Już dziś specjalny dodatek **UŚMIECH DZIECKA**

● A w nim wielki album pełny dziecięcych uśmiechów z naszego regionu

kurier lubelski

Poniedziałek 1.06.2026 | Nr. 64 (18.240) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www. kurierlubelski.pl**

10 lat lubelskich terytorialsów. „Zawsze gotowi, zawsze blisko” **str. 2**

Trybunał Koronny pójdzie do remontu, a śluby będą w Pałacu Czartoryskich **str. 3**

Szpital wojskowy ma nowego komendanta. Nikt nie mówi, dlaczego doszło do zmiany **str. 5**

FOT. KAROLINA MISTRZAL

SPORT

Japońska gwiazda będzie zawodnikiem Bogdanki LUK Lublin. Ran Takahashi (z numerem 12 na koszulce) to kluczowy zawodnik kadry Japonii **str. 16**

Decyzja prezydenta Zełenskiego ws. UPA wywołała burzę

MSZ „wyraża oburzenie decyzją o nadaniu jednej z ukraińskich formacji wojskowych tytułu „bohaterów UPA”. Prezydent Nawrocki mówi o odebraniu Orderu Orła Białego **str. 7**

Nr ISSN 2353-6136 Nr indeksu 350-32X

Program SAFE. Wicepremier podpisał kolejne umowy **str. 6**

ŚRÓDMIEŚCIE PIESI PRZED NIMI UCIEKAJĄ Z PASÓW

Ryk silników ludziom nie daje żyć

Joanna Jastrzębska
Lublin

Od lat ich życie toczy się przy uciążliwym akompaniamencie stuningowanych motocykli i samochodów, bo kierowcy za nic mają sobie obowiązujące przepisy. - Problem nasila się w weekendy, ale wariaci jeżdżą całą dobę - mówi jeden z mieszkańców.

Najgorsze są letnie weekendy. Ale tak naprawdę jak jest ciepło, to nawet nie musi być weekend. Ryk rozpędzonych samochodów (najczęściej sportowych) i motocykli zaczyna się po południu, po godzinach szczytu, i może trwać do wschodu słońca nawet w dni robocze. Weekendy są o tyle kiepskie, że drogowi rajdowcy nie muszą czekać do popołudnia - ruch na Śródmieściu w soboty i niedziele jest znikomy, więc poszaleć na ulicach mogą w każdej chwili. I szaleją. Stała śródmiejska hałaśliwa trasa rozpoczyna się na ul. Kapucyńskiej, pod Galerią Centrum, i wiedzie m.in. przez ul. Bernardyńską, Narutowicza i Okopową.

Mieszkańcy budynków przy tych ulicach stoperów musieliby używać przez cały czas.

- Mieszkam przy ul. Narutowicza już 14 lat i problem tak naprawdę nasila się z roku na rok. Mnie nie przeszkadza ruch miejski, autobusy, samochody, jestem do niego przyzwyczajona, ale tych tuningowanych aut i motocykli po prostu nie da się wytrzymać. Nie możemy spać, w lecie mamy pozamykane okna, bo dzieci budzą się w nocy. No nie da się funkcjonować. Jak idzie się ulicą i motocykliści przejeżdżają nie pojedynczo, kilka czy kilkanaście motocykli, to jest nie do zniesienia - mówi pani Dominika.

Na ub. tygodniowym posiedzeniu Rady Dzielnicy Śródmieście było kilkanaście osób z mieszkań przy ul. Narutowicza, Bernardyńskiej i Żmigród. Jednej z nich, pani Katarzynie, ryki silników dały się we znaki tak mocno, że w nocy nie mogła spać, więc o wpół do pierwszej wysłała do rady dzielnicy mail z prośbą o zajęcie się tą kwestią.

Czytaj str. 4

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Ul. Kapucyńska pod Galerią Centrum. Tu rozpoczynają się wyścigi motocykli i samochodów

eprasa.pl aabf4dca0b

AUTOPROMOCJA 0111228868

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

W środę w Kurierze
Strefa Biznesu

● Polska przegrywa przez brak ochrony konkurencji ● Letnie festiwale plenerowe wyglądają jak złoty interes, ale czy tak jest rzeczywiście?

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Podczas piątkowych uroczystości słowa roty przysięgi wypowiedziało 73 ochotników

„Zawsze gotowi, zawsze blisko". 10 lat terytorialsów

Jakub Sarek
Lublin

Przysięga nowych ochotników, promocje na pierwsze stopnie podoficerskie i defilada - to można było zobaczyć podczas obchodów święta 2 Lubelskiej Brygady Obrony Terytorialnej.

To jedna z trzech najstarszych brygad Wojsk Obrony Terytorialnej. Chodzi o 2 LBOT im. Hieronima „Zapory" Dekutowskiego. Lubelscy terytorialsi świętowali w piątek na Placu Litewskim 10-lecie obecności w naszym regionie.

- Ta dekada to lata ludzi, którzy zdecydowali się założyć mundur. To ponad 8 tys. przeszkolonych żołnierzy. To przeprowadzonych 66 przysiąg wojskowych. To ponad tysiąc terytorialsów, którzy u nas zaczynali i stawiali pierwsze swoje kroki w mundurze, a w tej chwili służą w różnych jednostkach Wojska Polskiego jako żołnierze zawodowi. To ponad 700 żołnierzy wraz z infrastrukturą, którzy zostali przekazani do naszej siostrzanej 19 Nadbużańskiej Brygady Obrony Terytorialnej w związku z jej powstaniem. To budowa dwóch kolejnych batalionów w Kraśniku i w Bezwoli - wyliczał płk Zbigniew Krzyszczuk, dowódca 2 LBOT.

W szeregach 2 LBOT służą studenci, nauczyciele, strażacy, ratownicy, medycy, informatycy i przedstawiciele wielu innych zawodów. Obecnie średnia wieku wynosi 33 lata. Zawsze byli tam, gdzie potrzebne było wsparcie. Powodzie, śnieżyce, kryzys migracyjny na wschodniej granicy, działania poszukiwawcze, ochrona infrastruktury kolejowej, a ostatnio działania związane z pożarami lasów.

Jak odróżnić polskie truskawki od zagranicznych?

Natalia Zwolińska
Ogrodnictwo

Na rynku są już truskawki. Większość pochodzi z importu z Serbii, Macedonii, Grecji, czy Maroka. Czy jest sposób na to, by kupić smaczne i polskie truskawki?

Truskawki są pierwszymi owocami, które pojawiają się na polskim rynku każdego roku. Są drogie, ale niezmiennie pyszne i wielu z nas kupuje je, chociaż w niewielkich ilościach.

Dominują truskawki sprowadzane z zagranicy, niejednokrotnie sprzedawane jako te, które wyprodukowane zostały w Polsce. Wszystko dlatego, że owoce sprowadzane z Grecji, Turcji, Macedonii, czy Serbii i Maroka są znacznie tańsze na rynkach hurtowych. O czym warto zatem pamiętać przy wyborze truskawek u sprzedawcy?

- Przede wszystkim możemy się kierować zdrowym rozsądkiem. Jeżeli cena jest bardzo atrakcyjna, to możemy mieć przekonanie, że są to owoce sprowadzane. Produkcja wczesnych odmian truskawek pod osłonami generuje koszty, które odbijają się w cenie - mówi nam dr hab. Agnieszka Masny, profesor nadzwyczajny Instytutu Ogrodnictwa PIB w Skierniewicach.

FOT. NATALIA ZWOLIŃSKA

Dr hab. Agnieszka Masny, profesor nadzwyczajny Instytutu Ogrodnictwa w Skierniewicach

Owoce kuszą nie tylko smakiem

Profesor Masny od 30 lat zajmuje się w Instytucie Ogrodnictwa hodowlą właśnie truskawek.

- Nie ma się co dziwić, że tak chętnie sięgamy po truskawki. Dojrzałe owoce to nie tylko wyjątkowy smak i zapach, ale również takie składniki jak antocyjany, kwas askorbinowy, czyli te składniki, które wzbogacają naszą dietę i pozwalają nam dłużej i zdrowiej żyć - mówi profesor Masny.

Jednak jak rozpoznać te najlepsze i dojrzewające pod polskim słońcem?

- To nie jest takie proste, ale jest możliwe. Pierwsza rzecz na jaką konsument stojący przed wyborem truskawki warto zwrócić uwagę na wygląd szypułki. Jeżeli nie są one ofoliowane, to warto dokładnie przyjrzeć się jak wygląda właśnie szypułka. W przypadku, kiedy nie jest ona żywo zielona, tylko jej kolor jest ciemniejszy lub szarawy, a wygląd podwiędnięty to oznacza, że przyjechała ona w długim transporcie - mówi dr hab. Agnieszka Masny.

Sprowadzane nie pachną jak polskie

Kolejny element, na który powinniśmy zwrócić uwagę zdaniem ekspertki jest zapach truskawki. Polskie owoce mają zapach doskonale nam znany. Owoce z zagranicy zbierane są znacznie wcześniej w tak zwanej dojrzałości zbiorczej, a nie konsumpcyjnej jak polskie owoce. Przez to ich zapach będzie minimalny, a może go nawet nie być w ogóle.

- Jeżeli już decydujemy się na zakup to warto kupić kilka sztuk i ich najpierw spróbować. Polski owoc będzie miał odpowiedni smak, właśnie dlatego, że jest zbierany w fazie dojrzałości konsumpcyjnej, a więc ma odpowiedni stosunek cukrów do kwasów i ten smak jest taki jak pamiętamy z dawien dawna - mówi Agnieszka Masny.

Kiedy możemy spodziewać się polskich truskawek na rynkach?

- Owoce spod osłon już się pojawiają. W najbliższych dniach powinien pojawić się największy wysyp właśnie z takich upraw. Owoce z gruntu pierwsze mogą pojawić się za jakieś 10 do 14 dni. W znacznie mniejszym stopniu możemy liczyć na odmiany wczesne dlatego, że ten rok był specyficzny. Pod koniec kwietnia właściwie większość Polski nawiedziły przymrozki, które spowodowały uszkodzenia w granicach 25 - 30 proc. kwiatów. Natomiast odmiany późniejsze, w których kwiatostany były wtedy zamknięte nie ucierpiały. Możemy zatem mówić o wysypie owoców w odmianach średniej pory dojrzewania i późniejsze - mówi profesor Masny.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

MAX **21°C** MIN **11°C**

Barometr
1012 hPa
Wiatr
płn. wsch. 8 km/h
Biomet
korzystny

Jutro
MAX **23°C** MIN **12°C**

Pojutrze
MAX **24°C** MIN **12°C**

Popojutrze
MAX **24°C** MIN **14°C**

Dziś imieniny obchodzą Jakub i Konrad

PISALIŚMY W KURIERZE

1.06.2015 r. Błędy w wynikach sprawdzianu szóstoklasistów.
Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Krakowie opublikowała w piątek wyniki sprawdzianu szóstoklasistów, który odbył się 1 kwietnia. Szybko okazało się jednak, że w części wyników pojawiły się poważne błędy. Nieprawidłowości zauważyli dyrektorzy szkół z Lubelszczyzny. W niektórych przypadkach uczniowie otrzymali większą liczbę punktów niż przewidywał regulamin zadania. Zdarzały się także błędy w ogólnej punktacji oraz uwzględnianie wyników uczniów zwolnionych z egzaminu z powodów zdrowotnych. Dyrektor OKE w Krakowie, Lech Gawryłow, przyznał, że doszło do „błędu człowieka" podczas przenoszenia danych do systemu internetowego. Zapewnił jednocześnie, że wyniki zostały już ponownie przeliczone i poprawione. Kuratorium Oświaty w Lublinie poinformowało, że sprawa będzie jeszcze wyjaśniana we współpracy z krakowską komisją egzaminacyjną. Podkreślono również, że opublikowane rezultaty miały charakter wstępny. AP

KALENDARIUM

1533
Anna Boleyn, druga żona Henryka VIII Tudora, została koronowana na królową angielską. Została ścięta 19 maja 1536 r.

1946
Prezes Rady Ministrów wydał rozporządzenie zabraniające produkcji gatunków wędlin uznanych za luksusowe.

1926
Ignacy Mościcki został wybrany przez Zgromadzenie Narodowe na urząd prezydenta Rzeczypospolitej.

1988
We Wrocławiu odbył się wielki marsz krasnoludków, będący prześmiewczą inicjatywą Pomarańczowej Alternatywy.

eprasa.pl aabf4dca0b

nasz REGION

LUBLIN
Pięciu diakonów otrzymało święcenia kapłańskie
W sobotę w archikatedrze lubelskiej podczas uroczystej Mszy Świętej odbyły się święcenia kapłańskie. Wydarzenie to stanowi zwieńczenie wieloletniej formacji seminaryjnej. Święceń prezbiteratu udzielił metropolita lubelski, abp Stanisław Budzik. Do grona prezbiterów archidiecezji dołączyło pięciu diakonów, alumnów Metropolitalnego Seminarium Duchownego w Lublinie. **ASZ**

FOT. POLICJA

POWIAT GARWOLIŃSKI
Pomógł kierowcy na S17
Kierowca Forda zasłabł za kierownicą, na szczęście zdołał zjechać na pobocze. Zobaczył go posterunkowy Bartłomiej Murat z Puław, który przejeżdżał prywatnym wozem, zatrzymał się i przyszedł z pomocą.

KRÓTKO

LUBLIN

Tajemnicza śmierć ptaków. Woda w fontannie była w normie

Badania próbek wody pobranych z fontanny nie wykazały obecności niebezpiecznych substancji w stężeniach przekraczających normy - poinformował sanepid. To efekt działań podjętych po znalezieniu około 30 martwych ptaków w rejonie fontanny na osiedlu LSM.

- Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Lublinie informuje, że przeprowadzone badania próbki wody pobranej z fontanny na terenie Lublina obejmowały szeroki zakres analiz chemicznych, w tym oznaczenia metali ciężkich, takich jak: ołów, rtęć, kadm, arsen, nikiel czy chrom, a także panel pestycydów i innych substancji mogących stanowić potencjalne zagrożenie dla zdrowia ludzi - przekazała WSSE w komunikacie. Jak podano, wyniki badań nie wykazały przekroczeń w zakresie oznaczanych parametrów. AP

LUBLIN

Africa Day Festival 2026

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Plac Litewski w weekend zamienił się w tętniące życiem centrum afrykańskiej kultury. To był kulminacyjny moment Africa Day Festival 2026 w naszym mieście, tuż po tym jak przez internet przetoczyła się burza dyskusji i hejtu ws. zapraszania do Lublina zagranicznych studentów, m.in. z Afryki.

LUBLIN

Tydzień atrakcji dla seniorów

Co trzeci mieszkaniec Lublina to osoba w wieku senioralnym. 8 czerwca przejmą oni klucze do miasta w ramach Dni Seniora.

- Zależy nam na tym, żeby seniorzy, którzy nie korzystają z atrakcji naszego miasta i dużą część czasu spędzają w domach, wyszli na zewnątrz i wybrali coś sobie z bardzo bogatej oferty – podkreśla Anna Augustyniak, zastępca prezydenta Lublina. - Są wydarzenia dotyczące sfery zdrowia, z obszaru kultury i profilaktyki. Mamy też nową kategorię wydarzeń: „Adwokaci Seniorom", które organizujemy wspólnie z Okręgową Radą Adwokacką – dodaje Anna Augustyniak. XIV Lubelskie Dni Seniora będą w dniach 8 - 12 czerwca. JAXA

Trybunał do remontu, a śluby będą w Pałacu Czartoryskich

Artur Jurkowski
Lublin

Trybunał Koronny przestanie być miejscem udzielania ślubów cywilnych. Urząd Stanu Cywilnego wyprowadzi się stamtąd do końca roku. Powodem jest planowany remont budynku.

1607 aktów małżeństwa sporządził lubelski Urząd Stanu Cywilnego w 2024 r. Śluby udzielane są w zabytkowym gmachu Trybunału Koronnego na Starym Mieście. Ale już wkrótce to się zmieni. Powód? Remont gmachu.

Część ratuszowych urzędników już opuściło zabytkowy staromiejski budynek.

- Wyprowadzka pozostałych pracowników, w tym Urzędu Stanu Cywilnego oraz Wydziału Sportu i Turystyki a także likwidacja portierni Wydziału Organizacji Urzędu są planowane na czas przed rozpoczęciem remontu Trybunału Koronnego przez Zarząd Inwestycji Miejskich w Lublinie (zakłada się wyprowadzkę powyższych pracowników i likwidację portierni do końca 2026 r.). Realizacja zadań prowadzonych obecnie przez USC w Trybunale Koronnym, w tym udzielanie ślubów cywilnych, planowane jest na czas remontu w innej lokalizacji – informował w połowie kwietnia Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

FOT. ARTUR JURKOWSKI

Zabytkowy budynek Pałacu Książąt Czartoryskich u zbiegu ul. Radziwiłłowskiej, Staszica i Zielonej

Wtedy ratusz nie precyzował jeszcze nowej lokalizacji dla sali ślubów. Zrobił to teraz w odpowiedzi na interpelację radnego Konrada Wcisło.

- Czy planowane jest zachowanie reprezentacyjnego charakteru ceremonii ślubnych poprzez wybór obiektu odpowiadającego randze i prestiżowi tej uroczystości? – pyta Konrad Wcisło.

- Zapewnienie reprezentacyjnego charakteru lokalizacji na potrzeby organizacji ceremonii ślubów oraz złotych godów, jest istotnym kryterium analizy dotyczącej wyboru lokalizacji dla Urzędu Stanu Cywilnego. Mając na uwadze znaczenie i prestiż Trybunału Koronnego dla mieszkańców miasta, w procesie wyboru lokalizacji na czas remontu były brane pod uwagę tylko pomieszczenia spełniające kryteria wizerunkowe i reprezentacyjne, o optymalnej dostępności i wielkości – przekonuje Andrzej Wojewódzki, sekretarz Lublina.

Urzędnicy wybrali na miejsce ślubów pałac położony na tyłach Pl. Litewskiego.

- Taki reprezentacyjny charakter posiada zabytkowy budynek Pałacu Książąt Czartoryskich, stanowiący własność Gminy Lublin, oddany w użyczenie na rzecz Lubelskiego Towarzystwa Naukowego w Lublinie, który położony jest w atrakcyjnej lokalizacji przy Placu Litewskim – wskazuje Andrzej Wojewódzki.

Remont Trybunału Koronnego

Remont i przebudowa Trybunału Koronnego ma dostosować go do działalności kulturalnej. Wartość prac jest szacowana na 36,1 mln zł.

- Wydział Funduszy Europejskich przygotowuje wniosek o dofinansowanie remontu Trybunału Koronnego ze środków zewnętrznych. Termin złożenia dokumentów upływa 30 czerwca. Harmonogram ogłoszenia przetargów i realizacji inwestycji będzie zależał od uzyskanego dofinansowania – mówi Monika Głazik.

- Rozpoczęcie robót budowlanych w obiekcie uzależnione jest to od pozyskania środków finansowych ze źródeł zewnętrznych i planowane jest na przełomie 2026/2027 roku – zapowiadał Tomasz Fulara.

Roboty budowlane mają potrwać do końca 2028 r. Realizacja całego projektu ma się sfinalizować w trzecim kwartale 2029 r. W ramach projektu zaplanowano m.in. wykonanie robót budowlanych polegających m.in. na renowacji i wymianie posadzek, parkietów, ścian i sufitów, wymianie części stolarki drzwiowej i okiennej, remoncie pokrycia dachu, montażu windy wewnątrz, kompleksowego remontu elewacji.

W szpitalu dziecko przeżyło aborcję

Jakub Sarek
Lublin

Szpital wojewódzki przy Al. Kraśnickiej w Lublinie potwierdził, że doszło w tej placówce do urodzenia żywego z aborcji. Stało się to pomiędzy 2020 a 2025 r.

- W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego przy Al. Kraśnickiej w Lublinie (to placówka podległa marszałkowi woj. lubelskiego - dop. red.) miało miejsce urodzenie żywe z aborcji. Stało się to pomiędzy 1 stycznia 2020 a 31 grudnia 2025 r. - poinformowała Fundacja Życie i Rodzina Kai Godek.

Taką odpowiedź w trybie dostępu do informacji publicznej przekazała fundacji Małgorzata Piasecka, z-ca dyrektora WSS w Lublinie ds. lecznictwa (potwierdził to nam Piotr Matej, dyrektor placówki).

W odpowiedzi na pytania o doprecyzowanie, co dokładnie stało się z dzieckiem urodzonym żywo z aborcji, fundacja usłyszała: - Każde żywe urodzenie podlega przekazaniu Zespołowi Neonatologicznemu. W tygodniu ciąży 23-24 reanimacja wykonywana jest na prośbę matki. Jeśli rodzice wyrażają wolę ratowania życia dziecka za wszelką cenę, podejmowane są próby ratowania go przez lekarza specjalistę neonatologa oraz pielęgniarkę/położną neonatologiczną - podała dyr. Piasecka.

O dalszym losie dziecka nie chciała mówić tłumacząc to tym, że „pytania odnoszą się do konkretnej osoby".

Aktywiści antyaborcyjni uzyskali też informację o liczbie usuniętych ciąż dokonanych w ostatnich latach w murach lecznicy. W 2023 r. doszło do jednej, w 2024 - dwóch, 2025 – czterech.

Na dzisiaj, 1 czerwca o godz. 17 przed lecznicą fundacja zapowiedziała zorganizowanie publicznego różańca „o zatrzymanie aborcji".

Dyrektor Piotr Matej w ub. tygodniu sprawy nie chciał komentować. Zapowiedział tylko wydanie w poniedziałek oświadczenia.

eprasa.pl aabf4dca0b

ZACZĘŁO SIĘ WYBURZANIE

FOT. FACEBOOK/TOMASZ FULARA

- Przy ul. Kunickiego ruszyły rozbiórki związane z przebudową dawnego Domu Kultury Kolejarza na Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży – informuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Prace wyburzeniowe prowadzone są od strony ul. Nowy Świat. Chodzi m.in. o część budynku, gdzie do tej pory mieściła się biblioteka.

Budowa przy ul. Kunickiego to największa obecnie „kubaturowa" inwestycja lubelskiego ratusza. Koszt prac to 73,6 mln zł. - W przyszłości będzie tu nowa siedziba Teatru im. H. Ch. Andersena, jedynej takiej instytucji teatralnej dla młodego widza w regionie. Powstaną m.in. nowoczesne sale teatralne i prób, pracownie artystyczne, przestrzenie warsztatowe, foyer oraz filia Miejskiej Biblioteki Publicznej z miejscami dla dzieci i młodzieży – przypomina Tomasz Fulara. JAXA

LUBLIN

Kayah będzie jedną z gwiazd koncertu „Lata z Radiem i TVP"

Lato z Radiem i Telewizją Polską ponownie zawita do Lublina, a jedną z gwiazd wydarzenia ma być Kayah — jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich artystek. Przypomnijmy, że na ubiegłoroczny koncert na Placu Zamkowy przyszły tłumy mieszkańców i turystów.

Czy podobnie jak przed rokiem miasto będzie zaangażowane w organizację wydarzenia? Ratusz na razie nie potwierdza szczegółów. – Aktualnie trwają uzgodnienia w tej sprawie. Jesteśmy jeszcze na ich wstępnym etapie. O szczegółach będziemy informować w późniejszym terminie – mówiła niedawno „Kurierowi" Anna Czerwonka z biura prasowego Urzędu Miasta Lublin. RKL

Ryk silników nie daje żyć mieszkańcom Śródmieścia

Dokończenie ze str. 1

Tor wyścigowy na setkę

Pan Marcin, mieszkaniec ul. Narutowicza: - Przyszedłem na zebranie tylko w jednym celu – przez problemy bezpieczeństwa oraz przemocy dźwiękowej, hałasu, który jest generowany przez ruch miejski i nielegalnie stuningowane samochody. Ubolewam, że miasto sobie nie radzi i nie szuka żadnych sposobów na rozwiązanie problemu. Wiem, że pod względem legislacyjnym niektóre instytucje mają związane ręce, ale co najbardziej mnie martwi, to brak jakiegokolwiek egzekwowania prawa przez służby porządkowe. Każdy, kto tu mieszka, wie, że od ulicy Kapucyńskiej przez Okopową i Bernardyńską jest tor wyścigowy na setkę. Sam widziałem przynajmniej trzy razy, jak ludzie uciekali z przejścia dla pieszych, bo inaczej zostaliby potrąceni.

Pan Adam, mieszkaniec ul. Narutowicza: - To nie jest tylko hałas, to jest też prędkość. Sam ledwo uszedłem z życiem na ulicy Okopowej, kiedy jakiś wariat skręcał na światłach w prawą stronę z ulicy Narutowicza. Problem jest notoryczny, a zwłaszcza nasila się w weekendy. Co najgorsze, motocykle jeżdżą tak szybko, że nawet nie jestem w stanie wyciągnąć telefonu, nie mówiąc o nagraniu czy zrobieniu zdjęcia. Czy miasto w ogóle ma wolę rozwiązania tego problemu?

Mieszkaniec ul. Bernardyńskiej: - Jak tędy jeżdżą, to wszystko dudni. Huk niemożliwy, wszystko się odbija od budynków, ale im to odpowiada, oni z tego żyją. Wyścigi jak cholera, i to czasami jeszcze na jednym kółku. W zeszłym roku byliśmy już tak zdesperowani, że chcieliśmy protestować i blokować przejścia dla pieszych.

Mieszkańcy przerzucają się propozycjami rozwiązań, które można by wprowadzić: spowalniacze, ograniczenie prędkości do 40 km/h, ustawienie fotoradaru czy zakaz ruchu motocyklowego na kilku ulicach Śródmieścia, a przede wszystkim na ul. Kapucyńskiej. O częstszych patrolach policji już nawet nie wspominają, bo choć obok trasy hałaśliwych przejażdżek znajduje się komenda wojewódzka policji, nie doczekali się ich przez lata. Zresztą odkąd pani Dominika od jednego z policjantów usłyszała, że patrol nie stanie, bo nie ma gdzie, po okolicy rozniosło się przekonanie, że służby nie widzą problemu. Ani nie słyszą.

Kto szuka rozwiązań

Dyskusja na zebraniu jest długa i żywiołowa. Do postulatów odnosi się Arkadiusz Niezgoda, dyrektor Wydziału Zarządzania Ruchem Drogowym i Mobilnością lubelskiego ratusza, ale większość nie budzi jego entuzjazmu. Wyłączanie dróg dla grupy pojazdów nazywa segregacją i nie jest przekonany, czy można to stosować w przypadku dróg publicznych. Montaż progów zwalniających jest według niego wyrokiem śmierci dla pobliskich kamienic, które w ciągu kilku lat zaczną się walić, bo „każdy pojazd podjeżdżający do progu powoduje pewne dynamiczne uderzenie", natomiast stawiania znaku z ograniczeniem prędkości nie uważa za faktyczne rozwiązanie problemu.

- Miasto jest po to, żeby pomagać mieszkańcom. Ja także jestem mieszkańcem miasta i także chętnie nie słyszałbym tych motocyklistów. Mieszkam przy dużym skrzyżowaniu i ten problem, który państwo zgłaszacie, także znam, ale troszeczkę w innej formie, bo nie mam efektu echa. Natomiast mam go na pewno znacząco częściej i w znacząco większej ilości. Ale możemy wprowadzić zakaz poruszania się z prędkością nawet 15 km/h, tylko nikt tego nie będzie respektował.

Rozwiązaniem, które rekomenduje najbardziej, są częstsze patrole policji, o które zawnioskuje urząd miasta.

Pan Adam, mieszkaniec ul. Narutowicza: - My jako mieszkańcy przyszliśmy z problemem, a państwo się cały czas tłumaczycie. My zgłaszamy problem, a państwa rolą jako urzędników jest znalezienie rozwiązania tego problemu. Na razie to jest tego typu dyskusja, że to my jako mieszkańcy musimy wymyślać jakieś rozwiązania, a państwo tłumaczycie, co można, a czego nie można.

Po blisko godzinnej rozmowie udaje się dojść do porozumienia. Rada dzielnicy zawnioskuje do urzędu miasta o czasową zmianę organizacji ruchu na ul. Kapucyńskiej, która będzie polegała na wyłączeniu jej dla motocykli prawdopodobnie na wszystkie letnie weekendy. Mieszkańcy zapowiadają też, że napiszą też wnioski o ustawienie fotoradaru i ograniczenie prędkości na ul. Narutowicza. Skierują je do rady dzielnicy, a ta – jeśli zaopiniuje je pozytywnie – przekaże je do urzędu miasta.

Co mówi policja

Problem nadmiernie hałasujących aut i motocykli policja zna bardzo dobrze. Jak zaznacza podisp. Andrzej Fijołek, rzecznik komendanta wojewódzkiego, występują one nie tylko w centrum, ale i w innych częściach miasta. - Specyfika miasta jest różna. Przekroczeń prędkości będzie więcej na prostych i dłuższych odcinkach, tam, gdzie rzeczywiście można się rozpędzić. Natomiast tam, gdzie natężenie ruchu jest spore – a w centrum jest bardzo duże – kierujący nie rozwinie dużej prędkości, jadąc od świateł do świateł, zwłaszcza gdy jedzie przed nim inny samochód, który porusza się wolniej lub zgodnie z przepisami. Moim zdaniem liczba przekroczeń prędkości akurat w centrum będzie dużo mniejsza. Aczkolwiek będzie tam z kolei więcej hałasu i kierujących, którzy chcą się popisywać. Trzeba pamiętać, że oni występują też na osiedlach i my oczywiście na to reagujemy, a liczby pokazują, że naszych reakcji jest sporo. Tak czy inaczej Lublin to miasto wojewódzkie i trzeba się liczyć z tym, że przy okazji różnych koncertów, chociażby studenckich, przyjeżdżają ludzie z całego regionu i niektórzy chcą się popisywać w ten sposób.

Podinsp. Fijołek stanowczo nie zgadza się z zarzutami mieszkańców, jakoby policja ignorowała albo nie radziła sobie z problemem i przytacza liczby. Wynika z nich, że w zeszłym roku przeprowadzono 49 akcji Stop Drift, w których ujawniono ponad 1200 wykroczeń – 539 dotyczyło przekroczeń prędkości, 69 nieprawidłowego wyprzedzania, a 62 nieustąpienia pierwszeństwa. Wystawiono ponad 900 mandatów i 250 pouczeń i wniosków o ukaranie do sądu, zatrzymano też 357 dowodów rejestracyjnych.

Wiem, że niektóre instytucje mają związane ręce, ale co najbardziej mnie martwi, to brak jakiegokolwiek egzekwowania prawa przez służby porządkowe

REKLAMA 0011504040

eprasa.pl aabf4dca0b

Szpital wojskowy ma nowego komendanta. Odwołany mówi, że nie widzi żadnego błędu

Joanna Jastrzębska
Lublin

Płk dr hab. biol. med. Aleksander Michalski stracił funkcję komendanta 1 Wojskowego Szpitala Klinicznego w Lublinie. W piątek zastąpił go płk mgr inż. Michał Ryciak. Nikt nie mówi, dlaczego doszło do zmiany.

FOT. JOANNA JASTRZĘBSKA

Rozkaz o zmianie komendanta szpitala wojskowego odczytano w obecności licznie zgromadzonych pracowników placówki

Sala konferencyjna 1 Wojskowego Szpitala Klinicznego jest szczelnie wypełniona pracownikami i pracowniczkami placówki. Część z nich ma kwiaty.

Rozkaz odczytuje płk Mariusz Świderski, zastępca dyrektora Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia w Ministerstwie Obrony Narodowej. Ma on skutek natychmiastowy: obowiązki dotychczasowego komendanta przejmuje płk Michał Ryciak. Świderski czyta list od swojego przełożonego, dyrektora departamentu: - Posiadana przez pana wiedza, doświadczenie oraz zaangażowanie w wykonywanie obowiązków służbowych stanowiły cenny wkład w rozwój struktur Wojskowej Służby Zdrowia i znacząco przyczyniły się do zwiększenia jakości i skuteczności zabezpieczenia medycznego polskich sił zbrojnych. Wraz z wyrazami podziękowania życzymy, aby kolejny etap aktywności zawodowej przyniósł, przyniósł panu pułkownikowi satysfakcję, poczucie spełnienia i dalszej możliwości rozwoju. Niech towarzyszy panu pomyślność w życiu osobistym, zdrowie oraz wiele radosnych chwil spędzonych w gronie najbliższych.

Nic do zmiany i wysoka poprzeczka

Płk Michalski prosi o wyrozumiałość, ale chce wykorzystać tak liczną obecność byłych współpracowników i zaczyna prezentację osiągnięć ostatnich sześciu lat. Bliżej końca półgodzinnego wystąpienia mówi też o tym, o czym ostatnio w mediach jest najgłośniej: o Zakładzie Medycyny Pola Walki i Katastrof. Nieoficjalnie mówi się, że zmianę spowodował cykl artykułów Onetu, który ujawnił, że jednostka nie jest tak naprawdę gotowa do użytku ani pod względem kadry, ani nawet sprzętu.

- Nic nie zrobiłbym inaczej, i mówię to przy prasie. Nie widzę żadnego błędu i naprawdę cieszę się, że znaleźliśmy entuzjastów w naszym szpitalu, którzy chcieli poświęcić swój czas i nauczyć się czegoś nowego, a tę wiedzę, którą posiadali z własnej specjalności medycznej, wykorzystać w zakresie tych pacjentów, którzy w przyszłości być może będą potrzebowali pomocy medycyny pola walki - mówi dotychczasowy komendant szpitala płk Michalski.

Na koniec bardzo prosi, żeby jego następcę powitać z taką życzliwością, jakiej on doznał we wrześniu 2020 r. Chwilę później powtarza to jeszcze raz.

Burza oklasków, kiedy kończy wystąpienie. Patrzę na zegarek: nie cichną przez prawie minutę.

Głos zabiera nowy komendant płk Michał Ryciak. Jest absolwentem Wojskowej Akademii Technicznej wydziału Mechatroniki, studiów podyplomowych Bezpieczeństwo i Higiena Pracy oraz studiów podyplomowych Zarządzanie i kierowanie podmiotem leczniczym MON. Od 2023 r. był szefem Ośrodka Diagnostyki i Zwalczania Zagrożeń Biologicznych w Wojskowym Instytucie Higieny i Epidemiologii w Puławach. Zajmował się tam zagadnieniami mikrobiologii i broni biologicznej.

- Pan pułkownik Michalski jako komendant naszego szpitala poprzeczkę ustawił bardzo wysoko, tak że postaram się sprostać wymaganiom i postaram się robić to jak najlepiej. Nie zamierzam przeprowadzać żadnych rewolucji, tak że wprost i otwarcie liczę na wasze wsparcie i dobrą współpracę. Mam nadzieję, że was nie zawiodę.

W kontakcie z mediami nie jest zbyt rozmowny. Mówi, że to pierwszy dzień i jest za wcześnie, żeby mówić o wizji, największych wyzwaniach albo komentować kontrowersje wokół Zakładu Medycyny Pola Walki i Katastrof.

Rozkazów się nie komentuje

Pytania o powody zmian dziennikarze zadają Michalskiemu i Świderskiemu. Żaden nie odpowiada. Nieoficjalnie słyszymy, że to rozkaz, a rozkazów w wojsku się nie komentuje.

- 1 Wojskowy Szpital Kliniczny w Lublinie jest szpitalem wiodącym w rejonie zabezpieczenia medycznego wojsk, więc jest istotnym szpitalem tutaj, na ścianie wschodniej. Obejmuje województwa lubelskie i podkarpackie. Dlatego bardzo, bardzo zależy nam na tym, żeby ten szpital dalej się rozwijał, dalej pełnił swoją funkcję, bardzo ważną dla bezpieczeństwa i obronności kraju. I wierzymy w to, że będzie to kontynuowane przez nowego komendanta - słyszymy od Mariusza Świderskiego, zastępcy dyrektora Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia w Ministerstwie Obrony Narodowej.

Zapewnia też, że Zakład Medycyny Pola Walki i Katastrof będzie dalej funkcjonował.

REKLAMA 0011529028

eprasa.pl aabf4dca0b

POLSKA *i* ŚWIAT

DZIEŃ DZIECKA

Z okazji Dnia Dziecka Kancelaria Premiera zorganizowała w niedzielę w swoich ogrodach piknik dla dzieci pod hasłem „Kraina wyobraźni". Podczas wydarzenia najmłodsi mogli m.in. spotkać animatorów przebranych za postacie z bajek, wziąć udział w warsztatach, zawodach sportowych oraz eksperymentach naukowych. W otwarciu pikniku wziął udział premier Donald Tusk.

„Każdy kandydat na rodzica zastępczego powinien być traktowany jak ogromne dobro

Joanna Luberadzka-Gruca współtwórczyni Koalicji na rzecz Rodzinnej Opieki Zastępczej

KRÓTKO

RADOM

Kolejne zarzuty dla proboszcza

Były proboszcz z gminy Tarczyn na Mazowszu, który zaatakował siekierą, a następnie podpalił znajomego bezdomnego mężczyznę, usłyszy dodatkowy zarzut usiłowania zabójstwa. Jak ustalili śledczy, duchowny już wcześniej podjął nieudaną próbę zamordowania mężczyzny. Śledztwo w tej sprawie dobiega końca.

Prowadzący postępowanie prokurator Andrzej Stojak z Prokuratury Okręgowej w Radomiu powiedział, że w najbliższych tygodniach do sądu zostanie skierowany akt oskarżenia.

Śledczy dysponują już opinią sporządzoną przez biegłych po kilkutygodniowej obserwacji psychiatrycznej księdza. Prokuratura nie ujawnia jej treści, ale – jak nieoficjalnie ustaliła PAP – biegli nie stwierdzili, aby Mirosław M. w chwili popełnienia zbrodni był niepoczytalny.

Mirosław M., były proboszcz parafii w Przypkach k. Tarczyna, od lipca 2025 r. przebywa w areszcie.

WARSZAWA

500 m po 2-centymetrowej linie

FOT. PIOTR NOWAK/PAP

Wczoraj Estończyk Jaan Roose przeszedł po linie między dwoma najwyższymi budynkami w Polsce. Idąc po szerokiej na dwa centymetry taśmie zawieszonej na wysokości 180 metrów, pokonał 500-metrowy dystans pomiędzy Pałacem Kultury i Nauki a wieżowcem Varso Tower.

FAŁSZYWE ALARMY

Znany adwokat zatrzymany

Znany warszawski adwokat został zatrzymany ws. fałszywych alarmów – poinformował wczoraj Marcin Kierwiński, minister spraw wewnętrznych i administracji. Warszawska policja dodała, że 48-latek usłyszał siedem zarzutów i został aresztowany na trzy miesiące.

„Mężczyzna, podszywając się pod różne osoby, wysyłał do wielu instytucji i organów publicznych zawiadomienia o rzekomych przygotowaniach do zamachów. Treść zawiadomień wskazywała, że ich ofiarami mieli być prezydent RP oraz minister spraw zagranicznych. Do wysyłanych listów załączał nielegalnie posiadane dokumenty, a w jednym z nich umieścił amunicję" – przekazała policja.

Program SAFE. Wicepremier podpisał kolejne umowy

Oprac. Karolina Wrońska
Wojsko

Podpisanie w sobotę w ramach programu SAFE 29 umów na kwotę 78 mld zł to jest absolutny rekord – powiedział wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Od czwartku wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wraz z m.in. pełnomocniczką rządu ds. SAFE Magdaleną Sobkowiak-Czarnecką i szefem odpowiedzialnej za zakupy sprzętu dla wojska Agencji Uzbrojenia gen. Arturem Kuptelem objeżdżali kraj, podpisując w polskich zakładach zbrojeniowych kolejne kontrakty. W sobotę w ramach programu SAFE podpisano umowy w zakładzie Dezamet, następnie w niedalekiej Hucie Stalowa Wola, a po południu w zakładach Rosomak w Siemianowicach Śląskich.

– Nigdy w historii procesu modernizacji polskiej armii, nigdy w historii procesu zakupów sprzętu dla Wojska Polskiego nie było takiego dnia, w którym podpisujemy w jednym czasie, w jednym dniu 29 umów na 78 mld zł. To jest absolutny rekord świata. To jest dzień, który zmienia rzeczywistość – powiedział szef MON.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że obecnie kraj jest w sytuacji, w której niebezpieczeństwa otaczają go z każdej strony. – Prowokacje, akcje dywersji, różnego rodzaju działania w przestrzeni cyber, ale również ta wojna hybrydowa, która toczy się wokół polskich granic i na Bałtyku, sprawiają, że musimy inwestować w polski przemysł zbrojeniowy, żeby być niezależnymi – wskazał wicepremier.

FOT. DAREK DELMANOWICZ

Władysław Kosiniak-Kamysz w siedzibie Zakładów Metalowych Dezamet S.A. w Nowej Dębie

Do podpisywanych umów ws. SAFE odniósł się w sobotę także premier Donald Tusk. „Meldunek z ostatniej chwili! Sobota to 29 umów na 79 miliardów! Wszystko w polskich firmach. To jest właśnie SAFE. Mam nadzieję, że wreszcie dotarło do prezydenta i prezesa" – napisał szef rządu na X.

Kosiniak-Kamysz skrytykował jednocześnie poprzednią Radę Ministrów, zarzucając jej bezczynność w kwestii wdrażania uchwały o Narodowej Rezerwie Amunicyjnej i braki w przygotowaniu krajowych zdolności produkcyjnych kluczowego kalibru 155 mm.

Wiceprezes PGZ Arkadiusz Bąk podkreślił, że każda sztuka z zamówionych pocisków zostanie wyprodukowana w Polsce, co ma zapewnić całkowitą niezależność w posiadaniu kluczowego kalibru artyleryjskiego.

Jak mówił szef MON, spotkanie w Siemianowicach to finał „pierwszego etapu Tour de SAFE", czyli trwającego od czwartku objazdu przez rządową delegację rozsianych po kraju zakładów zbrojeniowych i podpisywanie tam finansowanych z SAFE umów.

W swoim wystąpieniu Kosiniak-Kamysz zaznaczył, że SAFE to forma odpowiedzi na wezwanie USA, by Europa zbroiła się i brała większą odpowiedzialność za własne bezpieczeństwo militarne. Odniósł się do głosów krytycznych wobec SAFE, wygłaszanych – jak to określił przez „oszołomów z prawej strony" i „radykałów", którzy przekonywali, że to program „złej Unii", który niszczy relacje z USA. – Jest absolutnie przeciwnie – oświadczył. – Na dniu dzisiejszym się nie skończy – będziemy dalej prowadzić pozytywną kampanię odkłamującą bzdury i banialuki opowiadane o SAFE – mówił szef MON, zarzucając opozycji i prezydentowi Karolowi Nawrockiemu wprowadzanie opinii publicznej w błąd ws. unijnego programu.

W sumie z pieniędzy SAFE skorzysta ponad 10 tys. firm działających w Polsce – zarówno wykonawców, jak i podwykonawców oraz kooperantów. Wśród nich Radmor i APS w Gdyni, Rosomak w Siemianowicach Śląskich, Dezamet w Nowej Dębie, Hutę Stalowa Wola, WB Electronics, Belmę w Bydgoszczy, Maskpol w Konieczkach, Jelcza w Laskowicach, Stocznię Remontową w Gdańsku oraz Zakłady Mechaniczne Tarnów. PAP

Status osoby najbliższej w związku. Sejm uchwalił ustawę. Prezydent zapowiedział, że nie podpisze

Oprac. Alina Mazurska
Warszawa

Sejm uchwalił ustawy dot. statusu osoby najbliższej w związku i umowy o wspólnym pożyciu. Prezydent Karol Nawrocki zapowiedział, że nie podpisze żadnego prawa, które będzie stanowiło alternatywę dla małżeństwa.

Rządowa propozycja przeszła przez izbę niższą parlamentu jako pierwsza w historii regulacja pozwalająca na formalizację związków jednopłciowych w Polsce.

– Przez kilka miesięcy nad projektem pracowało mnóstwo ludzi, by ponad 3 mln Polek i Polaków mogło się poczuć bardziej godnie i bezpiecznie. Zarówno w rodzinach heteroseksualnych, których prawica nie zmusi swoim krzykiem i obrażaniem do małżeństwa, ale przede wszystkim parom LGBT, które płacą podatki, ale państwo wciąż ich nie widzi – napisała pełnomocniczka rządu ds. równości Katarzyna Kotula, która wraz z Urszulą Pasławską (PSL) przygotowała oba projekty ustaw

Zaraz po głosowaniu prezydent Karol Nawrocki zapowiedział, że nie podpisze żadnego prawa, które będzie stanowiło alternatywę dla małżeństwa.

– Jestem strażnikiem Konstytucji. W Konstytucji jest wprost napisane, że małżeństwo to związek kobiety i mężczyzny – podkreślił prezydent.

Dodał przy tym, że jest gotowy podpisać ustawę, „która nie będzie ideologiczna, nie będzie stanowiła furtki dla alternatywy małżeństwa i podważania polskiej konstytucji".

– Jeśli znajdziemy rozwiązania, które pomogą osobom w statusie osoby najbliższej na funkcjonowanie formalne, administracyjne, a nie będą niosły ideologicznej presji, czy próby podważania wyjątkowego statusu małżeństwa, to taką ustawę podpiszę. Mam nadzieję, że taką uda się wypracować – zaznaczył Nawrocki. PAP

eprasa.pl aabf4dca0b

AWANTURA DECYZJA PREZYDENTA ZEŁENSKIEGO WS. UPA WYWOŁAŁA PRAWDZIWĄ POLITYCZNĄ BURZĘ

Zgrzyt między Polską i Ukrainą

Dorota Kowalska
Warszawa

Decyzja prezydenta Zelenskiego o nadaniu jednej z jednostek zbrojnych Ukrainy imię „Bohaterów UPA" u jednych wywołała konsternacje, u innych szczere oburzenie. Tylko pytanie, czy w Polsce powinniśmy dać ponosić się emocjom.

Prezydent Zełenski tłumaczył, że zrobił to „w celu przywrócenia historycznych tradycji narodowego wojska oraz uwzględniając wzorowe wykonywanie powierzonych zadań podczas obrony integralności terytorialnej i niepodległości Ukrainy".

Przypomnijmy, w Polsce Ukraińska Powstańcza Armia kojarzy się głównie z eksterminacją ludności polskiej na Wołyniu. Właśnie tam w latach 1943-1944 doszło do masowych mordów na Polaków, dokonanych głównie przez oddziały UPA oraz wspierające je grupy. Chodziło o usunięcie Polaków z terenów, które ukraińscy nacjonaliści uważali za przyszłe państwo ukraińskie.

Nie mogło być inaczej – reakcja strony polskiej była natychmiastowa. Premier Donald Tusk ocenił decyzję Zełenskiego jako niepokojącą z punktu widzenia relacji między Polską i Ukrainą, ale dodał, że rząd zareagował już w sprawie decyzji prezydenta Zełenskiego. – My wiemy naprawdę, jak prowadzić tę politykę w tym najtrudniejszym czasie, pełnym wyzwań – stwierdził

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz mówił o „decyzji nie do przyjęcia", szef MSZ Radosław Sikorski o „rozczarowaniu tym, że prezydent Zełenski nie uwzględnił polskiej wrażliwości historycznej ". Sikorski zauważył też, że na polsko-ukraińskiej kłótni o przeszłość zyska wyłącznie Władimir Putin.

MSZ wydało zresztą oświadczenie, w którym „wyraża oburzenie decyzją o nadaniu jednej z ukraińskich formacji wojskowych tytułu „bohaterów UPA". Według MSZ, w obliczu trwającej agresywnej wojny Rosji przeciw Ukrainie i zagrożenia dla bezpieczeństwa całego regionu, kluczowe dla obu naszych państw i narodów relacje polsko-ukraińskie nie powinny stawać się zakładnikiem trudnej historii. „Wspólne bezpieczeństwo, solidarność wobec rosyjskiej agresji oraz odpowiedzialność za przyszłość Europy wymagają dojrzałości i przywiązania do dialogu po obu stronach" – czytamy.

Wiceszef MSZ Marcin Bosacki rozmawiał zresztą w tej sprawie z ambasadorem Ukrainy Wasylem Bodnarem.

Politycy związani z koalicją rządzącą krytykowali decyzję Kijowa, zaznaczali jednak, że reakcję należy pozostawić resortowi dyplomacji.

Tymczasem politycy opozycji i Karol Nawrocki zareagowali bardzo gwałtownie i emocjonalnie. Prezydent oświadczył, że jest oburzony decyzją Zełenskiego i dodał, że Zełenski dostarczył „najlepszego materiału i wiele tlenu rosyjskiej propagandzie". Nawiązał też do propozycji posła Konfederacji Grzegorza Płaczka, by po tej decyzji odebrać Zełenskiemu jeden z polskich orderów. – 8 czerwca odbędzie się posiedzenie Kapituły Orderu Orła Białego i ja zaproponowałem, aby jednym z punktów było odebranie prezydentowi Zełenskiemu Orderu Orła Białego – oświadczył prezydent. Dodał, że ostateczna decyzja należy do niego, ale kapituła musi się zebrać.

FOT. PAP/EPA

Prezydent Duda wręczył Zełenskiemu order w 2023 „dla całego narodu Ukrainy"

Deklaracji prezydenta Nawrockiego przyklasnęli posłowie PiS i Konfederacji. Wicemarszałek Sejmu Krzysztof Bosak przypomniał, że jego ugrupowanie od dawna postulowało odebranie Zełenskiemu Orderu Orła Białego. – Uważamy odznaczenie prezydenta Ukrainy za ogromny błąd poprzedniego prezydenta – powiedział Bosak. I podkreślił, że decyzja Zełenskiego, by nazywać imieniem bohaterów UPA jednostkę wojskową na Ukrainie, jest haniebna.

Konfederacja wezwała też Piotra Łukasiewicza, chargé d'affaires Polski na Ukrainie, do dymisji ze stanowiska. Zdaniem Konfederatów reakcja polskiej ambasady w Kijowie na decyzję Zełenskiego powinna być bardziej stanowcza.

Były wiceszef MSZ Paweł Jabłoński z PiS stwierdził z kolei, że reakcja prezydenta Nawrockiego jest bardzo mocna, ale też bardzo potrzebna.

Wyraził też nadzieję, że Ukraina w porę wycofa się z kontrowersyjnej dla Polski decyzji. – Może wtedy nie będzie konieczne odebranie Orderu Orła Białego, natomiast w tej chwili mam wrażenie, że taki zdecydowany krok jest absolutnie niezbędny – dodał.

Order Orła Białego przyznał Wołodymyrowi Zełenskiemu w 2023 roku ówczesny prezydent Andrzej Duda. To najwyższe polskie odznaczenie przyznawane od ponad trzystu lat. Żeby odebrać komuś przyznane wcześniej odznaczenie, zgodę musi wyrazić Kapituła Orderu Orła Białego, asygnatę pod jej decyzją powinien złożyć także premier, ale ostateczna decyzja i tak należy do prezydenta RP.

Póki co Donald Tusk uznał, że reakcja Karola Nawrockiego „jest podobnym krokiem" do tego, który zrobił prezydent Zełenski. – Bardzo bym chciał, żeby prezydenci obu krajów mądrze dbali o to, żeby nasze relacje były jak najlepsze. Dla Polski i dla Ukrainy nasza przyjaźń, współpraca, sojusz wobec zagrożenia rosyjskiego to jest coś bezcennego – podkreślił premier. Dodał, że oczekiwałby od obu prezydentów, żeby potrafili wznieść się ponad historyczne emocje.

Także wicepremier Kosiniak-Kamysz stwierdził, że prezydent Nawrocki lepiej by zrobił, gdyby zadzwonił do prezydenta Ukrainy i oświadczył, że Polska się na to nie zgadza.

Prof. Antoni Dudek, historyk i politolog, nie ma jednak wątpliwości, że dojdzie do odebrania Zełenskiemu Orderu Orła Białego. Według niego decyzja Zełenskiego jest „fatalna" i Polska powinna okazać swoje niezadowolenie.

– Najgorszym możliwym sposobem okazania dezaprobaty jest odebranie orderu, którego zresztą nie należało dawać prezydentowi Ukrainy, gdyż był to przykład nadmiernego szafowania tym najwyższym polskim odznaczeniem państwowym. PAP

Praga nie chce wizerunku piwnej stolicy. Kusi nowych gości literaturą

Alina Mazurska
Praga

Koniec z piwem, głośnymi wieczorami kawalerskimi i tłumami blokującymi historyczne centrum. Stolica Czech rusza z wartą miliony kampanią literacką.

Na celowniku miejskiej spółki PR, jaką jest PCT (Prague City Tourism), są inni niż przed laty turyści. Mają być zainteresowani kulturą, nie lubić tłumów i zostawiać coraz więcej pieniędzy w hotelach cztero- i pięciogwiazdkowych. To do nich jest skierowana nowa kampania PCT, która wydobywa na wierzch literacki klimat Pragi. W ramach kampanii „Czytaj w Pradze jak w książce" przygotowano trzy filmowe spoty związane z Kafką, Golemem oraz czeską literaturą emigracyjną. W każdym filmiku zagrał popularny aktor Karel Dobry.

FOT. WIKIMEDIA

Rynek Starego Miasta. Znalazł się on na jednej z tras, szczególnie kierowanej do polskich turystów

Śladami literatury

Twórcy kampanii wyliczyli, że w Pradze są 182 pomniki poświęcone autorom oraz instytucjom związanym z książkami i literaturą. – Jeśli chodzi o miejsca związane z praskimi pisarzami i literaturą, warto wspomnieć o dzielnicy żydowskiej, z którą związani są Franz Kafka lub postać Golema. Opracowaliśmy również trasę śladami najnowszej książki Dana Browna. Prowadzi ona na przykład do schronu Folimanka, położonego poza centrum, gdzie rozgrywa się częściowo akcja „Tajemnicy tajemnic" – powiedziała Jana Adamcova z PCT.

Folimanka nie ma w sobie starej, średniowiecznej lub rudolfińskiej tajemnicy. Schron budowany przez komunistów powstawał na przełomie lat 50. i 60. minionego stulecia. Jest największą podziemną budową Pragi i to miejsce spodobało się Brownowi.

Nie wiadomo, czy nasi rodacy zechcą penetrować Pragę śladami bohaterów Dana Browna, ale PCT przygotowało dla nich specjalnie dedykowaną ścieżkę przez historię. A jest o co się bić. Polacy stanowią czwartą najliczniejszą grupę zagranicznych gości w Pradze (po Niemcach, Amerykanach i Brytyjczykach) – rocznie miasto odwiedza ich blisko 400 tysięcy..

– Dla Polski i Polaków mamy specjalną narrację o Józefie Poniatowskim – powiedziała Adamcova. – Z Poniatowskim związany jest na przykład Pałac Kinskych, ponieważ on tutaj dorastał, a jego matka pochodziła z rodu Kinskych. Mamy więc piękną trasę spacerową śladami polskich legend w Pradze – zauważyła. Na tej trasie jest i jeden z najpiękniejszych pałaców na Rynku Starego Miasta w Pradze, jest grób matki księcia Józefa, który nazwany został „Pepim" właśnie po wizycie w Pradze. Na swoich stronach internetowych PCT opowiada o Poniatowskim, zabytkach i pokazuje m.in. film zrealizowany przez Muzeum Historii Polski.

Skończyć z wizerunkiem taniej imrezowni Europy

Nowa strategia czeskiej stolicy to celowy zabieg mający odciąć się od wizerunku taniej imprezowni Europy. – Pamiętamy lata 90. i dwutysięczne, kiedy przyjeżdżały do nas różne grupy na imprezy piwne, a tego żadne miasto nie chce. To się chyba udaje zmieniać. Chcemy sprowadzić do Pragi klientelę zamożną, która interesuje się kulturą – podkreślił praski radny ds. kultury Tomasz Slabihoudek.

– Na lotnisku i w samym centrum umieściliśmy plakaty apelujące do turystów, by nie pili alkoholu w miejscach publicznych i przestrzegali ciszy nocnej – powiedziała Adamcova. Miasto radzi też: korzystaj z licencjonowanych przewodników, wybieraj komunikację miejską i wspieraj lokalny biznes.

Zdaniem PCT działania przynoszą wymierne skutki. Zamiast pubów, turystyczny ruch przenosi się do hoteli klasy premium. Odwiedzane są galerie sztuki. – Widzimy to także po wydatkach w gastronomii, gdzie nam rośnie spożycie droższych win – wyliczała Adamcova. Jej zadaniem o zmianie profilu gości świadczy też dynamicznie rosnąca oferta restauracji z gwiazdkami Michelin.

eprasa.pl aabf4dca0b

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 1.06.2026

Wierzymy, że Maksiu zagra kiedyś w piłkę nożną

Piotr Samolewicz

Po tym, jak influencer Łatwogang zebrał 12 mln zł na pomoc 8-letniemu Maksiowi, choremu na genetyczną chorobę dystrofii mięśni, w życiu jego rodziny pojawiło się światło nadziei. Chłopiec będzie mógł przejść nowatorską terapię genową w Stanach Zjednoczonych.

FOT. ARCHIWUM RODZINY TOCKICH

Burmistrz Leska Adam Snarski (obok Maksia) i jego urzędnicy założyli teatr, a dochód z granych przez siebie spektakli przeznaczyli na pomoc chłopcu

Po sukcesie pierwszego challengu (ang. wyzwania) Łatwoganga na rzecz dzieci chorych onkologicznie, wielu ludzi zaczęło zgłaszać się do Piotrka Hanckego o pomoc, także rodzice Maksymiliana, Anna i Robert Toccy ze wsi Dziurdziów koło Leska na Podkarpaciu. Zaledwie na kilka dni przed planowaną akcją Łatwoganga dowiedzieli się, że chce on przejechać na rowerze bez snu z Zakopanego do Gdańska w celu zebrania pieniędzy na leczenie ich synka.

- Na życzenie Piotrka akcja była utrzymywana do końca w tajemnicy. Bo nie było wiadomo, czy uda się ją „spiąć" organizacyjnie - mówi mama Maksymiliana.

Państwo Toccy żegnali influencera w piątek, 22 maja w Zakopanem. Potem cała rodzina pojechała samochodem do Gdańska.

- Nie wyobrażaliśmy sobie, że może nas nie być w Gdańsku i mu nie podziękować za to, co dla nas zrobił.

Piotr Hancke pokonał ok. 660 km w 52 godziny. Jego wyczyn był transmitowany w sieci, im bardziej zmniejszał się dystans do Gdańska, tym więcej ludzi wpłacało pieniądze na pomoc dla Maksa, a później też dla drugiego chłopca chorego na tę samą chorobę, Adasia.

Piotra Hanckego witały tłumy

- Z Piotrkiem spotkaliśmy się na stacji paliw przed Gdańskiem. Już na niej były tłumy. Ludzie czekali na niego przy drogach, witali transparentami i flagami. Najwięcej ludzi powitało go w mieście: dzieci, motocykliści, rowerzyści. Wszyscy podążali za autobusem, w którym jechał Piotrek i jego ekipa. Miało się wrażenie, jakby ludzie witali jakąś sławę, bohatera. Zresztą nie ma co ukrywać, że Łatwogang jest bohaterem - mówi pani Anna.

- Zwierzył nam się, że miał już takie momenty, że czuł się naprawdę słaby, szczególnie w ostatnią noc przed finałem przed stadionem Arena w Gdańsku. Ale dał radę, jego wyczyn jest nie do opisania. Na stacji paliw, na której spotkaliśmy się, widzieliśmy, że jest słaby, tymczasem to on się nas pytał, jak my się czujemy. „U mnie wszystko jest OK" - mówił. Niesamowity człowiek! Myślę, że witający go ludzie na finale w Gdańsku, krzyczący i machający, dodali mu energii. Wszyscy zaśpiewali mu „Sto lat!".

We wtorek, 26 maja Łatwogang oświadczył, że dla Maksia i Adasia zebrał 15,5 mln zł. Pieniądze nadal wpływają, ale nie pomogą wszystkim dzieciom w Polsce chorym na dystrofię mięśni Duchenne'a (DMD). Dlatego streamer zaapelował do premiera i prezydenta, by - działając ponad politycznymi podziałami - obniżyli w Polsce olbrzymie koszty leczenia tej choroby.

Akcja Piotrka Hanckego przyniosła na leczenie Maksia 12 mln zł, 3 mln zł pochodzi z lokalnych charytatywnych akcji w Bieszczadach. Suma pozwoli na przeprowadzenie genowej terapii Maksa w klinice w Bostonie. Szczegóły badań chłopca i operacji będą dopiero ustalane.

- Terapia ta została wprowadzona w USA kilka lat temu. Poprzedziły ją lata badań. Najpierw była stosowana tylko w przypadku dzieci do 4. roku życia. Potem trwały badania, by ją rozszerzyć na starsze. To jest jedyna rzecz, która daje nam nadzieję. Nie mamy innego wyboru. Lek zostanie podany dożylnie. Pobyt w klinice będzie trwał 3 miesiące. Przed i po aplikacji leku będzie monitorowane serce i wątroba dziecka - wyznaje Anna Tocka. Mocno wierzy w to, że operacja uda się i syn będzie mógł zagrać w ukochaną piłkę nożną.

Maksymilian daje siły rodzicom

8-letni Maksymilian jest jedynym i długo wyczekiwanym dzieckiem państwa Tockich. „Przez cały okres ciąży, a także po narodzinach, żadne wyniki badań nie wskazywały na to, że nasz syn może być tak poważnie chory. O jego chorobie dowiedzieliśmy się zupełnie przypadkowo. Podczas pobytu w szpitalu związanego z infekcją Maksa, zostały wykonane rutynowe badania, których wyniki okazały się mocno niepokojące. Zalecone później badania genetyczne potwierdziły tę straszną chorobę..." - piszą rodzice na stronie fundacji siepomaga.pl, na której w październiku 2025 roku założyli zbiórkę na pomoc synkowi.

Gdy mama Maksia dowiedziała się, że jej synek jest poważnie chory, zrezygnowała z pracy, by poświęcić mu więcej czasu (mąż pracuje w branży budowlanej). W tej chorobie ważne jest, by utrzymać sprawność fizyczną w celu zachowania mięśni. Kilka razy w tygodniu chłopiec ma zajęcia rehabilitacyjne i fizjoterapeutyczne, rodzice zabierają go też na basen. Mało tego, także w domu trzeba z nim codziennie ćwiczyć.

Od założenia zbiórki w 2025 roku życie rodziny radykalnie się zmieniło. Wszyscy włączyli się w gminie Lesko i w innych miejscowościach w organizowanie pikników i innych wydarzeń. Rozdzwoniły się telefony, Toccy zaczęli jeździć na różne spotkania i współorganizować imprezy, pomagali nawet piec ciasta.

Społeczna mobilizacja w Bieszczadach

Największym pomocowym wydarzeniem w Bieszczadach okazał się styczniowy koncert w Lesku „Bieszczady dla Maksa na MAXA", na którym udało zebrać się ok. 230 tys. zł. W organizację koncertu było zaangażowanych mnóstwo ludzi. Odbywały się też mniejsze koncerty w Bieszczadzkim Domu Kultury w Lesku, pikniki charytatywne w wielu miejscowościach.

Historia Maksa zainspirowała burmistrza Leska Adama Snarskiego i jego urzędników do założenia nieprofesjonalnego Teatru Urzędowego bez Renomy. Swój prywatny czas poświęcili na próby i wystawienie napisanej przez siebie sztuki zatytułowanej „GEN:END". Zagrała w niej m.in. Katarzyna Dudzińska.

- Stworzyliśmy offowy, plastyczny spektakl z pytaniami, kto decyduje o tym, że jedni rodzą się zdrowi, inni chorzy, że jedni rodzą się w rodzinach bogatych, a inni w biednych. W Lesku wystawiliśmy spektakl trzy razy przy pełnej sali i zebraliśmy ponad 18 tys. zł - mówi.

Maks marzy o spotkaniu z Robertem Lewandowskim

Maks uczy się w Zespole Szkół Samorządowych w Hoczwi, gdzie jest życzliwie traktowany. Gdy nie mógł zagrać na WF w piłkę nożną, nauczyciel wręczył mu gwizdek, by sędziował. W ten sposób wyróżnił chłopca, który jest wielkim fanem piłki. Uwielbia Roberta Lewandowskiego, jego marzeniem jest spotkać się z idolem.

- Jak większość chłopców w tym wieku marzy, by zostać piłkarzem. Cały pokój ma obwieszony plakatami, zbiera karty piłkarskie, piłki, na prezent zawsze coś dostaje związanego z tą dyscypliną sportu. Jest w tym wszystkim radosnym dzieckiem. Gdy spotyka się ze starszym o rok kuzynem, przebierają się w stroje piłkarskie i razem kopią piłkę, Maksiu oczywiście na tyle, na ile może, bo zna swoje ograniczenia - opowiada mama.

Maks należy do scholi kościelnej. Starsi członkowie scholi traktują go jak młodszego brata. Ładnie też czyta i inteligentnie wyraża się.

- Naszym rytuałem było czytanie Maksiowi przed snem jakiejś książki. Stąd ma bogatą biblioteczkę. Cały czas dostaje nowe książki, wybór od nowinek kosmicznych, technologicznych, po historię. Bardzo lubi historię Polski, od Piastów po współczesną. Czyta też książki o historii świata i geograficzne. Pomagamy mu w rozwoju jego pasji.

Rodzice Maksa czerpią siły do walki o jego zdrowie od niego samego.

- Cieszymy się, że znalazł się ktoś taki jak Piotrek Hancke i że mu się udało. Nie zapominamy też o mieszkańcach Bieszczadów, którzy pokazali wielkie serca. Nie było instytucji i człowieka, które by nie dołożyły swoje cegiełki, były challenge strażackie, także koła gospodyń wiejskich organizowały swoje wydarzenia. Przyjdzie jeszcze czas, by podziękować tym wszystkim ludziom. Dzięki nim zgromadziliśmy w Bieszczadach aż 3 mln złotych - mówi Anna Tocka.

Choroba dotyka głównie chłopców

Dr n. med. Katarzyna Skórka pisze na chorobyrzadkie.edu.pl, że dystrofia mięśniowa Duchenne'a (DMD) to choroba genetyczna charakteryzująca się postępującą degeneracją i osłabieniem mięśni z powodu zmian w białku zwanym dystrofiną. Choroba dotyka głównie chłopców, ale w rzadkich przypadkach może wystąpić u dziewczynek. W ostatnich latach pojawiły się nowe terapie działające przyczynowo. To Ataluren oraz Exondys 51, które działają na poziomie mRNA i mają na celu poprawienie produkcji dystrofiny, co jest kluczowe w leczeniu dystrofii mięśniowej Duchenne'a. W Polsce Ataluren nie jest refundowany. Jak pisze doktor Katarzyna Skórka, wciąż trwają badania nad nowymi terapiami genowymi.

eprasa.pl aabf4dca0b

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

ZA TYDZIEŃ:

- **Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.**
- **Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.**

FOT. PIXABAY.COM

Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.

FOT. FREEPIK.COM

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergie, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanym obrzękom. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

- Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej. Z kolei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

- Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkanaście lat. To bardzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakteryzuje się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonka.

Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

- Wielu pacjentów zauważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

- Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń - podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylne i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.

eprasa.pl aabf4dca0b

FOT. 123RF

Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.

Nowe badanie na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak zrozumiały był związany z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczone zwalniania tempa oddechu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem" oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmienić rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką.

Do określonego zestawu neuronów w kompleksem pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone" myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastygały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także badały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.

FOT. 123RF

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.

FOT. WIKIPEDIA

Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

Jeśli marzysz o7 wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami - od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Z uzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynicą".

Wody Łomnicy to szczawy - lekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odporność. Najbardziej znane to Zdrój „Łomniczanka", „Stefan" oraz „Stanisław". Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się panorama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance - jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak warte zobaczenia przyrodnicze perełki.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

WARTO WIEDZIEĆ

Nazywana była Nową Krynicą
Łomnica-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk w Polsce, ma bogatą historię sięgającą początku XX wieku. W latach 20. uzdrowisko rozwijało się dynamicznie, oferując różnorodne zabiegi zdrowotne, w tym kąpiele borowinowe i mineralne. W 1928 roku nad potokiem Łomniczanka powstały nawet Łazienki Zdrojowe. Niestety, infrastruktura uzdrowiskowa została zniszczona przez powódź w 1939 roku i nie została odbudowana.

- Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających - czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpopradzcy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój poprzez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejezdności i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i większymi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup góralskich w Polsce, takich jak Górale Podhalańscy. W związku z tym posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniami - z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapelę Piyrogi Łomnicońskie.

Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze - naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnnych mieszkańców. Wypoczynek w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią - to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja splatają się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj odnajdziesz swoje własne źródło sił - dosłownie i w przenośni.

eprasa.pl aabf4dca0b

FOT. GATTYIMAGES

Małe uśmiechy, a taka wielka miłość!

Co roku, z okazji Dnia Dziecka, zapraszamy Czytelników do udziału w wyjątkowej akcji - pełnej radości, wzruszeń i najpiękniejszych dziecięcych uśmiechów. Także i tym razem przedstawiamy specjalny dodatek, w którym znajdziecie fotografie dzieci nadesłane przez naszych Czytelników. To niezwykła publikacja - pełna najszczerszych emocji. Wszystkie fotografie będzie można obejrzeć również w naszej internetowej galerii dziecięcych uśmiechów. Co roku cieszy się ogromnym zainteresowaniem i pokazuje, jak wiele ciepła, energii i pozytywnych emocji potrafią wnieść najmłodsi. Integralną częścią akcji jest głosowanie, podczas którego Czytelnicy spośród nadesłanych zdjęć wybiorą maluchy, których zdjęcia trafią na okładkę gazety. A na uczestników akcji czekają fantastyczne nagrody – m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy - do Suntago i Disneylandu, a także nagroda główna: aż 40 000 złotych na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny. Bo nasza akcja od lat łączy rodziny, wywołuje wzruszenie i przypomina o tym, co w dzieciństwie najpiękniejsze, dlatego również w tym roku zapraszamy do wspólnego świętowania Dnia Dziecka i dalszego tworzenia galerii pełnej uśmiechów! Szczegóły znajdziecie na **www.kurierlubelski.pl/usmiech**

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 1.06.2026

Helena Maksymiuk KUM.132

Helenka Maria Jaszczuk KUM.133

Jan Bucki KUM.23

Leon Mickoś KUM.119

Nela Żak KUM.55

Gabriel Dyrda KUD.135

Jakub Kuzawiński KUD.43

Jan Maksymiuk KUD.109

Mikołaj Waszczuk KUD.110

Pola Buczek KUD.10

Zofia Żak KUD.69

Alan Skibiński KUM.134

Ignacy Sereda KUM.135

Jaśmina Piekło KUM.120

Julia Grabowska KUM.156

Leo Janda KUM.136

Leon Budzyński KUM.24

Maja Rogala KUM.121

Martynka Szmit KUM.122

Mikołaj Król KUM.1

Mikołaj Steć KUM.123

Nikodem Kamiński KUM.163

Pola Przychodzka KUM.137

Tymon Dyczko KUM.124

Adaś Niezgorski KUD.11

Kinga Wójcik KUD.27

Klara Stępniewska KUD.28

Leon Oleszczuk KUD.44

Nikodem Sereda KUD.111

Nikola Nowakowska KUD.45

Paweł Hadam KUD.1

Adelina Novakovskyi KUM.87

Antoni Szyszka KUM.125

Bartłomiej Wolak KUM.128

Blanka Jesionek KUM.79

Bruno Nowak KUM.25

Dawid Wójcik KUM.80

Emilia Uzhyk KUM.44

Gabriel Trujnara KUM.42

Gaja Parys KUM.2

Hania Cękalska KUM.13

Henryk Mróz KUM.3

Ignacy Płoński KUM.82

Kacper Kot KUM.78

Karolina Pawlicka KUM.129

Laura Michalina Piekarz KUM.47

Lena i Natan Aleksiejuk KUM.33

Liliana Kruszyna KUM.15

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Lilianka Okrojek KUM.164

Marcel Wróbel KUM.83

Marcelinka Kulikowska KUM.84

Maria Popławska KUM.162

Nadia Osińska KUM.85

Nadzieja Boguszewska KUM.26

Natalka Martyniak KUM.86

Nela Dylewska KUM.176

Nela Sysiak KUM.56

Nikodem Dawid Kawa KUM.4

Oliwia Kozak KUM.153

Róża Duma KUM.48

Róża Kwiatkowska KUM.88

Stanisław Pachuta KUM.89

Szymon Żmudziak KUM.51

Teodor Ołeszko KUM.57

Zuzanna Mazurek KUM.90

Zuzanna Mikiciuk KUM.21

Alan Kuś KUD.29

Aleksander Skowronek KUD.71

Alicja Obroślak KUD.107

Antoni Nowak KUD.148

Blanka Czerniak KUD.12

Daniel Sobieszczański KUD.56

Emil Wozniak KUD.97

Emilia Buchaj KUD.131

Gabriel Dąbrowski KUD.32

Hanna Czaplarska KUD.98

Hanna Kasprzak KUD.46

Iga Niewiadoma KUD.108

Ignacy Waryszak KUD.99

Ilona Jakubowicz KUD.23

Jagódka Poznańska KUD.30

Jakub Osuch KUD.72

Jeremi Niewiadomski KUD.33

Jonathan Michael Górski KUD.73

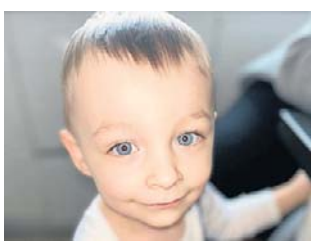
Julia Kajpus-Jurak KUD.74

Kinga Kura KUD.100

Kornel Pawelec KUD.34

Krzysztof Kisiel KUD.47

Laura Sobieszczańska KUD.55


Leo Gliwka KUD.101

Łucja Jakubowicz KUD.9

Maciej Wójcik KUD.22

Maja Muzyka KUD.102

Marcel Rzeczycki KUD.139

Marzena Rymarska KUD.2

Michalina Ziębowicz KUD.75

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Milana Buchenko KUD.48

Nikodem Ochnik KUD.130

Olaf Zukotynski KUD.67

Oliwier Płoński KUD.103

Patryk Żmudziak KUD.54

Pola Buchaj KUD.132

Wiktor Kłos KUD.104

Wiktoria Nagrodzka KUD.3

Wiktoria Poznańska KUD.31

Wiktoria Prokop KUD.49

Wiktoria Zielińska-Pomorska KUD.35

Wojciech Chmielewski KUD.36

Wojciech Wójcik KUD.21

Zofia Gmitrzuk KUD.105

Zuzanna Stróżyńska KUD.58

Aleksander Gontarz KUM.22

Alicja Musiał KUM.5

Anastazja Szczepanik KUM.165

Hanna Szumiło KUM.91

Igor Szpunar KUM.27

Liliana Sołowiej KUM.53

Łucja Sapiło KUM.59

Magdalenka Świstowska KUM.58

Nikodem Wysoczyński KUM.6

Oliwia Oryszczak KUM.138

Oliwier Dużyński KUM.99

Oskar Wolanin KUM.139

Karol Matwiejczuk KUD.133

Zuzanna Hałasa KUD.147

Alan Szafrański KUM.130

Franciszek Mazur KUM.60

Iga Golus KUM.49

Kornelia Szpura KUM.177

Maksymilian Szczurowski KUM.92

Malwinka Weronika Metko KUM.93

Tosia Wolska KUM.7

Eryk Rozbicki KUD.78

Krystian Jabłoński KUD.106

Wiktor Onyszczuk KUD.79

Zofia Rozbicka KUD.80

Leon Czyżewski KUM.166

Michalina Syta KUM.61

Oliwia Pikul KUM.62

Róża Socha KUM.63

Antoni Janik KUD.152

Ewa Soboń KUD.4

Franciszek Pikul KUD.59

Julita Hajdara KUD.149

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Kornelia Mazur KUD.112

Marcel Spustek KUD.113

Zofia Siedlecka KUD.60

Aniela Świszcz KUM.50

Antoni Nataniel Daniluk KUM.140

Aurelia Strychalska KUM.167

Cezary Tryksza KUM.28

Dominik Omielańczuk KUM.64

Igorek Zwierz KUM.141

Oliwia Paradzińska KUM.178

Paulina Dąbrowska KUM.179

Helena Brzezińska KUD.150

Kuba Felner KUD.151

Szymon Krzysiak KUD.161

Amelia Sarzyńska KUM.142

Gabriel Sobstyl KUM.94

Laura Duławska KUM.95

Neomi Keller KUM.96

Nikodem Dudka KUM.180

Gabriel Kozioł KUD.114

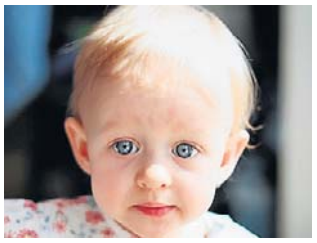
Laura Buczkowska KUD.140

Nikodem Kokotowski KUD.115

Aleksandra Piłat KUM.143

Franciszek Nowak KUM.29

Franciszek Tur KUM.65


Marcelina Kapusta KUM.66

Natalia Sosnówka KUM.161

Agatka Piotrowska KUD.153

Antoni Ciupak KUD.24

Michalina Ciupak KUD.26

Nela Ciupak KUD.25

Nela Wojciechowska KUD.116

Amelia Grzesiuk KUM.34

Anastazja Misztal KUM.8

Jakub Maik KUM.168

Nela Sędłak KUM.35

Zuzanna Traczykiewicz KUM.181

Aleksander Dudka KUD.70

Antoni Czerniak KUD.13

Antoś Dubaj KUD.37

Iwo Kapica KUD.81

Kornelia Lasek KUD.154

Leon Herbut KUD.14

Lilianna Szaruga KUM.67

Amanda Rymarz KUD.127

Anna Rymarz KUD.128

Antoni Skoczylas KUD.117

Gabriela Olech KUD.141

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Piotr Rymarz KUD.129

Antonina Pożarowszczyk KUM.9

Jan Gargol KUM.68

Alan Żyhaluk KUD.5

Alicja Banachewicz KUD.82

Bianka Taras KUD.38

Blanka Radlińska KUD.134

Emanuel Bakajewicz KUD.83

Kinga Bocian KUD.84

Lena Misztal KUD.6

Zofia Gargol KUD.61

Aleksander Urban KUM.157

Aleksandra Grymuza KUM.69

Antoni Gęba KUM.16

Antoni Osenko KUM.169

Antoni Urban KUM.158

Antonina Stefańska KUM.170

Filip Bancarzewski KUM.171

Julia Bartoszek KUM.97

Kaja Przybysławska KUM.98

Karol Kwiecień KUM.102

Klara Grzesiak KUM.70

Maksymilian Woźniak KUM.46

Marcel Syryjczyk KUM.103

Nikodem Mazurek KUM.127

Nikodem Zając KUM.71

Oliwier Brzózka KUM.52

Zofia Obara KUM.36

Zofia Skubik KUM.104

Zoja Saba-Niedziela KUM.72

Aleksander Koropatwa KUD.15

Blanka Kubit KUD.62

Kacper Kwiecień KUD.76

Kornelia Kwiecień KUD.77

Krzysztof Gąsior KUD.7

Lena Sadurska KUD.118

Maja Podlodowska KUD.63

Malwina Król KUD.86

Mikołaj Pelak KUD.57

Rozalia Bobko KUD.87

Tadeusz Turkiewicz KUD.39

Wiktoria Zyguła KUD.64

Kacper Okoń KUM.105

Konrad Woronecki KUM.144

Maksymilian Cięszczyk KUM.17

Szymon Witek KUM.106

Zuzanna Szykuła KUM.43

Amelia Marucha KUD.119

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Lilianna Skórska KUD.89

Miszela Latina Woronecka KUD.120

Antonina Semeniuk KUM.107

Laura Lipińska KUM.108

Blanka Krzyżewska KUD.50

Adrianna Ziemnicka KUM.18

Antoni Stefaniak KUM.172

Aurelia Pędrak KUM.145

Gaja Skowronek KUM.37

Łucja Kędra KUM.111

Marcelina Ciupa KUM.109

Mikołaj Gładysz KUM.146

Wiktoria Gołębiowska KUM.38

Blanka Badurowicz KUD.142

Jan Iwan KUD.121

Jan Wyka KUD.143

Jaś Skowronek KUD.51

Nikodem Wójcik KUD.16

Zofia Kozak KUD.155

Aleksandra Nowacka KUM.154

Jan Bober KUM.10

Liwia Brygoła KUM.112

Maja Mazur KUM.173

Marcel Kowalik KUM.30

Maria Adamowicz KUM.182

Mikołaj Trościańczyk KUM.152

Nikodem Czech KUM.73

Nikodem Nicpan KUM.100

Nikodem Stefaniak KUM.147

Zofia Jabłońska KUM.160

Amelia Helena Michalska KUD.17

Antoni Matysiewicz KUD.122

Hanna Korólczyk KUD.159

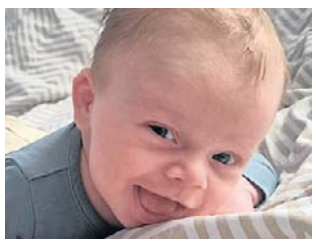
Nikola Szyszkowska KUD.8

Weronika Wiśniewska KUD.144

Zofia Korólczyk KUD.160

Julian Walusiński KUM.39

Marcelina Czerska KUM.74


Nikodem Mateńka KUM.113

Oliwia Adamczyk KUM.114

Oliwia Gałaczyńska KUM.126

Liliana Walaszek KUD.90

Oliwier Miłosz KUD.91

Oliwka Mróz KUD.93

Zofia Czerwonka KUD.40

Aniela Kusiak KUM.148

Hanna Król KUM.31

Laura Tabaka KUM.175

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Maja Pasieczna KUM.149

Stanisław Talpa KUM.19

Tymon Maścibroda KUM.75

Antoni Karolczak KUM.267

Oliwier Kusiak KUD.92

Łucja Sawczuk KUM.155

Zuzanna Celińska KUM.184

Alan Giangreco KUD.123

Daria Karpinska KUD.20

Gabriela Karpinska KUD.19

Klaudia Korneluk KUD.136

Kuba Szwed KUD.41

Liliana Chodkowska KUD.124

Szymon Prokurat KUD.125

Adam Kwiatkowski KUM.159

Hubert Maciąg KUM.11

Laura Bełkot KUM.14

Pola Grzyb KUM.185

Zosia Szkamruk KUM.186

Ignacy Mrozek KUD.137

Kamil Świstowski KUD.94

Katarzyna Droździel KUD.95

Klaudia Wąsik KUD.156

Tymoteusz Koziel KUD.85

Emilia Brzeska KUM.45

Gabriela Nowak KUM.32

Kornel Celejewski KUM.76

Leon Kubak KUM.115

Marcelina Cieślak KUM.187

Michalina Sójka KUM.40

Zofia Rodak KUM.116

Dominik Kamiński KUD.52

Franek Burdach KUD.157

Krystian Celejewski KUD.65

Wiktor Stachowicz KUD.66

Zuzia Beczek KUD.126

Iga Płecha KUM.117

Kaja Pawlak KUM.41

Lena Rachmankiewicz KUM.188

Miłosz Haraszczuk KUM.174

Nikodem Bachenek KUM.118

Nikodem Świć KUM.150

Aniela Janiec KUD.145

Klara Bachenek KUD.96

Michał Kowalczyk KUD.138

Nikodem Bocian KUD.146

Szymon Szurek KUD.42

Tymoteusz Lach KUD.158

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Aleksander Chruściel KUM.81

Julia Rodaczek KUM.20

Lena Zawada KUM.151

Leon Pogorzelski KUM.77

Michał Grzegorczyk KUM.101

Michalina Baczewska KUM.12

Antonina Wójcik KUD.53

Lena Bednarz KUD.68

Magdalena Oskroba KUD.18

Elena Kupryś KUM.224

Maksymilian Nowosz KUD.164

Hania Wołoszczuk KUM.207

Rozalia Magier KUM.233

Marcelina Miszczuk KUD.201

Oliwier Krawczuk KUD.202

Emilia Winiarczyk KUM.225

Jeremi Bojczewski KUM.210

Maja Mielniczuk KUM.191

Maja Ożóg KUM.228

Michał Gaborek KUM.192

Robert Drążek KUM.193

Wojciech Błaszczak KUM.214

Zuzanna Stefaniak KUM.190

Antonina Szpakowska KUD.184

Arsen Selvestruk KUD.165

Ignacy Koter KUD.209

Łukasz Kowalik KUD.167

Maja Pastuszak KUD.203

Mikołaj Nowak KUD.162

Nikodem Nowak KUD.163

Zosia Wójcik KUD.166

Ignacja Olkuska KUM.194

Kornelia Kędziora KUM.215

Antoś Radziszewski KUD.168

Gabriela Zygmunt KUD.207

Kinga Czop KUD.191

Liliana Pińciurek KUD.169

Pola Babiarz KUD.170

Amelia Hasiec KUM.195

Jan Krasucki KUM.212

Sabina Krasucka KUM.211

Filip Pakaluk KUD.171

Łucja Dragan KUD.192

Franciszek Korytko KUM.131

Kaja Chmielewska KUM.196

Leon Śniosek KUM.216

Wiktor Czerniak KUD.214

Michalina Macioszek KUM.197

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Angelika Szczygieł KUD.189

Dawid Tałaj KUD.172

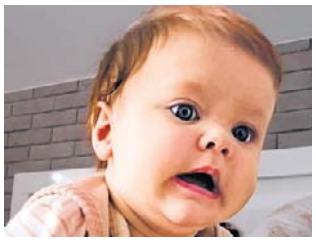
Dominik Szczygieł KUD.190

Maksymilian Martyniuk KUM.229

Mikołaj Olech KUM.230

Oliwia Paszczuk KUM.198

Piotr Lorenc KUD.193


Cezary Gąbka KUM.199

Anna Bańka KUD.194

Iga Hałabis KUD.195

Stefan Jaszyna KUD.173

Nadia i Alicja Sadło KUM.231

Mikołaj Niedziela KUD.213

Oliwka Misztal KUM.217

Iwona Kowalska KUD.186

Juliusz Łukasik KUD.196

Kornelia Zarzeczna KUD.210

Lilianna Kojtych KUD.174

Martynka Maciuk KUD.212

Wiktoria Kowalska KUD.185

Pola Rozwałka KUM.232

Olaf Obroslak KUD.200

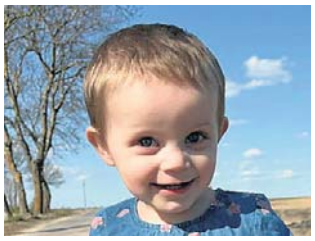
Bartłomiej Zagrodnik KUM.200

Ksawery Wieleba KUM.201

Łucja Staszak KUM.202

Piotr Szlendak KUM.218

Nikodem Limek KUD.175


Aurelia Bałaszek KUM.203

Julia Posuniak KUD.197

Nikodem Majewski KUM.189

Julia Szczepaniak KUM.204

Lenka Kęsik KUM.213

Kiryl Kovalov KUD.176

Matylda Lisiewicz KUD.198

Oliwia Adamczyk KUD.177

Szymon Jaśniewski KUD.178

Maja Matejek KUM.227

Aleksandra Sobieszek KUD.187

Natalia Sobieszek KUD.188

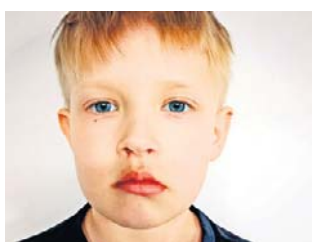
Aniela Prządka KUM.222

Dominik Zabiegałowski KUM.223

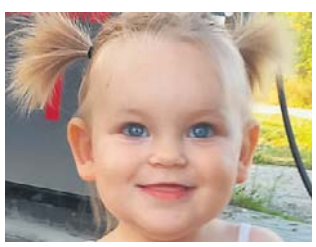
Oskar Wojtaś KUM.219

Maria Ana Rój KUM.208

Amelia Borsuk KUD.208


Tymon Kuśmierczak KUD.179

Maria Anna Pawik KUM.205


Rozalia Pakuła KUM.220

Anna Krawczyk KUD.205

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Jędrek Krawczyk KUD.204

Wiktoria Krawczyk KUD.206

Kubuś Witkowski KUM.226

Nikodem Osinka KUM.209

Bartosz Chmielewski KUD.180

Nikola Wronisz KUD.181

Alan Kostecki KUD.182

Gabriel Grzesiak KUD.199

Helena Sikorska KUD.183

Lena Mataczyńska KUD.211

Anastazja Rak KUM.252

Mia Selewoniuk KUM.246

Marcelina Rafalska KUD.258

Nikodem Rękas KUM.236

Stanisław Onuszczuk KUM.253

Alan Szkodzinski KUD.224

Ignacy Wałczyk KUD.257

Jagoda Rękas KUD.226

Kornelia Rękas KUD.227

Ksawery Rękas KUD.225

Wiktoria Rękas KUD.228

Klara Czopińska KUM.254

Marcelina Kulikowska KUM.235

Nikodem Stanisławek KUM.249

Oliwia Szpot KUM.251

Stanisław Obroślak KUM.245

Wojciech Niewiadomy KUM.244

Alina Uzhyk KUD.236

Ignacy Stanisławek KUD.256

Kornelia Mikiciuk KUD.232

Milena Sadurska KUD.240

Wasylisa Salabai KUD.255

Yeva Potakova KUD.223

Lila Onyeabor KUM.237

Wiktoria Dębińska KUM.248

Laura Gontarz KUD.233

Maria Gałek KUD.238

Piotr Hryciuk KUD.254

Adrianna Działo KUD.215

Adrianna Łysakowska KUD.222

Laura Olszewska KUD.253

Filip Królicki KUD.252

Jakub Wójcik KUD.241

Krystian Wójcik KUD.237

Mikołaj Wójcik KUD.242

Antoś Florek KUD.235

Mikołaj Wrona KUD.243

Nikodem Kłos KUM.255

eprasa.pl aabf4dca0b

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Emilia Langiewicz KUD.262

Antek Małyska KUD.244

Fabian Kajzer KUD.251

Julian Pomorski KUM.256

Kalinka Witkowska KUD.221

Laura Pomorska KUD.250

Zuzanna Kwiecień KUM.257

Bogusia Duda KUD.245

Filip Czech KUD.220

Zofia Kucper KUM.261

Bartosz Jaśniewski KUD.231

Julia Kucper KUD.249

Wiktor Sokołowski KUD.219

Hania Mosińska KUM.247

Zuzanna Golczewska KUM.259

Emilian Matejek KUD.259

Filip Bober KUD.229

Dominik Galas KUD.218

Gabriel Paczos KUD.248

Naomi Arcaba KUD.239

Aleksander Litwiniuk KUM.238

Marcelina Bochenko KUM.239

Oliwia Kulas KUM.260

Pola Karpiuk KUD.263

Natalia Bełkot KUD.230

Antoni Radomyski KUM.240

Edward Antar KUM.241

Monzer Antar KUM.242

Amelia Brzeska KUD.234

Bartosz Dzięcioł KUD.247

Dagmara Wysocka KUD.216

Milena Bocian KUM.243

Kaja Stolarska KUD.246

Krzysztof Rzeżutka KUD.217

Tymoteusz Kuchta KUD.264

Bartosz Bruszko KUM.262

Jan Czerwiński KUM.263

Laura Marta Kaczyńska KUM.264

Lena Wawer KUM.265

Aleksandra Antoń KUD.261

Julia Wilkosz KUD.265

Kornelia Zawada KUD.266

Laura Koterba KUD.267

Liubomyr Datsiuk KUD.268

Oliwia Tomczak KUD.278

Piotr Piotrowski KUD.277

Zuzanna Ciomcia KUD.276

Tymon Piłat KUM.266

Joachim Hasiura KUM.268

Liwia Domańska KUD.275

Hanna Tomaszewska KUM.269

Amelia Chudzik KUM.270

Tymoteusz Chlebiuk KUM.271

Iga Bartnik KUM.279

Rayla Van Eekelen KUM.272

Sofija Kruczek KUM.273

eprasa.pl aabf4dca0b

Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje

FOT. 123RF

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

– Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niespecyficzne dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napadowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osłabienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cubały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony" opisane są przypadek pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli" – opowiada dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

WARTO WIEDZIEĆ

Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku". Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n.med. Magdalena Cubała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanaliki znajdujące się w zębinie pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia" twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewniać skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.

FOT. GETTY IMAGES

Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

eprasa.pl aabf4dca0b

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BARWNIKI DO ŻYWNOŚCI

Czym jest erytrozyna?

To syntetyczny, ciemnoczerwony barwnik spożywczy o symbolu E127. Nadaje produktom intensywny wiśniowy lub różowy odcień. Substancja jest silnie kontrowersyjna. W krajach europejskich erytrozyna dopuszczona jest do użycia w ograniczonych ilościach. Natomiast w Stanach Zjednoczonych produkt jest całkowicie zakazany, m.in. z powodu podejrzeń o działanie rakotwórcze i wpływ na rozwój dzieci. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) w styczniu 2025 roku zakazała stosowania erytrozyny w żywności i lekach doustnych. Producenci mają czas do stycznia 2027 roku na dostosowanie swoich produktów i wyeliminowanie z nich tego składnika. Uzasadnieniem były wyniki badań na zwierzętach sugerujące możliwy związek z rakiem tarczycy. Dodatkowo zwrócono uwagę na potencjalny negatywny wpływ tej substancji na układ nerwowy, w tym możliwość nasilenia nadpobudliwości i problemów z koncentracją, szczególnie u dzieci.

W jakich produktach występuje E127?

Erytrozyna to barwnik używany głównie po to, żeby nadać produktom wyrazisty wiśniowoczerwony odcień. Nie wpływa na smak, ale mocno zmienia wygląd, dzięki czemu jedzenie czy kosmetyk wydają się bardziej „atrakcyjne" wizualnie. Spotkać ją można w żelkach, lizakach, kolorowych drażetkach i cukierkach, a także produktach mlecznych o owocowych smakach. E127 znajdziemy również w dżemach, napojach, zwłaszcza tych gazowanych, i syropach dodawanych do drinków lub deserów. Ponadto erytrozyna jako barwnik stosowana jest do tuszów do drukowania, past do zębów, kosmetyków (np. róż).

Czy barwniki spożywcze są bezpieczne?

Na etykietach produktów spożywczych barwniki są oznaczane symbolem E, po którym następuje liczba mieszcząca się w przedziale od 100 do 199. Istnieje wiele doniesień naukowych na temat możliwych skutków ubocznych barwników spożywczych. Badania przeprowadzone w Southampton wykazały, że niektóre z tych substancji mogą prowadzić do nadaktywności u dzieci oraz zaburzeń koncentracji. Wyniki tych badań wywołały duże zainteresowanie, a producenci żywności zostali zobowiązani do umieszczania ostrzeżeń na etykietach produktów zawierających barwniki syntetyczne. Podejrzenia dotyczące alergii i zanieczyszczenia białkami mogą mieć związek z barwnikiem koszenilą. Choć sama koszenila może nie być uczulająca, jej zanieczyszczenie białkami może powodować reakcje alergiczne u niektórych osób. Związki barwnika annato, stosowane w niektórych produktach spożywczych, mogą wywoływać objawy takie jak pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy oraz uczulenia u niektórych konsumentów.

Dlaczego nie można stosować dwutlenku tytanu?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uznał, że bieli tytanowej (dwutlenku tytanu) nie można uważać za bezpieczną ze względu na liczne wątpliwości i obawy dotyczące jej genotoksyczności. W wyniku tego Komisja Europejska podjęła decyzję o zakazie stosowania dwutlenku tytanu w żywności. Zakaz obowiązuje od 8 sierpnia 2022 roku. Obejmuje wszystkie kraje członkowskie Unii Europejskiej oraz Irlandię Północną.

Naukowcy z Binghamton University (USA) przeprowadzili badania wpływu dwutlenku tytanu na hodowlę komórek wyściełających jelito cienkie. Podczas jednego eksperymentu hodowlę poddano działaniu fizjologicznego odpowiednika jednego posiłku zawierającego nanocząsteczki o średnicy 30 nanometrów. Drugi eksperyment odzwierciedlał przewlekłą ekspozycję (trzy posiłki z nanocząsteczkami dziennie przez pięć dni). Przy długotrwałej ekspozycji na organizm ditlenek tytanu powoduje zmniejszoną liczbę wystających z komórek mikrokosmków.

Co za tym idzie – zdolności do wchłaniania substancji zawartych w pożywieniu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych, cynku i żelaza.

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Sezon na młode ziemniaki trwa, ale nie każdy wybór jest dobry. Ten błąd popełnia większość Polaków przy zakupie – i nawet o tym nie wiedzą.

Jemy je z koperkiem i mizerią, jako pieczone ziemniaki czy w postaci placków ziemniaczanych. Młode ziemniaki już są na sklepowych półkach, ale należy pamiętać, że są one importowane, bo na polskie młode ziemniaki trzeba jeszcze trochę poczekać. Pierwsze z nich pojawiają się już na przełomie maja i czerwca. To ważna informacja, ponieważ wpływa na jakość produktu.

Długi transport z Grecji czy Egiptu sprawia, że ziemniaki mogą zacząć się psuć lub kiełkować. Szybka produkcja sprawia również, że mogą one być niedojrzałe.

FOT. 123RF

Zarówno młode ziemniaki, jak i stare mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy, kiełkowania oraz w czasie wzrostu. Kupując ziemniaki, zwracaj uwagę na ich wygląd

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

Ziemniak, a dokładnie psianka ziemniak (Solanum tuberosum) należy do rodziny psiankowatych (Solanaceae). Do tej samej rodziny zalicza się także inne popularne warzywa, a mianowicie pomidory i paprykę.

Ziemniak pochodzi z terenów obecnego Peru, Chile i Boliwii. Do Europy sprowadzono go dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Nie stanowił on jednak produktu żywnościowego, pełnił rolę rośliny ozdobnej w ogrodach botanicznych.

Rośliny te wytwarzają szkodliwe substancje, m.in. solaninę, które chronią je przed szkodnikami. Jednak zbyt wysoki poziom solaniny sprawia, że ziemniak staje się trujący. Solanina jest produkowana w roślinie głównie w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła, a także w czasie wzrostu. Oznacza to, że kiełkujące lub niedojrzałe młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

Czy można jeść zielone ziemniaki?

Zielonych ziemniaków nie powinno się jeść. Zielony kolor ziemniaków wynika z obecności solaniny, naturalnego, ale toksycznego związku chemicznego, który w większych ilościach może być szkodliwy dla zdrowia.

Zielony kolor w ziemniakach jest oznaką zwiększonej produkcji chlorofilu, co wiąże się również ze wzrostem stężenia solaniny. Najwięcej solaniny znajduje się w skórce i pod nią, a także w kiełkach ziemniaków.

Spożycie ziemniaków o wysokiej zawartości solaniny może prowadzić do zatrucia pokarmowego. Objawy zatrucia solaniną obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączkę,
- zwiększone pocenie się.

W poważniejszych, ale rzadkich przypadkach może dojść do zaburzeń neurologicznych, problemów z oddychaniem, a nawet śpiączki.

Jakie ziemniaki wybierać?

Kupując ziemniaki, wybieraj te o jednolitym, jasnym kolorze, bez zielonych przebarwień, dużych oczek i kiełków. Młode ziemniaki rzadziej kiełkują, ale za to częściej zdarzają się niedojrzałe i zielone, więc lepiej unikać tych z zielonymi przebarwieniami na skórce.

Jeśli na ziemniakach pojawiły się tylko niewielkie zielone plamy, można spróbować je odkroić wraz z grubą warstwą miąższu pod nimi. Pozostałą jasną część ziemniaka można ugotować. Warto jednak pamiętać, że solanina nie znika po ugotowaniu, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie.

Jeśli jednak ziemniak jest mocno zielony lub zielony kolor wnika w głąb miąższu, najlepiej go wyrzucić w całości. Kiełki również zawierają dużo solaniny, dlatego należy je dokładnie usunąć przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli ziemniak ma dużo kiełków, lepiej go nie jeść.

Przechowuj je w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Unikaj też przechowywania ich na świetle dziennym. Ekspozycja na światło, w tym światło słoneczne, stymuluje produkcję chlorofilu i solaniny.

Ziemniaki charakteryzują się małą wartością energetyczną – 100 g ziemniaków (bez dodatku masła, śmietany lub sosu) dostarcza 77 kcal. Zawartość węglowodanów ogółem jest zwykle niższa w odmianach wczesnych niż w późnych, ale przyjmuje się, że średnio wynosi ona 18,3 g. Ze składników pokarmowych warto podkreślić dużą zawartość potasu, fosforu i magnezu. Wśród witamin warto zwrócić uwagę na ilość witaminy C, stąd, przy regularnym spożyciu, ziemniaki mogą stanowić dobre źródło tej witaminy. Ziemniaki nie zawierają glutenu.

WAŻNE

Indeks glikemiczny ziemniaków

Będzie zależał od wielu czynników, m.in. sposobu obróbki termicznej, stopnia rozdrobnienia (im bardziej rozdrobniony ziemniak, tym wyższe IG), czasu gotowania (długie gotowanie zwiększa IG) oraz odmiany/rodzaju ziemniaka (ziemniaki z naturalnie mniejszą zawartością skrobi będą mieć niższy IG).

Surowe ziemniaki mają średni IG, natomiast po ugotowaniu jego wartość wzrasta do wysokiego. Ziemniaki pieczone także charakteryzują się wysokim IG, z kolei niektóre odmiany młodych ziemniaków (z mniejszą zawartością skrobi), gotowane w mundurkach, mogą mieć średni IG.

eprasa.pl aabf4dca0b

Kurier Lubelski
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN SPORTOWY

Bracia Jarosław i Marcin Szejowie triumfowali w Rajdzie Nadwiślańskim i zostali nowymi liderami KIQ Rajdowych Samochodowych MP STR. 15

FOT. MG

Szejowie triumfują na Lubelszczyźnie

Przerwana seria meczów bez porażki. Orlen Oil Motor słabszy od Grudziądza STR. 14

25-letni przyjmujący Ran Takahashi został nowym siatkarzem Bogdanki LUK Lublin STR. 16

Avia przypieczętowała awans do drugiej ligi. Świdniczanie wygrali ligowe rozgrywki STR. 19

eprasa.pl aabf4dca0b

Lider był za mocny. Kosmiczna seria zakończona

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

ŻUŻEL. **Na 31 meczach zakończyła się seria domowych zwycięstw Motoru, który u siebie byli niepokonani od kwietnia 2023 roku. Aż starcia z GKM Grudziądz.**

ORLEN OIL Motor Lublin	**44**
BAYERSYSTEM GKM	**46**

Bieg po biegu: 5:1, 1:5, 4:2, 3:3, 4:2, 3:3, 1:5, 2:4, 1:5, 5:1, 3:3, 1:5, 3:3, 5:1, 3:3.

Motor: Martin Vaculik 9+1 (2,1,1,2,3), Karol Szmyd (-,-,-,-), Kacper Woryna 11+1 (3,3,3,1,1*,0), Mateusz Cierniak 5+2 (1,1,-,1*,2*,), Bartosz Zmarzlik 13+1 (3,3,T,2*,2,3), Bartosz Bańbor 5 (0,3,0,2), Bartosz Jaworski 1 (1,0,0,0,0), Dawid Cepielik 0 (0). Trener: Maciej Kuciapa

GKM: Max Fricke 5+1 (1,1*,3,0,0), Maksym Drabik 8+1 (0,2,2-,3,1), Damian Miller (-,-,-,-), Vadim Tarasenko 11+1 (2,2,3,3,1*), Michael Jepsen-Jensen 10+1 (2,2,-,1,3,2), Kevin Małkiewicz 4+1 (3,1*,0,0,0), Bastian Pedersen 8+2 (0,2*,3,1,2*), Jan Parzanowski. Trener: Robert Kościecha.

NCD: 65,62 sek. - Bartosz Zmarzlik w 6. biegu
Sędziował: Michał Sasień

Piątkowe starcie rozpoczęło się zgodnie z planem gospodarzy, czyli od pewnego zwycięstwa pary Kacper Woryna-Martin Vaculik. Przez trzy kółka na prowadzeniu jechał Słowak, ale widać było, że szybszy jest Woryna, który na ostatnim okrążeniu został liderem i w takiej sekwencji panowie przekroczyli metę. Max Fricke i Bastian Pedersen nie mieli żadnych szans w tej konfrontacji.

Jakże duże było zdziwienie kibiców w biegu numer dwa, w którym jechali młodzieżowcy. Faworytem był Bartosz Bańbor. W końcu wygrał ostatnich pięć biegów juniorskich przy Al. Zygmuntowskich 5, ale tym razem... przywiózł zero. Rywale: Kevin Małkiewicz i Pedersen od pierwszego kółka prowadzili i prowadzenia nie oddali (5:5).

Lider tabeli z Grudziądza, który w Lublinie nie wygrał od 2014 roku, ewidentnie przyjechał do „Koziego Grodu", aby to zmienić. To mogło podobać się kibicom, którzy takiej walki i tylu mijanek na lubelskim torze nie widzieli od bardzo dawna.

Świetne były biegi numer trzy i cztery. Najpierw Bartosz Zmarzlik z trzeciego miejsca wskoczył na pierwsze, wykorzystując walkę na przodzie Mateusza Cierniaka i Michaela Jepsena-Jensena. Natomiast w kolejnym starcie kapitalnie zwycięstwo obronił Bańbor, którego jak wściekli ścigali Vadim Vadim Tarasenko i Małkiewicz

FOT. KURIER LUBELSKI

Motor (bilans: 4-0-3) po dwóch wyjazdowych porażkach z kolei, przegrał u siebie

Do czasu bezbłędni byli Woryna i Zmarzlik - obaj wygrali dwa pierwsze swoje starty. Ale Zmarzlik w biegu numer osiem, gdy tablica pokazywała remis 21:21, popełnił falstart i został wykluczony. Za niego na torze pojawił się Bartosz Jaworski, zmagający się nadal z bólem ręki, a po chwili na łuku przyczynił się do upadku Bańbora. Ten musiał zmienić motocykl.

I dobrze sobie na nim radził, bo prowadził tak naprawdę do ostatnich metrów. Nie ustępował jednak Tarasenko i dosłownie wyprzedził go w ostatnim momencie. A co gorsze dla gospodarzy, także na ostatnim łuku Jaworskiego minął Pedersen. Zamiast 4:2 dla Motoru obróciło się w mgnieniu oka na 4:2 dla GKM, dzięki czemu goście pierwszy raz piątkowego wieczoru objęli prowadzenie w meczu (25:23). Jak dotąd to był najbardziej emocjonujący bieg zawodów, ale przebił go trzynasty (przy wyniku 39:33 dla rywali) , po którym kibice gospodarzy mogli zwątpić.

To, co na dystansie zrobił Jepsen-Jensen było czystą maestrią. Wystartował drugi, prowadził Woryna, a z tyłu jechał Zmarzlik. Zmarzlik dopiął swego i zepchnął Duńczyka na trzecią pozycję. W tym momencie było 5:1 dla Motoru, tyle że Jepsen-Jensen nic sobie z tego nie zrobił i na ostatnim łuku wjechał między duet gospodarzy, finiszując jako pierwszy! Przed biegami nominowanymi GKM miał więc nadal sześć oczek zaliczki (42:26)!

Martin Vaculik i Cierniak pojechali na 5:1, a więc o wszystkim decydował ostatni start. W nim gospodarze potrzebowali 5:1 do triumfu, 4:2 do remisu.

Zmarzlik nie pozostawił złudzeń, ale w jego ślady nie poszedł ostatni tym razem Woryna. Na dystansie wyprzedził go Tarasenko, a jego punkt był na wagę zwycięstwa gości. Drugi finiszował Jepsen-Jensen. ©℗

„Nie jest to łatwy czas"

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

ŻUŻEL. **Porażka w hicie z GKM była dla Motoru już trzecią z rzędu. - Na pewno nie jest to dla nas łatwy czas - przyznawał trener Maciej Kuciapa, w rozmowie z Canal+ Sport.**

- Próbujemy dziurę po Freddim (Lidndgrenie, który jest kontuzjowany - przyp. red.) zastępować młodymi zawodnikami, ale niestety czegoś zawsze brakuje. Brakuje naprawdę niewiele. Musimy po prostu się spotkać, porozmawiać, walczyć. Trzeba się spiąć jako zespół, równo punktować, a to na pewno przyniesie to zwycięstwo - dodawał.

Fakt, że brakuje niewiele jest niezaprzeczalny, bo w ostatnicj trzech meczach: w Lesznie, Gorzowie Wielkopolskim i teraz w Lublinie, Motor przegrywa wynikiem 44:46.

- Najłatwiej zrzucić na przygotowanie toru, ale chyba nie o to chodzi - zauważał trener Kuciapa po starciu z GKM. - Staraliśmy się i pracujemy wszyscy na to, żeby ten tor był jak najlepiej przygotowany i pasował zawodnikom. Może gdzieś tam zawaliłem i nie do końca pewnie było tak, jakbym chciał. Zawodnicy pewnie to też odczuli. Nie mieli takiego komfortu i atutu własnego toru chyba. I może to zadecydowało o przegranej - zastanawiał się jednak szkoleniowiec na wizji. ©℗

FOT. ARCHIWUM

Kolejny mecz żółto-biało-niebieskich 12 czerwca, kiedy to podejmą Włókniarza Częstochowa (bilans: 0-0-7)

„Chciałbym jeździć w Motorze i zostać mistrzem świata"

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

ŻUŻEL. **Markus Marciniak (12 lat), Igor Szurobura (11) i Antoni Salawa (11) - to młodzi adepci żużla z ORLEN OIL Motoru Lublin.**

- Chodziłem na mecze, a później tata mnie zabrał tutaj na trening i mi się spodobało. Jeżdżę już od trzech lat - mówi Antek.

Podobnie wygląda drogą większości małych żużlowców.

- Gdzie siebie widzisz za 15 lat? - pytamy Antka. - W Motorze - odpowiada bez wahania. - I zostaniesz... - mistrzem świata! - kończy zdanie.

Jego rówieśnik, Igor, właśnie wrócił do startów w zawodach. Za nim około roczna przerwa. - Przed rokiem przewróciłem się na zawodach i złamałem nogę - wspomina.

Igor jednak z wielkim zniecierpliwieniem wyczekiwał powrotu na tor.

- W Motorze najbardziej lubię Kacpra Worynę, a tak w ogóle to Michaela Jepsena Jensena, bo gdy jeździ, to jest dużo mijanek - wskazuje Igor.

Igor, Antek i Markus tydzień temu brali udział w zawodach Drużynowego Pucharu Ekstraligi w klasie 85-140cc na torze przy ulicy Kresowej 5 w Lublinie. Zajęli trzecie i pierwsze miejsce.

FOT. ORLEN OIL MOTOR LUBLIN

Od lewej: Antoni Salawa, Markus Marciniak i Igor Szurobura – chłopcy trenujący w ORLEN OIL Motorze Lublin. Ich trenerm jest Maciej Kuromonow

- Po prostu trzeba mieć najlepszy start i później jak będziesz pierwszy w łuku, no to już tak prawdopodobnie zostanie - mówi Markus, zapytany czy nie boi o to, co się wydarzy po starcie. A Ty masz dobry start? - dopytuję. - Tak.

Markus najbardziej podziwia Bartosza Zmarzlika. - Bo jest mistrzem. Lubię brać z niego przykład - przyznaje.

- Widząc po wyścigach możemy mieć nadzieję, że dochowamy się takiego mistrza jak Bartosz Zmarzlik. On też tak zaczynał - zauważa Piotr Więckowski, wiceprezes ORLEN OIL Motoru. - Można przyjść, spróbować swoich umiejętności, do czego zachęcam. Potrzebujemy młodych talentów - zaprasza z kolei do udziałów w treningach Maciej Kuromonow, trener młodych żużlowców.

Treningi są bezpłatne i odbywają się w poniedziałki i środy w godz. 16-19, na torze przy ulicy Kresowej 5.

- Oczywiście takie dziecko musi przyjść minimum z jednym opiekunem, który wyrazi zgodę na start. My ze swojej strony na takie pierwsze kroki dajemy motocykl, mały pitbike typu cross. Dajemy cały osprzęt od kasku po buty, także niczym się nie trzeba przejmować. Można przyjść w trampeczkach i zacząć trenować - zwraca uwagę trener.

Żużel, też wersji dla dzieci, wymaga odwagi i odpowiedzialność na torze. - To sport ekstremalny, mimo mniejszych pojemności i krótszego rotu. Trzeba więc być ostrożnym - przyznaje Piotr Więckowski, wiceprezes Motoru. ©℗

eprasa.pl aabf4dca0b

Bracia Szejowie najlepsi w Rajdzie Nadwiślańskim

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

RAJDY. **Załoga Jarosław Szeja/Marcin Szeja (Skoda Fabia RS Rally2) wygrała sześć z dziesięciu odcinków specjalnych całego rajdu.**

Szejowie trzy z czterech oesów wygrali w piątek, a kolejne trzy (z sześciu) w sobotę. Dzięki triumfowi w wyścigu dopisali 34 punkty do klasyfikacji generalnej KIQ Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski i po dwóch rundach cyklu zostali jego nowymi liderami. Aktualnie na ich koncie jest 58 oczek.

– To był udany rajd. Wyciągnęliśmy wnioski ze Świdnicy (tam bracia byli trzeci – przyp. red.), dobrze przygotowaliśmy się do tych zawodów. Cieszę się, że ja, pilot i cały zespół odrobiliśmy zadanie. Myślę, że zwycięstwo w Rajdzie Nadwiślańskim jest właśnie efektem tej pracy – mówił Jarosław Szeja.

Z pierwszego na trzecie miejsce w generalce mistrzostw Polski (53 pkt.) spadła załoga Adrian Rzeźnik/Kamil Kozdroń. Duet także jadący Skodą Fabią RS Rally2 na metę Rajdu Nadwiślańskiego wjechał jako czwarty, choć jeszcze po dziewiątym odcinku specjalnym był drugi. Na ostatnim odcinku (Urzędów) w ich aucie pękła jednak opona.

– W rajdach popełnia się pewne błędy. Dobrze, że nas spotkał ten mniejszy, bo samochód jest cały. Przebiliśmy oponę i straciliśmy dość sporo sekund. Ważne, że jesteśmy na mecie i zdobyliśmy punkty, dzięki którym możemy walczyć dalej. Sezon jest jeszcze długi, więc może się wiele zdarzyć – podsumował Adrian Rzeźnik.

Na drugim stopniu podium Rajdu Nadwiślańskiego znalazł się team Łukasz Byśkiniewicz/Łukasz Jastrzębski (Skoda Fabia RS Rally2), a na trzecim stopniu – Jarosław Kołtun/Ireneusz Pleskot (Skoda Fabia RS Rally2).

Którędy przejechali rajd?

Piątkowa część rajdu obejmowała dwa przejazdy widowiskowej próby Puławy (2,6 km), wytyczonej w centrum miasta, oraz dwa starcia na najdłuższym oesie zawodów – Kurów (17 km). W sobotę załogi dwukrotnie pokonywały odcinki Garbów (12,57 km), Boby (9,21 km) i Urzędów (14,76 km). Ceremonia zakończenia imprezy odbyła się na Placu Zamkowym w Lublinie.

Choć przez cały weekend panowała stabilna, bezdeszczowa pogoda, to jednym z największych wyzwań dla zawodników była niesamowicie zmienna przyczepność tutejszych dróg.

– Rozwiązania z trasami są już sprawdzone i zawodnicy bardzo je lubią. Są to trasy bardzo techniczne, asfalty są bardzo śliskie – zwracał uwagę jeszcze przed startem Daniel Siemczuk, dyrektor generalny Rajdu Nadwiślańskiego.

Wyniki 11. Rajdu Nadwiślańskiego (TOP 10)

1. Szeja/Szeja (Skoda Fabia RS Rally2) 1:03:25,9 s
2. Byśkiniewicz/Jastrzębski (Škoda Fabia RS Rally2) +27,9 s
3. Kołtun/Pleskot (Skoda Fabia RS Rally2) +32,4 s
4. Rzeźnik/Kozdroń (Skoda Fabia RS Rally2) +54,0 s
5. Gabryś/Sadowski (Skoda Fabia RS Rally2) +1:17,1 s
6. Chorbiński/Chrzanowski (Renault Clio Rally3) +3:30,5 s
7. Górny/Martynek (Ford Fiesta Rally3) +5:37,3 s
8. Janowski/Grzenia (Renault Clio Rally4) +6:15,6 s
9. Ziobro/Zapart (Ford Fiesta Rally3) +6:30,7 s
10. Gąsiorowski/Drewniak (Skoda Fabia Rally2 EVO) +6:39,0 s.

FOT. KURIER LUBELSKI

Podium 11. Rajdu Nadwiślańskiego: 1. Szeja/Szeja, 2. Byśkiniewicz/Jastrzębski, 3. Kołtun/Pleskot

FOT. MATERIAŁY PRASOWE/KAJA WROBLEWSKA

Bracia Szajowie, dzięki zwycięstwu, zostali nowymi liderami

FOT. KURIER LUBELSKI

W rajdzie udział brały też kobiety, m.in. Bożena Puchalska, jako pilot załogi nr 115

FOT. KURIER LUBELSKI

Bracia Szajowie to nowi liderzy cyklu mistrzostw Polski

FOT. KURIER LUBELSKI

Dwa odcinki specjalne pierwszego dnia rajdu rozegrano na ulicach Puław

FOT. KURIER LUBELSKI

Baza dwudniowego wyścigu znajdowała się pod Motor Lublin Areną

FOT. KURIER LUBELSKI

Symboliczna ceremonia mety odbyła się na Placu Zamkowym w Lublinie

FOT. KURIER LUBELSKI

Rajd Nadwiślański to także rywalizacja w ramach Historycznych Mistrzostw Polski

eprasa.pl aabf4dca0b

Japońska gwiazda zawodnikiem Bogdanki LUK

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. **25-letni przyjmujący Ran Takahashi od nowego sezonu będzie bronił barw Bogdanki LUK Lublin.**

– Ran z pewnością uczyni naszą drużynę bardziej wszechstronną. Jego potencjał wydaje się nieograniczony. Pewnym jest, że z nim na parkiecie łatwiej będzie czerpać z możliwości innych siatkarzy, dzięki fenomenalnej grze Rana w defensywie – powiedział prezes klubu Krzysztof Skubiszewski, cytowany przez klubowy portal.

Takahashi to czołowa postać japońskiej reprezentacji, z którą dwukrotnie stawał na podium Ligi Narodów (3. miejsce w 2023 roku i 2. miejsce w 2024 roku). W gablocie ma także srebro i złoto mistrzostw Azji – odpowiednio w 2021 i 2023 r.

– Wierzymy, że uzupełnienie składu siatkarzem takiego formatu pozwala wyznaczać jak najambitniejsze cele – podkreślił prezes Skubiszewski.

Przez ostatnie dwa sezony Takahashi występował w japońskim Suntory Sunbirds – sięgnął z nim po mistrzostwo i wicemistrzostwo kraju. Z kolei w latach 2021-2024 grał we Włoszech: w klubach z Padwy i Monzy. Z tym drugim zdobył srebro krajowych mistrzostw oraz wygrał europejski Puchar Challenge. To trofeum jest także w gablocie Bogdanki LUK Lublin.

Gwiazda nie tylko na parkiecie

Nowy nabytek klubu z „Koziego Grodu" jest postacią bardzo rozpoznawalną w przestrzeni internetowej. Jego profil na Instagramie obserwuje 2.4 mln użytkowników.

– Biorąc pod uwagę popularność Rana, rozwijamy też międzynarodową markę klubu. Jesteśmy przekonani, że na naszych poczynaniach zogniskuje się uwaga wielu kibiców z Japonii – przyznał Skubiszewski.

Transferowe spekulacje

Do Bogdanki LUK dołączyć ma jeszcze trzech siatkarzy. Jakub Balcerzak, który trafnie wskazywał transfer Takahashiego, informował jeszcze na platformie X, że w Lublinie zagrają też libero Tomohiro Ogawa oraz reprezentant Francji Mousse Gueye. W rozmowie z nami wiceprezes Maciej Krzaczek mówił tylko „pomidor".

FOT. KAROLINA MISTRZAL

Takahashi (numer 12) to kluczowy zawodnik kadry Japonii

– Na forach internetowych pojawia się tysiąc pomysłów i z tego tysiąca jeden może okazać się trafiony. Nie chcemy jednak nic zdradzać, żeby nie psuć zabawy kibicom, ale i nie komplikować sprawy samym zawodnikom – zwracał uwagę, podkreślając, że jego zdaniem wicemistrzowie Polski będą mieli mocniejszą kadrę niż w zakończonym już sezonie.

– Przemodelowaliśmy trochę budowę składu i sama idea może być pewnym zaskoczeniem, ale nie chcę jeszcze ujawniać, o czym konkretnie mówię. Natomiast moim zdaniem w sezonie 2026/27 będziemy mieli nie tylko mocniejszą pierwszą szóstkę, ale i głębszą rezerwę – komentował.

Oni opuszczają zespół

Przyjmujący Hillir Henno i Jackson Young, libero Thales Hoss i Maciej Czyrek oraz środkowy Fynnian McCarthy z końcem sezonu zakończyli swoją przygodę w Bogdance LUK Lublin.

Na kolejny sezon zostają

Klub z Lublina już kilka miesięcy temu poinformował, że w drużynie na kolejny sezon zostają: przyjmujący Wilfredo Leon, Mikołaj Sawicki i Jakub Wachnik, rozgrywający Marcin Komenda, środkowi Daenan Gyimah (Kanada) i Aleks Grozdanov (Bułgaria) oraz atakujący Mateusz Malinowski i Kewin Sasak. Zespół nadal prowadził będzie francuski szkoleniowiec Stephane Antiga.

Dla Francuza będzie to drugi sezon na ławce klubu z Lublina, do którego przyszedł w miejsce Massimo Bottiego.

Antiga w debiutanckich rozgrywkach w roli szkoleniowca lubelskich siatkarzy poprowadził ich do triumfu w Superpucharze Polski i Pucharze Polski, do ćwierćfinału Ligi Mistrzów oraz do wicemistrzostwa Polski: w finałowej serii do trzech wygranych z CMC Aluronem Wartą Zawiercie żółto-czarni ulegli 2:3. ©℗

Kopeć błysnął formą

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

LEKKOATLETYKA. **Dominik Kopeć (Agros Zamość) znakomicie zaprezentował się podczas ósmej edycji Memoriału Ireny Szewińskiej, rozegranego w piątek na stadionie w Bydgoszczy.**

Zamojski sprinter wygrał bieg na 100 metrów z czasem 10,08, osiągając czwarty rezultat w Europie w tym sezonie i najlepszy wynik uzyskany przez reprezentanta naszego kraju na polskiej bieżni od 42 lat.

Kopeć nie miał sobie równych na królewskim dystansie, deklasując swoich rywali. Drugiego na mecie Sebastiana Liburę z AZS-AWF Katowice) wyprzedził o 0,36 sekundy (10,44). Na najniższym stopniu podium stanął natomiast Łukasz Żak z AZS UMCS Lublin (10,49), a tuż za nim linię mety minął kolejny przedstawiciel akademickiego klubu z „Koziego Grodu" – Patryk Krupa (10,57). Z kolei na siódmym miejscu sklasyfikowano ich kolegę klubowego – Jakuba Chmiela (10,69).

Rezultat 31-letniego Kopcia jest lepszy od minimów wyznaczonych przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz European Athletics na 27. Mistrzostwa Europy seniorów, które w dniach 10-16 sierpnia odbędą się w Birmingham.
©℗

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Dominik Kopeć pobiegł w Bydgoszczy zaledwie 0,08 sek. gorzej od rekordu Polski seniorów Mariana Woronina

Triumf Górniczek na osłodę łez. Sezon bez medalu

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Górnik Łęczna w ostatniej kolejce ORLEN Ekstraligi Kobiet pokonał na wyjeździe zdegradowaną już wcześniej do niższej ligi Pogoń Tczew 5:0.**

Piłkarki nożne Górnika Łęcznazakończyły sezon na czwartym miejscu i Polski Związek Piłki Nożnej za tę lokatę przeleje na ich konto 45 tysięcy złotych. Za trzecie miejsce suma była wyższa o 30 tys. zł.

W trwającej kampanii celem Łęcznianek, pod wodzą Artura Bożyka, była podwójna korona, czyli złoty medal krajowego czempionatu i triumf w ORLEN Pucharze Polski. Nie udało się tego osiągnąć.

3 kwietnia 2026 roku po pięciu latach przerwy na ławkę trenerską powrócił autor największych sukcesów Górnika, Piotr Mazurkiewicz. Przed ostatnią serią gier zielono-czarne miały szansę jeszcze na brązowy krążek. Trzeci w tabeli GKS Katowice pokonał jednak u siebie APLG Gdańsk 3:0. Zespół z Górnego Śląska wyprzedził ekipę z naszego regionu o punkt.

– Jest niedosyt, bo czwarta lokata jest najgorsza dla każdego sportowca. Początek miałem udany, ale później było gorzej. Futbol jest brutalny – mówi Mazurkiewicz.

FOT. GKS GÓRNIK ŁĘCZNA

Górniczki z Łęcznej miały ambitne plany na sezon 2025/26, ale nie udało się ich zrealizować. W rozgrywkach Orlen Ekstraligi Kobiet zajęły czwarte miejsce

– Potyczka w Tczewie była całkowicie pod naszą kontrolą. Chcieliśmy dobrze zakończyć rozgrywki i to się udało. Cieszą kolejne debiuty w zespole. Szansę występu dostały Nikola Bogusz, Lena Januszyńska i Anna Raczyńska. To zawodniczki z Centralnej Ligi Juniorek U-18, które w tym tygodniu podpisały profesjonalne kontrakty. Do 3 czerwca mamy okres roztrenowania, a treningi przed nową kampanią zaczniemy 1 lipca – dodaje szkoleniowiec.

Pierwsza połowa starcia Pogoni z Górnikiem zaczęła się bardzo dobrze dla przyjezdnych. Już w 3. minucie piłkę do siatki skierowała Anna Rędzia. Niewiele później było 0:2, kiedy to na listę strzelczyń wpisała się Amerykanka Kimberley Sanford.

Kolejne gole padły w 25. i 26 min, a ich autorkami była ponownie Rędzia oraz Karla Kurkutović i po trzech kwadransach przyjezdne miały cztery bramki zapasu.

Po zmianie stron hat-tricka skompletowała Rędzia. Więcej trafień już nie było i Górnik odniósł wysoki, zasłużony triumf.

Pogoń Tczew – Górnik Łęczna 0:5 (0:4)
Bramki: Rędzia 3, 25, 55, Sanford 12, Kurkutović 26
Górnik (skład wyjściowy): Nesterova – Kazanowska, Horvathova, Półtorak, Rędzia, Sanford, Hrelja, Ratajczyk, Kurkutović, Kłoda, Tomasiak. Trener: Piotr Mazurkiewicz

Dzisiaj Gala Orlen Ekstraligi Kobiet. W gronie nominowanych do nagród są Paulina Tomasiak i Julia Piętakiewicz. ©℗

eprasa.pl aabf4dca0b

Nagrody miasta Wyróżnieni zostali Tadeusz Łoboda, Karolina Pęk i Wojciech Kamiński

NAGRODZENI ZA OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

SPORT. **Laureacji miejskich nagród zostali wyróżnienie w czwartek. Za swoje dokonania otrzymali po 30 tys. zł.**

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Tadeusz Łoboda, jako trener, ukształtował wielu wybitnych zawodników

- Dziękuję serdecznie za tę nagrodę, której się nie spodziewałem. Przepraszam, że łamie mi się głos, ale jestem wzruszony - kierował z mównicy Wojciech Kamiński, trener koszykarzy PGE Startu Lublin. - Wiedziałem, że tamten rok był bardzo udany, ale ten cały czas pod górkę. Nie zawsze jest dobrze, dlatego serdeczne podziękowanie dla pana prezydenta, dla pana prezydentów, dla państwa radnych: za to zaufanie, za tę nagrodę. Dziękuję też mojej żonie - dodawał.

Z lubelskimi koszykarzami sięgnął w 2025 roku (za ten rok przyznawano wyróżnienia) po wicemistrzostwo Polski. Był to piąty medal w historii klubu (1965, 1979, 1980 - brąz, 2020 i 2025 - srebro). Dodatkowa czerwono-czarni sięgnęli po Superpuchar Polski.

Wśród sportowców, wyróżniona została Karolina Pęk - tenisistka stołowa LALAK AZS UMCS Lublin, która podczas Mistrzostw Europy Osób z Niepełnosprawnością sięgnęła po złote medale w grze podwójnej i mieszanej, a w grze pojedynczej wywalczyła srebro. Pomogła też swojej drużynie klubowej awansować do Ekstraklasy.

- W imieniu swoim, jak i Karoliny chciałbym serdecznie podziękować kapitule za to wyróżnienie, za docenienie jej pracy, determinacji, sportowej pasji. Dla niej sport jest całym życiem. Cieszy nas, że miasto Lublin na czele z panem prezydentem wspiera takich zawodników za ich osiągnięcia - mówił Paweł Janowski, klubowy trener Karoliny Pęk, za którą odbierał wyróżnienie.

Trzecia z nagród, za całokształt działalności sportowej - nie tylko w 2025 roku - trafiła w ręce Tadeusza Łobody (trenera klasy mistrzowskiej taekwon-do).

- Chciałbym podziękować panu prezydentowi i kapitule, moim kolegom, którzy wyróżnili mnie, szczególnie mojemu uczniowi Mariuszowi Cieślikowi, który złożył ten wniosek. Dopiero kilka dni temu dowiedziałem się, że zostałem nagrodzony. I to przez przypadek - przyznawał laureat.

Łaboda, m.in. w latach 2004-2019 był prezydentem Europejskiej Federacji Taekwon-do, a od 2019 roku pełni funkcję sekretarza generalnego Międzynarodowej Federacji Taekwon-do. Dzięki jego zaangażowaniu Lublin wielokrotnie stawał się gospodarzem wydarzeń sportowych o międzynarodowej randze, w tym Mistrzostw Europy Taekwon-do w 1994 i 2024 roku. ©℗

MKS Lublin wzmacnia skrzydła

PGE MKS El-Volt Lublin ogłosił trzeci transfer przed nowym sezonem. Do zespołu dołączy Emilia Kowalik, która przez trzy ostatnie lata grała w słowackiej Iuvencie Michalovce.

- Myślę, że te trzy sezony spędzone w Michalovcach popchnęły mnie do przodu jako zawodniczkę. Początki nie były dla mnie łatwe, ale z czasem udało mi się odzyskać pewność siebie na boisku. Zrobiłam duży progres w swoich umiejętnościach i dlatego uznałam, że to dobry moment na zmianę - podkreśla Emila Kowalik.

W ciągu trzech sezonów w MOL Lidze, Kowalik zdobyła 179 goli w 60 meczach, a dodatkowo błyszczała na europejskich parkietach. W rozgrywkach EHF European Cup rzuciła 93 bramki i dotarła z drużyną do finału tych rozgrywek.

- Zdecydowałam się na ofertę PGE MKS El-Volt, gdyż widzę tutaj możliwość dalszego rozwoju. Jestem gotowa dać z siebie wszystko i walczyć z drużyną o najwyższe cele - zapewnia 24-letnia skrzydłow, która podpisała kontrakt obowiązujący do końca kampanii 2026/27, z opcją przedłużenia o kolejny rok.

Budowlani zdeklasowani przez imienników z Łodzi

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

RUGBY. **PGE Edach Budowlani Lublin przegrali w półfinale Pucharu Ekstraligi z WizjaMed Grot Budowlanymi Łódź 5:93. Ekipie z „Koziego Grodu" pozostał mecz o siódme miejsce.**

FOT. MG

Ostatni mecz obecnego sezonu rugbiści PGE Edach Budowlanych Lublin zagrają w weekend 13/14 czerwca. Stawką będzie siódme miejsce w tabeli

Faworytem sobotniej potyczki byli Łodzianie, którzy w przeciwieństwie do Lublinian nie wywalczyli awansu do grupy mistrzowskiej. Wygrali jednak grupę pucharową. Natomiast gospodarze zmagania we wspomnianej grupie mistrzowskiej zakończyli bez zdobyczy punktowej. Od jakiegoś czasu prześladują ich kontuzje, a trener Andrzej Kozak ma problem ze skompletowaniem składu.

Od początku potyczki przeważali przyjezdni. Już w 4. minucie wywalczyli pierwsze punkty po przyłożeniu. Później systematycznie powiększali przewagę, a gospodarze byli zupełnie bezradni. Jeszcze przed przerwą Łodzianie zdobyli 50 punktów. Lublinianie zapunktowali dopiero w doliczonym czasie gry pierwszej połowy i było to ich jedyne przyłożenie w tej konfrontacji.

Goście ostatecznie wygrali w Lublinie aż 93:5.

- Już przed meczem tylko najwięksi optymiści łudzili się, że powalczymy o zwycięstwo. Udało nam się uzbierać tylko 18 zawodników. Potyczka od początku się nam kompletnie nie układała. Już w pierwszej akcji straciliśmy punkty i niestety także zawodnika z kontuzją. Saba Nikolashvili prawdopodobnie nie zagra także za dwa tygodnie w ostatnim meczu sezonu - wyjawia Andrzej Kozak, coach teamu z Lublina.

- W kolejnych akcjach przeciwnik wykorzystywał swoją przewagę w młynach i autach i zdobywał kolejne przyłożenia. Niestety w tym meczu nic w takich kłopotach kadrowych nie mogliśmy zrobić - dodaje.

To dziewiąta z rzędu przegrana zespołu ze stolicy Lubelszczyzny, który po raz ostatni ze zwycięstwa cieszył się 19 października 2025 roku.

- W tym momencie sezonu dużo nam brakuje do rywali, choć jesienią wygraliśmy w Łodzi. Teraz przeciwnicy odrobili lekcję i na dobrą sprawę pokazali nam, gdzie jest nasze miejsce w tabeli. To była kompletna dominacja w stałych fragmentach gry, w młynie też nie bardzo mieliśmy coś do powiedzenia - podkreśla zdobywca punktów dla niebiesko-białoczerwonych, Oskar Rudziński.

PGE Edach Budowlani Lublin - Wizjamed Grot Bodowlani Łódź 5:93 (5:50)
Punkty: Rudziński 5 (1P) - Niedźwiecki 39 (5P, 7pd), Vakapuna 15 (3P), Kotze 9 (1P, 2pd), Wilk 5 (1P), Massalski 5 (1P), Pena 5 (1P), Sivetsen 5 (1P), Stańczykowski 5 (1P), Łaszcz 5 (1P)
Budowlani: Mazur, Lipnicki, Rudziński, Tjombe, Musur, Pasieczny, Sugier (55 Zuze), Pietrkiewicz, Sithole, Majiedt, Moyo, Węzka, Szczepański, Rudź, Nikolashvili (1 Jasiński). Trener: Andrzej Kozak

Triathlonowy Zalew

know
redakcja@kurierlubelski.pl

Zalew Zemborzycki był areną rywalizacji w zawodach LOTTO Triathlon Energy Lublin 2026. To impreza, w której startowali zarówno początkujący zawodnicy, jak i doświadczeni triathloniści.

Uczestnicy mogli wybrać jeden z dwóch dystansów: 1/4 Ironman - obejmujący 0,95 km pływania, 45 km jazdy na rowerze i 10,55 km biegu oraz dystans 1/8 Ironman - 0,475 km pływania, 22,5 km jazdy na rowerze i 5,25 km biegu. Na obu dystansach przewidziana była również rywalizacja sztafetowa.

Zróżnicowanie dystansów i poziomu zaawansowania startujących były atutem imprezy w Lublinie. Część zawodników miała okazję do debiutu w triathlonie i zdobycia pierwszych doświadczeń. Bardziej doświadczeni sprawdzili swoją formę na dłuższej trasie. ©℗

FOT. MG

FOT. MG

Areną rywalizacji były malownicze okolice Zalewu Zemborzyckiego w Lublinie

eprasa.pl aabf4dca0b

PARIS SAINT-GERMAIN OBRONIŁO TYTUŁ W LIDZE MISTRZÓW

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PSG obronili tytuł najlepszej drużyny na Starym Kontynencie, pokonując w finale w Budapeszcie Arsenal (1:1, k. 4:3) dopiero po serii rzutów karnych.

Tegoroczny finał rozpoczął się jak z najlepszych snów dla kibiców i piłkarzy Arsenalu. Londyńczycy już w 6. minucie objęli prowadzenie w starciu z broniącym tytułu Paris Saint-Germain. Wówczas skarcił ten, który zna smak strzelania w finałach Ligi Mistrzów jak mało kto (dokładnie dwóch piłkarzy przed nim). Kai Havertz przejął piłkę, zabrał się z nią, podprowadził kilka metrów, wpadł w pole karne, a następnie huknął pod poprzeczkę.

Co ciekawe, niemiecki napastnik „The Gunners" równo pięć lat temu, w 2021 roku, jako piłkarz Chelsea FC przesądził o triumfie w elitarnych rozgrywkach UEFA w angielskim finale z Manchesterem City. W sobotę został trzecim w historii piłkarzem - po Cristiano Ronaldo (dla Realu Madryt i Manchesteru United) oraz Mario Mandżukiciu (Bayern i Juventus) - który zdobywał bramki w najważniejszym meczu sezonu dla dwóch różnych klubów.

Spotkanie na Puskás Arenie przyciągnęło komplet publiczności, a atmosfera była znakomita. Na trybunach zasiedli m.in. były trener Arsenalu Arsčne Wenger w loży honorowej czy legendarny napastnik Thierry Henry, który przed pierwszym gwizdkiem sędziego Daniela Sieberta wniósł na murawę trofeum razem z byłym piłkarzem PSG Presnelem Kimpembe.

W drugiej połowie PSG starało się odpowiedzieć i przejęło inicjatywę. Piłkarzom Mikela Artety jakby zabrakło tchu, a nierozważny faul popełnił Cristhian Mosquera na Chwiczy Kwaracchelii w polu karnym. Do jedenastki w 65. minucie podszedł zdobywca ubiegłorocznej Złotej Piłki Ousmane Dembélé, który pewnym strzałem pokonał bramkarza Londyńczyków.

David Raya miał „gorąco" także chwilę później, gdy Kwaracchelia oddał mierzony strzał, jednak piłka odbiła się od słupka i opuściła boisko. W końcówce przed świetną okazją na decydującego gola stanął Vitinha, lecz uderzył minimalnie nad poprzeczką i sędzia musiał zarządzić dogrywkę. Dodatkowe pół godziny nie przyniosło rozstrzygnięcia, zatem po raz pierwszy od dziesięciu lat o triumfie w finale Ligi Mistrzów decydowały rzuty karne. W serii jedenastek pomylili się Eberechi Eze i Gabriel Magalhães, który w decydującej próbie posłał piłkę nad poprzeczką. Po końcowym gwizdku piłkarze PSG świętowali drugi z rzędu triumf w Lidze Mistrzów, a Arsenal po raz kolejny musiał przełknąć gorycz porażki w finale (w 2006 roku uległ 1:2 Barcelonie).

FOT. GRZEGORZ WAJDA - BUDAPESZT

- Pragnęliśmy tego trofeum bardziej niż czegokolwiek - to była dewiza piłkarzy PSG

- To niewiarygodne. Od początku sezonu trener powtarzał, że obronić tytuł jest jeszcze trudniej niż go zdobyć. Dlatego ciężko pracowaliśmy – powiedział kapitan PSG Marquinhos. - Pragnęliśmy tego trofeum bardziej niż czegokolwiek.

- Chcieliśmy zdobyć drugi tytuł i ponownie zapisać się w historii. Właśnie to zrobiliśmy – cieszył się Désiré Doué.

Luis Enrique podkreślił, że jego zespół miał duże problemy po szybkim golu Arsenalu, ale PSG zasłużyło na triumf, biorąc pod uwagę przebieg całego sezonu. Hiszpan wygrał tym samym trzeci finał Ligi Mistrzów w karierze trenerskiej i nadal pozostaje niepokonany w tych decydujących starciach.

PSG - ARSENAL 1:1 K: 4:3

Bramki: Ousmane Dembele 65 - Kai Havertz 6
Karne: 1-0 Gonçalo Ramos, 1-1 Viktor Gyökeres, 2-1 Désiré Doué, (2-1 Eberechi Eze - obok bramki), (2-1 Nuno Mendes - obroniony), 2-2 Declan Rice, 3-2 Achraf Hakimi, 3-3 Gabriel Martinelli, 4-3 Lucas Beraldo, (4-3 Gabriel Magalhães - nad bramką)

PSG: Safonow - Hakimi, Pacho, Marquinhos (106 Zabarnyi), Mendes - Neves, Vitinha (106 Beraldo), Fabian Ruiz (95 Zaire-Emery) - Doue, Dembele (90+6 Ramos), Kwaracchelia (83 Barcola).
Arsenal: Raya - Mosquera (66 Timber), Saliba, Gabriel, Hincapie - Rice, Lewis-Skelly (91 Zubimendi), Odegaard (66 Gyokeres) - Saka (83 Madueke), Havertz (91 Eze), Trossard (91 Martinelli).
Żółte kartki: Neves, Mendes - Mosquera, Saka, Gyökeres, Rice.
Widzów: 61 035
Sędziował: Daniel Siebert (Niemcy).
©℗

W PKO Ekstraklasie nie ma wakacyjnej nudy. Dziesięć transferów już za nami

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Chociaż sezon w PKO Ekstraklasie dopiero co dobiegł końca, a do otwarcia letniego okienka pozostało sporo czasu, to transferowe zamieszanie już trwa.

Siedem klubów zdążyło sprowadzić przynajmniej jednego zawodnika. Najaktywniejszy jest Górnik Zabrze, który ściągnął utalentowaną młodzież.

Na razie mamy do czynienia z transferami bezgotówkowymi. Kluby dogadały się z piłkarzami, którzy od lipca są bez kontraktów. A niektóre potwierdzenia nastąpiły na początku roku. Tak było na przykład z Patrykiem Dziczkiem. Pogoń Szczecin chciała tego pomocnika u siebie już na wiosnę, lecz Piast Gliwice postawił zaporowe warunki.

Wtedy, czyli pół roku temu, również Górnik Zabrze zapowiedział transfery - aż trzy. Pomyślał o swojej przyszłości, ściągając młodych Polaków: Michała Synosia i Patryka Warczaka z cenionej z pracy młodzieżą Stali Rzeszów oraz Ksawerego Semika, którego wtedy kupił z Hutnika Kraków i od razu wypożyczył do niego, by zawodnik nie stracił rundy. Teraz wszyscy mają bić się o swoje już przy Roosevelta. Okazji nie zabraknie, skoro przyjdzie łączyć ligę z europejskimi pucharami.

Na razie poruszony został głównie rynek wewnętrzny. Z niego Legia Warszawa wybrała bramkarza i stopera. Za darmo przybyli do niej Ivan Brkić leczący ostatnio kontuzję w Motorze Lublin, a także Zoran Arsenić z Rakowa Częstochowa, którego na wylot zna trener Marek Papszun. I to on był orędownikiem tego ruchu. Ciekawe ruchy nastąpiły też w innych klubach. Z Cypru cenionego wcześniej w Polsce bramkarza Zlatana Alomerovicia ściągnęło Zagłębie Lubin. W Wiśle Płock zagra natomiast Michał Król - współautor dwóch awansów Motoru Lublin.

Maj okazał się również miesiącem wielu bolesnych rozstań. Te najgłośniejsze nastąpiły w Białymstoku. Z Jagiellonii odeszło aż siedmiu piłkarzy w tym snajper Afimico Pululu. Bardzo prawdopodobne jednak, że najbardziej klub nie odczuje rozstania z Łukaszem Masłowskim. Dyrektor sportowy po czterech niezwykle udanych latach postanowił znaleźć sobie nowe wyzwanie zawodowe. Działacze bezskutecznie namawiali go do pozostania, proponując kilkukrotnie solidną podwyżkę. Na Podlasiu pozostanie do końca czerwca, by pomóc następcom z zewnątrz we wdrożeniu się. Co potem? Sentymentalny powrót do Widzewa, ale nie od razu.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Zoran Arsenić ma wyłącznie dobre wspomnienia ze współpracy z Markiem Papszunem w Częstochowie

- Najpierw zamierzam skupić się na sprawach prywatnych - zapowiedział na portalu X. W Sercu Łodzi będzie miał co robić. Mimo rekordowych 100 mln złotych wpompowanych w kadrę zespół ledwie utrzymał się w lidze. Trener Aleksandar Vuković ma zostać, ale odpowiadający za transfery Dariusz Adamczuk już nie. On i przesunięty na inny odcinek Piotr Burlikowski zrobią miejsce dla Masłowskiego, który w Sercu Łodzi ma niedokończoną misję sprzed lat. Hojność właściciela Roberta Dobrzyckiego gwarantowana. Olbrzymia presja ze strony wyposzczonych kibiców - także.

Do kilku głośnych pożegnań doszło jeszcze w Legii Warszawa. Markowi Papszunowi szczególnie jest żal, że nie udało się zatrzymać Juergena Elitima i Radovana Pankova. Generalnie brak sukcesów drużyny, a co za tym idzie wpływów do budżetu sprawią, że przy Łazienkowskiej będą raczej zaciskać pasa. I liczyć na oko do piłkarzy swojego trenera, który po odejściu dyrektora sportowego Michała Żewłakowa z pewnością pomoże w skautingu tym Frediemu Bobiciowi.

Linię ataku miałby na przykład wzmocnić wicekról strzelców 1. ligi, Łukasz Zjawiński, który przepadł ze swoją Polonią Warszawa w półfinale baraży. Z kadry najpewniej ubędzie za to Jean-Pierre Nsame. Kameruńczyk cieszy się jednak dużym zainteresowaniem - telefon wykonali już do niego choćby z Korony Kielce, w której dyrektorem sportowym jest Paweł Golański.

Co słychać u mistrza Polski? Lech Poznań sprzedawać nie chce i nie musi. Nie oznacza to bynajmniej, że utrzyma podstawowy skład. Zgodę na transfery zagraniczne otrzymali Bartosz Mrozek z Antonim Kozubalem. Duży znak zapytania trzeba postawić jeszcze przy nazwisku nastoletniego Wojciecha Mońki, uznanego najlepszym obrońcą sezonu na Gali Ekstraklasy. Kolejorz planuje wzmocnienia nawet na pięć pozycji. Ciągle nie jest jasne, czy uda się zbić cenę wykupu Luisa Palmy z Celtiku Glasgow. Za Honduranina trzeba zapłacić zawrotne 4 mln euro.

- To olbrzymie pieniądze - nie ukrywa prezes Karol Klimczak. I ma rację, bo rekord przy Bułgarskiej wynosi niewiele ponad połowę tej kwoty. Jego bohater, Yannick Agnero, ciągle pozostaje w cieniu Mikaela Ishaka.

W najwyższej lidze nie zanosi się natomiast na zmiany trenerów. Ostatnio nowe kontrakty podpisali bowiem Niels Frederiksen (Lech), Jacek Zieliński (Korona), Daniel Myśliwiec (Piast), Mariusz Misiura (Wisła Płock), Ante Simundza (Śląsk), Mariusz Jop (Wisła Kraków) czy wreszcie Dawid Kroczek (Raków). ©℗

LISTA TRANSFERÓW:

Zlatan Alomerović - z AEK Larnaka (Cypr) do Zagłębia Lubin
Zoran Arsenić - z Rakowa Częstochowa do Legii Warszawa
Ivan Brkić - z Motoru Lublin do Legii Warszawa
Dieudonne Gaucho „Didi" Debohi - z Caen (Francja) do Rakowa Częstochowa
Patryk Dziczek - z Piasta Gliwice do Pogoni Szczecin
Michał Król - z Motoru Lublin do Wisły Płock
Michał Perchel - z Puszczy Niepołomice do Jagiellonii Białystok
Ksawery Semik - z Hutnika Kraków do Górnika Zabrze
Michał Synoś - ze Stali Rzeszów do Górnika Zabrze
Patryk Warczak - ze Stali Rzeszów do Górnika Zabrze

eprasa.pl aabf4dca0b

Betclic 3. liga Ostatnia kolejka nie przyniosła zmian

Wygrana i awans do 2. ligi

FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Trener Wojciech Szacuń oraz piłkarze Avii Świdnik po ostatnim meczu sezonu mogli cieszyć się z awansu do Betclic 2. ligi

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. **Po 21 latach Avia Świdnik opuszcza szeregi trzeciej ligi. Żółto-niebiescy w ostatniej kolejce sezonu 2025/26 pokonali na wyjeździe Czarnych Połaniec 3:2.**

– Te21 lat w trzeciej lidze należy rozbić na kilka okresów. Dopiero od 2017 roku, gdy klub przejęło miasto, możemy mówić o budowie silniej organizacji – mówi Marcin Dmowski, burmistrz Świdnika, głównego sponsora klubu.

– Prawdziwą dumą Avii jest bowiem ten ponad tysiąc dzieci, które trenują w Akademii Piłki Nożnej i Siatkówki oraz w sekcjach pływackiej, tenisowej oraz bokserskiej. Sukces pierwszej drużyny jest natomiast ważny z tego względu, że są oni wzorem do naśladowania i prawdziwymi ambasadorami naszego klubu i miasta – dodaje Dmowski.

Od początku sobotniej konfrontacji do ataków ruszyli przyjezdni. Mieli optyczną przewagę, a pierwszy szansę na gola miał najlepszy snajper Avii zakończonej kampanii, Andrij Remeniuk. Przed przerwą Świdniczanie byli już lepsi o dwa gole.

Po końcowym gwizdku strzeliły korki od szampanów.

– Niezmiernie cieszy to, że do samego końca rozgrywek trzeciej ligi zachowaliśmy to, na czym budowaliśmy nasz sportowy i organizacyjny sukces, czyli skupienie na codziennej pracy – mówi Agnieszka Nowak-Szpura, wiceprezes Avii.

– Podejmujemy działania, które pozwalają nam rozwijać struktury klubu i podnosić standardy na każdym poziomie. O naszej pracy najlepiej świadczy przyznana już licencja na grę w drugiej lidze – zaznacza Sebastian Lemieszek, prezes Świdnickiego klubu.

– Otrzymana decyzja potwierdza, że MKS Avia Świdnik jest klubem przygotowanym do funkcjonowania na poziomie 2. ligi, zarówno pod względem organizacyjnym, jak i formalnym. To ważny moment dla całego naszego środowiska i kolejny krok w rozwoju klubu – kończy sternik Avii.

Czarni Połaniec - Avia Świdnik 2:3 (0:2)
Bramki: Kramarz 47, Skrzyniak 80 - Remeniuk 15, Assuncao 35, Łącki 62
Czarni: Chrapusta - Szady, Bawor, Skrzyniak, Qarayev, Paszczela (46 Szlęk), Chmielowiec ■, Płatek, Kierys, Kramarz, Dzikowski. Trener: Sebastian Ryguła
Avia: Białka - Orzechowski ■, Kursa, Zbozień, Pigiel, Kamiński ■ (71 Uliczny), Jodłowski (90 Wróblewski), Assuncao (63 Kalinowski), Remeniuk, Łącki (71 Pisarek), Zuber (71 Falbierski). Trener: Wojciech Szacoń

Na przeciwnym biegunie tabeli Betclic 3. ligi znalazły się Świdniczanka Świdnik i beniaminek, Stal Kraśnik.

Pozostałe wyniki 34. kolejki

Podlasie Biała P. - Wisła II Kraków 2:3 (2:1)
Bramki: Urbański 16, 32 - Tokarczyk 30, 48, Daczewski 67
Podlasie: Nowosz - Orzechowski, Nojszewski, Dmitruk ■ (89 Twarowski), Wnuk (59 Dobruk), Maluga, Kosieradzki ■ ■ ■, Urbański (73 Kopytov), Mróz, Andrzejuk ■ (73 Grochowski), Konaszewski. Trener: Maciej Oleksiuk

Świdniczanka - Sokół Kol. Dolna 0:1 (0:0)
Bramka: Skupiński 84
Świdniczanka: Shpakivskyy - Tymasiak (66 Guzewicz), Woder ■, Poleszak ■, Konojacki, Białek, Łuczuk, Sienicki (89 Trumiński), Dubiel, Szatała, Myktyn. Trener Łukasz Jankowski

Wisłoka Dębica - Chełmianka 1:2 (1:1)
Bramki: Kulon 42 - Jabłoński 20, Kuzdra 75
Chełmianka: Grzywaczewski - M. Cichocki, Urban (78 Koncewicz-Żyłka), Tomczyk (72 Krawczun), Kuzdra, Kobiałka (61 Mydlarz), Jabłoński (46 Korbecki), Adamski (46 Grączewski), P. Cichocki, Maszkowski, Banaszewski. Trener: Ireneusz Pietrzykowski

Naprzód Jędrzejów - Stal Kraśnik 0:3 (0:2)
Bramki: Martinez 21, Buhaj 25, Doumbouya 75

Korona II Kielce - Wiślanie Skawina 4:1 (2:1)

KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski - Sparta Kazimierza Wielka 2:0 (0:0)

Pogoń-Sokół Lubaczów - Star Starachowice 3:1 (2:1)

Siarka Tarn. - Cracovia II Kraków 5:6 (4:3)

TABELA BETCLIC 3. LIGI, GRUPA IV

1. Avia Świdnik	**34**	**77**	**84-35**
2. KSZO 1929 Ostr. Św.	34	74	66-30
3. Chełmianka Chełm	**34**	**72**	**65-31**
4. Korona II Kielce	34	58	66-59
5. Star Starachowice	34	55	51-43
6. Czarni Połaniec	34	53	59-49
7. Podlasie Biała Podl.	**34**	**52**	**60-48**
8. Pogoń-Sokół Lub.	34	51	61-45
9. Wiślanie Skawina	34	51	52-51
10. Wisła II Kraków	34	49	67-58
11. Wisłoka Dębica	34	48	37-35
12. Siarka Tarnobrzeg	34	43	59-52
13. Naprzód Jędrzejów	34	38	45-55
14. Sokół Kolbuszowa D.	34	37	36-54
15. Stal Kraśnik	**34**	**34**	**42-52**
16. Cracovia II	34	33	44-71
17. Świdniczanka Św.	**34**	**19**	**35-80**
18. Sparta Kazimierza W.	34	13	29-110

DROBNE

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

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

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

REKLAMA 0011531842

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

WYKAZ

Dyrektor Oddziału Regionalnego
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami /t.j. Dz.U. 2026 r. poz. 399/ w związku z art. 54 ust. 1 pkt. 3 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego /t.j. Dz.U. 2025 r. poz. 817/ w siedzibie OReg. AMW Lublin, został wywieszony wykaz przeznaczonego do najmu w trybie przetargu ustnego nieograniczonego, niewyodrębnionego **lokalu użytkowego nr 3 o powierzchni użytkowej 236,80 m² położonego w Białej Podlaskiej przy ul. Okopowej 18A w budynku stanowiącego część nieruchomości oznaczonej w ewidencji gruntów nr ewid. 383/15 obręb 1, o powierzchni 0,2907 ha, dla której urządzona jest księga wieczysta nr LU1B/00100625/9.**

Wykaz został wywieszony na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie **www.amw.com.pl**.

Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości oraz pełną treść wykazu uzyskać można w siedzibie OReg. AMW Lublin, ul. Łęczyńska 1,
e-mail: a.turowska@amw.com.pl, lublin@amw.com.pl,
(81) 474 61 37, (81) 474 61 11

Oddział Regionalny w Lublinie
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE i inne prace/693-051-624

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., 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

WYCINKA drzew, podcinanie, porządkowanie działek, koszenie, usuwanie karp, wywóz gałęzi, zakładanie trawników, ogrodzenia z siatki, 514-299-106

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE piwnic, strychów, garaży, działek, domów po lokatorach i zmarłych, wywóz rzeczy, ubrań, gruzu, kucie, prace rozbiórkowe,, 887-069-855

WYWÓZ złomu, sprzętu agd, rtv, gruzu, sprzątanie działek, piwnic, inne, rozbiórki domów, szklarni itp,, 514-299-106

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy turnusy 7 dni od 1050 zł z 30% dofin. dla emerytów/ rencistów, tel 501-642-492.

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Towarzyskie

SANDRA, 885-213-554

eprasa.pl aabf4dca0b

Dużo myśli mnie nachodzi, jeśli chodzi o Eurowizję i chciałabym kiedyś spróbować swoich sił

Roksana Węgiel w „Fakcie” Fot. Jakub Soboczyński

Z ŻYCIA GWIAZD

Katarzyna Skrzynecka ma nowego partnera

Aktorka nie stroni od filtrów upiększających zdjęcia na Instagramie. Ostatnio efekt obróbki był tak radykalny, że część fanów dopatrzyła się w jej partnerze Dariuszu Jakubowskim podobieństwa do... Robbiego Williamsa. Internauci mieli więc uciechę w komentarzach pod fotografią.

Marcela Leszczak jest znowu singielką
Modelka, aktorka i osobowość medialna rozstała się ze swym ostatnim partnerem – gdyńskim biznesmenem. Modelka potwierdziła to w rozmowie z „Faktem”. – Jestem singielką od jakiegoś czasu i wolałabym o tym nie mówić, bo to jest dla mnie trudny temat – stwierdziła.

Klaudia Halejcio uwielbia luksusowe marki
Celebrytka pojawiła się kilka dni temu w butiku w centrum stolicy. Zaprezentowała się we wzorzystym komplecie marki Alémais za około 3600 zł. Miała torebkę od Chanel za 30 tys. zł, sandałki Prady za blisko 5 tys. zł i przeciwsłoneczne okulary Celine, których cena sięga 2 tys. zł. Uwagę zwracał nie tylko strój celebrytki, ale również samochód, którym przyjechała. Było to błękitne Porsche Taycan, które w swoim najdroższym wariancie warte jest nawet milion złotych.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Teatr Telewizji: Kanato, czyli wyprawa do krainy wierszy
TVP 1, 20:30
Teatralna wędrówka do krainy wierszy Jana Brzechwy o tajemniczej nazwie „Kanato” (zaczerpniętej z utworu poety). Ten świat zamieszkują barwne postacie z wierszy, m.in.: Żuraw i Czapla, Pan Soczewka, Sum. Każdy bohater opowiada swą historię. Na czele grupy stoi Szefowa (Anna Seniuk).

Czerwona jaskółka
Polsat, 20:35
Opowieść o uwodzicielce „jaskółce” działającej na zlecenie rosyjskich służb, która nawiązuje romans ze swoim celem – agentem CIA. Relacja zagraża nie tylko kochankom, ale i mocarstwom, którym służą.

Jak zostać Marilyn
TVP Kultura, 22:20
Film dokumentalny przybliża sylwetkę Marilyn Monroe, gwiazdy kina, ikony kultury popularnej, seksbomby lat 50. i 60. XX. Karierę robiła w czasach, gdy dominacja mężczyzn w Hollywood i przemoc wobec kobiet były na porządku dziennym. Jak sobie z tym radziła?

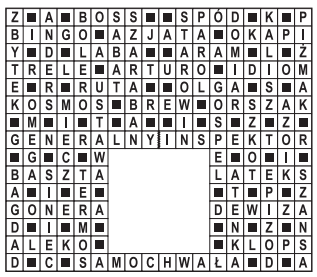
Ludzie i bogowie
TVP 2, 22:55
Warszawa, rok 1941. Sąd kapturowy wydaje wyrok na Igo Syma. Za wykonanie wyroku jest odpowiedzialny oddział porucznika Leszka Zaręby i kaprala Tadeusza Korzeniewskiego.

KRZYŻÓWKA NR 82

Poziomo:
3) światło hamowania,
6) rytm bicia serca, tętno,
11) ręczne narzędzie górnika,
12) obchód chronionego terenu,
13) „… dezerterów”, polska komedia wojenna,
14) frontowy rów obronny,
15) poselska lub szkolna,
16) doskonały mówca, orator,
17) zdradzony przez Dalilę,
18) Roger, filmowy James Bond,
19) możliwość sprzedaży towarów,
21) każda ma swoją legendę,
23) uzda bez wędzidła, ogłowie,
26) byk czczony w starożytnym Egipcie,
27) wełna królików lub kóz,
30) cykl sprawdzania wiedzy studentów na uniwersytecie,
31) amerykański kuzyn świni,
34) twierdza broniona przez wojsko Jeremiego Wiśniowieckiego,
38) długa wstęga przy wieńcu,
39) „… – Południe”, amerykański serial historyczny,
40) Oskar Richard, polski ekonomista,
41) jaśmin lub czarny bez,
42) typ aparatu fotograficznego.

Pionowo:
1) owad zwany szczypawką,
2) duże drzewo parkowe,
3) ród królowej Bony,
4) futro ze skórek dydelfów,
5) słodka bułeczka drożdżowa,
6) Jerzy, wykonawca przeboju „Cała sala śpiewa z nami”,
7) powieść romantyczna Józefa Ignacego Kraszewskiego,
8) afrykański zaklinacz deszczu,
9) późna faza baroku,
16) ciało niebieskie z warkoczem,
20) „Dwa …”, festiwal w Kazimierzu Dolnym,
22) pracuje w kotłowni,
24) … Jerozolimskie w polskiej stolicy,
25) syberyjski las,
28) „… szaleje w Naprawie”, powieść Jalu Kurka,
29) stopień oficerski w armii,
31) niedawno wylęgły ptak,
32) … Wiecznych Łowów dla Indian,
33) … Nadal, hiszpański tenisista,
35) zarost Koziołka Matołka,
36) serial komediowy z podwójną rolą Cezarego Żaka,
37) część czaszki człowieka.

ROZWIĄZANIE NR 81



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważnie podejmiesz decyzję, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny zapowiada, że dostarczy Ci to wiele satysfakcji.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa przyniesie Ci ulgę i pozwoli uporządkować ważne sprawy. Horoskop na dziś mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości poprawią humor i zachęcą Cię do działania. Horoskop dzienny na poniedziałek wyraźnie zapowiada udany dzień.
Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny wróży, że znajdziesz dziś chwilę na odpoczynek, a bliska osoba okaże Ci szczere wsparcie i troskę o Twoje potrzeby.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie ludzi, którzy pomogą Ci zrealizować ambitne plany. Horoskop na dziś mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.
Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja pozwoli uniknąć błędu. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży powodzenie we wszystkim, za co się weźmiesz.
Lew (23.07 - 22.08)
Nie bój się zmian, bo los szykuje dla Ciebie ciekawą propozycję oraz dobre wiadomości. Horoskop dzienny radzi działać zdecydowanie.
Panna (23.08 - 22.09)
Silna intuicja pomoże Ci podjąć trafną decyzję dotyczącą finansów i spraw osobistych. Horoskop na dziś radzi kierować się zdrowym rozsądkiem.
Waga (23.09 - 22.10)
Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy Ci inspiracji oraz dużo radości.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Upór przyniesie oczekiwane efekty, a konsekwentne działania zostaną zauważone. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł pomoże rozwiązać problem i poprawi Twoje relacje z bliskimi. Horoskop na dziś mówi, że wieczorem postanowisz to uczcić.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że drobny gest życzliwości pozwoli Ci odzyskać spokój oraz wiarę w swoje możliwości.

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 aabf4dca0b