 35 m: Emilia Gniecka z SP nr 2 – Karol Zajac z SP Horodło, 5 okrążeń: Karina Leśniak – Hubert Stelmaszczuk (oboje z SP nr 2), 10 okrążeń: Hanna Hojda z SP nr 3 – Tomasz Puzio z SP nr 2, sztafeta SP nr 2 w

składzie: E. Gniecka, Hanna Hukowska, Aleksander Sawicki, Bartłomiej Musiał, klasy VIII-VII, 35 m: Katarzyna Duma z SP nr 1 – Kamil Roch z SP nr 3, 5 okrążeń: Amelia Wójcik z ZSP Mircze – Miłkołaj Gardzioła z SP nr 1, 10 okrążeń: Magda Olchowaska z SP nr 3 – Karol Guzina z ZSP Mircze, sztafeta 4x1 okrążenie: SP 1.

Szkoły ponadpodstawowe, 35 m: Katarzyna Woźniak z Unii Hrubieszów – Jakub Kosakowski z LO Horodło, 5 okrążeń: Jagoda Grona z ZS nr 1 – Adrian Czerwiński z LO Horodło, 10 okrążeń: Julia Czerwińska z LO Horodło – Wiktor Najuch z LO Horodło, sztafeta LO Horodło: Julia Czerwińska, Tomasz Aranowski, Julia Sado, Adrian Czerwiński.

mak

YLWETKA Ćwierć wieku w bramce

Już przez 25 lat swoją piłkarską karierę kontynuuje **Piotr Waśkiewicz** (41 l.) – obecnie golkeeper Grafa Chodywańce.

Piotr Waśkiewicz jest wychowankiem Tomasovii Tomaszów Lubelski. Urodził się w 1984 roku. Piłkarską przygodę rozpoczął w wieku 7 lat w grupie szkoleniowej



Obecnie bramkarz gra w Grafie Chodywańce.

prowadzonej przez **Mariusza Skawińskiego**. Wśród kolegów wyróżniał się dobrymi warunkami fizycznymi.

Trener czwartoligowej Tomasovii **Wiesław Wiczerzak** dostrzegł jego olbrzymi talent i możliwości. Kiedy do ukończenia 16 lat Piotrkowi brakowało dokładnie 3 miesięcy i 9



Piotr Waśkiewicz jest wychowankiem Tomasovii. Fot. rol

dni, zadebiutował w seniorskiej Tomasovii 17 września 2000 roku w meczu z Czarnymi Orłętą Dęblin (remis 1:1). W rundzie jesiennej tego sezonu trener Wiczerzak jeszcze sześciokrotnie desygnował Piotra do bramki.

W sezonie 2002/2003 z zespołem Tomasovii wywalczył awans do III ligi. Na tym poziomie rozegrał 25 spotkań. Barw białoniebieskich bronił do jesieni 2006. Rok 2007 to służba wojskowa. Po jej odbyciu wiosną 2008 reprezentował barwy IV-ligowego Spartakusa Szarowola z którym awansował do III ligi. Na tym poziomie

rozegrał 46 spotkań. W sezonie 2009/2010 Spartakus zdobył mistrzostwo III ligi i uzyskał awans do II ligi.

Od jesieni 2010 roku Waśkiewicz ponownie reprezentował barwy III-ligowej Tomasovii. Rozegrał 32 spotkania. Od jesieni 2013 do końca rundy jesiennej 2017 strzegł bramki Huczwy Tyszowce (klasa okręgowa). Powrócił do Tomasovii na okres wiosna 2018 – jesień 2020.

Cały rok 2021 spędził ponownie w Huczwie Tyszowce, ale już IV-ligowej. Kolejny cały 2022 w Igroście Krasnobród (wiosną 2022 w IV lidze, a jesień 2022 w klasie okręgowej). Wiosną 2023 przeszedł do Grafa Chodywańce i walczył o pozostanie beniaminka w zamojskiej klasie okręgowej.

Sezon 2023/2024 piłkarze Grafa zakończyli na szóstym miejscu. Jesienią 2024 zdobył Puchar Starosty Tomaszowskiego.

Piotr Waśkiewicz zbliża się do liczby pięciuset rozegranych spotkań ligowych. Obecnie ma na swoim koncie: 103 w III lidze, 222 w IV lidze i 137 w klasie okręgowej. /MiT/



Radość po zwycięstwie.

Liga Centralna. Siódemka Miedź Huras Legnica – KPR Padwa Zamość 34:35 (20:18)

Mecz walki dla Padwy



Padwa: Gawryś, Kozłowski – Kawka (6), Szymański (5), Adamczuk (4), Fugiel (4), Guzewicz (4), Morawski (3), Okapa (3), Bączek (2), Golański (2), Parovinchak (1), Skiba (1), Florkiewicz.

Mecz zaczął się od wymiany ciosów, prowadzenie zmieniało się jak w kalejdoskopie. Z czasem Siódemka wypracowała trzybramkową przewagę, ale ostatecznie pierwsza połowa zakończyła się dwubramkową stratą zamościan.

W drugiej połowie Padwa odrabiała straty i w 36 min. po bramkach **Wiktor Kawki** na tablicy pojawił

się remis (22:22). Kilka minut później, po bramkach **Fugieła i Guzewicza** zamojski zespół uzyskał przewagę 2-3 trafień, lecz miejscowi nie złożyli broni i w 55 min. doprowadzili do remisu (31:31).

O losach meczu zadecydowały ostatnie minuty. W nich więcej zimnej krwi zachowała Padwa. Jaj najsukcesowniejszym zawodnikiem był debiutujący w drużynie **W. Kawka**. W drugiej połowie w bramce wyróżnił się **Krzysztof Kozłowski**, który popisał się wieloma udanymi interwencjami.

Padwa zapunktował po czterech porażkach z rzędu i awansowała na 5. miejsce w

tabeli (1. Stal Mielec, 2. Stal Chorzów, 3. Gwardia Koszalin 4. Jurand Ciechanów).

– Wygraliśmy po ciężkim meczu walki, który nam się nie układał od początku. Pokazaliśmy jednak charakter i utrzymaliśmy prowadzenie w końcówce – mówi Wiktor Kawka.

– Miedź to bardzo trudny i wymagający przeciwnik, jednak udało nam się utrzymać nerwy na wodzy i dobrą skuteczność, co zaowocowało wynikiem na naszą korzyść – cieszy się **Łukasz Szymański**.

Najbliższy mecz Padwa zagra dopiero 5 marca – z SMS ZPRP I Kielce (11 miejsce w tabeli) u siebie.

mak, fot. str. Padwy

Zimowe granie

LKS Stróża – Korona Łaszczów 5:5. Bramki dla Korony: Tomasz Bodeńko, Adrian Żurawski, Michał Zawisłak, Maciej Wasyl, Bartosz Jamroz.

Orkan Bełzec – Huczwa Tyszowce 1:2. Bramki: Eryk Zarębski, Damian Ziółkowski.

Karpaty Krosno – Tomasovia 2:1 (1:1). Bramka: Jakub Szuta 20'.

Graf Chodywańce – Korona Łaszczów 1:0. Bramka: Ivan Bobyliak.

Lewart Lubartów – Tomasovia 2:4 (1:3). Bramki: Lewart 42' i 75' – Jakub Szuta 7' (karny), Kamil Bis 17', Wiktor Łuczowski 24', Denys Martyniuk 70'.

Tanew Majdan Stary – Start Lisie Jamy 2:3 (2:0). Bramki dla Tanwi: Mateusz Dziurda (2).

Tur Milejów – Start 1944 Krasnystaw 8:3. Bramki dla Startu: Sebastian Bałaszczak 41', Łukasz Strug 60', Kryspin Florek 74'.

Piast Babice – Olimpiakos Tarnogród 3:3 (2:2). Bramki: Marek Gancarz, Kacper Kopf i zaw. testowany – Marcin Hyz, Robert Bodek, Norbert Florek.

Gryf Gmina Zamość – Grom Różaniec 5:4. Bramki: Patryk Kierepka 7', Mateusz Puliński 35', Antoni Małecki 50', Sebastian Łapiński 59', Adam Niderla – Maciej Gałka, Jakub Paćkowski, Wojciech Lis i bramka samobójcza – Jakub Szydućyński.

Unia Hrubieszów – Olimpia Miączyn 4:5 (3:0). Bramki: Piotr Kiełbasa (2), Mateusz Watras (2) – Mateusz Wróbel (5).

Motor II Lublin – Łada 1945 Biłgoraj 2:4. Bramki: Dariusz Cygan (2), Bartłomiej Poleśzak, Patryk Czulowski.

Sparta Łabunie – Huczwa Tyszowce 3:6 (1:2). Bramki: Damian Ziółkowski (3), Łukasz Stec, Eryk Zarębski.

Łada II Biłgoraj – Tanew Harasiuki 4:1. Bramki: Stanislav Volkodav (2), Kacper Wrzyszczyk, Miłosz Siek.



Fot. Amelia Siostrzankowska/ASPNI Roztocze

Roztocze wygrało z Andorią 2:1.

Orion Stihl Jarcia – Ruch Izbica 2:8. Bramki dla Oriona: Paweł Marguła, Marek Margol.

Pogoń 96 Łaszczówka – Korona Łaszczów 1:0. Bramka: Paweł Świątek.

Granica Lubycza Królewka – Szyszla Tarnoszyn 5:1. Bramki: Paweł Zając 40', Jakub Pocztar 53', Marcin Fil 60', Bartłomiej Kulpa 73' i 82' – Bartosz Wołoszyn 70'.

ASPN Roztocze Szczeczeszyn – Andoria Mircze 2:1. Bramki dla Roztocza: zaw. testowany i Jakub Sawicki.

Orzeł Terespol – Alwa Brodu Male 5:1. Bramki dla Orła: Marcin Pieczykołan, Paweł Róg, Krystian Sikorski, Mateusz Markiewicz, Szymon Bury. /MiT/

338 tys. zł dla klubów i stowarzyszeń sportowych w Tomaszowie Lub.

Sportowe finanse

Burmistrz **Tomaszowa Lubelskiego** ogłosił wyniki otwartego konkursu na realizację zadań publicznych w 2025 roku w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu.

Podział na poszczególne stowarzyszenia sportowe przedstawia się następująco: TKS Tomasovia – piłka nożna 180 tys. zł, piłka siatkowa 70 tys. zł, lekkoatletyka 6 tys. zł, TUKS Roztocze – sporty wrotkarskie 18 tys. zł, MULKS Grupa Oscar – narciarstwo biegowe 16,5 tys. zł, UKS Gim Dwójka – szachy 7 tys. zł, lekkoatletyka 3,5 tys. zł, sporty wrotkarskie 1 tys. zł, Lekkoatletyczny Tomaszowski Międzyszkolny Klub Sportowy Aktywni – lekkoatletyka 4 tys. zł, szachy 2 tys. zł.

Tomaszowskie Stowarzyszenia Sportowe Tomasovia – pływanie 5 tys. zł, Tomaszowska Akademia Sztuk Walki – karate 5,5 tys. zł, Klub Karate Tradycyjnego Tomaszów Lubelski – 5,5 tys. zł, Tomaszowski Klub Kyokushin Karate – 3 tys. zł, Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Narządu Ruchu Promyk – 3,5 tys. zł, Stowarzyszenie Gimnastyczne Roztoczanka – 3 tys. zł, Powiatowy SZS – 3 tys. zł, USKS Sokół 3 – lekkoatletyka 1,5 tys. zł. /MiT/



Nauka gry w brydża

Terenowy Związek Brydża Sportowego w Zamościu zaprasza wszystkich chętnych, którzy chcą się nauczyć gry w brydża. Zajęcia są bezpłatne, a poprowadzą je instruktorzy. Pierwsze spotkanie odbędzie się 27 lutego o godz. 17 w klubie 3. Zamojskiego Batalionu Zmechanizowanego przy ul. Piłsudskiego 36. W ub. tygodniu brydżyści rozegrali dwa turnieje par. W Korespondencyjnych Mistrzostwach Polski najlepszymi okazali się: 1. **Mieczysław Buczek**/Jan Czarniecki, 2. **Dariusz Sarzyński**/Dariusz Serafin, 3. **Janusz Borek**/Jan Wawryniuk. W turnieju o Mistrzostwo Zamościa na podium znaleźli się: 1. **Wiesław Pawelec**/Józef Małysz, 2. D. Sarzyński/D. Serafin, 3. **Wiesław Teresiński**/Jerzy Grela.

Pokonał mistrza Irlandii Podopieczni trenera **Przemysława Maziarzuka** z ASB Hetman Zamość uczestniczyli w międzynarodowym turnieju bokserskim w **Niechobrze** (woj. podkarpackie). **Szymon Gryszyn** z powodu braku przeciwnika wystartował w wadze wyższej i odniósł punktowe zwycię-

stwo nad mistrzem Irlandii, a drugiego dnia pokonał w pierwszej rundzie przeciwnika z Łodzi. **Damian Makarowicz** wygrał z rywalem z **Bytomia** decyzją sędziów, następnie uległ przeciwnikowi z **Rzeszowa**. **Adrian Lenczewski** w swoim debiucie nie sprostał bardziej doświadczonemu rywalowi z Rumunii, a w drugim pojedynku przegrał z pięściarzem z **Krakowa**. Dodajmy, że zamojski klub ma kolejnego trenera. Po zdaniu egzaminu na instruktora zajęcia z młodymi adeptami boks będzie prowadził wychowanek ASB Hetman, **Jakub Łyś**.

rol, mak

Narciarstwo biegowe. Mistrzostwa województwa 2025

Biegali na nartach



Na trasach Ośrodka Biała Góra w **Tomaszowie Lubelskim** rozegrano Otwarte Mistrzostwa Województwa Lubelskiego w biegach stylem dowolnym z podbiegiem ok. 500 m.

O wyniku końcowym decydowała suma czasów dwóch biegów. Zwycięzcy: masters (1972 i starsi) **Edward Korprowski** z Tomaszowa Lubelskiego, senior – **Damian Ciborowski** z Jasła, junior młodsz – **Antoni Żółkiewski** z I LO Tomaszów Lub. Młodzicy 2010/11 – **Aleksander Kinczkowski** z SP nr 3 Tomaszów Lub., seniorki – **Agata Jakiela** z **Iwonica Zdrój**, juniorki młod-

sze – **Aleksandra Butyńska** z I LO Tomaszów Lub., młodziczki – **Alicja Koper** z SP nr 2 Tomaszów Lub.

Chłopcy rocznik 2012 – **Karol Palka** z SP nr 2 Toma-



Startowały 62 osoby.

szów Lub., chłopcy (2013) – **Artem Panitkin** ze Lwowa, dziewczęta (2012) – **Amelia Muca** z SP nr 3 Tomaszów Lub., dziewczęta (2013) – **Hanna Typek** z SP Łaszczówka, chłopcy (2014) – **Krzysztof Kulas** z SP Łosiniec, chłopcy (2015) – **Marcel Grzeszczuk** z SP nr 3 Tomaszów Lub., dziewczęta (2014) – **Julia Kiwior** z SP nr 2 Tomaszów Lub., dziewczęta (2015) – **Julia Dobek** z SP nr 2 Tomaszów Lub., dziewczęta (2016) – **Róża Wolanin** z SP Narol, dziewczęta (2017) – **Iga Frac** z SP nr 3 Tomaszów Lub., chłopcy (2018) – **Mikołaj Małysz** z Przedszkola nr 1 Tomaszów Lub., dziewczęta (2018) – **Laura Gardias** z Przedszkola nr 1 Tomaszów Lub.

Startowały 62 osoby. Kierownik zawodów: **Waldemar Kolcun**, sędzia główny: **Jaromir Korkosz**, delegat techniczny: **Piotr Korkosz**.

mak, fot. LOZN



Z ARCHIWUM KRZYSZTOFA KONOPY

DYLEMAT *

Tak zastanawiam się, czy jeszcze
(Obawa jest, że dałbym plamę)
Oplaca mi się zostać wieszczem?
Zygmuntem, Julkiem lub Adamem.

Wiek już stosowny, włos zrzedł, spłowił...
I ten nieszczęsny brak Maryli!
Może bym, kurde, wystartował,
Może z talentem się wychylił?

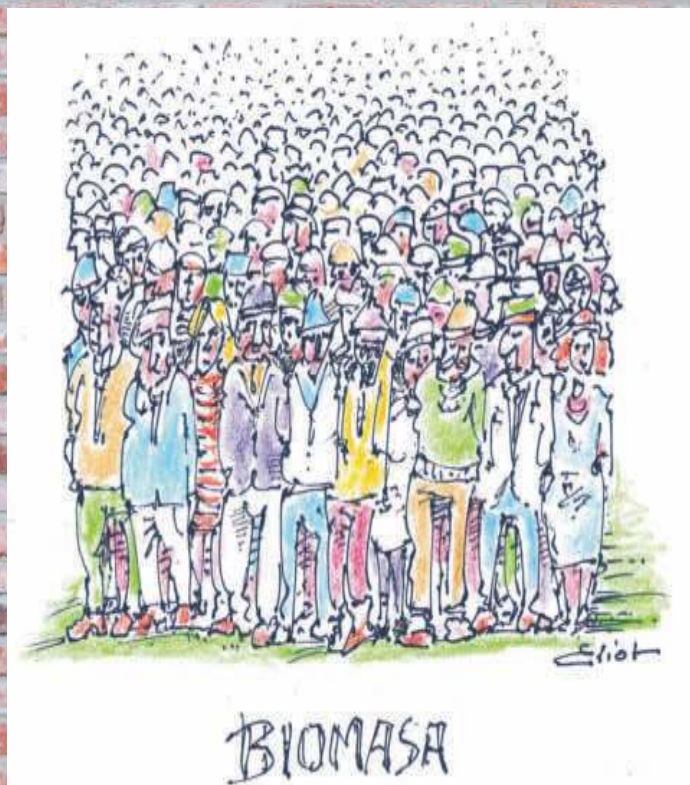
Znaleźć mi tylko jakiś Judah,
Po stepie furką zadać czadu,
I – nie ma sprawy, proszę luda:
– Wieszcz! Bez koneksji i układów.

Liznąć daktyli, tyknąć jambów,
Machnąć sonecik, skrobnać dramę,
Na cześć swą słuchać dytyrambów...
(Dziady od lat się piszą same...)

Być albo nie być? – krótko dumam.
Najwyżej jeden, dwa pacierze.
W końcu – wieszcz na cholerę umarł,
A mnie powyższa często bierze...

*Wiersz opublikowany w TZ 12 marca 2008 r.

JERZY LIPIEC rysuje



Biuro Ogłoszeń TZ online



www.tygodnikzamojski.pl/ogloszenia_add

Siedziała na kanapie w swoim małym salonie, kiedy jej telefon zadzwonił. Drobną kobietą o twarzy porcelanowej lalki i łagodnym spojrzeniu niebieskich oczu. Rozpuszczone, czarne włosy sięgały nie specjalnie szerokich bioder. Jej nogi spoczywały na stoliku kawowym, na udach trzymała miszkę pełną świeżych truskawek.

Spojrzała na rozjaśniony w ciemności ekran swojego telefonu. Na jej ustach wykwitł szeroki uśmiech, gdy zobaczyła wyryty na wieki w jej pamięci numer. Odebrała połączenie i przywitała się ze swym rozmówcą najmielszym z głosów, na jaki mogła się zdobyć. Jej serce zabiło szybciej, gdy usłyszała zimny, pełen obrzydzenia głos po drugiej stronie linii.

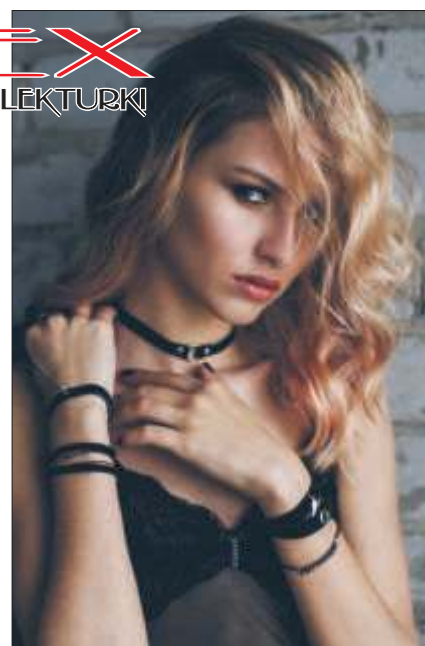
– Mam dla ciebie zadanie, Swan – musiała zatkać sobie usta, aby nie wydać jęku radości, gdy z ust mister Reda spłynął jej pseudonim niczym sztylet rzucony prosto w serce.

Drżała na całym ciele, zagryzając wargi do krwi, aby nie wydać żadnego dźwięku, który zdradziłby jej ekscytację. Ostre niczym u rysia kły przebiły delikatną skórę, a po niemalże białej brodzie spłynęła stróżka czerwonej krwi. Nie czuła bólu.

W końcu zapanowała nad sobą, jednak nie potrafiła przestać się uśmiechać.

Shiro, „Mroczne pożądanie”.

SEX
LEKTURKI



Horoskop



Baran
21.03-19.04

Świat zawirował, a Ty razem z nim. Zbuduj bezpieczną przystań, by przetrwać największe wichury. Do tej pory nie stroniłeś od hucznych imprez, częstych wyjazdów i używek. Czas zmienić swój styl życia, bo w Twoim organizmie powoli zaciera się tłoki. Jeśli jesteś singlem, Gwiazdy przygotowały już kogoś, kto może wyrzucić życie do góry nogami. Nie broń się tylko podaj mu rękę i podążaj za wskazówkami. Za kilka miesięcy podziękujesz losowi.



Byk
20.04-20.05

Nie idź Ci w pracy, a Ty zamiast przyznać się do błędu, szukasz kolejnych wymówek. Inspiracje leżą na ulicy. Wystarczy wyteńczyć wzrok i wrażliwość. Jeśli zaskoczysz szefa innowacyjnym pomysłem, nie będziesz musiał się martwić o swoją posadę. Uprzedź partnera, że w najbliższym czasie możesz być nieco wycofany z życia rodzinnego i niechętny do spontanicznych wyjazdów. Jeśli poinformujesz go wcześniej, urazę schowa do kieszeni.



Bliznięta
21.05-20.06

Po ostatnich intensywnych tygodniach, poczuć ulgę. Rozepnij guzik przy koszuli, załóż luźne spodnie i zajmij się teraz swoim życiem uczuciowym. Miłość nie lubi krzyków, nerwów i napiętej atmosfery. Porozmawiaj szczerze z partnerem i przedstaw swój punkt widzenia. Jeśli oboje podejście do tej sytuacji ze spokojem, na pewno znajdziecie kompromis. Pamiętaj jednak, że do tanga trzeba dwojga. Nie przeprowadzaj drugiej połówki na swoją stronę za wszelką cenę.



Rak
21.06-22.07

Dostałeś kopniaka motywacyjnego, korzystaj, póki masz zapał, energię i czas. Przeanalizuj wszystkie korzyści, które dostarcza Ci dotychczasowa praca. Jeśli nie jesteś usatysfakcjonowany, śmiało możesz zgłosić się po podwyżkę. Wykonałeś w ostatnim czasie kawał roboty, więc większe wynagrodzenie należy się bez dwóch zdań. Jeśli nie znajdziecie kompromisu, bez wahania zacznij szukać lepszego zajęcia. Z Twoją charyzmą i talentem nie będzie to trudne.



Lew
23.07-22.08

Padłeś ofiarą własnego zaniedbania, więc musisz sam stawić czoło problemom. Proces regeneracyjny może potrwać o wiele dłużej niż może się wydawać. Poradzisz sobie, jednak nie obejdziesz się bez małych przeszkód. Uważaj na proble-

my zdrowotne i nie lekceważ nawet najmniejszych dolegliwości. Pojawiać się mogą też kłopoty z koncentracją, więc pomocne staną się sesje jogi czy medytacji. Oprócz tego, dbaj o zdrowy kręgosłup i odpowiednią postawę. Nie szczędź na meblach i dobrze wygospodaruj miejsce pracy.



Panna
23.08-22.09

Spodziewaj się sukcesów w pasjach, które od dawna zajmują Ci głowę. Angażujesz się w treningi, zainwestowałeś w dobry sprzęt więc nie powinieneś się dziwić, że wszystkie aktywności pączkują i wydadzą wymienną owoc. Nie zadzieraj nosa, szczególnie przed Twoim partnerem. W innym

HOROSKOP DLA MICHAŁA WITKOWSKIEGO. ZNAK ZODIAKU: KOZIOROŻEC



Foto: wikipedia.org, Gower

Michał Witkowski – pisarz, felietonista i kolorowy ptak rodzimego show-biznesu. Pomimo upływu lat i kolejnych okrągłych urodzin, wciąż wygląda i czuje się fantastycznie. 50. urodziny były dla niego okazją do przeprowadzenia solidnego rachunku sumienia i kilku postanowień na najbliższe miesiące. Owoce projektów zarówno zawodowych jak i prywatnych, już niedługo ujrzą światło dzienne. Bez zmian – kolorowo i przyjemnie.

przypadku możesz pożegnać się z wizją romantycznych miłosnych uniesień. Zasmakujesz młodzieńczych lat. Nie warto ryzykować i stawiać wszystkiego na jedną kartę.



Waga
23.09-22.10

„W zdrowym ciele zdrowy duch”. Nie da się zimowemu znużeniu. Choć motywacja postanowień noworocznych już minęła, teraz przed tobą prawdziwy test. Pamiętaj, że Twoje zaparcie nie musi być przygotowaniem do olimpiady. Wystarczy, że wyjdiesz z domu i zrobisz dla siebie coś miłego. Nie masz ochoty ćwiczyć na siłowni? Idź na spacer. W drodze z pracy czy zakupów wysiądź przystanek wcześniej, a zamiast windy wybierz schody.



Skorpion
23.10-21.11

Przebadaj się. Nawet Twój samochód raz w roku przechodzi przegląd. Ty też powinieneś zerknąć na swoje parametry co w konsekwencji pozwoli ci lepiej o siebie zadbać. Może braku-

je ci witamin lub cholesterol jest nieco wyższy niż powinien? To nie koniec świata. Wprowadź do harmonogramu lepsze zasady i podziwiasz, jak problemy zamieniają się w pył, a na ciebie pojawiają się atrakcyjne mięśnie. Może dzięki odmienionemu wyglądowi przyciągniesz do siebie atrakcyjnego wybranka?



Strzelec
22.11-21.12

Złośliwość rzeczy martwych utrudni Ci codzienne funkcjonowanie. Przygotuj się na kalejdoskop emocji – od złości przez zażenowanie aż do smutku. Nie na wszystko masz wpływ, więc postaraj się nie przejmować każdym elementem życia. Przyjmij porażki z pokorą, cierpliwie naprawiaj usterki, a negatywne emocje wyładuj na siłowni. Postaraj się w ten sposób wykręcić choć kilka pozytywów z trudnej sytuacji. Wyrzeźbiona sylwetka tuż-tuż! Idealnie na nadchodzące wielkimi krokami lato.



Koziorożec
22.12-19.01

Według współpracowników, Twoje wielkie poświęcenie, pomoc i zaangażowanie nie są ważne. Sukcesy, które idą za wielką pracą wartą są za mało satysfakcji, by wciąż wychodzić przed szereg. Choć nie jesteś typem materialisty, powinieneś pomyśleć czasem o stanie swojego konta bankowego. Ogranicz się tylko do niezbędnych czynności i poszukaj sobie przyjemnego dodatkowego zajęcia. Czasem kosztem małego nakładu prac możesz uzyskać o wiele więcej niż Ci się wydaje.



Wodnik
20.01-18.02

Węglowodanów unikasz jak ognia, ale musisz wiedzieć, że są one niezbędnymi elementami prawidłowej diety człowieka. Oczywiście „co za dużo, to niezdrowo”, ale nie powinieneś całkowicie wykreślać ich z codziennego jadłospisu. Są w warzywach, owocach, mleku i przetworach, ale także w słodyczach. Jednocześnie pamiętaj, że nadmiar wyrobów słodkich może prowadzić do nadwagi i otyłości! Wybieraj mądrze, a nie będziesz miał na pieńku ze swoim zdrowiem i kondycją fizyczną.



Ryby
19.02-20.03

Za błędy przyjdzie Ci zapłacić szybciej niż myślisz. Nie chowaj głowy w piasek. Mleko się rozlało! Choć w takiej sytuacji nie zgrywaj chojraka i staraj się pozostawić po sobie dobre ostatnie wrażenie. Nie mydl oczu, a raczej zachwyć inteligencją i miłym sposobem życia. Dużo się uśmiechaj, bo to najważniejszy gest w mowie ciała. Jeśli teraz po raz kolejny pokażesz różki, w przyszłości nikt nie będzie chciał z Tobą współpracować.