dziś SPORTOWY24

- **Motor Lublin** zremisował z Górnikiem Zabrze **str. 14**
- **KU AZS UMCS** ma nowego prezesa. Rozmowa **str. 16**
- **LOTTO Puławy** bez szans z mistrzami Polski **str. 18**

Już dziś specjalny dodatek **Kobieca Twarz**

- A w nim prezentujemy kandydatki biorące udział w naszej akcji

kurier lubelski

Poniedziałek 9.03.2026 | Nr. 29 (18.205) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www. kurierlubelski.pl**

Czytelniczka pyta, ZDiTM odpowiada. Awaria biletomatu nie usprawiedliwia jazdy na gapę **str. 5**

FOT. KONRAD SUGIER

Ulice i chodniki mają lśnić. Ruszyło sprzątanie miasta po zimie **str. 3**

Dwa nowe bloki za dwa lata. Wybudują 138 mieszkań przy ul. Filaretów **str. 4**

FOT. MAŁGORZATA GENCA

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

POLITYKA

Przemysław Czarnek, poseł z Lublina, został kandydatem PiS na premiera **str. 6**

Atomowe gry wojenne między politykami

W dyskusji publicznej znów powraca temat broni atomowej w naszym kraju. Ostatnio jako element współpracy z Francją. Połowa Polaków w sondażach opowiada się za **str. 9**

Nr ISSN 2353-6136 Nr indeksu 350-32X

9 772353 613015 11

Miliard złotych na „parasol bezpieczeństwa" dla regionu lubelskiego **str. 5**

MAJ 2027 JAKO TERMIN ZAKOŃCZENIA PRAC JUŻ NIEAKTUALNY

Al. Unii Lubelskiej złapała opóźnienie

Artur Jurkowski
Lublin

- Jest opóźnienie - przyznaje firma przebudowująca Al. Unii Lubelskiej. Głównym „winowajcą" jest most na Bystrzycy, gdzie prace potrwają dłużej niż pierwotnie zakładano. Poślizg może sięgnąć dwóch miesięcy.

12 maja 2027 r. - taki termin zakończenia prac przy przebudowie Al. Unii Lubelskiej precyzowała umowa na wykonanie inwestycji. Data już jest nieaktualna.

- Wykonawca wystąpił do ZDiTM z wnioskiem o przedłużenie terminu realizacji prac przy Unii Lubelskiej. Obecnie wniosek jest weryfikowany. Nie zapadły żadne decyzje - informuje Monika Fisz, rzecznik Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

Prace wykonuje Przedsiębiorstwo Robót Drogowych Lubartów. - Opóźnienie wystąpiło głównie z racji pogody, ale też z ze zmian technologicznych - tłumaczy Janusz Białek, prezes PRD Lubartów.

Głównym „winowajcą" jest most. Chodzi o przeprawę od strony starego mostu. Obiekt miał być gotowy w lutym, ale prace przy nim wciąż jeszcze trwają.

- Ten obiekt determinuje przejście z pracami na drugą nitkę jezdni - wyjaśnia Białek.

Dlaczego nie udało się zakończyć prac przy moście w planowym terminie?

- Wszystkich, i projektantów, i wykonawcę zaskoczyły warunki gruntowo-wodne. Ponadto podczas prac stwierdzono obecność pali drewnianych. Niezbędne okazało się przeprojektowanie niektórych z elementów przeprawy. Stąd już na początku pojawił się poślizg, a później doszły do tego bardzo silne mrozy w istotny sposób wpływające na procesy technologiczne związane z betonowaniem obiektu - wylicza Białek.

Czytaj str. 3

FOT. KONRAD SUGIER

Widok na fragment Al. Unii Lubelskiej, gdzie został rozebrany jeden z dwóch mostów

eprasa.pl 2e87d1d64f

AUTOPROMOCJA 0111228868

Zamów **prenumeratę**
Kurier Lubelski 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl

W środę w Kurierze
Strefa Biznesu

● Polska stawia na wiatr. Potrzebujemy jednak tańszych kontraktów dla lokalnych firm ● Ceny kakao są stabilne, ale rosną inne koszty

NIE MA NADZIEI NA SPOKÓJ

Krzysztof Cugowski

Spokój na świecie się skończył. I wcale nie dlatego, że cztery lata temu Rosja zaatakowała Ukrainę. Spokój się skończył, ponieważ wyrastają inni mocni gracze. Do tej pory to Amerykanie byli super graczami. W międzyczasie wyrosły Chiny, które aspirują do miana super gracza i starają się wypchnąć Amerykę z pierwszego miejsca na świecie z tytułem supermocarstwa, a przynajmniej próbują być równorzędnym przeciwnikiem.

Poza tym jeszcze dodatkowo pojawiło się kilka innych potęg, co prawda nie na miarę USA czy Chin, ale na poziomie Rosji, która jest mocarstwem praktycznie lokalnym. Mało o tym się mówi, bo nikogo to specjalnie nie interesuje, ale w Ameryce Południowej takimi krajami są Argentyna i Brazylia, a w Azji Indie. Każdy próbuje znaleźć swoje miejsce i wypchnąć dolara ze strefy wpływów.

A to przecież nie wszystko, bo dzieje się jeszcze szereg innych rzeczy. W związku z powyższym o żadnym spokoju nie ma mowy ani teraz, ani w najbliższej przyszłości. Pewnym pocieszeniem może być fakt, że to wciąż są konflikty lokalne. Wojna w Ukrainie tak bardzo nas dotyczy, bo dzieje się tuż przy naszej granicy. To jednak nadal jest konflikt lokalny, a nie na skalę światową. I takich właśnie konfliktów na świecie jest wiele.

Na Dalekim Wschodzie nadal jest otwarta sprawa Tajwanu, co powoduje przepychanki miedzy Chinami a Stanami. Mamy też sporne kwestie pomiędzy Indiami a Pakistanem. Na Karaibach Kuba aspiruje do bycia lokalnym graczem i dlatego bierze udział w różnych akcjach w regionie. Kto interesuje się tymi sprawami też wie jakiego typu reżim panował w Wenezueli.

Jest szereg takich punktów zapalnych, które mogą eksplodować. Bliski Wschód już od dłuższego czasu jest taką tykającą bombą. Dlatego tak potoczyła się sytuacja w Iranie. Przychodzi taki moment, w którym trzeba zareagować, bo za chwilę może być już za późno. Jakim krajem jest Iran nie trzeba chyba tłumaczyć.

Oby tylko wszystkie te lokalne konflikty, które będą wybuchać w różnych miejscach świata nie przerodziły się w grubszą awanturę. Tylko na taką nadzieję możemy sobie pozwolić.

ROZMOWA DNIA

Publikowanie zdjęć dziecka bez jego zgody odbiera mu poczucie bezpieczeństwa

Katarzyna Czarnecka
(PAP)

Rozmawiamy z Moniką Horną-Cieślak, rzeczniczką praw dziecka

Dużo mówimy o obecności dzieci i młodzieży w internecie - także w kontekście ochrony ich wizerunku. Mamy z tym problem?
Kiedy dzieci i młodzież opowiadają mi o tym, jak wygląda ich rzeczywistość, mówią o prawie do wypoczynku czy zakazie używania telefonów w szkołach, ale też o tym, że nie zawsze czują się traktowani z szacunkiem - dotyczy to m.in. ich wizerunku oraz tego, w jaki sposób i gdzie jest on udostępniany. To dla nich ważna kwestia, dlatego postanowiliśmy się nad nią w Biurze RPD pochylić. W 2024 r. przeprowadziliśmy badania, na podstawie których powstał raport „Więcej szacunku dla młodego wizerunku".

W badaniu młodzi byli pytani m.in. o to, jakie zjawiska w internecie uważają za szkodliwe.
Wskazali hejt, stalking oraz publikowanie zdjęć i filmów przedstawiających kogoś bez zgody tej osoby. Zdaniem młodych osób jest to zjawisko niewłaściwe i zagrażające. A dla nas to sygnał, że nie czują się oni w internecie bezpiecznie.

Co według pani odbiera im to poczucie bezpieczeństwa?
Brak kontroli. Wizerunek jest dobrem osobistym. Powinien być szanowany tak jak imię i nazwisko. My, dorośli, nie byliśmy tego uczeni, jak nasz wizerunek jest rozpowszechniany i wykorzystywany. Młodzi mają w tym temacie większą świadomość, bo wychowali się w świecie wirtualnym, żyją w nim. I mówią, że pozbawiani są w tej kwestii kontroli i decyzyjności. Brakuje nam szacunku tak do wizerunku, jak i do sposobu, w jaki go używamy.

Nadużywamy go?
Też. I robią to nie tylko rodzice, ale i nauczyciele, trenerzy, osoby, które prowadzą zajęcia dla dzieci, medycy. Najbardziej wrażliwi na tę kwestię są - zdaniem osób, które wzięły udział w naszym badaniu - rówieśnicy. Koleżanki i koledzy pytają się wzajemnie, czy mogą zrobić komuś zdjęcie i wrzucić do internetu. Otwartość na takie pytania mają też rodzice - głównie ci, którzy są bardziej świadomi i mają bliski kontakt z dzieckiem. Mniej chętnie pytają osoby niespokrewnione.

Jak np. nauczyciele? Oni nie muszą pytać, bo mają zgodę rodzica, podpisaną w trakcie rekrutacji lub na początku roku szkolnego. To nie wystarczy?
Jako prawniczka mam poczucie, że wiele regulacji dotyczących dzieci jest stosowanych w sposób niewłaściwy.

FOT. HTTPS://BRPD.GOV.PL

Zgoda ta jest bardzo szeroka.
Tak, to tzw. zgoda blankietowa. Tymczasem powinna być wyrażona na konkretne zdjęcie, film czy wydarzenie, w którym uczestniczy dziecko. Myślę, że często rodzice, wyrażając zgodę, zakładają, że młody człowiek będzie na bieżąco pytany o możliwość publikacji, albo o to, czy np. chce wziąć udział w sesji podczas jakiegoś wydarzenia. Tak się jednak nie dzieje. Co więcej - i wiem to zarówno z badań, jak z rozmów z młodzieżą - kiedy młoda osoba mówi, że nie chce być fotografowana, nierzadko słyszy: „Ale o co ci chodzi, rodzice się przecież zgodzili. Chodź, ustaw się, nie wydziwiaj". To pokazuje, że brakuje nam zrozumienia, że ze zgody zawsze można się wycofać.

Można to uznać za uprzedmiotowienie dziecka.
Tak, to brak uważności na potrzeby dziecka, na to, że ma ono swój głos. Powinniśmy tego głosu słuchać. (PAP)

PRZYRODA

Pierwsze cytrynki

Od dawna wierzyłem, że prawdziwym znakiem początku wiosny są latające motyle. Jednak pierwszy raz w życiu, a żyję już chwilę, było mi dane oglądać przebudzenie cytrynka. Południowe zbocze doliny Dunajca. Wystawione do słońca, nagrzane do blisko dwudziestu stopni. Suche liście parowały w oczach, a powietrze wysycił zapach ziemi. U pnia zgrzybiałej wierzby wiatr usypał stos liści. Usłyszałem wyraźny, delikatny szelest. Potem ruch. Oczekiwałem jakiegoś gryzonia czy ryjówki. Tymczasem na wierzch wyszedł motyl latolistek cytrynek. Samiec o soczyście żółtych skrzydłach. Przez długą chwilę chłonął ciepło i słońce. Wreszcie rozłożył skrzydła i zdecydowanie uleciał w przestworza. Jak gdyby nigdy nic pofrunął w bezlistne zarośla. Jak gdyby nigdy nic, a przecież miał za sobą ponad czteromiesięczny letarg. Spędził zimę zagrzebany w stosie liści i potraktowany porcją ciepła wrócił do życia. Kawałek dalej napotkałem panią cytrynkową. Nie mniej żwawo penetrowała cieplutką skarpę. Jeśli prognozy mówią prawdę, to po kilku dniach zapowiadanego ciepła rozpoczną gody. Najdłużej żyjące motyle złożą jaja na gałązkach kruszyny i szakłaku, których w okolicy rosło zatrzęsienie. Najpóźniej pod koniec maja zakończą żywot, ale już miesiąc później pojawi się nowe pokolenie ślicznych i mrozoodpornych motyli.
Ta cecha może im być potrzebna. Wszak zima nie powiedziała ostatniego słowa.
Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie

Dzisiaj

MAX **15°C** MIN **-1°C**

Barometr
1030 hPa
Wiatr
płd. wsch. 12 km/h
Biomet
korzystny

Jutro
MAX **14°C** MIN **4°C**

Pojutrze
MAX **16°C** MIN **3°C**

Popojutrze
MAX **14°C** MIN **3°C**

Dziś imieniny obchodzą Dominik, Franciszek i Katarzyna

PISALIŚMY W KURIERZE

9 marca 1995 r. Łowy na portfele. Starcy są bezbronni
Na Czwartku do 75-letniej kobiety wychodzącej z kościoła podbiegł młody chłopak. Chciał wyrwać jej widzącą na ramieniu torebkę, ale pasek był zbyt mocny, więc chłopak ze złością popchnął kobietę na chodnik. Upadła, gruchocząc sobie staw biodrowy.
Złodzieje torebek grasują niezależnie od pory dnia – również w biały dzień na zaludnionej ulicy, w przychodniach, autobusach, na bazarach itd.
W każdy ostatni weekend miesiąca złodziejskie gangi penetrują okolice burs.
Na Pogodnej, gdzie są szkoły i bursy, napady powtarzają się w niedzielne wieczory, gdy młodzież wraca do internatu z rodzinnych domów z pieniędzmi na opłaty. Giną nie tylko portfele, ale również kurtki, odbiorniki radiowe, magnetofony. Zdarzają się pobicia. Jeden z mieszkańców bursy nr 4 omal nie stracił oka. Poszkodowani opowiadają m. in. o złodziejkach, kilkunastoletnich dziewczynach, które atakują równie śmiało jak chłopcy. ASZ

KALENDARIUM

1497
Przebywający na studiach w Bolonii Mikołaj Kopernik sformułował wniosek, że teoria geocentryczna budowy wszechświata jest błędna.

1923
Włodzimierz Lenin doznał trzeciego wylewu krwi do mózgu. Wycofał się z udziału w rządzie sowieckim.

1796
Napoleon Bonaparte poślubił Józefinę de Beauharnais. Była to pierwsza żona Napoleona i pierwsza cesarzowa Francuzów.

1959
W Nowym Jorku zaprezentowano lalkę Barbie. Stała się jedną z najlepiej sprzedających się zabawek na świecie.

eprasa.pl 2e87d1d64f

nasz REGION

LUBLIN
„Czytanie Szewczenki na skwerze Szewczenki"
Dziś przypada 212. rocznica urodzin ukraińskiego wieszcza narodowego Tarasa Szewczenki. Lublinianie będą mogli usłyszeć utwory poety. Mają być prezentowane w ramach 12. edycja akcji „Czytanie Szewczenki na skwerze Szewczenki". Początek godz. 16 na skwerze Tarasa Szewczenki (róg ulic Ruskiej i Podzamcze).
JAXA

FOT. POLICJA

ŚWIDNIK
Stracił 6900 euro
73-letni mieszkaniec powiatu świdnickiego kupił w internecie minikoparkę w atrakcyjnej cenie. Przelał sprzedającemu 6900 euro, ale maszyna nie została dostarczona, a kontakt ze sprzedającym się urwał. LUB

KRÓTKO

LUBLIN

Koncert na rzecz zwierząt

FOT.MAŁGORZATA GENCA

W sobotę w Akademickim Centrum Kultury i Mediów UMCS Chatka Żaka w Lublinie odbył się koncert charytatywny „Prawnicy i Medycy na Rzecz Zwierząt". Wydarzenie połączyło środowiska prawnicze i medyczne oraz mieszkańców miasta wokół wspólnego celu – wsparcia organizacji pomagających zwierzętom.

Podczas koncertu prowadzona była zbiórka pieniędzy na rzecz kilku fundacji i inicjatyw zajmujących się opieką nad bezdomnymi oraz potrzebującymi zwierzętami. Zebrane środki zostaną przeznaczone m.in. na leczenie zwierząt, zapewnienie im opieki oraz poszukiwanie nowych domów. Dochód ze zbiórki trafi do organizacji działających na terenie regionu i całej Polski. Dzięki wsparciu możliwe będzie dalsze finansowanie działań związanych z ratowaniem zwierząt, ich leczeniem oraz zapewnieniem im bezpiecznych warunków do czasu znalezienia nowych opiekunów.

Na scenie wystąpili Natalia Wilk oraz Tomasz Momot Band. Artyści zaprezentowali repertuar pełen emocji, jednocześnie zachęcając publiczność do wsparcia zbiórki na rzecz zwierząt.
MG

PUŁAWY

Przerażona seniorka oddała złoto i oszczędności

Zaczęło się od telefonu rzekomej pracownicy poczty, a skończyło utratą pieniędzy i złotej biżuterii. 70-letnia mieszkanka Puław uwierzyła w historię o policyjnej akcji przeciwko oszustom i przekazała swoje oszczędności nieznajomemu.

Pod blokiem seniorki pojawił się młody mężczyzna w kapturze, który odebrał przygotowaną paczkę z pieniędzmi i kosztownościami. Gdy zorientowała się, że padła ofiarą przestępstwa, powiadomiła prawdziwą policję.

Dzięki pracy operacyjnej policjantom udało się ustalić tzw. „odbieraka", czyli osobę, która odebrała pieniądze od seniorki. Okazał się nim 25-letni mężczyzna bez stałego miejsca zamieszkania. Często przemieszczał się po całym kraju. Został zatrzymany na terenie Lublina, a następnie przewieziony do policyjnego aresztu w Puławach. ASZ

Ulice i chodniki mają lśnić. Ruszyło sprzątanie po zimie

Artur Jurkowski
Lublin

Ma być czysto – po kilku tygodniach ostrej zimy czyszczone są jezdnie, chodniki, skwery, trawniki, ale też przystanki komunikacji.

FOT. ZDITM LUBLIN

Wiosenne sprzątanie obejmuje też czyszczenie 818 przystanków komunikacji miejskiej

Do posprzątania jest naprawdę sporo. Ekipy porządkujące miasto muszą m.in. uporać się z piaskiem, który zimą był sypany na śliskie jezdnie i chodniki. A było go naprawdę dużo.

- Koszty realizacji akcji zimowego utrzymania miasta w sezonie 2025/2026 to kwota ponad 21 mln zł. Zużyto 9,7 tys ton soli oraz 3,4 tys. ton piasku – wylicza Monika Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego.

- Usuwamy pozostałości piasku i inne zanieczyszczenia, porządkujemy przestrzeń publiczną, a równolegle przeglądamy stan zieleni i rozpoczynamy wiosenne zabiegi pielęgnacyjne, które pozwolą roślinom prawidłowo rozwijać się w kolejnych miesiącach – dodaje Tomasz Fulara, z-ca prezydenta Lublina.

Wydział Zieleni i Gospodarki Komunalnej UM Lublin zlecił oczyszczenie ok. 220 tys. mkw powierzchni. Chodzi chodniki, place i schody. - Wykonawcy mają maksymalnie miesiąc na oczyszczenie wszystkich utrzymywanych terenów – informuje Monika Głazik z biura prasowego ratusza.

Z grabieniem skwerów, terenów w parkach i pasach zieleni ekipy sprzątające czekają na osuszenie gruntów. - Z uwagi na aspekt ekologiczny grabienie prowadzone będzie wyłącznie tam, gdzie jest to niezbędne – zastrzega Głazik.

W marcu zaplanowano także m.in. cięcia krzewów, obcinanie przekwitłych kwiatostanów. Trwają już zabiegi pielęgnacyjne drzew przy ul. Krężnickiej oraz cięcia techniczne przy ul. Sowińskiego i ul. Radziszewskiego. W marcu i kwietniu zaplanowano pielęgnację 165 drzew w Ogrodzie Saskim.

W drugiej połowie marca rozpocznie się ukwiecanie Lublina, pojawią się bratki na rabatach na Placu Litewskim, Placu Krąpca oraz w Ogrodzie Saskim. Obsadzone zostaną również konstrukcje kwietnikowe na Placu Łokietka.

Drogową część prac związanych ze sprzątaniem wykonuje Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego. - Na początku porządkowane są główne trasy komunikacyjne, a następnie działania obejmą ulice osiedlowe i obrzeża miasta – zapowiada Grzegorz Malec, dyrektor Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

- Nasze służby, prace związane z pozimowym sprzątaniem ulic, prowadzą w godzinach nocnych, w celu zminimalizowania utrudnień w ruchu drogowym. Sprzątanie pozimowe rozpoczęto w kilku miejscach w Lublinie, porządkowanie w centrum już trwa i służby ruszają z kolejnymi ulicami – dodaje Fisz.

Wiosenne sprzątanie obejmuje też uprządkowanie 818 przystanków komunikacji miejskiej. - Prace skupiają się przede wszystkim na uprzątnięciu peronów oraz myciu wiat i słupków przystankowych. W pierwszej kolejności porządkowane są przystanki w centrum miasta. Sprzątanie odbywa się zgodnie z zasadą – od przystanków usytuowanych w ścisłym centrum Lublina, w kierunkach peryferyjnych – opisuje Fisz.

Przebudowa Al. Unii Lubelskiej złapała opóźnienie

Dokończenie ze str.1

Rozbiórka mostu ruszyła pod koniec czerwca 2025 r. W sierpniu przeprawy już nie było. Ale budowa nowej nie ruszyła. Okazało się, że trzeba dokonać zmian w projekcie m.in. skrócić pale, które kolidowały z istniejącym posadowieniem obiektu. Ostatecznie prace mostowe ruszyły w listopadzie. Później wyhamowała je mroźna i śnieżna zima.

O ile wydłużą się prace?

- Widzimy, że jest to około dwóch miesięcy. Pierwotnie prace miały potrwać do końca lutego a z początkiem marca planowaliśmy przełożenie ruchu. Teraz zakładamy, że nastąpi to najprawdopodobniej z końcem kwietnia – ocenia Białek.

Przebudowa Al. Unii Lubelskiej to największa z trwających obecnie inwestycji drogowych w Lublinie. Pochłonie 65,2 mln zł. Roboty obejmie odcinek o długości ok. 850 metrów: od ronda Lubelskiego Lipca '80 (przy Gali) do wysokości zjazdu na teren galerii handlowej. W ramach inwestycji m.in. trzeba rozebrać i odbudować dwa mosty na Bystrzycy.

Okazało się, że trzeba dokonać zmian w projekcie, m.in. skrócić pale, dlatego prace mostowe ruszyły dopiero w listopadze

Prace zaczęły się od strony Targu pod Zamkiem, gdzie m.in. wybudowano dodatkową jezdnię.

- Tutaj mamy wyprzedzenie harmonogramu – przekonuje Białek.

Zlecenie obejmuje też przebudowę ul. Zamojskiej na odcinku od Al. Unii Lubelskiej do ul. Stolarskiej oraz przebudowa ul. Stolarskiej i Przemysłowej w zakresie placów do zawracania.

Drogowcy wykonają też nowe oświetlenie drogowe, a piesi i rowerzyści otrzymają nowe chodniki i ścieżki rowerowe. Posadzonych ma być ponad 200 drzew oraz 5,5 tys. krzewów i 300 mkw traw ozdobnych. Ponadto zamontowane zostaną elementy małej architektury – ławki i kosze na śmieci.

eprasa.pl 2e87d1d64f

PRZY UL. FILARETÓW SPÓŁKA HELVETIA DEVELOPMENT BUDUJE 138 MIESZKAŃ Z PODZIEMNYM PARKINGIEM

Dwa nowe bloki za dwa lata

Jakub Sarek
Lublin

Dwa bloki z 138 mieszkaniami staną przy ul. Filaretów. Inwestycja ma być gotowa za nieco ponad dwa lata. Stoi za nią spółka Helvetia Development. Jej prokurentem jest Piotr Kowalczyk - były przewodniczący Rady Miasta Lublin.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Plac budowy. U góry na dalekim planie widoczna jest hala Globus. Bloki mają być gotowe za nieco ponad dwa lata

Ogrodzenie, koparki i i ciężki sprzęty pojawiły się na ul. Filaretów, na działce naprzeciw kościoła pw. św. Józefa, w pobliżu hali Globus i siedziby ZUS. To niechybny znak, że właściciel parceli - spółka Helvetia Development - rozpoczęła budowę dwóch bloków.

Większy z nich - oznaczony w prospekcie informacyjnym jako B1 - będzie składał się z 12 kondygnacji nadziemnych. Znajdzie się w nim 108 mieszkań, a na parterze trzy lokale usługowe. Z kolei w niższym - B2 - powstanie 30 mieszkań i 4 lokale usługowe. Powierzchnia mieszkań w obu obiektach waha się od 32 do 122 mkw. A ceny za metr kwadratowy rozpoczynają się od 11,6 tys. zł, a kończą na 17,2 tys. zł.

Budynki B1 i B2 będzie dzielić 30 m, a połączy dwupoziomowy podziemny parking z 197 miejscami pojedynczymi i 9 miejscami podwójnymi. Samochód będzie można też na zostawić na postoju zewnętrznym. Przewidziano tam 27 miejsc.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, budowa zostanie sfinalizowana pod koniec czerwca 2028 r.

Panorama Zana, bo taką nazwę nosi inwestycja przy ul. Filaretów, według Helvetii Development, „wyróżnia się świetną lokalizacją, solidną architekturą, a także funkcjonalnością. To prestiżowy projekt, który łączy nowoczesność z komfortem".

- Części wspólne będą miały podwyższony standard wykończenia, do lokali będą zaś przynależały piękne loggie i balkony - zaznacza deweloper.

Miasto pozbyło się swoich działek

Sprawa sprzedaży działek przy ul. Filaretów, gdzie teraz powstają dwa bloki, wywołała kontrowersje w 2022 r. Takiej transakcji sprzeciwiali się członkowie Rady Dzielnicy Rury, mieszkańcy os. Mickiewicza, opozycji radni miejscy z PiS i radna klubu prezydenckiego Monika Orzechowska. Obawiali się, że tereny zielone zastąpią bloki.

I początkowo prezydent Krzysztof Żuk zadeklarował, że parcele nie zostaną wystawione na sprzedaż. Potem jednak zmienił zdanie. Projekt uchwały w tej sprawie stanął na sesji RM Lublin w maju 2022 r., ale został wówczas wycofany.

Temat powrócił cztery miesiące później. I wtedy radni zgodzili się na zbycie działek w drodze przetargu nieograniczonego. Odbył się on pod koniec 2023 r. Stanęła do niego tylko spółka Helvetia Development.

Jej prezesem jest Robert Siejka, a prokurentami Wojciech Lutek i Piotr Kowalczyk, były przewodniczący Rady Miasta Lublin, w przeszłości bliski współpracownik prezydenta Żuka, prywatnie jego przyjaciel. Przy okazji nieformalny lider Wspólnego Lublina, którego kandydaci startowali do RM Lublin z list komitetu Żuka w wyborach samorządowych w 2018 i 2024 r.

Jak donosił portal Jawny Lublin, Helvetia Development za działki zapłaciła 4,65 mln zł.

Po uzyskaniu pozwolenia na budowę deweloper złożył wniosek o jego korektę. Chodziło o zmianę przeznaczenia mniejszego z budynków przewidzianego pierwotnie jako dom studencki na budynek mieszkaniowy wielorodzinny. Na co otrzymał zgodę.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego z 2019 roku działki należące do Helvetii zlokalizowane są w strefie zabudowy usługowej i mieszkaniowej wielorodzinnej.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA 0011486402

Największa taka elektrownia w Polsce! Byliśmy na budowie PGE Nowy Rybnik

Zaawansowanie budowy największego w Polsce bloku gazowo-parowego o mocy 882 MW wynosi już ponad 80 procent. Na terenie inwestycji w Rybniku pracuje obecnie ponad tysiąc osób. Za kilka miesięcy rozpocznie się rozruch nowoczesnych turbin, a energia elektryczna do sieci popłynie w 2027 roku, zaspokajając potrzeby nawet 2 milionów gospodarstw.

Postępy na budowie

Po dwóch latach prac realizacja nowoczesnego bloku gazowo-parowego w Rybniku jest zaawansowana w ponad 80 procentach. To inwestycja Grupy PGE za ok. 4,6 mld zł, którą realizuje konsorcjum firm Polimex Mostostal i Siemens Energy. Jest to największa tego typu inwestycja w Polsce.

- Należy podkreślić intensywność i kompleksowość tego projektu. Obecnie jesteśmy w fazie zaawansowanych prac budowlano-montażowych. Przed nami najważniejszy etap inwestycji, czyli przejście do rozruchu. Będzie to potwierdzenie działania instalacji, wszystkich układów technologicznych, co zakończy się przekazaniem bloku do eksploatacji – mówi Piotr Żymełka, dyrektor projektu w Grupie PGE.

Na placu budowy każdego dnia pracuje ponad tysiąc osób z różnych specjalności.

To m.in. budowlańcy, konstruktorzy, montażyści, elektrycy, automatycy oraz inżynierowie. Do tego ogromne ilości sprzętu: dźwigi, koparki, zwyżki, ciężarówki. Co ciekawe, do montażu linii elektroenergetycznych na terenie elektrowni wykorzystano latające drony.

- Serce elektrowni to maszynownia oraz kotłownia, gdzie znajdują się turbina gazowa, turbina parowa oraz kocioł odzysknicowy. To największy budynek realizowanej elektrowni zakończony kominem, którego wylot zlokalizowany jest na wysokości ok. 75 m. Tutaj również jesteśmy na końcowym etapie. Trwa montaż technologiczny rurociągów, instalacji, układów pomocniczych, elektryki i automatyki – dodaje Piotr Żymełka.

Ważąca niemal 390 ton turbina gazowa do Polski trafiła drogą wodną. W porcie w Kędzierzynie-Koźlu za pomocą specjalistycznych dźwigów przeładowano ją na platformę transportową, którą została przewieziona do Rybnika. Był to jeden z najbardziej wymagających i skomplikowanych transportów drogowych w historii województwa śląskiego. Pojazd z naczepą miał długość 45 m, szerokość 5,6 m, a wysokość 6,4 m. Aby dostarczyć ładunek do Rybnika, po drodze należało zbudować nawet tymczasowy most nad rzeką. Wszystko po to, aby przewieźć komponenty do powstającego bloku.

Turbina jak w samolocie, ale 100-razy większa

Jak będzie produkowany prąd? Źródłem wytwórczym będą turbiny. Podobne do tych, jakie znajdują się w silnikach samolotów, ale za to w znacznie większej skali. Pierwszą w ruch wprawiać będzie gaz. Z jednej strony będzie ona połączona z generatorem, wytwarzając energię elektryczną, a z drugiej poprzez kocioł z turbiną parową. Wytworzone ciepło w wyniku spalania gazu będzie podgrzewać wodę w specjalistycznych instalacjach do tego stopnia, aby wytworzyła parę o odpowiednim ciśnieniu i wprawiła w ruch turbinę parową, której energia zostanie przekształcona w generatorze w prąd.

- W układzie chłodzenia nowa elektrownia gazowo-parowa będzie korzystać z wód Zalewu Rybnickiego. Zużycie będzie jednak zdecydowanie mniejsze niż w przypadku czterech bloków węglowych istniejącej Elektrowni Rybnik, które pobierały wodę do celów chłodzenia w trakcie ich eksploatacji. Nowa elektrownia będzie potrzebować ilości wody porównywalnej z zapotrzebowaniem około półtora bloku węglowego klasy 200 MW – podkreśla Paweł Stępień, dyrektor ds. inwestycji w PGE.

Za pomocą zainstalowanych turbin wytworzona energia elektryczna w generatorach przekazana zostanie transformatorami do linii, a następnie do znajdującej się dwa kilometry dalej stacji elektroenergetycznej w Wielopolu. Tam już zgodnie z krajowym zapotrzebowaniem na energię elektryczną operator będzie ją dystrybuował do konkretnych węzłów energetycznych. Na koniec prąd „trafi" do gniazdek.

- Blok gazowo-parowy w Rybniku będzie dysponował mocą 882 MW. W przypadku pracy na pełnych obrotach może zasilić w energię elektryczną nawet 2 miliony gospodarstw – wylicza Paweł Noga, prezes spółki PGE Nowy Rybnik, która będzie zajmować się eksploatacją bloku gazowo-parowego.

Bezpieczeństwo energetyczne z troską o środowisko

Budowana elektrownia w Rybniku będzie spełniała najbardziej restrykcyjne limity emisyjne wynikające z konkluzji BAT dla bloków gazowo-parowych, a ograniczona niemal do zera emisja pyłu i tlenków siarki istotnie wpłynie na jakość powietrza w regionie rybnickim.

- Są to bloki dużo mniej emisyjne w stosunku do węglowych. Co równie ważne, dużo bardziej elastyczne, z krótszym czasem rozruchu i szybkim tempem rozwoju mocy. Bardzo szybko potrafią reagować na zmieniające się zapotrzebowanie na energię elektryczną, a więc stoją na straży bezpieczeństwa energetycznego – tłumaczy Paweł Noga, prezes spółki PGE Nowy Rybnik.

Nowa elektrownia ma rozpocząć dostarczanie prądu do sieci na początku 2027 roku.

eprasa.pl 2e87d1d64f

Awaria biletomatu nie usprawiedliwia jazdy na gapę

Jakub Sarek
Lublin

Awaria biletomatu, brak gotówki o odpowiednim nominale albo brak karty płatniczej czy zasięgu w telefonie nie zwalnia pasażera autobusów i komunikacji miejskiej z posiadania biletu.

- Jechałam w poniedziałek (2 marca) autobusem linii numer 23. Chciałam zakupić bilet w biletomacie. On nie działał. Od kilku lat biletu nie można nabyć u kierowcy. Zaczęłam nerwowo szukać pomocy u innych pasażerów. Jeden pan chciał zakupić bilet przez zielony kasownik, ale jego transakcja została odrzucona. Miałam szczęście, że nie złapali mnie kontrolerzy biletów. Gdybym na nich trafiła, to dostałabym mandat? - za naszym pośrednictwem pyta Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie pani Marianna.

Jak tłumaczy Monika Fisz, rzeczniczka ZDiTM, „podstawowym obowiązkiem pasażera chcącego skorzystać z płatnego przejazdu jest posiadanie wcześniej zakupionego biletu lub niezwłoczne dokonanie opłaty za przejazd".

FOT. MAŁGORZATA GENCA

- Chciałam zakupić bilet w biletomacie, ale on nie działał. Czy w takiej, nie zawinionej przeze mnie sytuacji, zapłaciłabym mandat? - pyta pasażerka

- Obowiązek przygotowania się do podróży leży po stronie pasażera, co jasno wynika z szeregu regulacji prawnych w zakresie organizacji publicznego transportu zbiorowego. Pasażer zajmujący miejsce w pojeździe i rozpoczynający podróż bez biletu, przygotowanego do niezwłocznego skasowania (chociażby z zamiarem zakupu biletu po wejściu do pojazdu w automacie biletowym lub za pośrednictwem aplikacji mobilnej) ponosi pełne ryzyko, że z różnych przyczyn zakup biletu w pojeździe w ostatniej możliwej chwili, może okazać się niemożliwy - precyzuje i wymienia przy okazji różne możliwości, w jaki sposób można nabyć bilet.

- Ze swojej strony każdą sytuację rozpatrujemy indywidualnie w zależności od przebiegu zdarzenia. Niemniej obowiązkiem pasażera jest posiadać bilet na przejazd. Ze względu na dostęp do wielu kanałów sprzedaży biletów pasażer, który nie dokonał zakupu biletu w biletomacie z powodu braku gotówki o odpowiednim nominale, karty lub jego awarii, bądź braku zasięgu sieci telefonii komórkowej, ponosi pełną odpowiedzialność za jazdę bez ważnego biletu, a przypadku kontroli wystawione zostanie wezwanie do zapłaty za jazdę „na gapę" - wskazuje Fisz.

W 2025 r. kontrolerzy ZDiTM w Lublinie wystawili „gapowiczom" 18 726 wezwań do zapłaty, zwanych potocznie mandatami. Opiewają one na kwotę 3,7 mln zł. Obecnie mandat za jazdę na gapę wynosi 250 zł (150 zł płatność u kontrolera, 175 zł płatność w ciągu siedmiu dni).

Na Lubelszczyźnie staną tablice upamiętniające ofiary Rzezi Wołyńskiej

Artur Jurkowski
Lubelskie

Tablice upamiętniające Polaków, którzy zginęli z rąk ukraińskich nacjonalistów staną na terenie województwa lubelskiego. W pierwszym fazie zaplanowano ustawienie 15 tablic.

- Przywracamy pamięć. Pamięć jest tym, co wyróżnia narody, społeczeństwa wśród innych nacji - podkreśla Jarosław Stawiarski, marszałek woj. lubelskiego.

- Obecnie mamy zidentyfikowanych, według informacji Instytutu Pamięci Narodowej, piętnaście miejsc, przy czym nazwa jednej miejscowości powtarza się dwukrotnie: w powiecie tomaszowskim i hrubieszowskim. To będziemy musieli wyjaśnić. W pierwszym etapie tablice pojawią się właśnie w tych miejscowościach, tam gdzie dokonano mordu bestialskiego, mordu przez OUN-UPA na obywatelach polskich - wskazuje Marek Wątorski, koordynator akcji.

Podczas konferencji prasowej zaprezentowano wzór tablicy pamiątkowej. Dotyczyła miejscowości Obrowiec (pow. hrubieszowski), gdzie 2 kwietnia 1944 r. zginęło ponad 40 Polaków a wieś została spalona.

Na tablicy widnieje inskrypcja „Pamięci mieszkańców wsi Obrowiec zamordowanych przez ukraińskich nacjonalistów z OUN - UPA. Pamięć jest naszym obowiązkiem".

- Tablice, które mają przypomnieć narodowi ukraińskiemu, że trzeba rozliczyć się z przeszłością, że przeszłości nie można tak sobie zamieść pod dywan, że walczymy z Rosją w tej chwili, to należy nam się cześć i chwała. Owszem, walczą, ale kiedy skończą walczyć, a pamiętajmy, że to nastąpi już niedługo, bo jest cztery lata już wojny i teraz Amerykanie pokazują, że są potęgą numer jeden - przekonuje Stawiarski.

Nie wiadomo, kiedy będą montowane pierwsze tablice.

- Będziemy chcieli jak najszybciej rozpocząć etap realizacji - deklaruje Wątorski.

Miliard złotych na „parasol bezpieczeństwa" dla regionu

Artur Jurkowski
Lubelskie

Remonty szpitali, budowa sieci wodociągowych, ale też uruchamianie linii służących do produkcji np. żywności. Ponad miliard złotych trafi na wzmocnienie bezpieczeństwa.

To środki w ramach Funduszy Europejskich dla Lubelskiego 2021 - 2027. Trzeba je będzie wydać do końca 2030 r. - Te fundusze są wydzielone na zwiększenie odporności i przygotowania na wypadek kataklizmów w postaci agresji zbrojnej państwa europejskiego na państwa Unii Europejskiej. Mówimy oczywiście tutaj o Rosji - podkreśla Jarosław Stawiarski, marszałek woj. lubelskiego.

Chodzi o prawie 250 mln euro, czyli ponad miliard złotych. Środki zostały wydzielone w ramach Funduszy Europejskich dla Lubelskiego 2021 - 2027. Zgodę na zmiany wydała Komisja Europejska, a poinformował o niej Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego.

Nie chodzi jednak o dodatkowe pieniądze. - Praktycznie 60 proc. środków, ponad 157 mln z euro, zostało realokowanych z tak zwanych instrumentów finansowych. Instrumenty finansowe, czyli wcześniej założone pożyczki dla jednostek sektora finansów publicznych - wskazuje Anna Brzyska, dyrektor Departamentu Zarządzania Programami Regionalnymi w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Lubelskiego.

Pieniądze będą dostępne w ramach pięciu priorytetów: przemysł obronny - 30 mln euro (126,7 mln zł), bezpieczeństwo wodne - 35 mln euro (147,7 mln zł), obronna infrastruktura krytyczna -125 mln euro (528 mln zł), obronność i bezpieczeństwo EFS+ - 49,3 mln euro (208,4 mln zł), dekarbonizacja EFS+ - 10 mln euro (42 mln zł)

30 milionów euro powędruje do małych, średnich i dużych przedsiębiorstw, które zajmują się produkcją zbrojeniową np. wytwarzają amunicję. Ale też na uruchomienie linii produkcyjnych tzw. podwójnego zastosowania.

- Chodzi np. o przedsiębiorstwa, które produkują obuwie, opony, odzież, żywność. Wytworzone towary mogą być wykorzystywana w czasie pokoju na cele cywilne, zaś w czasie wojny na cele obronne - precyzje Brzyska.

O wsparcie będą mogły ubiegać się np. firmy wodociągowe na budowę nowych sieci, ujęć wody.

Najwięcej pieniędzy trafi na „infrastrukturę krytyczną".

- Ściśle związaną przede wszystkim ze szpitalami i z ratownictwem medycznym, bo szpitale i wszystko to, co jest związane z możliwością ratowania życia ludzkiego w obliczu konfliktu zbrojnego, musi być coraz bardziej przez nas docenione i coraz bardziej rozwinięte - podkreśla marszałek Stawiarski.

O jakie projekty chodzi? - Budowę, przebudowę, remont obiektów infrastruktury ochrony zdrowia, ale również inwestycje w sprzęt, wyposażenie medyczne, ponadto magazyny z wyposażeniem. W ramach tego priorytetu będą możliwe również dofinansowania miejsc doraźnego schronienia - wylicza Brzyska.

Nabór projektów ma ruszyć w drugim kwartale tego roku. Na ich realizację będzie można otrzymać do 95 proc. dofinansowania, czyli o 10 proc. więcej niż normalnie.

REKLAMA 0011489792

Każdy dzień się dłuży?
Nie trać czasu!
Odkryj nowe możliwości kariery!

Dołącz do nas jako:
DORADCZYNI/DORADCA KLIENTÓW INDYWIDUALNYCH

Bank Polski

Praca stacjonarna w oddziale
PKO Bank Polski SA Oddział 1
Biała Podlaska, ul. Brzeska 27

Na co dzień w naszym zespole:
- aktywnie sprzedajesz i promujesz produkty oraz usługi Grupy Kapitałowej naszego banku,
- realizujesz transakcje bezgotówkowe i/lub gotówkowe,
- wspierasz klientów w korzystaniu z nowoczesnych narzędzi oraz bankowości internetowej i mobilnej.

To stanowisko może być Twoje, jeśli:
- masz doświadczenie w sprzedaży bezpośredniej, telefonicznej lub obsłudze klienta,
- angażujesz się w swoją pracę i dążysz do osiągania celów,
- potrafisz pracować zarówno indywidualnie, jak i w zespole.

Co zyskujesz
umowa o pracę
opieka medyczna
system premiowy
platforma kafeteryjna
szkolenia i przygotowanie do pracy
możliwość rozwoju i podnoszenia kwalifikacji
Pracowniczy Program Emerytalny
oferta pracownicza

top EMPLOYER Polska Poland 2026 FOR A BETTER WORLD OF WORK

Aplikuj na pkobp.pl/kariera

eprasa.pl 2e87d1d64f

POLSKA *i* ŚWIAT

KONKURS

Krajowe kwalifikacje do Eurowizji 2026 zwyciężyła Alicja Szemplińska z utworem „Pray". Zdecydowali o tym widzowie – zdobyła 32,01 proc. wszystkich głosów. Jej utwór wybrzmi podczas jednego z półfinałów Eurowizji w Wiedniu, które odbędą się 12 i 14 maja. „Pray" jest manifestem walki o swoje marzenia, walki o wolność, walki o siebie – tak Szemplińska opisała swoją piosenkę. To utwór z pogranicza gatunków R&B, rap i gospel.

„Budowa silnej, stabilnej architektury rynku kapitałowego jest moim priorytetem

Andrzej Domański minister finansów i gospodarki

KRÓTKO

POLITYKA

Wybory w Koalicji Obywatelskiej

Wczoraj w godzinach 10-18 (19 w Wielkopolsce) członkowie Koalicji Obywatelskiej wybierali liderów struktur powiatowych, regionalnych, a także przewodniczącego partii. Jedynym kandydatem na to ostatnie stanowisko jest premier Donald Tusk.

– Myślę, że w nocy powinniśmy mieć wyniki, a rano w poniedziałek zrobimy konferencję i je ogłosimy – powiedziała Dorota Niedziela, krajowy komisarz wyborczy KO i wicemarszałek Sejmu. – Jesteśmy chyba jedną z niewielu partii, w których wybory od najniższego do najwyższego szczebla są powszechne – podkreśliła.

Są to pierwsze wybory przeprowadzane w partii Koalicja Obywatelska, czyli w ugrupowaniu powstałym w październiku 2025 r. z połączenia Platformy Obywatelskiej, Nowoczesnej oraz Inicjatywy Polskiej, czyli formacji współtworzących dotąd klub parlamentarny Koalicja Obywatelska.

WARSZAWA

7160 Polaków wróciło do kraju

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Łącznie Bliski Wschód opuściło na tę chwilę 7160 polskich obywateli, w tym lotami komercyjnymi 6769, a rządowymi 391; w niedzielę planowany jest przylot do Polski kolejnych 1570 naszych obywateli – poinformował szef MSZ Radosław Sikorski po spotkaniu zespołu koordynacyjnego ds. sytuacji na Bliskim Wschodzie.

0011490556

Z wielkim smutkiem żegnamy

ŚP

Marylę Suszak

długoletniego pracownika Centrum Krwiodawstwa.
Była wspaniałą koleżanką i współpracownikiem.

Rodzinie i najbliższym

wyrazy najgłębszego współczucia
składa

Dyrekcja, koleżanki z Działu Finansowo-Księgowego oraz pracownicy Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie

Przemysław Czarnek, kandydat PiS na premiera

Dorota Kowalska
Warszawa

Wybór Przemysława Czarnka, posła z Lublina, na przyszłego premiera ewentualnego rządu PiS być może nie był zaskoczeniem, ale wzbudził emocje.

W sobotę Prawo i Sprawiedliwość przedstawiło kandydata na premiera w wyborach parlamentarnych w 2027 roku. – Musimy tworzyć nowy rząd. Jestem głęboko przekonany, że takim człowiekiem w tym momencie jest pan profesor Przemysław Czarnek – oświadczył w Krakowie prezes PiS Jarosław Kaczyński.

Po przemówieniu Kaczyńskiego przez ponad godzinę przemawiał Czarnek. Atakował rząd, Unię Europejską, osoby LGBT. Nakreślił, jak w jego wyobrażeniu powinno funkcjonować „silne państwo". Odrzucił politykę klimatyczną i migracyjną, przekonywał, że przyszły rząd powinien skupić się na potrzebach „normalnych Polaków". Jego zdaniem, Polska obecnie znajduje się w podobnej sytuacji jak w 2015 roku, gdy Kaczyński ogłosił Andrzeja Dudę jako kandydata PiS na prezydenta. – Polska tonęła, była duszona przez rządy Platformy Obywatelskiej, nie było pieniędzy na nic. Nie było żadnej polityki prorodzinnej, żadnych inwestycji – tłumaczył Czarnek.

Zaznaczył, że chce Polski normalnej i prawdziwej, która pracuje, buduje, wychowuje dzieci, chroni nasze bezpieczeństwo i ratuje życie. – Tą Polską prawdziwą chcemy się zająć, tę Polskę prawdziwą chcemy przywrócić Polakom – dodał.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Przemysław Czarnek jest posłem, profesorem KUL. Był wojewodą lubelskim i ministrem edukacji w rządzie PiS

Odniósł się też do komentarza premiera Tuska, który krytykował opozycję za głosowanie przeciwko SAFE.

– W walce o Polskę nogi nie odstawiamy. Jak ktoś odstawi nogę, Polska przegra, my razem z nią. Tu się nogi nie odstawia. Więc jak jestem „zakuty łeb" i wy wszyscy, to mówimy do Tuska: pusty łbie, bo lepiej być zakutym niż pustym – stwierdził.

Czarnek w czasie przemówienia wielokrotnie wymieniał nazwiska byłych premierów w rządach PiS, Mateusza Morawieckiego i Beatę Szydło. – W tym pociągu szybkich prędkości, który będzie jechał po zwycięstwo dla Polski, na pierwszych miejscach muszą siedzieć ludzie niezwykle doświadczeni – oznajmił, wskazując na byłych szefów rządu.

Wybór Przemysława Czarnka nie był być może zaskoczeniem, ale w sieci i tak zawrzało.

„A więc trzy Konfederacje przeciwko nam. Nie ma czego się bać, ale nie można ich lekceważyć. Jedno jest pewne: w 2027 Polskę czeka gra o wszystko" – skomentował premier Donald Tusk we wpisie na X w sobotę po konwencji PiS.

Do nominacji Czarnka odnosili się inni politycy koalicji rządzącej.

„Więcej brudnej energii, mniej bezpieczeństwa i mniej współpracy z Europą! Na dodatek sprowadzenie kobiet do roli inkubatorów – to jest najnowszy pomysł PiS na ratowanie pikujących notowań. Chcecie cofnąć Polskę w rozwoju o 100 lat, żeby tylko zabrać trochę głosów zjadającym was obu Konfederacjom. Kosztem przyszłości Polek i Polaków!" – to szef resortu cyfryzacji Krzysztof Gawkowski.

Z kolei Radosław Sikorski ocenił, że jego zdaniem „Przemysław Czarnek jest bardzo dobrym kandydatem na premiera – bliskiego mu Afganistanu". „Tam jego koncepcje, na przykład w dziedzinie edukacji, już są realizowane" – stwierdził szef MSZ.

Według Ryszarda Petru z koła parlamentarnego Centrum wybór Czarnka na kandydata na premiera pogłębi konflikt wewnątrz Prawa i Sprawiedliwości.

Z kolei politycy PiS pogratulowali Czarnkowi wyboru. „Premier Przemysław Czarnek. Razem do zwycięstwa, by przywrócić Polsce patriotyczny rząd. Będzie się działo!" – przekazał Tobiasz Bocheński, który był wymieniany jako jeden z możliwych kontrkandydatów Czarnka.

PAP

Szef MSZ: Polska SAFE przyjmie, pierwszych przelewów spodziewamy się w ciągu kilku tygodni

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski powiedział, że czekająca na decyzję prezydenta Karola Nawrockiego regulacja o SAFE nie jest ustawą o przyjęciu programu. Polska SAFE przyjmie.

– Ustawa, którą mamy nadzieję prezydent podpisze, nie jest ustawą o przyjęciu SAFE. SAFE, wzmocnienie polskiej obronności, to był priorytet polskiej prezydencji i Polska SAFE przyjmie. Pierwszych przelewów z Brukseli spodziewamy się w ciągu kilku tygodni – stwierdził Sikorski.

Prezydent ma czas na podjęcie decyzji ws. ustawy wdrażającej program SAFE do 20 marca. Karol Nawrocki wielokrotnie mówił, że jego wątpliwości budzi m.in. kwestia warunkowości. Prezydent może podpisać ustawę lub odmówić podpisania (tzw. weto ustawodawcze) i z umotywowanym wnioskiem przekazać ją Sejmowi do ponownego rozpatrzenia. Sejm może zaś większością 3/5 głosów, w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów, odrzucić weto prezydenta. Prezydent ma również prawo, w przypadku wątpliwości prawnych, złożyć wniosek do Trybunału Konstytucyjnego.

Prezydent Nawrocki i szef NBP Adam Glapiński przedstawili w mijającym tygodniu „propozycję polskiego SAFE 0 proc.", która miałaby być alternatywą dla unijnego programu pożyczek na obronność. Szef KPRP Zbigniew Bogucki w imieniu prezydenta zaprosił premiera Donalda Tuska, wicepremiera, szefa MON Władysława Kosiniaka-Kamysza i prezesa NBP Adama Glapińskiego na spotkanie we wtorek, 10 marca, o godz. 15. Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz poinformował, że ich obecność została potwierdzona. PAP

eprasa.pl 2e87d1d64f

REKLAMA

0011469428

PGNiG GRUPA ORLEN

ORLEN

eprasa.pl 2e87d1d64f

Eksplozja przy Ambasadzie USA w Oslo. Na szczęście nikt nie ucierpiał

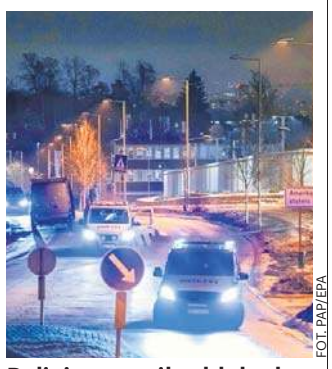
Oprac. Anna Nagel
Oslo

Do eksplozji doszło w nocy z soboty na niedzielę przy Ambasadzie Stanów Zjednoczonych w Oslo. Nikt nie został ranny, a budynek został uszkodzony w niewielkim stopniu.

Eksplozja nastąpiła przy wejściu do wydziału konsularnego w ambasadzie. Policja poinformowała, że ma już wstępne przypuszczenia dotyczące przyczyny wybuchu, ale nie ujawnia szczegółów. Do poszukiwania sprawców skierowano psy policyjne, drony i śmigłowiec.

– Nic nie wskazuje na to, by zdarzenie stanowiło zagrożenie dla osób postronnych – przekazała ministra sprawiedliwości i bezpieczeństwa Astri Aas-Hansen agencji NTB.

Szwedzka służba bezpieczeństwa SAPO ostrzegała w ostatnich dniach, że eskalacja napięć wokół Iranu w związku z atakami militarnymi USA i Izraela na to państwo może zwiększyć ryzyko ataków na izraelskie, żydowskie oraz amerykańskie cele w Europie. Norweski kontrwywiad PST podtrzymał tydzień temu ocenę zagrożenia terrorystycznego w kraju na poziomie średnim. W związku z wojną na Bliskim Wschodzie wprowadzono jednak dodatkową ochronę Ambasady Izraela w Oslo oraz synagog w Oslo i Trondheim. Amerykańskich placówek nie objęto dodatkowym nadzorem. PAP


FOT. PAP/EPA

Policja ustawiła blokady w promieniu około 700 metrów od budynku ambasady

USA rozważają wysłanie komandosów do Iranu

Oprac. Karolina Wrońska
USA/Izrael

USA i Izrael omawiały pomysł wysłania sił specjalnych do Iranu w późniejszej fazie wojny w celu zabezpieczenia zapasów wysoko wzbogaconego uranu – podał amerykański portal Axios.

FOT.US SOC

Siły specjalne USA codziennie ciężko trenują, by brać udział w tego typu akcjach szykowanych przez rząd Stanów Zjednoczonych

Zapobieżenie zdobyciu broni jądrowej przez Iran jest jednym z celów wojny deklarowanych przez prezydenta USA Donalda Trumpa. Jak podkreślił Axios, kluczem do tego jest znajdujące się w posiadaniu reżimu 450 kg uranu wzbogaconego do 60 proc., który w ciągu kilku tygodni można przekształcić w materiał zdatny do zastosowania bojowego. Portal zwrócił uwagę, że jakakolwiek operacja mająca na celu przejęcie tych zapasów prawdopodobnie wymagałaby obecności wojsk amerykańskich lub izraelskich na terytorium Iranu, które w trakcie wojny musiałyby poruszać się po silnie ufortyfikowanych, podziemnych obiektach. Nie jest jasne, czy byłaby to misja amerykańska, izraelska czy wspólna. Prawdopodobnie zostałaby zorganizowana dopiero po upewnieniu się przez oba kraje, że irańskie siły zbrojne nie stanowią już poważnego zagrożenia.

Axios zauważył, że podczas wtorkowego briefingu w Kongresie sekretarz stanu Marco Rubio, zapytany, czy wzbogacony uran Iranu zostanie zabezpieczony, odparł, że „ludzie będą musieli po niego pojechać".

Izraelski urzędnik ds. obrony, powiedział, że Trump i jego zespół poważnie rozważają wysłanie jednostek specjalnych do Iranu w celu wykonania konkretnych misji. Przedstawiciel władz USA powiedział z kolei, że administracja w Waszyngtonie rozważa dwie opcje: całkowite usunięcie wzbogaconego uranu z Iranu lub sprowadzenie ekspertów nuklearnych w celu rozcieńczenia go na miejscu. W misji prawdopodobnie wzięliby udział członkowie sił specjalnych oraz naukowcy, prawdopodobnie z Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej. Dwa źródła Axiosa twierdzą, że taka operacja była jedną z opcji przedstawionych Trumpowi przed wojną.

Trump i jego zespół poważnie rozważają wysłanie jednostek specjalnych do Iranu w celu wykonania konkretnych misji

Amerykański urzędnik przedstawił wyzwania operacyjne związane z zabezpieczeniem irańskiego uranu. – Pierwsze pytanie brzmi: gdzie on się znajduje? Drugie: jak do niego dotrzeć i jak go przejąć? Następnie prezydent, ministerstwo wojny (Pentagon – PAP) i CIA musieliby podjąć decyzję, czy chcemy go fizycznie przetransportować, czy rozcieńczyć na miejscu – powiedział.

W piątek stacja NBC News podała, że Trump rozważał wysłanie niewielkiego kontyngentu amerykańskich żołnierzy do Iranu w konkretnych celach strategicznych. W sobotę prezydent USA powiedział dziennikarzom, że wysłanie wojsk lądowych jest możliwe, ale tylko „z bardzo ważnego powodu". PAP

REKLAMA 0011461045

Strategie na zdrowie przyszłości: XI Kongres Wyzwań Zdrowotnych w Katowicach o granicach wytrzymałości systemu i praktycznych rozwiązaniach

W terminie 12–13 marca 2026 r. Katowice staną się centrum debaty o przyszłości systemu ochrony zdrowia. XI Kongres Wyzwań Zdrowotnych, organizowany pod hasłem „Nowe strategie dla zdrowia. Czas na redefinicję celów i wyzwań", to najważniejsze i największe spotkanie z udziałem ekspertów, którzy reprezentują każdą grupę zawodową wpływającą na kształt systemu. Listę prelegentów tworzą uznane osobistości reprezentujące różne perspektywy systemu, na czele z Jolantą Sobierańską-Grendą, ministrą zdrowia. To już ostatni moment na rejestrację.

– W ochronie zdrowia nie brakuje diagnoz – dziś najbardziej brakuje uzgodnionych priorytetów i narzędzi wdrożenia. Dlatego w programie HCC 2026 stawiamy na rozmowę o rozwiązaniach: co się sprawdza, co można skalować, gdzie potrzebne są zmiany systemowe, a gdzie lepsza organizacja i współpraca. Chcemy, by kongres był miejscem, z którego uczestnicy wychodzą nie tylko z listą wyzwań, ale też z konkretnymi kierunkami działań – mówi **Klara Klinger**, redaktorka naczelna portalu rynekzdrowia.pl.

Program tegorocznej edycji kongresu koncentruje się na najpoważniejszych wyzwaniach dla ochrony zdrowia, wymagających praktycznych odpowiedzi – presji demograficznej, napięciach finansowych, tempie rozwoju technologii oraz rosnącym znaczeniu bezpieczeństwa w niestabilnym otoczeniu geopolitycznym. Mocnym akcentem programu będzie zdrowie psychiczne oraz oddanie głosu młodym i pacjentom. Ważną osią HCC 2026 będzie przełożenie diagnoz i rekomendacji na rozwiązania, które da się wdrażać w systemie, instytucjach oraz w codziennej pracy placówek: obok debat strategicznych zaplanowano sesje warsztatowe, okrągłe stoły i formuły nastawione na networking i wymianę doświadczeń.

Wielowymiarowa analiza systemu

Wydarzenie, któremu w tym roku przyświeca hasło: **„Nowe strategie dla zdrowia. Czas na redefinicję celów i wyzwań"**, pokaże system ochrony zdrowia z wielu perspektyw, jako obszar, w którym jednocześnie kumulują się skutki starzenia się społeczeństwa, rosnących kosztów, cyfryzacji i rozwoju sztucznej inteligencji, nowych ryzyk epidemiologicznych oraz zagrożeń kryzysowych.

Nagrody i wymiana dobrych praktyk

XI Kongres Wyzwań Zdrowotnych będzie przestrzenią uhonorowania osób i instytucji pracujących na rzecz lepszej przyszłości ochrony zdrowia. Redakcja Rynku Zdrowia po raz czwarty przyzna wyróżnienie **Kobieta Rynku Zdrowia**, doceniając liderki, których praca realnie wpływa na system i doświadczenia pacjentów. Rozstrzygnięty zostanie również konkurs **Zdrowy Samorząd**

dla gmin, miast, powiatów i województw inwestujących w profilaktykę, edukację zdrowotną oraz lokalne programy prozdrowotne.
Trzecim wydarzeniem towarzyszącym będzie wręczenie nagrody **Animus Fortis Mężny Duch**, ustanowionej przez dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego, gen. broni prof. Grzegorza Gieleraka.

Eksperci i skala wydarzenia

Kongres co roku gromadzi uczestników z całego ekosystemu: praktyków medycyny, ekspertów zdrowia publicznego, administrację i samorządy, naukę, biznes oraz organizacje pacjenckie. W poprzedniej edycji w HCC wzięło udział ponad 4600 osób, w tym 3000 stacjonarnie. Wśród potwierdzonych prelegentów są m.in.: **Jolanta Sobierańska-Grenda**, ministra zdrowia; **Marcin Bruszewski**, prezes Innovaris Polska; **Grzegorz Cessak**, prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych; **Bartłomiej Ł. Chmielowiec**, Rzecznik Praw Pacjenta; **Piotr Grzebalski,** dyrektor Biura Relacji z Sektorem Publicznym Departamentu Relacji Strategicznych Banku Gospodarstwa Krajowego; **Paweł Grzesiowski,** Główny Inspektor Sanitarny**; Ilona Hibner,** dyrektorka Departamentu Oceny Inwestycji Ministerstwa Zdrowia**; Wiktor Janicki,** prezes Związku Pracodawców Innowacyjnych Firm Farmaceutycznych INFARMA**; Przemysław Jesionowski**, prezes IC Solutions; **Katarzyna Anna Kacperczyk**, podsekretarz stanu w Ministerstwie Zdrowia; **Sławomir Kmak**, dyrektor operacyjny Medbase Polska; **Konrad Korbiński,** dyrektor Ministerstwa Zdrowia; **Filip Nowak,** prezes Narodowego Funduszu Zdrowia; **Mateusz Oczkowski**, dyrektor Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji w Ministerstwie Zdrowia; **Paweł Ossowski**, prezes ZARYS International; **Anna Rulkiewicz**, prezeska Grupy LUX MED; **Daniel Rutkowski,** prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji; **Pia Schall**, dyrektorka Boehringer Ingelheim w Polsce; **Łukasz Sosnowski**, dyrektor Departamentu e-Zdrowia w Ministerstwie Zdrowia; **Adam Szlachta**, prezes Grupy American Heart of Poland oraz Scanmed; **Maksymilian Świniarski**, prezes TZF Polfa.

eprasa.pl 2e87d1d64f

Atomowe gry wojenne między politykami

Jacek Sosnowski
Kraj

W polskiej dyskusji publicznej regularnie zaczął powracać temat broni atomowej w kraju. Po tym, jak prezydent Andrzej Duda rzucił pomysł, by ją zbudować w Polsce, ta koncepcja ciągle powraca. Ostatnio jako element współpracy z Francją.

FOT. PAP/EPA

Emmanuel Macron zapowiedział objęcie francuskim parasolem atomowym kilku państw europejskich, m.in. Polski

50,9 proc. ankietowanych opowiedziała się za pozyskaniem przez Polskę broni jądrowej, 38,6 proc. badanych jest przeciw. 10,5 proc. Polaków nie ma zdania w tej sprawie - wynika z sondażu IBRiS dla Radia ZET.

Respondenci zostali zapytani czy według nich Polska powinna pozyskać broń jądrową. Odpowiedzi „zdecydowanie tak" udzieliło 20,9 proc. ankietowanych, odpowiedź „raczej tak" wskazało 30 proc.

Przeciwko temu rozwiązaniu opowiedziało się 38,6 proc. badanych. Na to pytanie „raczej nie" odpowiedziało 23,5 proc. respondentów, a „zdecydowanie nie" 15,1 proc. Z kolei 10,5 proc. ankietowanych nie ma zdania w tej sprawie.

W wyartykułowane w tym sondażu oczekiwania Polaków wpisała się przedstawiona przed tygodniem propozycja Emmanuela Macrona. Francuski prezydent na specjalnej konferencji w porcie nuklearnych okrętów podwodnych w Bretanii zapowiedział rozbudowę arsenału nuklearnego oraz objęcie tym parasolem części krajów europejskich, w tym Polski.

Do tej propozycji odniósł się premier Donald Tusk. Zabierając głos przed wtorkowym posiedzeniem rządu, poinformował, że jednym z punktów obrad Rady Ministrów jest informacja na temat prowadzonych z Francją rozmów w sprawie „zaawansowanego systemu odstraszania nuklearnego".

Jak powiedział szef rządu, kwestia ta konsultowana jest nie tylko z samą Francją, ale również z tymi państwami, które równocześnie z Polską wyraziły gotowość do współpracy i zostały zaproszone do udziału w projekcie. Poza Polską Macron wymienił siedem państw, tj.: Belgię, Danię, Grecję, Holandię, Niemcy, Szwecję i Wielką Brytanię.

- Polska nie będzie chciała być pasywna, jeśli chodzi także o bezpieczeństwo nuklearne w kontekście militarnym - stwierdził premier. - Będziemy współpracowali z naszymi sojusznikami, w tym z Francją, która wyszła z tą konkretną ofertą, i wraz ze wzrostem własnych, naszych autonomicznych możliwości, będziemy także starali się przygotować Polskę w przyszłości do jak najbardziej autonomicznych działań w tej kwestii - zadeklarował szef rządu.

Sceptycznie do tego projektu odniósł się za to Karol Nawrocki. Komentując francuską propozycję, podkreślił, że „warto byłoby, gdy ogłasza się współpracę w zakresie broni atomowej i broni jądrowej, z Paryżem, z Francją, to ważne byłoby - i to (jest skierowane) do polskiego rządu - aby w takiej sytuacji wtajemniczać w tego typu dyskusje zwierzchnika sił zbrojnych".

Zaznaczył, że współpraca z NATO i USA gwarantuje „pewien kompatybilny zakres bezpieczeństwa w Polsce i w Europie Środkowej i Wschodniej". - Muszę szczerze powiedzieć, że tego typu, często nerwowe ruchy ze strony prezydenta, którego serdecznie pozdrawiam, prezydenta Macrona, który za rok przestanie być prezydentem z przyczyn obiektywnych, we Francji, a z drugiej strony takie ad hoc odniesienia premiera Tuska w momencie, gdy mamy podpisany traktat z Nancy, nad którym pracowano 2 lata. I w nim nie było tego typu propozycji. Wyglądają w moim uznaniu, przy stabilnym sojuszu polsko-amerykańskim i przy działaniu NATO, te wszystkie zabiegi dla mnie, jako dla zwierzchnika sił zbrojnych, szczególnie że nie zostałem o tym poinformowany w jakimś konkretnej notatce, wyglądają zupełnie niepoważnie - powiedział Nawrocki.

PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

0011346476

PRAWDZIWE HISTORIE **CZYSTEGO POWIETRZA**

Czyste Powietrze Jest OK

Dzięki termomodernizacji mam więcej czasu dla dzieci

Pana Daniela z Polanki Wielkiej (woj. małopolskie) nie trzeba było długo przekonywać do skorzystania z programu Czyste Powietrze. Gdy tylko kolega opowiedział mu o takiej możliwości, zgromadził wszystkie potrzebne dokumenty i złożył wniosek. Już drugą zimę mieszka w ocieplonym i ogrzewanym pompą ciepła domu. Wbrew pozorom, podchodząc do programu wcale nie dysponował sporą gotówką. Po prostu nie chciał się wiązać kredytem na wiele lat, a uniknąć go mógł tylko dzięki dotacji z Czystego Powietrza.

UWAGA, KONKURS!

Jesteś beneficjentem Czystego Powietrza?
Podziel się z nami swoją prawdziwą historią i przekonaj innych do inwestycji w zdrowie i ciepło.
Wejdź na czystepowietrzejestok.pl

Co miesiąc do wygrania **hulajnoga elektryczna!**

Pan Daniel mieszka z żoną i dwójką małych dzieci na piętrze domu jednorodzinnego wybudowanego w latach 80. Parter zajmują rodzice pana Daniela. Wiedzieli, że jeśli nie otrzymają dotacji, będą musieli wziąć duży kredyt i spłacać go przez wiele lat.
– Sami nigdy nie zrobilibyśmy takiej inwestycji – mówi nam pan Daniel.
Przedsięwzięcie nie mogło się więc nie udać.

Prywatnie lub z pomocą gminy

Pan Daniel jest człowiekiem zadaniowym. Zgłosił się do prywatnej firmy zajmującej się przygotowywaniem wniosków do zgłoszenia w programie Czyste Powietrze. Choć można korzystać z usług takiej firmy, to lepiej najpierw zajrzeć do urzędu gminy. W większości gmin w Polsce (2138) działają bezpłatne punkty konsultacyjno-informacyjne programu Czyste Powietrze, w których są specjalnie oddelegowani pracownicy pomagający mieszkańcom w złożeniu wniosku i – po otrzymaniu dotacji i wykonaniu poszczególnych etapów inwestycji – w rozliczeniu przedsięwzięcia. Są do tego fachowo przygotowani. Większość gmin to także operatorzy w nowym programie Czyste Powietrze, do którego nabór na nowych zasadach ruszył 31 marca 2025 r. Nie trzeba więc (choć oczywiście można) jeździć do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, by złożyć wniosek o dofinansowanie.
Pan Daniel złożył wniosek o dotację z prefinansowaniem (zaliczką). Chciał zainstalować panele fotowoltaiczne (umożliwiała to poprzednia edycja programu przed reformą), przeprowadzić termomodernizację domu, czyli ocieplenie ścian, wymianę okien i drzwi na energooszczędne, kupić pompę ciepła powietrze-woda oraz instalacje c.o. i c.w.u. Dach ocieplił już wcześniej, korzystając z dotacji z innego programu.
Informacja o zaakceptowanym wniosku przyszła szybko.
Pan Daniel podpisał umowę, znalazł ekipy zajmujące się termomodernizacją budynków i instalujące pompy ciepła.
– Bez problemu przeprowadziłem i rozliczyłem inwestycję, a wykonawcy otrzymali pieniądze. Jesteśmy więc na czysto – cieszy się.

Wniosek z prefinansowaniem – jak to działa?

PREFINANSOWANIE TO PO PROSTU ZALICZKA, KTÓRA STANOWI CZĘŚĆ DOTACJI.

Prefinansowanie możliwe jest tylko w podwyższonym i najwyższym poziomie dofinansowania, czyli nie obejmuje podstawowego poziomu. W nowej odsłonie Czystego Powietrza wynosi do 35 proc. dotacji. Wniosek można składać wyłącznie przez operatora w urzędzie gminy lub WFOŚiGW. Pozostałą część dotacji otrzymuje się po inwestycji i złożeniu przez beneficjenta wniosku o płatność. W nowej wersji programu każdy wniosek o dofinansowanie musi być poprzedzony wykonanym audytem energetycznym, na który też można otrzymać dofinansowanie.

Same plusy inwestycji

Pan Daniel mówi, że życie jego rodziny bardzo się zmieniło. Pompa ciepła jest właściwie bezobsługowa.
– Kotłownię wyremontowaliśmy i dzisiaj mamy tam pralnię. Nie ma kłopotu z pyłem, dosypywaniem węgla do pieca, wynoszeniem popiołu, zrzucaniem opału do piwnicy itd. W domu zimą jest ciepło, bo utrzymujemy temperaturę 23 st. C. Latem nie muszę już rozpalać w piecu, by ogrzać wodę. I najważniejsze – wreszcie mam czas dla dzieci – mówi pan Daniel. – Jakość powietrza też bardzo się poprawiła. Wszyscy sąsiedzi wokół pozbyli się już kopciuchów. Wcześniej okna wciąż były brudne od dymu i sadzy, pył leciał do domu. Najlepiej to było widać na śniegu, który od razu robił się szary i brudny. A myśmy tym oddychali – dodaje.

Pan Daniel słyszał, że niektórzy narzekają na szum pompy ciepła.
– Ja tego w ogóle nie słyszę. Rodzice mieszkają na parterze i też nie narzekają – wyjaśnia.

Jego rachunki za energię cieplną (pompa ciepła potrzebuje prądu) i elektryczną bardzo spadły – za całość płacą 2800 zł. Pan Daniel wyjaśnia, że za prąd zawsze płacili dużo, bo wszystkie sprzęty są elektryczne, a latem rozstawiają basen. A to i tak o wiele mniej niż płacili poprzednio za prąd i opał.
– Widzę na podliczniku zużycie energii elektrycznej przez pompę ciepła i wiem, że bez tych paneli też by nam się opłacała – podsumowuje.
Do skorzystania z programu namówił siostrę i kolegę – oboje już złożyli swoje wnioski, by skorzystać z programu Czyste Powietrze.

Fundacja Ziemia i Ludzie

czyste powietrze zdrowy wybór

NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

Niniejszy materiał został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Fundacja Ziemia i Ludzie.

eprasa.pl 2e87d1d64f

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć" i nie rejestrować tego, co się dzieje. Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- **Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?**
- **Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.**

FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz", dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

– Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie – podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

Średnie BMI to 27,5. Wśród kobiet 26,9 a u mężczyzn 28,2

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30 proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

Eksperci NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie. Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych – wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie paramentów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie – albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

eprasa.pl 2e87d1d64f

kurier lubelski

9 marca 2026 r

KOBIECA TWARZ *Roku*

Zobacz piękno mieszkanek naszego regionu

Poznajcie kobiety, które już zgłosiły się do Kobiecej Twarzy Roku! W tym dodatku prezentujemy wyjątkowe panie z całego województwa, które zdecydowały się wziąć udział w tegorocznej edycji akcji. Znajdziecie tu Ich zdjęcia, imiona i nazwiska - każda z nich ma swoją historię, energię i niepowtarzalny urok. To kobiety w różnym wieku, o różnych doświadczeniach życiowych, ale wszystkie łączy jedno: odwaga, pasja i siła, którą wnoszą w codzienność.

FOT. GETTY IMAGES

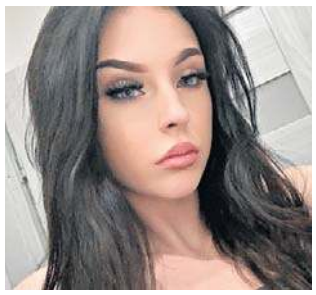
eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Kinga Bylina
EJK.8

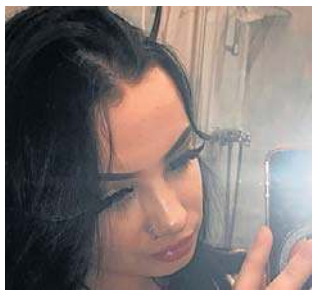
Agnieszka Przychodzka
EJK.9


Martyna Malik
EJK.10

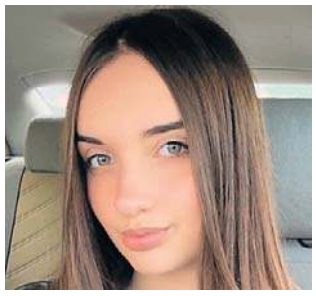
Natalia Willis
EJK.11

Alicja Zielonka
EJK.1

Aneta Gontarz
EJK.31


Jagoda Jurak
EJK.3

Julia Janiszek
EJK.32


Julia Mędyk
EJK.4

Karolina Sieńko
EJK.33

Katarzyna Maziarczyk
EJK.34

Małgorzata Wanda Jurkiewicz
EJK.5

Aleksandra Gita
EJK.12

Julia Jeleń
EJK.13

Marika Jakubiec
EJK.35

Wiktoria Koniec
EJK.36

Diana Kołodziej
EJK.16

Izabela Demucha
EJK.18

Patrycja Sulenta
EJK.20

Weronika Skórska
EJK.39

Martyna Maj
EJK.21

Natalia Baranowska
EJK.22

Iwona Antoniuk
EJK.23

Izabela Molenda
EJK.24

Anna Daszkiewicz
EJK.25

Oliwia Daszkiewicz
EJK.26

Edyta Kogut-Korczyńska
EJK.29

Natalia Kogut
EJK.30

Iwona Jankowska
EJK.27

Julia Danielczuk
EJK.28

Renata Denis
EJK.40

Agnieszka Borkowska
EMK.48

Agnieszka Typa
EMK.49

Alicja Piwoni
EMK.50

Basia Nowakowsks
EMK.51

Dominika Kaliszuk
EMK.154

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Justyna Karwacka
EMK.52

Karolina Korycka
EMK.53

Katarzyna Golec
EMK.155

Marzanna Sikorska
EMK.157

Marzena Weliczko
EMK.54

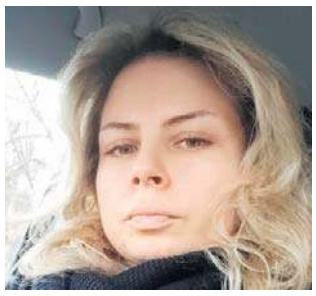
Zuzanna Janosz
EMK.55

Agnieszka Socha
EMK.56

Aleksandra Kuszaj
EMK.58

Aneta Nowak
EMK.158

Anna Skiba
EMK.59


Beata Gałan
EMK.60

Dorota Polewiak
EMK.62

Helena Tuszewska
EMK.63

Izabela Piasecka
EMK.64

Joanna Stocka
EMK.159

Justyna Panasiuk
EMK.65

Kamila Salewska
EMK.66

Kamila Skrzydłowska
EMK.160

Katarzyna Kryszczuk
EMK.161

Mariola Marzec
EMK.67

Marlena Lewkowicz
EMK.68

Paulina Cichorska
EMK.69

Sylwia Figura-Niezgorska
EMK.162

Agata Mełgwa
EMK.137

Agnieszka Chachaj
EMK.2

Agnieszka Galińska
EMK.3

Agnieszka Pietrak
EMK.138

Aleksandra Kostrzewa
EMK.4

Aneta Maria Kluz
EMK.5

Aneta Szymańska
EMK.6

Angelika Ociesa
EMK.7

Angelika Zdunek
EMK.8

Anna Atras
EMK.9

Beata Jasińska
EMK.10

Beata Zawadzka
EMK.139

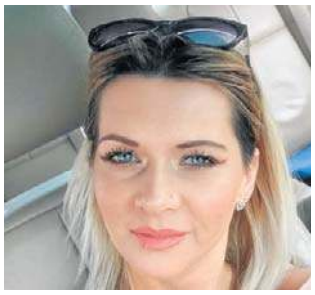
Dominika Niezbecka
EMK.11

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Elżbieta Szewczyk
EMK.12


Emilka Borejko
EMK.13

Ewa Piątek
EMK.140

Ewelina Rogowska
EMK.141

Iga Wójcik
EMK.15

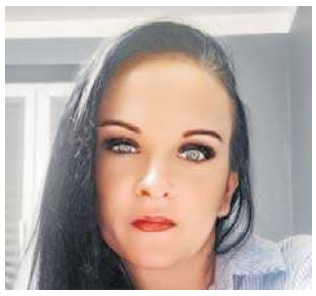
Ilona Marczak
EMK.142

Iwona Tkaczyk
EMK.17

Izabela Czechowska
EMK.18

Izabela Horwat
EMK.143

Izabela Olszak
EMK.144


Joanna Kubicka
EMK.145

Joanna Magnuszewska
EMK.19

Joanna Portka
EMK.20

Justyna Chojnacka
EMK.21

Justyna Motyka
EMK.22

Karolina Gębala
EMK.23

Karolina Jarmuł
EMK.24

Karolina Szczepanska
EMK.146

Karolina Zgierska
EMK.25

Katarzyna Kosińska-Chyc
EMK.26

Katarzyna Kucharzyk
EMK.27

Katarzyna Kuczmara
EMK.147

Katarzyna Milanowska
EMK.28

Kinga Majewska
EMK.29

Kinga Nowicka
EMK.148

Krystyna Chmiel
EMK.30

Liudmyla Boiko
EMK.31

Magdalena Brogowska
EMK.32

Magdalena Kurek
EMK.33

Maja Łukasik
EMK.34

Małgorzata Baran
EMK.36

Małgorzata Kozioł
EMK.37

Małgorzata Stachyra
EMK.38

Marlena Mituła
EMK.39

Marta Taramas
EMK.149

Marzena Cichacz
EMK.40

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Olga Barczak
EMK.41

Patrycja Zagojska
EMK.150

Paulina Maruszak
EMK.42

Renata Bielecka
EMK.43

Sylwia Pelica
EMK.151

Sylwia Żuk
EMK.152

Urszula Flor
EMK.45

Urszula Kozińska
EMK.46

ZAGŁOSUJ!
ABY ODDAĆ GŁOS, WYŚLIJ NA NR **7303** SMS O TREŚCI WSKAZANEJ PRZY NAZWISKU KANDYDATKI
(KOSZT SMS-A: 3,69 ZŁ Z VAT)

Wioleta Kawalerska
EMK.47

Ania Smyl
EMK.163

Anna Wiśniewska Derdziuk
EMK.164

Beata Szykuła
EMK.71

Elwira Górska
EMK.72

Justyna Kaczmara
EMK.73

Katarzyna Bosiak
EMK.74

Klaudia Wojtak
EMK.76

Magdalena Domańska
EMK.77

Małgorzata Ptak
EMK.78

Monika Szczurek
EMK.79

Patrycja Pastuszak
EMK.165

Aneta Bielak
EMK.80

Natalia Donets
EMK.81

Joanna Strzępek
EMK.82

Justyna Klimkowska
EMK.166

Monika Gąsior
EMK.83

Iwona Sikora
EMK.167

Maria Moskwicz
EMK.84

Agnieszka Popielec
EMK.169

Justyna Popis
EMK.85

Marcelina Dubaj
EMK.86

Maria Piotrowska
EMK.170

Anna Sidor
EMK.87

Dominika Rogójska
EMK.171

Kinga Kurpiel
EMK.88

Magdalena Babisz
EMK.89

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Magdalena Krawczyk
EMK.172

Małgorzata Klim
EMK.90

Urszula Skórska-Ryba
EMK.91

Beata Olesiuk
EMK.92

Elżbieta Cybul
EMK.173

Ewa Barszczewska
EMK.93

Halina Zyhaluk
EMK.94

Iwona Komar
EMK.95

Katarzyna Krzyżanowska
EMK.96

Magdalena Olejnik
EMK.174

Marlena Dudek
EMK.97

Marta Sitkowska
EMK.98

Aneta Matyka
EMK.175

Angelika Pochroń
EMK.99

Beata Wójtowicz
EMK.100

Dominika Samoń
EMK.101

Dorota Kujawsy
EMK.102

Elżbieta Zielińska-Lis
EMK.103

Ewa Dębowska-Woś
EMK.176

Ewelina Jędrejek
EMK.104

Helena Tchoruk
EMK.177

Iwona Bryda
EMK.178

Justyna Kozyra
EMK.105

Justyna Sala-Suszyńska
EMK.106

Monika Zgórka
EMK.107

Renata Nitkiewicz
EMK.180

Renata Rzążewska
EMK.181

Weronika Siembida
EMK.108

Agnieszka Wójcik
EMK.184

Hanna Olender
EMK.115

Iwona Maj
EMK.116

Karolina Czaja
EMK.185

Katarzyna Majchrzak
EMK.117

Barbara Ilczuk
EMK.186

Katarzyna Gruszczyk
EMK.118

Ewelina Pyciarz
EMK.119

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Katarzyna Procyk
EMK.120

Maria Kleszczyńska
EMK.188

Agnieszka Pawluczuk
EMK.121

Grażyna Tokarska
EMK.189

Maja Różyk
EMK.190

Małgorzata Zarębska
EMK.122

Beata Daszkiewicz
EMK.123

Ewa Flont
EMK.191

Sylwia Wybult
EMK.124

Agata Nowak
EMK.129

Alina Kowalik
EMK.130

Katarzyna Pakuła
EMK.131

Małgorzata Kuczyńska
EMK.132

Iwona Kędzierska
EMK.133

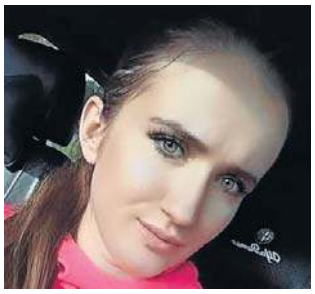
Marta Rejmer
EMK.134

Marzena Barczak
EMK.135

Renata Pastryk
EMK.194

Anna Skorupka
EMK.183

Justyna Witoń
EMK.113


Paulina Kruk
EMK.114

Elżbieta Czerwonka
EMK.182

Iwona Dudzińska
EMK.109

Karolina Huszaluk
EMK.110

Karolina Piorun
EMK.111

Angelika Olcha
EMK.125

Anna Bednarz
EMK.192

Anna Iwańczuk
EMK.126

Ewa Pśnik
EMK.193

Monika Wójcik-Szymańska
EMK.127

Zuzanna Zdunek
EMK.128

Barbara Olszewska
EHK.32

Beata Sulej
EHK.33

Edyta Łagoda
EHK.34

Katarzyna Jańczuk
EHK.35

Katarzyna Kołodziej
EHK.138

Katarzyna Perzyńska
EHK.36

eprasa.pl 2e87d1d64f

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Maria Gunia
EHK.37

Marta Kamińska
EHK.38

Monika Budniewska
EHK.139

Paulina Lewkowicz
EHK.39

Renata Proskura
EHK.40

Teresa Morawska
EHK.41

Agnieszka Błaszczuk
EHK.42

Alicja Gusciora
EHK.43

Anna Walkiewicz
EHK.44

Bożena Grzeszczak
EHK.45

Danuta Gzik
EHK.46

Elżbieta Herbut
EHK.47

Halina Wójcik
EHK.50

Joanna Jedrzejewska
EHK.51

Joanna Wójcicka
EHK.140

Liliana Kowalczuk
EHK.141

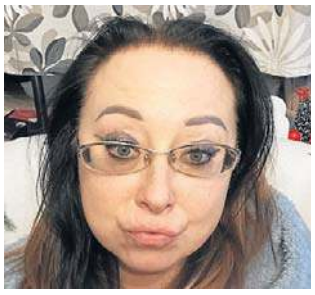
Lucyna Derkacz
EHK.52

Małgorzata Mruk
EHK.53

Marta Krysa
EHK.55

Patrycja Szymczuk
EHK.142

Agnieszka Adamczyk
EHK.115


Agnieszka Dworzak
EHK.1

Agnieszka Komorowska
EHK.116

Agnieszka Kosińska
EHK.117

Agnieszka Palczarska
EHK.2

Aleksandra Dziupinska
EHK.3

Alicja Nogal
EHK.4

Aneta Janczak
EHK.5

Anita Sprawka
EHK.118

Anna Drozd
EHK.6

Anna Mizeracka
EHK.7

Anna Wydra
EHK.119

Anna Zydek
EHK.120

Beata Maj
EHK.8

Danuta Fudziacha
EHK.121

Dominika Lange-Kozak
EHK.122

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Dorota Ostrowska
EHK.9

Dorota Wolańczuk
EHK.10

Elżbieta Jakubowska
EHK.123

Elżbieta Sawicka
EHK.124

Elżbieta Skałecka
EHK.125

Ewa Bernat
EHK.126

Ewa Dudzińska-Woś
EHK.12

Ewa Michalska
EHK.13

Ewa Rosuljas
EHK.128

Grażyna Lewandowska
EHK.130

Halina Gustaw
EHK.131

Iwona Łopacińska-Adamek
EHK.14

Iwona Sujka
EHK.15

Joanna Jarmuł
EHK.16

Jolanta Kamińska
EHK.132

Kamila Wącholska
EHK.17

Karolina Gołąb
EHK.18

Katarzyna Miedziak
EHK.19

Krystyna Szydłowska
EHK.20

Krzysztofa Pędowska
EHK.133

Lidia Rżycka
EHK.134

Maria Kuć
EHK.135

Maria Lipa
EHK.21

Michalina Kluz
EHK.23

Monika Kowalska
EHK.136

Olga Ostaszewska
EHK.24

Renata Saba
EHK.25

Renata Tobiasz
EHK.26

Sara Łyjak
EHK.27

Teresa Niziuk
EHK.28

Teresa Wójcik
EHK.29

Urszula Czapla
EHK.137

Urszula Prawda
EHK.30

Urszula Studzinska
EHK.31

Danuta Korzeniowska
EHK.143

Dorota Naklicka
EHK.56

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

**Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.**

Edyta Adamczyk
EHK.144

Edyta Łukaszczyk
EHK.57

Jolanta Kukiełka
EHK.59

Krystyna Bałabaj
EHK.60

Magdalena Kot
EHK.145

Marzena Pyś
EHK.146

Monika Jaremko
EHK.62

Wioleta Kadamus
EHK.64

Izabela Paryś
EHK.66

Lilia Zan
EHK.67

Monika Torczyńska
EHK.68

Anna Ochyra
EHK.69

Beata Mysyk
EHK.70

Elżbieta Fedorowicz
EHK.147

ZAGŁOSUJ!
ABY ODDAĆ GŁOS, WYŚLIJ NA NR **7303** SMS O TREŚCI WSKAZANEJ PRZY NAZWISKU KANDYDATKI
(KOSZT SMS-A: 3,69 ZŁ Z VAT)

Zuzanna Paluch
EHK.73

Katarzyna Knap
EHK.74

Małgorzata Kędrak
EHK.75

Barbara Wisniowska-Bzówka
EHK.148

Grażyna Zofia Kaszak
EHK.76

Renata Maluga
EHK.77

Ewa Grab-Askaldowicz
EHK.78

Ewa Zugaj
EHK.79

Katarzyna Pietras
EHK.80

Magdalena Marchewka
EHK.81

Stefania Szajewska
EHK.82

Agnieszka Lato-Siepsiak
EHK.149

Ewa Kirylak
EHK.83

Katarzyna Kulik
EHK.85

Monika Bielak
EHK.86

Agnieszka Dziurka
EHK.87

Barbara Kasperska
EHK.150

Barbara Sygnowska
EHK.89

Danuta Niezgoda
EHK.91

Dorota Wideńska
EHK.151

Edyta Zaleska
EHK.92

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Iwona Kokoszka
EHK.152

Małgorzata Rudzka
EHK.94

Marta Kotowska
EHK.95

Monika Krawczyńska
EHK.96

Urszula Rusek
EHK.97

Anna Koral
EHK.153

Beata Fittleropole
EHK.104

Joanna Kałdunek
EHK.154

Anna Grochowska
EHK.155

Jadwiga Danilkiewicz
EHK.105

Alicja Nikicionek-Bara
EHK.106

Barbara Czajkowska
EHK.156

Grażyna Micka
EHK.107

Marta Osiak
EHK.157

Marzanna Szumowska
EHK.108

Agnieszka Kaliszuk
EHK.158

Barbara Blicharz
EHK.159

Dorota Dietz
EHK.109

Monika Popis
EHK.110

Agnieszka Lal
EHK.162

Wiesława Wiśniewska
EHK.163

Anna Krawczyk
EHK.113

Edyta Anna Kalina Vel Kalinowska
EHK.114

Aneta Szczepanik
EHK.102

Jadwiga Kulikowska
EHK.103

Agnieszka Kania
EHK.98

Bożena Bogusz
EHK.99

Monika Hunek
EHK.100

Alicja Kwiecińska
EHK.160

Barbara Danielczuk
EHK.111

Justyna Muzyka
EHK.161

Violetta Binkowska
EHK.112

Karolina Zalichta
EJK.52

Julia Pieniak
EJK.46

Oliwia Sidor
EJK.50

Sandra Strzelecka
EJK.45

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Emilia Wójcik
EJK.54

Małgorzata Pluder
EJK.51

Karolina Ciodyk
EJK.43

Paulina Wróbel
EJK.47

Katarzyna Kubiś
EJK.41

Aleksandra Drozd
EJK.49

Krystyna Kosmala
EJK.42

Natalia Guzek
EJK.48

Wiktoria Brodzik
EJK.44

Beata Włoszek
EJK.53

Anna Skolimowska
EMK.216

Honorata Dragan
EMK.206

Joanna Osypowicz
EMK.202

Sandra Kulesza
EMK.230

Aleksandra Spasówka
EMK.210

Anna Szacoń
EMK.209

Edyta Iwanicka
EMK.205

Edyta Pierzchała
EMK.223

Jessica Dańko
EMK.208

Justyna Kazimierczak
EMK.225

Katarzyna Kołodziej
EMK.220

Katarzyna Wysocka
EMK.196

Natalia Bagnosz
EMK.203

Beata Kiesz
EMK.222

Beata Koperwas
EMK.199

Joanna Urban
EMK.215

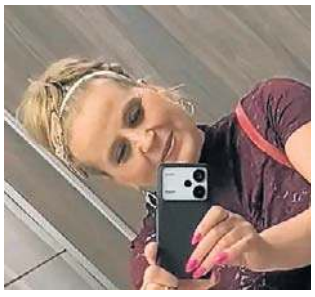
Paulina Sokal
EMK.201

Marietta Surma
EMK.207

Katarzyna Wór
EMK.221

Anna Abram
EMK.217

Katarzyna Michalska
EMK.214


Ludwika Jurgiel
EMK.229

Ewelina Stępień
EMK.212

Iwona Aranin
EMK.204

Monika Marciniak
EMK.211

Renata Wojtowicz
EMK.227

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Anna Mazur
EMK.218

Ewelina Pietrasik
EMK.219

Anna Kościołko
EMK.213

Beata Gwizdała
EMK.198

Wioleta Sochan
EMK.228

Beata Przypis
EMK.200

Izabela Tesarczyk
EMK.226

Kamila Łucjan
EMK.195

Monika Liborska
EMK.224

Agnieszka Bystrek
EMK.197

Renata Szulak
EHK.180

Aneta Łokińska
EHK.181

Angelika Charmasz
EHK.182

Anna Fijołek-Kuna
EHK.168

Barbara Szalach
EHK.173

Beata Gajosz
EHK.166

Jolanta Gontarz
EHK.174

Magdalena Kołodziejczyk
EHK.177

Marzena Golasinska
EHK.164

Sylwia Rozdoba
EHK.178

Jolanta Kapłon
EHK.175

Anna Jargiło
EHK.170

Marta Bornus
EHK.179

Agnieszka Trzcińska
EHK.169

Anna Miłkowska
EHK.171

Marzena Janiszek
EHK.165

Dorota Kalinowska
EHK.176

Edyta Ksok
EHK.167

Aleksandra Dziedzic
EJK.72

Elżbieta Godziszewska
EJK.65

Julia Buza
EJK.64

Amelia Kozińska
EJK.68

Anna Welik
EJK.73

Bernadetta Drączkowska
EJK.80

Ewelina Stefaniak
EJK.55

Joanna Maciejewska
EJK.70

eprasa.pl 2e87d1d64f

AUTOREKLAMA

O KOBIETACH I DLA KOBIET

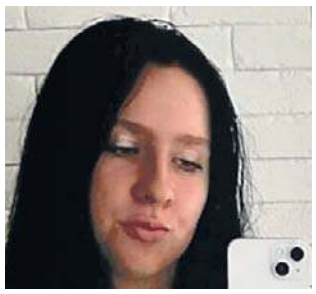
stronakobiet.pl

sK strona KOBIET

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.


Julia Janeczek
EJK.59

Katarzyna Walczewska
EJK.82

Milena Kwiecień
EJK.60

Natalia Bartoszek
EJK.6

Olga Michalska
EJK.7

Sylwia Barycka
EJK.57

Julka Ptak
EJK.14

Lena Kuczer
EJK.69

Oliwia Kawęcka
EJK.77

Agnieszka Dudek
EJK.37

Klaudia Prejs
EJK.75

Magdalena Dycha
EJK.66

Małgorzata Wach
EJK.76

Sandra Brzyszko
EJK.79

Wiktoria Cios
EJK.67

Martyna Stasiak
EJK.61

Weronika Krawczak
EJK.58

Anna Niezgoda
EJK.17

Kinga Okoń
EJK.19

Natalia Bednarz
EJK.63

Karolina Mazur
EJK.56

Natalia Witek
EJK.71

Zosia Rechulicz
EJK.81

Natalia Ławnik
EJK.78

Anna Bukowińska-Kuryło
EJK.74

Łucja Mucha
EJK.62

Dagmara Dołęga
EMK.253

Magda Korolczuk
EMK.156

Marieta Jarocka
EMK.254

Agnieszka Bagniuk
EMK.277

Agnieszka Wójciszyn
EMK.57

Beata Śliwińska
EMK.61

Danuta Daraż
EMK.291

Justyna Mąka
EMK.243

Małgorzata Stepczuk
EMK.241

Monika Mazur
EMK.231

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Teresa Szozda
EMK.267

Wioletta Gąsiorowska
EMK.294

Agata Białek
EMK.136

Agnieszka Białecka
EMK.1

Agnieszka Paciejewska
EMK.238

Aleksandra Dawidziuk
EMK.290

Aneta Tomalak
EMK.274

Anita Semik
EMK.252

Bożena Maciejska
EMK.284

Daria Kurowska
EMK.289

Dorota Buczyńska
EMK.269

Edyta Ruszyńska
EMK.273

Eliza Jaruzel-Zachara
EMK.293

Emilia Malec
EMK.244

Ewa Włodarczyk
EMK.14

Juliana Kasjan
EMK.232

Katarzyna Błażejewska
EMK.281

Katarzyna Kowal
EMK.261

Małgorzata Boras
EMK.35

Małgorzata Król
EMK.240

Renata Kwas
EMK.245

Agnieszka Paluch
EMK.239

Anna Sokołowska
EMK.233

Katarzyna Ćwiklińska
EMK.234

Katarzyna Czop
EMK.75

Katarzyna Prus
EMK.258

Katarzyna Uleryk
EMK.235

Monika Juszczak
EMK.275

Kamila Maślanka
EMK.268

Agata Makłowicz
EMK.271

Edyta Wach
EMK.283

Izabela Prejs
EMK.285

Urszula Momot
EMK.270

Wiesława Łukasik
EMK.168

Henryka Kowalska
EMK.279

Aneta Wnuczek
EMK.288

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Barbara Machulska
EMK.265

Anna Górkiewicz
EMK.262

Iwona Kubalska
EMK.263

Iwona Kukier
EMK.251

Iwona Bartoszek
EMK.16

Justyna Biss-Michalewska
EMK.280

Karolina Nowicka-Biszkont
EMK.256

Kinga Kazana-Gziut
EMK.179

Wioleta Karapuda
EMK.272

Jadwiga Macioszek
EMK.247

Agata Górniak
EMK.246

Aneta Wawer
EMK.264

Anna Perzyna
EMK.187

Katarzyna Świtalska
EMK.259

Monika Tyburczy
EMK.249

Patrycja Iwanicz-Wójcik
EMK.287

Renata Latos
EMK.255

Agnieszka Maczynska
EMK.278

Bogumiła Małka
EMK.266

Joanna Karasiewicz
EMK.276

Monika Bil
EMK.250

Małgorzata Chlebio
EMK.242

Małgorzata Werner
EMK.260

Ewa Szaniawska
EMK.112

Aleksandra Kraska
EMK.257

Edyta Tylec
EMK.292

Katarzyna Świder
EMK.282

Wioleta Kot
EMK.286

Katarzyna Świst-Mielnicka
EMK.236

Magdalena Dec
EMK.248

Marta Węgorowska
EMK.237

Renata Kozicka
EMK.44

Aneta Olesiejuk
EHK.216

Beata Plińska
EHK.90

Elżbieta Rogala
EHK.211

Grażyna Bielak
EHK.65

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Grażyna Szafrańska
EHK.194

Celina Pawlowska
EHK.221

Grażyna Czwalińska
EHK.220

Grażyna Woźniak
EHK.208

Halina Iwaniuk
EHK.49

Małgorzata Dziedzic
EHK.186

Małgorzata Slomianowska
EHK.54

Beata Nestorowicz
EHK.191

Bożena Teleńczuk-Kurowska
EHK.196

Dominika Chitreń
EHK.204

Elżbieta Michalska
EHK.11

Ewa Pawełczak
EHK.127

Ewa Włodarczyk
EHK.129

Joanna Zalewska
EHK.210

Jolanta Mazurkiewicz
EHK.206

Monika Durzynska
EHK.190

Teresa Torbicz
EHK.215

Elżbieta Gromek
EHK.188

Henryka Kulas
EHK.58

Lucyna Hajduk
EHK.207

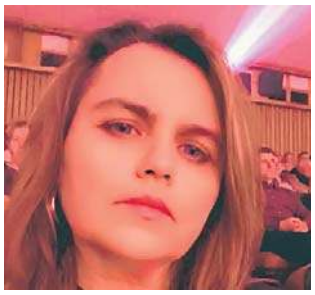
Małgorzata Kitka
EHK.61

Renata Fedurek
EHK.217

Stella Sawa
EHK.63

Violetta Wyszyńska
EHK.201

Antonina Głąb
EHK.199


Zofia Paszko
EHK.214

Małgorzata Kiciak
EHK.187

Dorota Krawiec
EHK.193

Ewa Onyszko
EHK.84

Teresa Bielecka
EHK.189

Urszula Nicpoń
EHK.222

Agnieszka Jędrasik
EHK.213

Kazimiera Borowicz
EHK.224

Marta Piekarz
EHK.22

Klaudia Boldizsar
EHK.198

Agnieszka Grzegorczyk
EHK.209

eprasa.pl 2e87d1d64f

KATEGORIA: CÓRKI
KATEGORIA: MATKI
KATEGORIA: KOBIETY DOJRZAŁE

Prezentujemy kandydatki do tytułu KOBIECA TWARZ.
Aby oddać głos wyślij na 7303 SMS o treści podanej przy zdjęciu kandydatki (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT).
Możesz też głosować i sprawdzać aktualne wyniki na stronie www.kurierlubelski.pl/kobiety.

Alicja Koza
EHK.218

Anna Wnuk
EHK.184

Milena Maarouf
EHK.219

Gertruda Banachowicz
EHK.225

Iwona Stolarczyk
EHK.93

Karina Siębor
EHK.203

Marta Kostian
EHK.202

Barbara Zaborowska
EHK.183

Beata Kot
EHK.205

Iwona Tokarska
EHK.195

Agata Szymczak
EHK.101

Martyna Warpas
EHK.197

Agnieszka Kowalczyk
EHK.88

Jagoda Buchalska
EHK.223

Marlena Winiarczyk
EHK.200

Dorota Kraszewska-Świst
EHK.192

Maria Nozka
EHK.185

ZAGŁOSUJ!
ABY ODDAĆ GŁOS, WYŚLIJ NA NR **7303** SMS O TREŚCI WSKAZANEJ PRZY NAZWISKU KANDYDATKI
(KOSZT SMS-A: 3,69 ZŁ Z VAT)

AUTOREKLAMA
Polecamy →
sK strona KOBIET
O kobietach i dla kobiet
stronakobiet.pl

eprasa.pl 2e87d1d64f

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić

FOT. VALERIA AKSAKOVA/FREEPIK.COM

Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine".

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale".

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek splątki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei splątki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskiwać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar" z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale" w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem" w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby – pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

- Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesor Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje raka jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

- Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawiania się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou.

Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się raka jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.

FOT. PIXABY

Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

eprasa.pl 2e87d1d64f

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek – wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka.
Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są byle jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasożytniczym bądź drapieżnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki – w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości – wydzielaniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkłuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny – moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednorazowo przykłada się na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemywa się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.

Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przenieść wirusy (w tym bardzo groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żylaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwagregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowity, LDL, trójglicerydy) ● przeciwtrombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmetologii, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

FOT. FREEPIK

Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego" cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego" cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:
● reguluje poziom cholesterolu – obniża poziom „złego" cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego" ● reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca ● poprawia wzrok ● usprawnia trawienie ● ułatwia zasypianie ● wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres ● odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe to owoce pistacji właściwej (Pistacia vera) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

eprasa.pl 2e87d1d64f

Kurier Lubelski
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY 24

Piłkarze Motoru Lublin nie przegrali trzeciego meczu z rzędu. Domowe starcie z Górnikiem Zabrze nie wyłoniło jednak zwycięzcy STR. 14

FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Bez goli na Arenie. To dziesiąty remis

Piłkarze Górnika Łęczna rozbici na własnym stadionie przez Wieczystą
STR. 14

Damian Rudnicki, nowy prezes AZS UMCS Lublin, mówi o planach klubu na przyszłość
STR. 16

Szczypiorniści LOTTO Puławy bez szans w starciu z mistrzami Polski z Płocka
STR. 18

eprasa.pl 2e87d1d64f

Mecz Motor-Górnik trenerskim okiem

– Punkt jest wynikiem sprawiedliwym. Drużyny miały po jednej dużej szansie. My mieliśmy piłkę meczową w momencie, kiedy Thomas Santos po dośrodkowaniu bardzo dobrze znalazł się w polu karnym i w dobrej pozycji do strzelenia bramki mógł domknąć sytuację. Myślę, że taka najgroźniejsza akcja Górnika to był ten niesygnalizowany strzał Janży, gdzie interweniował Ivan – mówił podczas pomeczowej konferencji prasowej Mateusz Stolarski, trener Motoru. – Ogólnie nie jesteśmy szczęśliwi z jednego punktu, ale go szanujemy. Trzy ostatnie mecze: siedem punktów, dwa czyste konta pod rząd, to też jest taki mały plusik po naszej stronie – dodawał.

Dla Górnika to także drugie czyste konto z kolei. Cztery dni wcześniej drużyna ze Śląska pokonała w Poznaniu Lecha 1:0, w ćwierćfinale STS Pucharu Polski. Teraz na „zero" w Lublinie.

– Nie była to ładna piłka, bo to boisko nie pozwoliło nam grać naszej gry, ale z drugiej strony widziałem determinację w chłopakach, walczyli – oceniał Michal Gasparik, szkoleniowiec Górnika.

PKO BP Ekstraklasa Motor Lublin zremisował u siebie z Górnikiem Zabrze

ROZCZAROWANIE. BEZ GOLI NA ARENIE

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Motor pierwszy raz od 16 sierpnia (0:0 z Piastem Gliwice) nie zdobył gola na własnym stadionie. W 24. kolejce podzielił się punktami z Górnikiem Zabrze.**

Motor Lublin	**0**
Górnik Zabrze	**0**

Motor: Brkić - Stolarski, Bartos, Matthys, Luberecki (73 Meyer), Samper, Wolski, Rodrigues (81 Łabojko), Król (62 Santos) Ronaldo (62 Van Hoeven), Czubak (73 Dadashov). Trener: Mateusz Stolarski

Górnik: Łubik - Olkowski, Janicki, Josema, Janża, Ambros (56 Sadilek), Hellebrand, Kubicki (90 Donio), Dimi (56 Sacek), Liseth (73 Rupanov), Zmrzly (56 Khlan). Trener: Michal Gasparik

Sędziował: Bartosz Frankowski (Toruń)
Widzów: 13212

FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Dla Motoru to dziesiąty remis w sezonie (bilans: 7-10-7), dla Górnika – piąty (10-5-9)

Goście już w 4. minucie stworzyli poważne zagrożenie pod bramką Ivana Brkicia. Dośrodkowanie z rzutu rożnego na dalszym słupku zamykał Rafał Janicki. Stoper Zabrzan mocno przymierzył prawą nogą z woleja, ale dobrze interweniował golkiper gospodarzy. W odpowiedzi i Motor pokusił się o uderzenie, a konkretnie Paweł Stolarski tuż zza linii szesnastego metra. Futbolówka przemknęła jednak obok lewego słupka bramki Marcela Łubika.

Obiecujący kwadrans nie przełożył się na dalszą część pierwszej połowy. Tempo wyraźnie spadło i przez następny kwadrans działo się niewiele. W 34. minucie z dystansu uderzył Lukas Ambros, ale strzał pomocnika Górnika poszybował wysoko ponad poprzeczką. Tak czy inaczej to goście przejmowali inicjatywę. I bliscy tego udokumentowania byli po rzucie rożnym w 38. minucie. Jarosław Kubicki nie trafił jednak czysto w piłkę. Ostatnie słowo w tej części gry mogło należeć natomiast do Lublinian. Dobrze kornera wykonał Bartosz Wolski, ale nikt nie przeciął dośrodkowania. – W drugiej połowie musimy być bardziej konkretni pod bramką, żeby zdobyć bramkę, a może i nawet dwie – mówił w przerwie Paweł Stolarski, podczas rozmowy z Canal+ Sport.

Po zmianie stron długo jednak na boisku nie działo się nic poważnego. Az do 67. minuty, gdy z prawego skrzydła ładnie dośrodkował Wolski. Akcję w środku zamykał rezerwowy Thomas Santos Christensen. W dogodnej sytuacji prawą nogą przeniósł piłkę nad poprzeczką.

Szalę na swoją stronę mogli przechylić też goście. W 86. minucie z głębi pola futbolówkę w szesnastkę Motoru wrzucił Maksym Khlan, a wolejem huknął Erik Janża. Motor uratowała tylko świetna interwencja Brkicia. ©℗

„Jacek" zostaje w Motorze

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Motor przedłużył umowę z Mbaye Jacques'em N'Diaye do końca czerwca 2028 roku.**

Umowa Senegalczyka, który został sprowadzony w styczniu 2024 roku, obowiązywała do końca czerwca 2026. Miała jednak opcję jej przedłużenia o kolejne dwa lata i ta opcja została właśnie zrealizowana. „Jacek„, cieszymy się, że zostajesz z nami na dłużej!

Popularny „Jacek„ to jeden z ulubieńców lubelskich kibiców. A początek tego roku dla 22-letniego skrzydłowego jest wręcz wymarzony. W pięciu ostatnich spotkaniach strzelił cztery gole.

– Jacques naprawdę stał się kluczowym zawodnikiem i zatrzymanie go w klubie na przyszły sezon będzie jednym z największych transferów Motoru Lublin. Jeżeli chcesz rozwijać klub, to pierwszymi twoimi najważniejszymi transferami jest to, żeby zachować w składzie zawodników, którzy robią różnicę. Cieszę się, że ta umowa weszła w życie, że ta opcja została wykorzystana. Mam nadzieję, że Jacques będzie jak najdłużej cieszył kibiców i drużynę swoimi akcjami oraz bramkami – powiedział trener Stolarski.

We wczorajszym meczu N'Diaye nie zagrał: pauzował za kartki.©℗

FOT. ŁUKASZ WOJCIK/MOTOR LUBLIN

N'Diaye zagrał dotychczas dla Motoru 56 spotkań: zdobył w nich 12 bramek i zanotował dwie asysty

Górnik Łęczna przegrał dwunasty mecz w Betclic 1. lidze

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Górnik nie sprostał przed własną publiką Wieczystej Kraków.**

Górnik Łęczna	**0 (0)**
Wieczysta Kraków	**3 (1)**

Bramki: Villar 34, Feiertag 76, 90+2

Górnik: Budziłek - Kruk, Jaroszyński, Gucek, Kryeziu, Deja (17 Ahmedov), Spáčil (46 Nowogoński), Biedrzycki (46 Ogaga Oduko), Janaszek (86 Wolsztyński), Myszor, Paryzek (76 Orlik).Trener: Jurij Szatałow

Wieczysta: Mikułko - Pestka, Olsson, Pazdan, Fila, Maigaard, Piazon, Knezević (60 Pusic), Dzięgielewski (73 Trąbka), Carlitos (73 Feiertag), Villar (84 Semedo). Trener: Kazimierz Moskal

Sędziował: Mateusz Jenda (Warszawa)

FOT. ARCHIWUM: ANNA KACZMARZ/POLSKA PRESS

Łęcznianie są strefie spadkowej, zajmując aktualnie siedemnastą, przedostatnią pozycję w Betclic 1. lidze (bilans: 2-10-12). Do miejsca bezpiecznego tracą cztery punkty

– Trudno cokolwiek powiedzieć po takim spotkaniu. Na pewno zespół przeciwników piłkarsko był lepszy od nas w środku boiska. Ponadto traciliśmy bramki w dosyć dziwny sposób – mówił po spotkaniu trener Jurij Szatałow, cytowany przez klubowy portal. – Wiedzieliśmy, w jaki sposób gra Wieczysta i jak dobrymi piłkarzami dysponuje, ale jeśli dyscyplina taktyczna jest łamana, to trudno wygrać z takim zespołem. Musimy podnieść głowy do góry i walczyć dalej. Trzeba pamiętać, że jeśli zaczynamy łamać dyscyplinę taktyczną, to wiele rzeczy nam nie wychodzi i o tym będziemy rozmawiali w kolejnym tygodniu – dodawał.

W 26. minucie Wieczysta miała świetną okazję na gola, ale rzutu karnego nie wykorzystał Carlitos. Hiszpan oddał strzał w prawy róg bramki Łukasza Budziłka, a ten wyciągnął się jak długi i sparował futbolówkę na rzut rożny.

Od momentu niewykorzystanego karnego przyjezdni byli niemal cały czas przy piłce i dopięli swego w 34. minucie. Po dośrodkowaniu w pole karne piłki dotknął Paweł Jaroszyński, ta zmieniła tor lotu, po czym Carlitos uderzył przewrotką. Budziłek z trudem obronił ten strzał, jednak był już bez szans przy dobitce Mikkiego Villara. Rezultat do przerwy nie uległ już zmianie.

W drugiej odsłonie meczu gospodarze nie zdołali doprowadzić do wyrównania, choć mieli kilka szans. Sami natomiast stracili dwa gole. W 76. minucie w pole karne wpadł Villar, mimo asysty obrońcy odegrał do niepilnowanego Stefana Feiertaga, który z najbliższej odległości pokonał golkipera z Łęcznej. Austriak w doliczonym czasie gry pogrążył Górnika, strzelając trzecia bramkę dla swojego zespołu. Feiertag po dośrodkowaniu Duńczyka Mikkela Maigaarda, popisał się pięknym strzałem głową.

©℗

eprasa.pl 2e87d1d64f

PKO BP Ekstraklasa Powody do radości mieli też wreszcie kibice Korony Kielce

JEST NOWY LIDER, A WIDZEW „ODŻYŁ"

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Nastąpiła zmiana lidera Ekstraklasy. Zaskakująca, bo Jagiellonię na pierwszym miejscu podmieniło Zagłębie, które przed sezonem typowano do walki o środek tabeli.**

Ojciec tego niewątpliwego sukcesu, Leszek Ojrzyński, właśnie potwierdził, że w ciągu najbliższych tygodni przedłuży kontrakt z Miedziowymi.

Weekend z 24. kolejką wystartował nietypowo – w piątek o godz. 20:30 (meczu o 18 nie było z powodu ćwierćfinałów Pucharu Polski rozgrywanych od wtorku do czwartku włącznie). Spotkanie więc było jedno, ale za to jakie! Lechia Gdańsk wspięła się na wyżyny swoich umiejętności. Zmęczonej ostatnimi wyzwaniami Jagiellonii Białystok wbiła aż trzy bramki, sama nie tracąc ani jednej. W końcówce dublet ustrzelił Aleksandar Cirković, wobec którego altruistycznie zachował się lider strzelców Tomas Bobcek, oddając piłkę w sytuacji sam na sam. Skauci z topowych angielskich klubów przylecieli specjalnie obserwować nastoletniego Bartosza Mazurka z drużyny gości, który dopiero co ustrzelił hat-tricka włoskiej Fiorentinie, ale to nie on brylował tego wieczoru. Czarowali wyłącznie Lechiści, dyrygowani na boisku przez swojego kapitana Rifeta Kapicia.

FOT. PAP/MARIAN ZUBRZYCKI

W końcu na miarę oczekiwań - po kolejnej zmianie trenera - zagrał Widzew Łódź

W piątek Jagiellonia straciła okazję na punkty, zaś w sobotę również fotel lidera – na rzecz Zagłębia Lubin. Miedziowi zaczęli źle wyjazdowy mecz z Piastem Gliwice, bo od straty bramki, ale szybko się otrząsnęli i jeszcze na przerwę zeszli przy remisie. W drugiej połowie gole Damiana Michalskiego i Michalisa Kossidisa zapewniły upragnione zwycięstwo. W tym roku podopieczni trenera Ojrzyńskiego przegrali jedynie w pierwszym meczu. W kolejnych ugrali dziesięć punktów na dwanaście możliwych. Mają serię trzech wygranych z rzędu.

- Jest przefajnie - stwierdził trener po ostatnim gwizdku na stadionie przy Okrzei.

Powody do radości mieli też w Kielcach. Korona od września czekała na przełamanie na własnym stadionie. Doczekała się w meczu z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza, choć musiała się sporo napocić.

W końcu na miarę oczekiwań zagrał za to Widzew Łódź. Wystarczyło tylko i aż zatrudnić Aleksandara Vukovicia, który w debiucie przeciwko Lechowi Poznań zafundował terapię szokową. Od kadry odsunął Osmana Bukariego, którego ściągnięto w zimie za rekordowe 5,5 mln euro. Poza tym Serb z polskim paszportem zmienił ustawienie na 3-4-3, a do składu awansował choćby Mateusza Żyrę. Widzew pokonał w hicie Lecha. ©℗

Sytuacja w tabeli coraz ciekawsza

1. Zagłębie Lubin	24	41	40-28
2. Jagiellonia Białystok	23	38	39-29
3. Lech Poznań	24	38	41-36
4. Górnik Zabrze	23	35	33-31
5. Raków Częstochowa	23	34	31-29
6. Cracovia	23	33	29-25
7. Wisła Płock	23	33	24-20
8. Korona Kielce	24	33	29-27
9. GKS Katowice	23	33	32-32
10. Radomiak Radom	24	32	40-36
11. Lechia Gdańsk	24	31	33-35
12. Pogoń Szczecin	23	31	33-35
13. Motor Lublin	**24**	**31**	**32-37**
14. Piast Gliwice	24	29	27-31
15. Widzew Łódź	24	27	31-34
16. Arka Gdynia	23	26	22-41
17. Legia Warszawa	23	25	27-29
18. Termalica Nieciecza	24	22	28-42

LECHIA GDAŃSK - JAGIELLONIA 3:0
Bramki: Kapić 43, Cirkovic 81 i 90+4

KORONA KIELCE - BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA 2:1
Bramki: Pięczek 43, Sotiriou 52 - Durdov 58

PIAST GLIWICE - ZAGŁĘBIE LUBIN 1:3
Bramki: Tomasiewicz 22 - Corluka 27, Michalski 69, Kosidis 89

WIDZEW ŁÓDŹ - LECH POZNAŃ 2:1
Bramki: Alvarez 34, Kornvig 52 - Thordarson 27

MOTOR LUBLIN - GÓRNIK ZABRZE 0:0

RADOMIAK - GKS KATOWICE 0:1
Bramka: Jędrych 45

AKCJA SPECJALNA PUCHARU TYMBARK 0011488966

Ponad 15 tys. drużyn zgłosiło się do XXVI edycji Pucharu Tymbark

Do największego turnieju piłkarskiego dla dzieci w Europie drużyny zgłosiła co trzecia szkoła podstawowa w kraju. Reprezentację ma każdy powiat, co potwierdza ogólnopolski zasięg i skalę rozgrywek. Największą aktywnością wykazało się województwo lubelskie, wyraźny lider tegorocznych zgłoszeń. Na podium znalazły się również województwa mazowieckie i wielkopolskie.

Tegoroczna edycja Pucharu Tymbark cieszy się ogromnym zainteresowaniem – do rozgrywek zgłosiło się ponad 15 tys. drużyn ze wszystkich powiatów w Polsce. To wyraźny sygnał, że piłka nożna pozostaje najpopularniejszym wyborem aktywności fizycznej dla najmłodszych, a Puchar Tymbark skutecznie dociera do dzieci z każdego regionu kraju.

– *Tegoroczna edycja Pucharu Tymbark potwierdza, jak silnym i potrzebnym projektem jest ten turniej. Notujemy rekordową po pandemii liczbę zgłoszeń, a drużyny reprezentują wszystkie powiaty w Polsce. To dowód, że szkoły widzą w Pucharze Tymbark realne wsparcie w promowaniu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia wśród dzieci* – mówi wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa amatorskiego Tomasz Garbowski. – *Puchar Tymbark to jednak znacznie więcej niż rywalizacja sportowa. To nauka gry w piłkę nożną w duchu fair play, rozwijanie umiejętności interpersonalnych, odpowiedzialności i współpracy w grupie. Od lat wychowujemy kolejne pokolenia reprezentantek i reprezentantów Polski, a jednocześnie dajemy tysiącom dzieci pierwsze, często najważniejsze doświadczenie sportowe* – dodaje.

– *Puchar Tymbark to flagowy projekt CSR Grupy Maspex i jednocześnie nasza najdłuższa, bo już 20-letnia inwestycja w polski sport. Ten turniej idealnie wpisuje się w DNA marki Tymbark, bo dzięki niemu promujemy sport i aktywność fizyczną dokładnie tam, gdzie ma to największy potencjał – wśród dzieci. 15 tys. drużyn na starcie XXVI edycji Pucharu Tymbark świadczy nie tylko o skali i zasięgu rozgrywek, ale również pokazuje, że turniej cały czas ma przestrzeń do rozwoju. To także potwierdzenie, że piłka nożna nadal budzi wśród najmłodszych duży entuzjazm. Wychodzimy z prostego założenia: nie będzie rozwoju polskiego futbolu bez masowego grania od najmłodszych lat. Puchar Tymbark łączymy ze wspieraniem Reprezentacji Polski – bo w tym turnieju grała już połowa zawodników i zawodniczek naszej seniorskiej kadry* – mówi Krzysztof Pawiński, prezes i współwłaściciel Grupy Maspex, do której należy marka Tymbark.

Z podwórka do reprezentacji

Puchar Tymbark to ważny punkt startowy w piłkarskiej drodze wielu zawodniczek i zawodników. Wśród jego byłych uczestników są reprezentanci Polski, m.in. Krzysztof Piątek, Piotr Zieliński, Jakub Moder, Jakub Kiwior, Oskar Pietuszewski, Karol Świderski czy Jakub Kamiński. Od 2023 roku turniej i jego uczestnicy są oficjalnym partnerem piłkarskiej reprezentacji Polski, a mecze finałowe odbywają się przed spotkaniami kadry.

Znaczenie Pucharu Tymbark wykracza poza sportową rywalizację – odgrywa także istotną rolę w popularyzacji piłki nożnej wśród dziewczynek. Z roku na rok rośnie liczba drużyn dziewczęcych, co przekłada się na coraz większą obecność kobiet na kolejnych etapach szkolenia. To właśnie w Pucharze Tymbark swoje pierwsze piłkarskie kroki stawiały m.in. Ewa Pajor, Paulina Dudek, Dominika Grabowska czy Nadia Krezyman, dziś z sukcesami reprezentujące Polskę na arenie międzynarodowej. W XXVI edycji liczba zgłoszonych drużyn dziewczęcych wzrosła o 16 proc. w porównaniu z ubiegłym rokiem, a dziewczęta stanowią 24 proc. wszystkich uczestników. Dane te potwierdzają rosnącą popularność piłki nożnej wśród młodych zawodniczek.

Cała Polska gra w Pucharze Tymbark. Rywalizacja województw

Do udziału w XXVI edycji Pucharu Tymbark zgłosiło się ponad 15 tys. drużyn z całej Polski, z czego 2263 z województwa lubelskiego, które zostało liderem tegorocznych zgłoszeń. Ponad 1000 drużyn zarejestrowano również w województwach: mazowieckim (1482), wielkopolskim (1318), małopolskim (1253) oraz śląskim (1141). W porównaniu z ubiegłym rokiem największą dynamikę wzrostu odnotowało województwo lubelskie (+104 proc. r/r), liderując pod tym względem we wszystkich kategoriach.

PUCHAR TYMBARK PZPN

SPORTOWY24

Czas na pierwszy gwizdek!

Zgodnie z formułą turnieju drużyny rozpoczną rywalizację od etapów gminnych i powiatowych, następnie wojewódzkich, by walczyć o Nagrodę Główną w Finale Ogólnopolskim. Etapy gminne i powiatowe zostaną rozegrane w marcu i kwietniu, natomiast 16 finałów wojewódzkich zaplanowano na maj. Podobnie jak w poprzednich edycjach, zmagania w kategorii U-8 zakończą się na etapie wojewódzkim, a starsze roczniki spotkają się w czerwcu podczas Finału Ogólnopolskiego. W skład Komitetu Honorowego XXVI edycji Pucharu Tymbark wchodzą Minister Sportu i Turystyki, Minister Edukacji oraz Minister Zdrowia.

eprasa.pl 2e87d1d64f

Rozmowa z Damianem Rudnickim, nowym prezesem Klubu Uczelnianego AZS UMCS Lublin

„PLAY-OFFY RZĄDZĄ SIĘ SWOIMI PRAWAMI. MARZENIEM JEST ZAGRAĆ W FINALE"

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

W ORLEN Basket Lidze Kobiet sezon wkracza w decydującą fazę. Koszykarki LOTTO AZS UMCS Lublin w ćwierćfinale play-off zmierzą się z Wisła Kraków. O sytuacji w klubie, finansach, ambicjach sportowych oraz planach rozwoju innych sekcji rozmawiamy z Damianem Rudnickim, nowym prezesem klubu.

FOT. AZS UMCS LUBLIN/ELBRUS STUDIO

Damian Rudnicki oficjalnie nowym prezesem został wybrany 26 lutego

Kamil Wojdat: W ostatnim czasie dało się zauważyć napięcia wokół sekcji koszykówki kobiet - szczególnie w mediach społecznościowych, gdzie dochodziło do wymiany zdań między kibicami a kierownikiem drużyny. Czy ta sytuacja nie zaszła za daleko? Czy odbyły się jakieś rozmowy?

Damian Rudnicki: Napięcia rzeczywiście były i trudno było ich nie zauważyć w przestrzeni publicznej. Podjęliśmy konkretne działania - odbyły się spotkania zarówno ze sztabem, jak i z kibicami. Dziś sytuacja jest spokojniejsza. Komentarze są neutralne, a każdy sukces drużyny spotyka się z uznaniem ze strony fanów.

Gdzie dopatrujesz się przyczyn tej sytuacji?

To był splot wielu wydarzeń. W kuluarach mówiło się o zmianie na stanowisku prezesa. Nie jest też tajemnicą, że prywatni sponsorzy nie wsparli klubu w takim stopniu, jak deklarowano przed sezonem. A kwestie finansowe zawsze generują napięcia.

Musieliśmy dokładnie przeanalizować budżet i sprawdzić, na co realnie nas stać. Zreorganizowaliśmy sekcję oraz strukturę szkoleniową - od najmłodszych grup aż po seniorki. Dziś widać efekty tych działań, czego potwierdzeniem jest drugie miejsce po sezonie zasadniczym.

Mam wrażenie, że dało się wyczuć taką narrację, a może bardziej pytanie ze strony kibiców, dotyczące tego czy zespół nie został przed sezonem zbudowany na wyrost, względem możliwości finansowych. Nie przeszarżowaliście i czy nie grozi wam na przykład scenariusz Polkowic, których w lidze już nie ma?

Nie. Nasza sytuacja i sytuacja Polkowic to dwa zupełnie różne przypadki. Nie chcę komentować ich problemów. Faktem jest, że w ostatnim czasie w sporcie jest mniej pieniędzy - rośnie liczba dyscyplin, a spółki Skarbu Państwa inwestują ostrożniej. My jednak nie przeszacowaliśmy budżetu. Każdą złotówkę liczyliśmy bardzo dokładnie. Nie wszystkich sponsorów udało się pozyskać, dlatego musieliśmy się zreorganizować. Dzięki temu przed play-offami nie stoimy przed koniecznością rozwiązywania czy redukowania kontraktów.

Sytuacja jest ustabilizowana?

W porównaniu z okresem sprzed kilku miesięcy - zdecydowanie tak. Wtedy pojawiał się niepokój. Dziś mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że sytuacja jest ustabilizowana. Wszystko zostało dokładnie policzone, aby klub mógł funkcjonować bezpiecznie i dalej się rozwijać.

Z jakimi ambicjami zaczniecie play-offy (pierwsze dwa mecze ćwierćfinału, toczącego się do trzech wygranych, rozegraną zostaną w Lublinie w dniach 21-22 marca), w których zmierzycie się z Wisłą Kraków? Jakie są oczekiwania w klubie po tych ostatnich „tłustych latach", w których AZS sięgał po tytuł mistrzowski (2023), wicemistrzowski (2022), superpuchary Polski (2023, 2024)?

To nie były może „tłuste lata", ale na pewno solidne - oparte na doświadczeniu sztabu, zarządu i wszystkich osób współpracujących z klubem. Play-offy rządzą się swoimi prawami. Druga drużyna w lidze gra z siódmą, więc liczymy, że unikniemy niespodzianek. Marzeniem jest zagrać w finale.

Wszystkie wyżej wymienione sukcesy wydarzyły się za kadencji prezesa Rafała Walczyka, który kilka miesięcy temu rozpoczął nową kadencję, ale zdecydował się odejść z klubu z końcem roku. W środowisku mówiło się, że powoli przekazuje pałeczkę tobie.

Były takie sygnały (śmiech).

Domyślam się więc, że ten moment przejścia do oficjalnego pełnienia funkcji był bardzo płynny.

Przejście było bardzo płynne. Odbyliśmy szczerą rozmowę, podczas której prezes Walczyk zaproponował mi objęcie funkcji w przyszłości. Po wyborach wdrażał mnie stopniowo - uczestniczyłem we wszystkich spotkaniach, poznawałem procedury dotacyjne i mechanizmy pozyskiwania środków.

Przybliż proszę swoją osobę naszym czytelnikom, bo teraz zostałeś prezesem, ale w klubie działasz dobrych kilka lat. W ostatnim czasie będąc wiceprezesem.

Z AZS-em jestem związany od połowy studiów. Zaczynałem w Klubie Środowiskowym Akademickiego Związku Sportowego w Lublinie, gdzie organizowałem rozgrywki piłkarskie i inne wydarzenia. Po czwartym roku studiów współorganizowałem Akademickie Mistrzostwa Polski - wtedy poznałem Rafała Walczyka. Z czasem zająłem się administracją, organizacją i dotacjami klubu. Łączyłem pracę w kancelarii z działalnością w AZS. Po mistrzostwie Polski koszykarek finanse klubu weszły na wyższy poziom, a ja objąłem stanowisko szefa działu organizacyjno-administracyjnego. Gdy prezes planował rezygnację, zapytał mnie, czy chciałbym przejąć stery.

Nawiązałeś do piłki nożnej. Swego czasu duże aspiracje miała sekcja futsalu AZS UMCS, która ze sponsorem tytularnym w nazwie, firmą Luxiona, chciała nawet awansować do ekstraklasy. Potem wszystko się posypało... drużyna znikła z futsalowej mapy województwa lubelskiego. Ale ma wrócić, zacząć od 3. ligi. Jakie są plany na jej odbudowę?

Niedawno odbyło się spotkanie z dyrektorem sekcji, Arturem Banasikiem. Futsal wychodzi z kryzysu. Zawodnicy wracają do rywalizacji, a naszym celem jest awans i rozwój szkolenia młodzieży. Chcemy zbudować strukturę podobną do tej funkcjonującej w sekcji koszykówki.

Koszykówka pewnie może być wyznacznikiem, bo jeśli chodzi o gry zespołowe to sekcja eksportowa.

Koszykówka kobiet jest naszym wyznacznikiem, ale klub opiera się także na lekkoatletyce i pływaniu - to trzy główne filary. Bardzo ważnym punktem na mapie naszego klubu jest również sekcja tenisa stołowego kobiet - drużyna LALAK AZS UMCS Lublin rywalizuje na poziomie ekstraklasy. To dowód na to, że potrafimy budować silne drużyny nie tylko w koszykówce. Naszym celem jest stabilna obecność w krajowej czołówce i dalsze wzmacnianie pozycji klubu w rozgrywkach najwyższej klasy.

FOT. ARCHIWUM: MICHAŁ JANEK

Dla 20-letniej Dominiki Ullmann sezon 2025/26 jest trzecim w barwach zespołu z Lublina

Chcemy jednak rozwijać kolejne dyscypliny. Planujemy wzmocnić siatkówkę kobiet - szukamy sponsora tytularnego i myślimy o awansie do pierwszej ligi. Duży nacisk kładziemy również na piłkę ręczną mężczyzn. Wierzę, że w przyszłości uda się awansować do ligi centralnej. Sekcja działa bardzo prężnie i skutecznie pozyskuje prywatnych sponsorów, co przekłada się na wyniki sportowe.

Szczypiorniści są na fali wznoszącej i mogą wypełnić pewną lukę w mieście, bo w Lublinie nie ma drużyny szczypiornistów, która by grała na najwyższym poziomie w kraju.

Od pewnego czasu prężnie działa grupa ludzi związana z piłką ręczną, między innymi kierownik Karol Kołodziejczyk czy trener Łukasz Achruk, ale nie tylko oni, bo są też osoby od mediów. Sekcja z sukcesami pozyskuje prywatnych sponsorów i tam widać znaczny wzrost finansowy, a przede wszystkim sportowy.

A jeśli chodzi o te trzy wspomniane filary: lekką atletykę czy pływanie. Kilka lat temu to były sekcje, do których sprowadzane były gwiazdy, jak choćby Małgorzata Hołub-Kowalik czy Marcin Lewandowski. Wydaje mi się, że zmieniło się podejście i teraz tych hitowych transferów nie robicie, takich gwiazd nie ma.

Nie do końca się z tym zgodzę. Gwiazdy są. Stawiamy przede wszystkim jednak na naszych wychowanków lub zawodników lokalnych. Świetnym przykładem jest Wiktoria Gajosz. To zawodniczka topowa, z niesamowitym potencjałem, z Lubelszczyzny. W takich zawodników chcemy inwestować, ale w tych spoza regionu też. Sami wyrażają chęć dołączenia do nas i tak jest, ale co ważne: są to transfery bezkosztowe.

©℗

eprasa.pl 2e87d1d64f

Plebiscyt Polska Press Poznaliśmy laureatów z poszczególnych województw i całego kraju

NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH! OGÓLNOPOLSKIE NAGRODY ZOSTAŁY WRĘCZONE NA UROCZYSTEJ GALI

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

W Warszawie odbyła się uroczysta gala finałowa Plebiscytu Sportowego Polska Press Grupy 2025. Wyłonieni zostali najlepsi z najlepszych z poszczególnych województw i całego kraju.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Czytelnicy Polska Press wybrali najlepszych sportowców w poszczególnych województwach oraz w całym kraju

Plebiscyt Sportowy od kilkudziesięciu lat organizowany jest przez gazety Polska Press Grupy z dużym zaangażowaniem dziennikarzy sportowych. Poprzednie etapy Plebiscytu, tj. etap powiatowy oraz etap wojewódzki były organizowane lokalnie przez serwisy internetowe i dzienniki regionalne należące do grupy Polska Press.

Przed finałem ogólnopolskim odbyły się wojewódzkie Gale Plebiscytu, na których zostały wręczone nagrody. Zwycięzcy z regionów w każdej kategorii awansowali do ogólnopolskiego finału, którego pięknym i podniosłym zakończeniem była uroczysta gala w Warszawie. W stolicy pojawili się laureaci z województw oraz triumfatorzy w skali ogólnopolskiej.

Czytelnicy Polska Press wybrali najlepszych sportowców w pięciu kategoriach: Sportowy Talent Roku, Trener Roku, Drużyna Roku, Sportowiec Roku - Kobieta oraz Sportowiec Roku - Mężczyzna. Uroczystą galę poprowadziła Anna Geisler, a nagrody laureatom wręczali Aneta Sarga-Burtan - prezes Makroregionu Śląsk i Łódź oraz Robert Glinkowski - prezes Makroregionu Zachód Polska Press Grupy.

- W ubiegłym roku moim największym sukcesem był udział w zawodach Sto Dni Dookoła Polski, w których przebiegłam cztery tysiące kilometrów. Zakwalifikowałam się też na mistrzostwa świata na Hawajach. W tym roku chciałabym się sprawdzić przede wszystkim w biegach górskich na długich dystansach - powiedziała Karolina Napiórkowska, zwyciężczyni w kategorii Sportowiec Roku wśród kobiet, lekkoatletka z Kwidzyna Biega (woj. pomorskie).

Plebiscyt Sportowy cieszy się niesłabnącą popularnością od wielu lat. Co roku organizatorzy doceniają zasługi sportowców i trenerów - zarówno zawodowego, jak i amatorskiego sportu, a także wyniki drużyn we wszystkich dyscyplinach.

- To dla mnie wielkie wyróżnienie, największe w dotychczasowej pracy trenerskiej. To taki motor napędowy do dalszej wytężonej pracy. W tym momencie odczuwam wielką satysfakcję. Karate i sztuki walki to sport, który jest jak najbardziej wskazany dla młodych ludzi. Chciałbym rozwijać młodzież i zachęcić ją, aby polubiła tę dyscyplinę sportu - powiedział trener karate Kacper Goetze, zwycięzca w kategorii Trener Roku, reprezentujący Klub Sportowy Shinobi Trojanów (woj. mazowieckie).

Triumfatorzy naszego plebiscytu stanowią mieszankę młodości z rutyną. Zwycięzcami okazali się sportowcy już doświadczeni, jak też ci, którzy są dopiero na początku swojej, mamy nadzieję wielkiej, kariery.

- Treningi w piłkę nożną rozpoczęłam, gdy miałam sześć lat. Występuję w kadrze narodowej w swojej kategorii wiekowej, a moją idolką jest Ewa Pajor. Chciałabym kiedyś pójść w jej ślady, marzę też, by zagrać w przyszłości w reprezentacji Polski oraz Realu Madryt - powiedziała Zuzanna Filipiak, triumfatorka plebiscytu w kategorii Sportowy Talent Roku, piłkarka nożna reprezentująca UKS 6 Inowrocław (woj. kujawsko-pomorskie).

- Niektóre sporty niszowe nie są doceniane. To, że osiągamy naprawdę liczące się sukcesy, przechodzi często bez echa. Dzięki takim inicjatywom i takiemu plebiscytowi, jak ten Grupy Polska Press, możemy się pokazać szerszej publiczności. Dziękuję swojej rodzinie, bo przez wiele dni w roku nie ma mnie w domu i oni muszą to znosić. Takie jest jednak życie sportowca, aby coś osiągnąć, trzeba ciężko pracować - powiedział Dariusz Mazur, triumfator w kategorii Sportowiec Roku wśród mężczyzn, uprawiający akrobację lotniczą z Aeroklubu Radomskiego (woj. świętokrzyskie).

Partnerem honorowym gali było Ministerstwo Sportu i Turystyki. Plebiscyt ogólnopolski i gala organizowane przez Polska Press Grupę został objęty patronatem Krajowego Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe. Patronem medialnym był Sportowy24, portal należący do Polska Press Grupy.

©℗

Laureaci ogólnopolscy plebiscytu Polska Press

Sportowy Talent Roku 2025:

1. Zuzanna Filipiak - piłka nożna, UKS 6 Inowrocław (woj. kujawsko-pomorskie)
2. Maksymilian Bryzek - judo, Klub Sportowy Judo Gwardia Koszalin (woj. zachodniopomorskie)
3. Maksymilian Myciński - piłka nożna, Wisła Kraków (woj. małopolskie)

Trener Roku 2025:

1. Kacper Goetze - karate, Klub Sportowy Shinobi Trojanów (woj. mazowieckie)
2. Paweł Żyłowski - boks, Elita Świnoujście (woj. zachodniopomorskie)
3. Igor Opoczka - kick-boxing, Klub Kickboxingu MAXIMUS (woj. pomorskie)

Drużyna Roku 2025:

1. Zakrzowski Klub Sportowy Polar Wrocław - piłka nożna (woj. dolnośląskie)
2. Grunwald Budziwój rocznik 2018 - piłka nożna (woj. podkarpackie)
3. Ludowy Klub Sportowy KOLUSZKI - lekkoatletyka (woj. łódzkie)

Sportowiec roku 2025 - kobiety:

1. Karolina Napiórkowska - biegi, Kwidzyn Biega (woj. pomorskie)
2. Małgorzata Kłos - brazylijskie ju-jitsu, Warriors Katowice (woj. śląskie)
3. Natalia Koprowska - łucznictwo Konne, Star Bows (woj. łódzkie)

Sportowiec roku 2025 - mężczyźni:

1. Dariusz Mazur - akrobacja lotnicza, Aeroklub Radomski (woj. świętokrzyskie)
2. Stanisław Molewski - strzelectwo strzelba skeet olimpijski, CWZS Zawisza Klub Strzelecki (woj. kujawsko-pomorskie)
3. Marek Krupiński - biegi ultramaratońskie, Team ZabieganeDni (woj. mazowieckie)

ORGANIZATOR
POLSKA PRESS GRUPA

PATRON PLEBISCYTU
KRAJOWE ZRZESZENIE LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

PATRONAT MEDIALNY
SPORTOWY24

PATRON HONOROWY OGÓLNOPOLSKIEJ GALI
Ministerstwo Sportu i Turystyki

eprasa.pl 2e87d1d64f

InPost ChKS zagra dziś w Olsztynie

Siatkarzy InPost ChKS Chełm wieczorem czeka trudna przeprawa. Podopieczni trenera Krzysztofa Andrzejewskiego o godzinie 17:30 zmierzą się na wyjeździe z Indykpolem AZS Olsztyn. Wygrana zapewni im utrzymanie w PlusLidze.

Będzie to pierwsza z trzech ostatnich potyczek Chełmian w tym sezonie ligowym. Po 23 meczach mają na koncie 23 punkty (bilans: 7-16), o siedem oczek wyprzedzając ostatni w stawce Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - pozycja spadkowa.

Wydaje się, że tylko prawdziwy kataklizm mógłby sprawić, żeby InPost ChKS nie utrzymał się w lidze. Tak naprawdę ekipa z Chełma musiałaby przegrać wszystkie pozostałe spotkania. O ile jest to możliwe, bo jej rywalamia będą Indykpol (5. miejsce), ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (9. miejsce) i PGE Projekt Warszawa (2. miejsce), to dodatkowe te potknięcia musiałby wykorzystać Steam Hemarpol. Częstochowianie musieliby wygrać wszystkie trzy pozostałe mecze, w których za rywali będą mieli Bełchatów (6. miejsce), Gdańsk (7. miejsce) i Lublin (3. miejsce).

ORLEN Superliga KS LOTTO Puławy bez szans w starciu z ORLEN Wisłą Płock

MISTRZOWIE POLSKI ZBYT MOCNI

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Puławscy szczypiorniści w 22. serii ORLEN Superligi przegrali we własnej hali z liderem rozgrywek i aktualnym mistrzem Polski.**

KS LOTTO Puławy	**23 (12)**
ORLEN Wisła Płock	**41 (23)**

KS LOTTO: Petkovski, Ciupa - Racotea 5, Komarzewski 4, Wisiński 3, Jaworski 3, Cacak 2, Artemenko 2, Kowalik 1, Bereziński 1, Łyżwa 1, Adamczewski 1, Savytskyi. Kary: 6 min. Trener: Piotr Dropek

ORLEN Wisła: Bergerud, Borucki - Szyszko 15, Kosorotov 6, Serdio 4, Fazekas 4, Sroczyk 3, Szostak 3, Zarabec 2, Mihić 1, Daszek 1, Janc 1, Ilic 1, Samoila, Szita, Richardson. Kary 14 min. Trener: Xavier Sabate

FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Przed drużyną z Puław jeszcze siedem meczów w tym sezonie Superligi

- Walczyliśmy ile mogliśmy. W naszej sytuacji ciężko było jednak dotrzymać kroku, tak znakomitej drużynie. To na pewno duża przyjemność zagrać przeciw takim fantastycznym zawodnikom. W dodatku to mój były klub, gdzie mam sporo kolegów - mówił rumuński rozgrywający LOTTO Puławy Dan-Emil Racotea, w rozmowie dla ORLEN Superligi.

Rezultat spotkania co prawda otworzył Gustaw Kowalik, jednak za moment przyjezdni zdobyli cztery gole z rzędu i w 4. minucie prowadzili 4:1. Osiem minut później przewaga mistrzów Polski wzrosła do pięciu bramek (8:3). Podopieczni trenera Piotra Dropka próbowali gonić rywali, jednak Płocczanie cały czas zwiększali dystans. Ten w 19. minucie wynosił już osiem trafień (14:6), gdy puławskiego golkipera pokonał Hiszpan Abel Serdio.

Z kolei po czterech golach z rzędu Jakuba Szyszko Wisła wygrywała 22:11. Rezultat premierowej odsłony przypieczętował natomiast Węgier Gergo Fazekas. Do przerwy goście także mieli jedenaście bramek zapasu (23:12).

Po zmianie stron szybko trafili Ukrainiec Dmytro Artemenko i Daniel Wisiński (14:23), ale przeciwnicy momentalnie odpowiedzieli dwoma golami. Na kwadrans przed końcową syreną zespół z Lubelszczyzny przegrywał w tym momencie 18:33 i niewiadomą były jedynie rozmiary porażki. Obaj trenerzy rotowali składem, a konfrontacja finalnie zakończyła się rezultatem 23:41.

Puławianie, po 21 rozegranych meczach, z dorobkiem 10 punktów zajmują dwunastą, przedostatnią pozycję w tabeli ORLEN Superligi (strefa spadkowa). KS LOTTO o dwa oczka wyprzedza KGHM Zagłębie Lubin, natomiast do jedenastego Piotrkowianina Piotrków Trybunalski (baraż o utrzymanie) traci trzy punkty. Lubinianie i Piotrkowianie mają jednak jeszcze po jednym spotkaniu do nadrobienia. ©℗

Ligi zagraniczne. „Kamyk" znów zaczął strzelać

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W zagranicznych ligach piłkarskich TOP5 nudy nie było! Dobre wieści o Polakach.**

ANGLIA

W weekend nie odbyła się kolejka Premier League, wzamian angielscy kibice otrzymali emocje związane z Pucharem Anglii i z pewnością narzekać nie mogli.

W ćwierćfinale rozgrywek zameldował się między innymi Arsenal FC, który miał jednak spore problemy z czwartoligowym Mansfield Town. Kanonierzy wygrali tylko 2:1 i tak naprawdę dokońca drugiej połowy nie byli pewni awansu.

- Celem był awans do kolejnej rundy. Teraz czeka nas starcie z Bayerem Leverkusen w Lidze Mistrzów, kilka innych ważnych meczów i musimy być skupieni - powiedział bramkarz Arsenalu Kepa Arrizabalaga.

Sporo ciekawego działo się również w starciu Wrexham AFC z Chelsea FC. Gospodarze latem zagrają mecz towarzyski z Wisłą Kraków i mimo że grają tylko w Championship, pokazali w sobotę, że stać ich na rywalizację z największymi. Czołowa ekipa Premier League awans wydarła dopiero po dogrywce, w podstawowym czasie padł remis 2:2.

FOT. ARCHIWUM: LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

Forma Jakuba Kamińskiego cieszy przez barażami o MŚ

PUCHAR ANGLII
Wyniki 1/8 finału: Wolverhampton - Liverpool 1:3, Mansfield - Arsenal 1:2, Wrexham - Chelsea 2:2 d. 2:4, Newcastle - Manchester City 1:3.

FRANCJA

Wydarzeniem weekendu we Francji z pewnością była porażka wielkiego PSG - i to u siebie - z AS Monaco.

Niedawno oba zespoły rywalizowały ze sobą w fazie play-off Ligi Mistrzów i wtedy minimalnie lepsi w dwumeczu okazali się Paryżanie. Teraz - w rozgrywkach - Ligue 1 ekipa z Księstwa wzięła rewanż i to ona sięgnęła po komplet punktów.

Mimo porażki, francuski gigant utrzymał pozycję lidera tabeli. Na dnie od dawna pozostaje ta sama trójka: AJ Auxerre, FC Nantes i FC Metz.

LIGUE 1
Wyniki 25. kolejki: PSG - AS Monaco 1:3, Nantes - Angers 0:1, Auxerre - Strasbourg 0:0, Toulouse - Olympique Marsylia 0:1, Lens - Metz 3:0.

HISZPANIA

Na Półwyspie Iberyjskim po ciężkich rywalizacjach są Real Madryt i FC Barcelona. Królewscy rzutem na taśmę pokonali na wyjeździe Celtę Vigo 2:1, strzelając decydującego gola w doliczonym czasie, za sprawą rykoszetu po uderzeniu Federico Valverde.

Natomiast Duma Katalonii pokonała w Bilbao ekipę Athletic 1:0, po trafieniu Lamine Yamala. Robert Lewandowski na placu gry zameldował się po upływie godziny gry, w specjalnej masce, chroniącą twarz po niedawnej kontuzji.

W La Liga przewodzi FC Barcelona z 4-punktową przewagą nad Los Blancos. Kto na dnie? Tutaj również niezmiennie trójka: RCD Mallorca, UD Levante i Real Oviedo. Ten ostatni zespół jest już praktycznie pogodzony z powrotem na drugi poziom rozgrywkowy.

LALIGA
Wyniki 27. kolejki: Celta Vigo - Real Madryt 1:2, Osasuna - Mallorca 2:2, Levante - Girona 1:1, Atletico Madryt - Real Sociedad 3:2, Athletic Bilbao - Barcelona 0:1, Villlarreal - Elche 2:1.

NIEMCY

W Bundeslidze znów padło sporo bramek, a z polskiego punktu widzenia najważniejszy gol został zdobyty w Kolonii. Jakub Kamiński strzelił pierwszego gola w 2026 roku, ale jego FC Koeln przegrało przed własną publicznością 1:2 z Borussią Dortmund.

Koncert strzelecki urządziły sobie Bayern Monachium oraz SC Freiburg i Bayer Leverkusen. Bawarczycy rozbili 4:1 Borussię Monchengladbach. Dwa pozostałe zespoły zremisowały w meczu bezpośrednim 3:3.

W tabeli gigantyczną przewagę punktową ma zespół z Monachium i trudno sobie wyobrazić, by nie zdobył w tym sezonie tytułu mistrzowskiego. O utrzymanie walczą między innymi zespoły Polaków: FC St. Pauli oraz wspomniane FC Koeln. Na przedostatniej pozycji plasuje się VfL Wolfsburg Kamila Grabary i z dużym prawdopodobieństwem - po sezonie Wilki mogą pożegnać się z najwyższą klasą rozgrywkową.

BUNDESLIGA
Wyniki 25. kolejki: Bayern - Borussia M'gladbach 4:1, Wolfsburg - Hamburger SV 1:2, Freiburg - Bayer 3:3, RB Lipsk - Augsburg 2:1, Heidenheim - TSG Hoffenheim 2:4, Mainz - Stuttgart 2:2, FC Koeln, Borussia Dortmund 1:2.

WŁOCHY

Na Półwyspie Apenińskim również mieliśmy polski akcent. Nicola Zalewski zaliczył ładną asystę dla Atalanty Bergamo w „polskim meczu" przeciwko Udinese Calcio, który zakończył się remisem 2:2. W ekipie rywali zagrali Jakub Piotrowski oraz Adam Buksa.

Uwagę zwraca wysokie zwycięstwo Juventusu aż 4:0 nad SC Pisą. Natomiast SSC Napoli, pokonało u siebie inny zespół ze stolicy Piemontu, Torino FC.

We Włoszech zdecydowanym liderem tabeli jest Inter. Co na dnie? Hellas Werona i SC Pisa śpieszą się do Serie B, kwestia trzeciego spadkowicza otwarta.

SERIE A
Wyniki 28. kolejki: Napoli - Torino 2:1, Cagliari - Como 1:2, Atalanta - Udinese 2:2, Juventus - Pisa 4:0, Bologna - Verona 1:2, Fiorentina - Parma 0:0.
©℗

eprasa.pl 2e87d1d64f

DROBNE

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

Biuro Ogłoszeń Lublin: Krakowskie Przedmieście 10
tel. 503 138 578, 81 446 28 02, fax 81 446 82 14
Zapraszamy pn. - pt. 8.00-16.00

kurier lubelski

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

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

REKLAMA 0011490643

OGŁOSZENIE

Zarząd Chełmskiej Spółdzielni Mieszkaniowej
w Chełmie
ogłasza przetarg nieograniczony

na dostawę, montaż i uruchomienie 5 indywidualnych, kompaktowych, dwufunkcyjnych węzłów cieplnych w wielorodzinnych budynkach mieszkalnych przy Al. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego 19, 21, 23, 25 w Chełmie.

Warunki wymagane od oferentów oraz kryteria oceny ofert zawarte zostały w Specyfikacji Istotnych Warunków Zamówienia, którą można pobrać ze strony internetowej Zamawiającego: www.chsmchelm.pl lub otrzymać w Dziale Technicznym ChSM w Chełmie przy ul. Lwowskiej 51, III p., pokój 309, w cenie **50,00 zł** + VAT.

Przystępujący do przetargu winien wpłacić wadium w pieniądzu w wysokości **17.000,00 zł** (słownie: siedemnaście tysięcy złotych 00/100) w terminie do dnia 23.03.2026 r. na konto bankowe Zamawiającego: PKO S.A. nr 10 1240 2223 1111 0000 3577 8947. Liczy się data wpływu kwoty wadium na wskazane konto.

Oferty należy składać w Sekretariacie Chełmskiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Chełmie przy ul. Lwowskiej 51, 22-100 Chełm, II p., pokój 209, w terminie **do dnia 23.03.2026 r. do godz. 14.30**.

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie ChSM w Chełmie przy ul. Lwowskiej 51, 22-100 Chełm, pok. nr 208, II piętro, w dniu 24.03.2026 r. o godz. 12.00.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem tel. 82 565 77 51 wew. 337.

Zamawiający zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, bądź unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyny.

REKLAMA 0011485650

Prezydent Miasta Świdnicy
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o drugim przetargu ustnym, niegraniczonym na sprzedaż:

wolnego lokalu użytkowego nr 02 przy ulicy Grodzkiej nr 7-11 w Świdnicy wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu.

1. Gmina Miasto Świdnica jest właścicielem wolnego lokalu użytkowego **nr 02** składającego się z sali zasadniczej, szatni, dwóch korytarzy, dwóch w.c., kuchni, zaplecza, dwóch magazynów, pomieszczenia sanitarnego oraz zaplecza gospodarczego (składającego się z: 7 pomieszczeń gospodarczych + korytarz w piwnicy – usytuowane w piwnicy) o powierzchni 206,70 m², mieszczącego się w budynku przy **ulicy Grodzkiej nr 7-11 (parter),** położonym na działce nr 1925 o powierzchni 626 m², dla której Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi Księgę wieczystą **nr SW1S/00015281/7** oraz działce nr 1926 o powierzchni 112 m², dla których Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi Księgę wieczystą **nr SW1S/00029557/4.** Przedmiotową nieruchomość przeznacza się do sprzedaży w drodze drugiego przetargu ustnego nieograniczonego wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu działki nr 1925 oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu działki nr 1926. Nieruchomość zbywana jest bez obciążeń.

Cena wywoławcza do drugiego przetargu wynosi – 900 000,00 zł.
Wadium wynosi 90 000,00 zł

Przetarg Nr P-26/V/26 odbędzie się w dniu 11.05.2026 r. w Sali 104, I piętro, Urząd Miejski w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 10:00

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego **http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzad-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php**, w Biuletynie Informacji Publicznej **www.bip.um.swidnica.pl** w zakładce „Sprzedaż i dzierżawa nieruchomości" oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

Sporządziła: Małgorzata Prorok-Jurek

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

Auta każde, uszkodzone i całe, motocykle, ciągniki rolnicze, poleasingowe. Najkorzystniej, gotówka, 798-566-274

Praca

ZATRUDNIĘ

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

REKLAMA 0011490816

Wójt Gminy Mełgiew

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 z późn. zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Mełgiew przy ul. Partyzanckiej 2 wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości Gminy Mełgiew przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

Wykaz zamieszczono również w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Mełgiew – www.ugmelgiew.bip.lubelskie.pl w zakładce Obwieszczenia i Ogłoszenia Wójta Gminy Mełgiew.

REKLAMA 0011490559

Ogłoszenie

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów"
w Lublinie ul. Choiny 57
ogłasza przetarg pisemny nieograniczony
na wykonanie w osiedlu im. K. Szymanowskiego następujących robót:

1. **Remont balkonów w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Noskowskiego 8**
2. **Remont pokrycia dachowego w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. K. Rogera 6**
3. **Wykonanie okresowych pięcioletnich pomiarów instalacji elektrycznej i odgromowej w budynkach osiedla im. K. Szymanowskiego**
4. **Wykonanie rozbudowy monitoringu w osiedlu im. K. Szymanowskiego.**

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. K. Szymanowskiego ul. Harnasie 11 tel.: 81-741-02-61

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:
1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP** w wysokości:
   pkt 1 – 4.000,00 zł
   pkt 2 – 4.500,00 zł
   pkt 3 – 2.000,00 zł
   pkt 4 – 4.000,00 zł

Oferty należy składać w terminie do **23.03.2026 r. do godz. 15:00** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 pokój 109 (sekretariat).**

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

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

OGRODNICZE

POMOC-W-OGRODZIE/693-051-624

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

PORZĄDKOWE

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

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

INNE

KOMPLEKSOWE uprzątanie, strychów, garaży, mieszkań, wywóz sprzętu AGD, złomu, gruzu, starych, zepsutych mebli, koszenie zaniedbanych działek kosą spalinową, rozdrabnianie gałęzi rębakiem, 530-373-641

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

KRAJ - MORZE

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

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Towarzyskie

ALA 50 lat. tel. 781-981-776

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

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA 0011490549

Minister Finansów i Gospodarki

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311) oraz art. 49 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691), a także art. 72 ust. 6 w zw. z art. 72 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.),

Minister Finansów i Gospodarki

zawiadamia, że wydał decyzję z dnia 12 lutego 2026 r., znak: DLI-III.7621.38.2023.DK.14 uchylającą w części i orzekającą w tym zakresie co do istoty, a w pozostałej części utrzymującą w mocy decyzję Wojewody Lubelskiego Nr 3/23 z dnia 6 września 2023 r., znak: IF-I.7820.3.2023.AM, o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 860 na odcinku od drogi wojewódzkiej nr 830 do stacji kolejowej Sadurki Małe".

Z treścią ww. decyzji Ministra Finansów i Gospodarki wraz z załącznikami oraz aktami sprawy można zapoznać się w Ministerstwie Rozwoju i Technologii w Warszawie, ul. Chałubińskiego 4/6, we wtorki, czwartki i piątki, w godzinach od 10.00 do 14.30, po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem telefonu (22) 323 40 70 – od poniedziałku do piątku w godzinach 10:30 – 14.30, jak również z treścią ww. decyzji (bez załączników) – w Biuletynie Informacji Publicznej Ministerstwa Rozwoju i Technologii pod adresem: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/obwieszczenia-decyzje-komunikaty (od dnia 9 marca 2026 r.) oraz w urzędzie miasta właściwym ze względu na przebieg drogi, tj. w Urzędzie Miejskim w Nałęczowie.

Data publikacji obwieszczenia i treści decyzji: **9 marca 2026 r.**

eprasa.pl 2e87d1d64f

Ta zabawa jest okupiona bardzo, bardzo, bardzo ciężką pracą

Magdalena Boczarska o swym udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Michał Piróg już nie zatańczy
Po opuszczeniu TVN, z którym związany był przez ćwierć wieku, celebryta odwiedził TVP, by opowiedzieć o swojej dalszej karierze. Teraz planuje poświęcić się występom teatralnym, które mają mu zastąpić taniec. – Uszkodziłem kręgosłup i okazało się, że już nie mogę tańczyć i raczej zawodowo nigdy nie będę tego robił – stwierdził.

Sebastian Karpiel-Bułecka jest dumny z syna
Wokalista pochwalił się w internecie sukcesem syna Jędrzeja w skokach narciarskich. „W weekend w Zakopanem odbyły się zawody Koziołka Matołka im. Kornela Makuszyńskiego. Jędruś zdobył 3. miejsce w skokach. Dumny tata” – napisał i zamieścił na Instagramie kilka ujęć z konkursu.

Dawid Kwiatkowski niczego nie żałuje
Piosenkarz odwiedził RMF FM, by promować najnowszy singiel, ale rozmowa zeszła na osobiste tory. Prezenterka przypomniała mu, że kiedyś wyznał, że gdy zaczynał karierę, „alkohol i narkotyki spadały z nieba”, a on „spróbował wszystkiego, co pojawiło się na jego drodze”. Wtedy Kwiatkowski powiedział: – Nie żałuję niczego, jeśli chodzi o wydarzenia z mojego życia. (...) Mam poczucie, że to były puzzle. Każdy element gdzieś pasował i doprowadził mnie do miejsca, w którym jestem teraz.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Z podniesionym czołem
TV Puls, 20:00
Chris, były żołnierz sił specjalnych, powraca po latach w rodzinne strony. W miasteczku królują teraz przemoc i narkotyki. Postanawia położyć kres bezprawiu, kandyduje na stanowisko szeryfa i wypowiada wojnę Hamiltonowi, narażając swoich najbliższych na okrutną zemstę.

Polskie Nagrody Filmowe Orły 2026
TVP 1, 21:40
Podczas uroczystej gali wręczenia Orłów pod patronatem Telemagazynu w Teatrze Polskim spotkają się najlepsi twórcy polskiej kinematografii. Prestiżowe wyróżnienia są przyznawane za najwybitniejsze osiągnięcia w dziedzinie filmu. Oglądaj na żywo.

Szklana pułapka 4.0
Polsat, 21:40
John McClane stawia czoła cyberterrorystom siejącym chaos w kraju. Musi chronić hakera, który jako jedyny może powstrzymać przestępców. Przywódca terrorystów postanawia porwać córkę Johna.

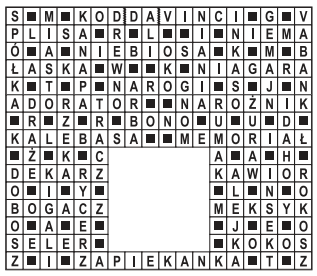
Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm
Fokus TV, 22:00
Proces Adolfa Eichmanna ujawnił światu, kto stał za organizacją Holocaustu. Okazało się wówczas, że za odpowiedzialne są nie jednostki, ale wielu najlepszych absolwentów, rekrutowanych na świetnie opłacane stanowiska.

KRZYŻÓWKA NR 36

Poziomo:
3) uzdrowisko w województwie świętokrzyskim,
10) hazardowa gra w karty,
11) zbyt szybko przemija,
12) Bartosz Kurek lub Tomasz Fornal,
14) Orlando, zagrał Legolasa we „Władcy Pierścieni”,
15) holenderska firma elektroniczna,
16) ciało niebieskie z warkoczem,
19) francuski napój alkoholowy,
23) oddawanie czci bóstwu,
27) metropolia Grenlandii,
28) niewielka ilość, okruszek,
29) polski serial z udziałem Marcina Dorocińskiego,
30) dawny środek antyseptyczny,
33) sześcian do gier towarzyskich,
37) uczucie skrępowania, zawstydzenia,
38) owocowy krzew leśny,
39) zespół dziewięciu muzyków,
40) komiksowy przyjaciel Tomka i A’Tomka,
41) „Klan” lub „W labiryncie”.

Pionowo:
1) zawieszana na świątecznym drzewku,
2) burza morska,
3) podoficer na statku,
4) „… większa niż życie”,
5) mieszkaniec Śródziemia w legendarium Tolkiena,
6) rozkład substancji organicznej,
7) młodszy od seniora,
8) laufer na szachownicy,
9) Ewelina, żona Honoriusza Balzaka,
13) grecka bogini zemsty,
17) górna część inspektu,
18) umiar w zachowaniu, delikatność,
20) dawne narzędzie do orki,
21) polski producent sprzętu AGD,
22) drapieżny kot, pantera śnieżna,
24) błędny na moczarach,
25) główna strona monety,
26) angielski lub niemiecki,
30) ptak z królewskiej uczty,
31) enzym trawienny, podpuszczka,
32) model z fabryki Opla,
34) sycylijska zmowa milczenia,
35) japoński samochód osobowy,
36) staroświeckie względy, grzeczności.

ROZWIĄZANIE NR 35



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ odwagi i energii. Jedna rozmowa może zmienić plany dnia. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja porządkom w sprawach finansowych. Horoskop na dziś wróży, że mały krok dziś przyniesie zysk jutro.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka cię niespodziewane spotkanie. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że twoja ciekawość świata otworzy nowe drzwi.
Byk (20.04 - 20.05)
Dziś warto zadbać o dom i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że krótka rozmowa z kimś ważnym przyniesie poczucie spokoju.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie będzie dziś zauważona. Horoskop na dziś wróży, że w pracy lub wśród znajomych możesz zabłysnąć pomysłem.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządkowanie spraw. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że precyzja pomoże uniknąć drobnego problemu.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje będą dziś w centrum uwagi. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że szczera rozmowa przywróci równowagę i poprawi nastrój.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś stanowczo radzi zwracać uwagę na detale, mogą okazać się kluczowe.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz chęć zmiany lub małej przygody. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że nowy pomysł może szybko przerodzić się w plan.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś doceni twoje zaangażowanie oraz podejście do pracy.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Dzień sprzyja kreatywności i rozmowom. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się podzielić nietypowym pomysłem z innymi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże ci lepiej zrozumieć czyjeś emocje. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że mały gest życzliwości zmieni atmosferę dnia.

kurier lubelski
www.kurierlubelski.pl
Redaktor naczelny **Krzysztof Nowacki**, Z-ca redaktora naczelnego **Marek Podgajny**, Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**, Kierownik działu reklamy **Karolina Rudnicka**
Redakcja Krakowskie Przedmieście 10/1, 20-002 Lublin, **tel. 81 44-62-800, fax 81 44-62-819, redakcja@kurierlubelski.pl**, Druk Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul Jubilerska 10
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 2e87d1d64f