DZIŚ STRONA ZDROWIA

GRZYBOBRANIE NIE DLA KAŻDEGO

KTO POWINIEN UNIKAĆ GRZYBÓW, A KTO NA NIE UWAŻAĆ?

Nr ISSN 2353-6136
Nr indeksu 50-32X

www.kurierlubelski.pl

Nr 103 (18.279) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Poniedziałek, 31.08.2026

69 lat

kurier lubelski

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Lublin

Rekordzista ma 300 mandatów i powinien zapłacić 100 tys. zł

Dłużnicy są winni miastu w sumie ok. 30 mln zł. Za taką kwotę można byłoby kupić osiem nowych przegubowych autobusów hybrydowych
– Str. 3

Sport

„Spider-woman" pożegnała się brązowym medalem ME

Aleksandra Mirosław odchodzi na sportową emeryturę. Czempionat we Francji był jej ostatnim startem w zawodach najwyższej rangi.
– Str. 20

Nocny wypadek. Jedna osoba nie żyje, trzy zostały poważnie ranne. Wszystkie ofiary to młodzi ludzie
– Str. 5

Dożynki wojewódzkie w Świdniku. Towarzyszyły im tradycyjne obrzędy, dużo muzyki, smakołyków i nagrody za najpiękniejsze wieńce
– Str. 3



FOT. KONRAD SUGIER

Lublin

Plan ogólny przyjęty. Będzie decydował o przeznaczeniu terenów w mieście

Artur Jurkowski

Gdzie bloki, gdzie domki jednorodzinne, gdzie zieleń, a gdzie zakłady przemysłowe? Teraz plan ogólny będzie rozstrzygał o przeznaczeniu poszczególnych terenów w Lublinie. Dokument przyjęli miejscy radni. Zdecydowała postawa prezydenckiego klubu.

„Chcemy, aby Lublin mógł się rozwijać i aby mieszkańcom żyło się lepiej" – w takim duchu w piątek toczyła się dyskusja nad projektem planu ogólnego. Dla radnych koalicji był to argument za poparciem dla dokumentu. Dla radnych opozycji wręcz przeciwnie – za jego odrzuceniem.

– Dla kogo właściwie ten plan jest przygotowywany? Czy ten plan opracowujemy dla mieszkańców, aby nam się lepiej żyło, aby łatwiej było o pracę w Lublinie? Czy też przygotowujemy raczej z myślą o wąskiej grupie, która będzie mogła zyskać na tym planie ogólnym? – pytał Robert Derewenda, przewodniczący klubu radnych opozycyjnego PiS.

– Zarzucanie wszystkim radnym, zarzucanie prezydentom, że działamy w imieniu wąskiej grupy, to jest propaganda polityczna. I ja to wyraźnie i głośno muszę powiedzieć – ripostował Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Aby debatować nad projektem planu ogólnego, radni spotkali się na nadzwyczajnej sesji. Dyskusja zaczęła się w piątek około 16.40, z godzinnym opóźnieniem z powodu problemów technicznych (radni nie mogli się zalogować do systemu informatycznego). Zakończyła o godz. 20.10, choć radni wieszczyli, że potrwa „co najmniej do północy".

Plan ogólny zastępuje studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, które przyjęto w Lublinie w 2019 roku. Pierwotnie miał być przyjęty do końca czerwca, termin został jednak – po nowelizacji ustawy – przesunięty na koniec sierpnia.



FOT. ARTUR JURKOWSKI

Radni spotkali się w piątek na nadzwyczajnej sesji

– Str. 4

Lublin

W szkołach ma być więcej warzyw, a mniej cukru

Anna Paszkowska

Więcej warzyw i produktów roślinnych, mniej cukru oraz nowe zasady funkcjonowania szkolnych sklepików i stołówek. Od 1 września w szkołach i przedszkolach zaczną obowiązywać nowe przepisy dotyczące żywienia dzieci i młodzieży.

W placówkach przygotowania do wdrożenia zmian już trwają. Z założenia nowe regulacje mają poprawić jakość żywienia najmłodszych i pomóc w kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. W szkolnych jadłospisach pojawi się więcej warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych, a ograniczona zostanie ilość cukru. Co najmniej raz w tygodniu uczniowie mają otrzymać pełnowartościowy obiad roślinny, a zupy przynajmniej dwa razy w tygodniu będą przygotowywane na bazie wywarów warzywnych.

Zmiany obejmą także szkolne sklepiki oraz automaty z przekąskami. Sprzedawane produkty będą musiały spełniać nowe wymagania określone przez Ministerstwo Zdrowia.

Jak podkreśla Andrzej Ostrowski, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 34 im. Kornela Makuszyńskiego w Lublinie, jego placówka jest gotowa na wejście nowych przepisów.

- Myślę, że ogarniemy te zmiany. Mamy intendenta i jesteśmy w stanie dobierać produkty żywieniowe do nowych przepisów.

– Str. 3, 8-9

eprasa.pl b015783820

POLECAMY

Środa: Te zawody mogą wkrótce zniknąć. Sprawdź, czy jesteś na czarnej liście

31.08.2026
Poniedziałek

Imieniny obchodzą: Izabela, Rajmund
Telefon alarmowy: 112

KURIER LUBELSKI

Redaktor naczelny
Krzysztof Nowacki
Z-ca redaktora naczelnego
Marek Podgajny
Wydawcy
Barbara Woźnica
Marek Podgajny

www.kurierlubelski.pl

Polska Press
Makroregion Wschód
Redakcja Krakowskie Przedmieście 10/1
20-002 Lublin, tel. 81 44-62-800
redakcja@kurierlubelski.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Karolina Rudnicka
Biuro reklamy oddziału
tel. 504 058 040
reklama@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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
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.

PISALIŚMY W „KURIERZE"

31.08.1964 r. Grzybów dużo, zbierających jeszcze więcej

Po ostatnich deszczach i kilku ciepłych dniach w lasach pokazała się bardzo duża ilość borowików, gdzieniegdzie rydzów, a nawet maślaków. Ruch na drogach i w pociągach panował też od wczesnych godzin rannych w niedzielę. Na grzyby wybierał się kto mógł i czym mógł. Oddział miejski PTTK zorganizował trzy wycieczki. 150 osób wyjechało do Leśniczówki koło Kraśnika i w lasy krzczonowskie. Autobus „Gromady" natomiast zawiózł miłośników grzybobrania w lasy włodawskie. Zbiorowe wyjazdy do lasów zorganizowały także niektóre zakłady pracy i instytucje. W lesie za Abramowicami, gdzie pojechaliśmy, zbierających było więcej niż grzybów. Ale za tydzień znów gdzieś wyjedziemy z PTTK lub „Gromadą". ASZ

KALENDARIUM

1314
Król Norwegii Haakon V Długonogi przeniósł stolicę państwa z Bergen do Oslo.

1935
Radziecki górnik Aleksiej Stachanow podczas jednej zmiany wykonał 1475 proc. normy (wydobył 102 m sześć. węgla).

1888
W Londynie została zamordowana Mary Ann Nichols, powszechnie uważana za pierwszą ofiarę słynnego Kuby Rozpruwacza.

1980
W Sali BHP Stoczni Gdańskiej Lech Wałęsa i wicepremier Mieczysław Jagielski podpisali porozumienia sierpniowe (21 postulatów).

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl

POGODA

dziś
28°C/15°C

jutro
24°C/12°C

Krzysztof Cugowski:

Oby to była zadyszka



Sytuacja sportowa naszego klubu nie jest ani łatwa ani optymistyczna. Do play-offów weszliśmy tak naprawdę rzutem na taśmę.

To chyba pierwszy taki sezon od wejścia do pierwszej ligi. Wtedy ORLEN OIL Motor Lublin borykał się z różnymi problemami, ale potem już było coraz lepiej. Od wielu lat nie byliśmy w takiej sytuacji jak teraz. Awansowaliśmy w minimalny sposób. Całe szczęście, że to się jednak udało.

Ten sezon jest na granicy, a to fatalnie. Oczywiście ma na to wpływ cały zbieg okoliczności. Do tej pory kontuzje omijały szczęśliwie naszych zawodników, ale w tym roku akurat się nie udało.

Kontuzje to jedna rzecz, ale nie są wytłumaczeniem wszystkiego. Przypomnę, że w pierwszej części sezonu Motor po prostu jechał tradycyjnie i jak każdego roku wygrywał niemal wszystko. Problem zaczął się od meczu w Lesznie, gdzie został kontuzjowany Lindgren. Od tego zaczęła się całkowita rozsypka zespołu do końca sezonu, bo trzeba powiedzieć sobie szczerzę że dwa ostatnie zwycięstwa, które jakoś pozwoliły awansować do „czwórki", nie były powodem do wielkiej radości.

Dzieje się coś dziwnego, czego ja oczywiście nie rozumiem. Nawet taki gigant jak Zmarzlik nie jeździ jak zawsze. A o innych zawodnikach to nawet trudno wspominać. Oczywiście zdarzają się „strzały". Ostatnio Cierniak jeździł świetnie, ale to pojedyncze przykłady.



FOT. ARCHIWUM

Cugowski: - Jestem optymistą. Patrzę i kibicuję

Przed sobą mamy pierwszy mecz play-offów z Toruniem, a jeżdżenie w Toruniu nigdy nam nie leżało. Nie dość, że ledwo weszliśmy do „czwórki" to jeszcze mamy niewygodnego przeciwnika. Ale nadziei nie mają tylko ci, którzy nie żyją. Na papierze drużynę mamy bardzo mocną, więc dalej mamy wielkie szanse. Tylko czasami rzeczywistość jedzie po innym torze. W każdym razie jestem optymistą. Patrzę i kibicuję.

Ponownie pojawia się też temat stadionu. Jeżdżenie w Tarnowie nie będzie z pożytkiem ani dla klubu, ani dla kibiców. To jest jednak za daleko i liczba kibiców naprawdę będzie zminimalizowana. To jest kawał drogi. Jak to rozwiązać?

Sprawa zbudowania nowego stadionu już dawno się skończyła. Temat zniknął. Można było więc próbować ten obecny stadion reanimować. Gdyby zabrano się za to parę lat temu, to dzisiaj byłoby wszystko inaczej.

Wracając do ogólnej sytuacji klubu, to jednak coś się zepsuło. Pamiętajmy, że Leszno przez pięć sezonów po kolei zdobywało mistrzostwa po czym następnego nie zdobyło i spadło z ligi. To jak z niepodległością. Nigdzie nie jest napisane, że bycie faworytem jest dane raz na zawsze. Oby w przypadku Motoru to była chwilowa zadyszka.

LUBLIN

Duży pożar hali w rejonie ul. Kasprowicza

Aleksandra Szymczak

W niedzielne popołudnie strażacy zostali zaalarmowani o pożarze budynku w rejonie ul. Kasprowicza na lubelskim Zadębiu. Nad miastem pojawiła się duża chmura dymu, którą widać było z daleka. Według wstępnych informacji, które otrzymaliśmy od strażaków, paliła się dwukondygnacyjna hala magazynowa.



FOT. AP

Widok na miejsce pożaru od strony Świdnika

Jak przekazał „Kurierowi" dyżurny oficer straży pożarnej, na miejsce skierowano ok. 60 strażaków i mogą być wysłane jeszcze kolejne zastępy. Nie było potrzeby prowadzenia ewakuacji mieszkańców z okolicy.

W chwili, gdy zamykaliśmy to wydanie „Kuriera", nie było potwierdzonych informacji o ewentualnych osobach poszkodowanych czy przyczynach pojawienia się ognia. Więcej informacji na temat pożaru znajdziecie na www.kurierlubelski.pl

eprasa.pl b015783820

LUBLIN

Rekordzista ma 300 mandatów i powinien zapłacić 100 tys. zł

Jakub Sarek

11 554 wezwania do zapłaty o łącznej wartości ok. 2,5 mln zł wlepili pasażerom na gapę w ciągu pierwszych siedmiu miesięcy 2026 r. kontrolerzy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

W pierwszym półroczu z komunikacji miejskiej skorzystało 51 mln osób. A ile nie zapłaciło za przejazd?

Od 2009 r., czyli od momentu powołania do życia Zarządu Transportu Miejskiego (od lipca 2024 r. Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego), z nieopłaconych wezwań do zapłaty uzbierała się pokaźna suma. Dłużnicy są winni miastu w sumie ok. 30 mln zł. Za taką kwotę można byłoby kupić osiem nowych przegubowych autobusów hybrydowych Solaris Bus & Coach, które w sierpniu br. wyjechały na ulicę Lublina.

W gronie dłużników znajdują się niechlubni rekordziści. To dwóch mężczyzn w wieku 32 i 55 lat.

- Młodszy ma 301 wystawione mandaty, a jego zadłużenie wynosi obecnie ok. 99 tys. zł. Starszy ma 313 mandatów, a jego zadłużenie wynosi obecnie ponad 94 tys. zł. - podaje Monika Fisz, rzeczniczka ZDiTM.

Jakie są szanse na wyegzekwowanie nałożonych kar? - Skuteczność windykacji należności nie odbiega od „średniej krajowej" i oscyluje w granicy 30-35 proc. - odpowiada Monika Fisz.

Obecnie za przejazd bez odpowiedniego dokumentu przewozu – ważnego biletu – wysokość „opłaty dodatkowej" wynosi 250 zł. Ponadto, do mandatu doliczana jest należność za bilet - 4,60 zł (2,30 zł ulgowy).

- W przypadku uiszczenia opłaty u kontrolera biletów w trakcie kontroli gapowicz zapłaci 150 zł, a w przypadku gdy uiści opłatę w ciągu 7 dni od daty wystawienia wezwania do zapłaty kwota wynosi 175 zł – uzupełnia Fisz.

Podróżny powinien dokonać dodatkowej opłaty w ciągu 14 dni od daty wystawienia mandatu. Co dzieje się w sytuacji, gdy tego nie uczyni?

- Naliczane są odsetki, a następnie wysyłane jest wezwanie przedsądowe. Brak zapłaty w terminie określonym na wezwaniu przedsądowym skutkuje pozwem sądowym oraz wydaniem nakazu. Po tym nadawana jest klauzula wykonalności na nakaz, która stanowi podstawę złożenia wniosku do komornika – tłumaczy Fisz.

A to wszystko sprawia, że z 230 zł kwota długu rośnie nawet do 700 zł.

W pierwszym półroczu 2026 r. z komunikacji miejskiej skorzystało 51 mln osób.

LUBLIN

W szkolnych jadłospisach i sklepikach ma być więcej warzyw, a mniej cukru

Dokończenie ze str. 1

- Już teraz przygotowujemy się do ich wdrożenia i współpracujemy w tym zakresie z Lubelskim Centrum Administracji i Obsługi Szkół oraz sanepidem - mówi Andrzej Ostrowski, dyrektor szkoły nr 34 podstawowej.

Pewnym wyzwaniem pozostają wcześniej zawarte umowy na dostawy żywności.

- Przetargi na produkty spożywcze zostały rozstrzygnięte do końca 2026 roku, dlatego konieczne będzie aneksowanie części umów. Jednocześnie już teraz możemy tak układać menu, aby spełniać wymagania nowych przepisów - wyjaśnia dyrektor.

Co ze szkolnymi automatami?

Placówka nie prowadzi sklepiku szkolnego, ale na jej terenie znajdują się automaty z przekąskami. Także one będą musiały zostać dostosowane do nowych wymogów i regulacji.

- Zgłaszamy firmie obsługującej automaty, że od 1 września oferowane produkty muszą być zgodne z nowymi przepisami. Jeśli tak się nie stanie, urządzenia zostaną wyłączone. Tutaj nie widzę większego problemu - zaznacza dyrektor Ostrowski.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Ministerstwu chodzi o poprawę jakości posiłków i kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci

Jak podkreśla, jego szkoła od lat stawia na świeżo przygotowywane posiłki i własną kuchnię, co ułatwia dostosowanie się do zmian.

- Rodzice bardzo chwalą naszą stołówkę. Dzieci często ustawiają się po dokładki. Nie ma nic lepszego niż stołówka na miejscu i świeże, ciepłe jedzenie przygotowywane przez nasze panie kucharki. To zupełnie co innego niż posiłki dowożone z cateringu - mówi.

Nowe przepisy wchodzą w życie 1 września. Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że ich celem jest nie tylko poprawa jakości posiłków serwowanych w placówkach oświatowych, ale także kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

Rozmowa o zdrowym żywieniu na str. 8-9

LUBELSKIE

Podziękowanie za plony oraz za pracę, trud i wysiłek rolników

Aleksandra Szymczak

Na terenie lotniska trawiastego w Świdniku w niedzielę świętowali rolnicy, mieszkańcy regionu i zaproszeni goście . Dożynki wojewódzkie były okazją do podziękowania za tegoroczne plony.

Uroczystości rozpoczął o godz. 11:00 barwny korowód dożynkowy i ludowe obrzędy związane z tym świętem. W południe odprawiona została msza święta pod przewodnictwem abpa Stanisława Budzika sprawowana w podzięce za zebrane plony. Ważnym punktem programu był też konkurs na najpiękniejszy wieniec dożynkowy, w którym koła gospodyń wiejskich rywalizują w dwóch kategoriach: tradycyjnej i współczesnej.

Odznakami „Zasłużony dla Rolnictwa" uhonorowano kilkanaście osób, których codzienna praca, zaangażowanie i wieloletnia działalność mają szczególne znaczenie dla rozwoju województwa lubelskiego.

A na wszystkich czekały stoiska z regionalnymi produktami i specjały kuchni lubelskiej. Województwo lubelskie może pochwalić się aż 286 produktami wpisanymi na ogólnopolską Listę Produktów Tradycyjnych. Po południu rozpoczęła się muzyczna część dożynek. Na finał wieczoru byłzaplanowany koncert grupy Brathanki.



FOT. KONRAD SUGIER

Wieńce dożynkowe to stały element święta plonów

eprasa.pl b015783820

LUBLIN

Radni przyjęli plan ogólny. Będzie rozstrzygał o przeznaczeniu terenów w mieście

Dokończenie ze str. 1

Radni dociekali dlaczego w mieście nie została wyznaczona strefa rolnictwa. - W Lublinie jest ponad 6 tys. rolników – przypomina Andrzej Pruszowski, radny PiS.

- Strefa rolnictwa odnosi się do dużych gospodarstw, farm rolniczych. A Lublin jest miastem. Tam gdzie są gospodarstwa rolne wskazaliśmy strefę zabudowy zagrodowej – wyjaśnia Beata Malicka – Ząbek, zastępca dyrektora Wydz. Planowania UM Lublin.

Zapisy planu ogólnego dopuszczają budowę mieszkań dla 450 tys. osób.

- Tymczasem z prognoz przedstawionych przez Urząd Statystyczny wynika, że liczba mieszkańców zmniejszy się do 2050 roku o 40 tysięcy - z 331 tysięcy do 290 tysięcy – wykazuje Tomasz Pitucha, radny PiS.

- Plan ogólny to dokument wyznaczający kierunki rozwoju Lublina, a nie plan budowy konkretnych obiektów. Samo uchwalenie planu też nie będzie oznaczało likwidacji terenów zielonych, placów zabaw, o których mówicie, czy parkingów - zapewnia Krzysztof Żuk.

Co z zielenią?

Radni wskazywali, że rozwiązania miejskich planistów umożliwiają zabudowę terenów zielonych.

- Mieszkańcy skarżą się, że obok ich domu, obok ich bloku tereny, które do tej pory były zielone, będzie można zabudować – przekonuje Robert Derewenda.

Urzędnicy tłumaczyli, że zieleń zostaje. - Nie bardzo mogliśmy wyznaczać strefy otwarte albo pod zieleń. Wyznaczaliśmy strefy zabudowy ze wskaźnikami i parametrami, które uniemożliwiały tam zabudowę. To, że znajduje się strefa mieszkaniowa tam gdzie jest skwer, gdzie jest jakiś mały park, to nie znaczy, że ten teren ma być zabudowany – wyjaśnia Beata Malicka - Ząbek.

Z wyliczeń urzędników wynika, że w Lublinie jest ok. 823 ha suchych dolin z czego 690 ha objętych jest miejscowym planem zagospodarowania. Doliny rzeczne zajmują 1743 ha. - W planie ogólnym wyznaczyliśmy 512 stref SN, czyli zieleni i rekreacji, które obejmują szczególnie ważne dla nas doliny rzeczne: Bystrzycy, Czechówki i Czernejówki, które wspomagają główne korytarze przewietrzania, główne korytarze przyrodnicze. I to jest powierzchnia 2 tys. 101 ha. Natomiast strefa SO strefa otwarta w planie ogólnym wynosi 76 stref, o powierzchni 3 tys. 371 ha – wyliczają miejscy planiści.

- Zieleni jest więcej, bo plan ogólny wprowadza obligatoryjnie - minimum 30 proc. powierzchni biologicznie czynnych, czyli można powiedzieć zieleni – twierdzi Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Radni pytali co z Rodzinnymi Ogrodami Działkowymi.

- Nie ingerowaliśmy w obszary istniejących ROD-ów – zapewnia Beata Malicka – Ząbek.

Mieszkańcy zgłaszają uwagi

Nad planem ogólnym miejscy urzędnicy pracowali od wiosny 2024 r. Podczas trwających przez miesiąc – na przełomie maja i czerwca 2026 r. – konsultacjami społecznymi nad finalną wersją dokumentu mieszkańcy zgłosili 3 369 uwag.

- Nie uwzględniono 28 procent, czyli około 960 uwag. Kolejnych 71 proc. została uwzględniona przynajmniej w części, z czego 17 proc. zostało przyjętych w całości, a przynajmniej 54 proc. przynajmniej w części - wylicza Bogumił Postawski, zastępca dyrektora Wydz. Planowana UM Lublin.

- Myślę, że niepotrzebnie wdarło się dużo polityki, dużo dezinformacji. Oczywiście chodzi też o kwestie wszystkich nowości, które powodują u ludzi pewnego rodzaju napięcia – mówi Tomasz Fulara.

Inaczej sprawę oceniają radni opozycji. - Mieszkańcy wyrażają niezadowolenie z dokumentu przygotowanego przez radę. Niemniej jednak trzeba wyraźnie powiedzieć, że są osoby czy podmioty, które ten plan jak najbardziej lubią. Ten dokument popierają. Wśród nich są oczywiście nasi lubelscy deweloperzy – podkreśla Piotr Popiel, radny opozycyjnego PiS.

W przypadku ok. 80 proc. powierzchni Lublina plan ogólny nic nie zmienia. Chodzi o tereny, gdzie obowiązują już miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego. Te miejscowe plany zostały „przekopiowane" do planu ogólnego. Ma on obowiązywać od 2027 r. Za przyjęciem planu ogólnego opowiedzieli się radni Klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka. Łącznie 18 głosów. Przeciwko było opozycyjne Prawo i Sprawiedliwość – 12 głosów (nieobecny był radny PiS Piotr Gawryszczak).

REKLAMA 0011575008

BURMISTRZ JÓZEFOWA NAD WISŁĄ Józefów nad Wisłą dnia 27.08.2026 r.

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia planu ogólnego gminy Józefów nad Wisłą

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 1 w związku z przepisem art. 8h ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miasta Józefów nad Wisłą uchwały nr LI/337/2024 z dnia 18 stycznia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Józefów nad Wisłą. Granice obszaru przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego obejmują obszar w granicach administracyjnych gminy.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu ogólnego gminy w terminie **do dnia 21 września 2026 r.**

Wnioski należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej na adres: Urząd Miasta Józefów nad Wisłą, ul. Opolska 33 F, 24-340 Józefów nad Wisłą, lub formie dokumentu elektronicznego za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności:
- poczty elektronicznej e-mail na adres: **sekretariat@gminajozefow.pl**
- za pośrednictwem platformy ePUAP (adres skrytki:/urzadgminyjozefownw/SkrytkaESP)
- e-Doręczeń AE:PL-59157-74676-EFFFU-26

na formularzu zgodnym ze wzorem stanowiącym załącznik do Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. poz. 2509). Wzór formularza dostępny w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne/Plan ogólny pod linkiem https://ugjozefow.bip.lubelskie.pl/index.php?id=221.

Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej (o ile taki posiada) wnioskodawcy, a także wskazanie, czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskodawca może także podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak: adres do korespondencji lub numer telefonu.
Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Józefowa nad Wisłą.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1 i pkt 3, art. 46 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670 z późn. zm.) zawiadamiam o przystąpieniu do przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko i opracowania prognozy oddziaływania na środowisko dla przedmiotowego projektu planu ogólnego. Zainteresowani mogą składać wnioski i uwagi w zakresie ochrony środowiska do Burmistrza Józefowa nad Wisłą w trybie analogicznym jak wnioski do ww. projektu planu ogólnego, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 21 września 2026 r.**

Szczegółowe informacje o pracach nad projektem planu ogólnego gminy Józefów nad Wisłą publikowane będą na stronie internetowej Urzędu Miasta Józefów nad Wisłą w zakładce Plan Ogólny Gminy, w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce Zagospodarowanie przestrzenne – Plan Ogólny Gminy.

Burmistrz Józefowa nad Wisłą

LUBLIN

Rowerzyści czekają na bezpieczny przejazd przez Plac Bychawski

Artur Jurkowski

Połączenie rowerowe ma powstać między dwoma częściami ul. 1 Maja. Chodzi o przejazd przez Pl. Bychawski. O inwestycję walczyli mieszkańcy, ale okazało się, że koszty są zbyt wysokie.



FOT. FB/TOMASZ FULARA

Ul. 1 Maja składa się z dwóch odcinków, przedzielonych Placem Bychawskim

Ul. 1 Maja składa się z dwóch oddzielonych od siebie części: fragmentu od strony dworca kolejowego oraz części od strony Gali. Cykliści, aby pokonać całą długość ulicy muszą się zatrzymać i zsiąść z roweru. Dlaczego? Bo inaczej nie mogą przekroczyć – zgodnie z przepisami - przejścia dla pieszych na Pl. Bychawskim. Ma się to zmienić. Pojawił się jednak problem.

W czwartek Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego poznał oferty w przetargu na budowę połączenia rowerowego między dwoma częściami ul. 1 Maja. - To bardzo krótki odcinek, bo niecałe 50 metrów nowej drogi, ale bardzo ważne i potrzebne połączenie dla rowerzystów. Zmienimy też oznakowanie i przebudujemy sygnalizację świetlną – informuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

O kontrakt walczą dwie firmy. Złożone przez nie oferty opiewają na 428 tys. zł i 623,7 tys. zł. To problem. Bo obie przekraczają limit wydatków określonych przez miasto, który wynosi 330 tys. zł. Inwestycję mieszkańcy wywalczyli sobie sami. To jeden ze zwycięskich projektów budżetu obywatelskiego na 2026 r. („Rowerowe połączenie 1 Maja"). W głosowaniu poparło go 230 osób.

- Celem projektu jest wykonanie przejazdu rowerowego przez Plac Bychawski łączącego obie części 1 Maja – opisuje Krzysztof Kowalik, autor projektu.

Miasto chce, aby inwestycja została zrealizowana w ciągu 3 miesięcy od momentu podpisania umowy.

eprasa.pl b015783820

POWIAT BIŁGORAJSKI

Nocny wypadek zakończył się tragedią. Jedna osoba nie żyje, trzy zostały poważnie ranne. Wszystkie ofiary to młodzi ludzie

Aleksandra Szymczak

W wypadku jedna osoba zginęła, a cztery zostały ranne. Trzy z nich trafiły do szpitala z poważnymi obrażeniami.

Do wypadku doszło przed 1:00 w nocy z piątku na sobotę w miejscowości Wólka Biska w pow. biłgorajskim.

– Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierujący samochodem marki Renault Thalia na łuku drogi doprowadził do zderzenia z udziałem dwóch pojazdów jadących z naprzeciwka. Najpierw otarł się o jedno BMW jadące z naprzeciwka, a następnie, wytrącony z toru jazdy, zderzył się czołowo z drugim BMW – przekazał „Kurierowi" komisarz Kamil Karbowniczek z Biura Prasowego Komendy Wojewódzkiej w Lublinie.

Po zderzeniu Renault Thalia wypadło z drogi, wpadło do rowu i dachowało. Wszystkie ofiary są z tego auta.

– Renault podróżowały cztery młode osoby. Niestety, jedna z nich nie żyje. Natomiast trzy osoby w wieku 17 oraz 18 lat zostały przewiezione z poważnymi obrażeniami do szpitali – powiedział nam nadkom. Kamil Karbowniczek i dodał, że trwa jeszcze ustalane kto kierował Renaultem.

W wypadku uczestniczyły łącznie trzy samochody. W pierwszym BMW podróżowały trzy osoby. Żadna z nich nie odniosła obrażeń. W drugim BMW znajdowały się dwie osoby. Pasażer tego samochodu został przewieziony do szpitala, ale obrażenia nie zagrażają jego życiu.

– Obydwaj kierowcy BMW byli trzeźwi. Natomiast od tej trójki, która trafiła do szpitali, została pobrana krew do badań – poinformował policjant z KWP w Lublinie.

ŁĘCZNA

Z samochodu ukradł na bezczelnego przesyłki kurierskie

Aleksandra Szymczak

Niecałe dwie godziny trwała kariera 36-latka jako „dostawcy przesyłek". Mężczyzna ukradł z kurierskiego busa kilkanaście paczek i komputer, po czym schował łup pod drewnianymi paletami.



FOT. POLICJA

Mężczyzna działał w warunkach recydywy. Grozi mu nawet do 15 lat więzienia

Policjanci otrzymali zgłoszenie o kradzieży rozbójniczej przy jednym z paczkomatów w Łęcznej.

– Pracownik firmy kurierskiej zaparkował samochód w rejonie paczkomatu, aby dostarczyć przesyłki. Następnie zaczął je umieszczać w skrytkach – informuje asp. szt. Magdalena Krasna z komendy policji w Łęcznej.

Zaparkowanym busem kurierskim zainteresował się mężczyzna siedzący na ławce.

– W pewnej chwili podszedł do auta i ukradł torbę z kilkunastoma paczkami oraz komputer mobilny o wartości ponad 7000 złotych. Kiedy pracownik próbował go powstrzymać, ten zaczął mu grozić pobiciem, po czym uciekł ze skradzionymi przedmiotami. Kurier jeszcze zdołał uwiecznić telefonem sylwetkę uciekającego mężczyzn – relacjonuje rzeczniczka.

Na miejsce wezwano policjantów, rozpoczęli poszukiwania sprawcy. – Sprawdzali dokładnie wszystkie przyległe ulice. Niespełna dwie godziny później na terenie miasta namierzyli mężczyznę, którego wygląd odpowiadał rysopisowi sprawcy.

Policjanci zatrzymali 36-letniego mieszkańca Łęcznej.

– Podczas przeszukania jego miejsca zamieszkania policjanci w rękawie kurtki znaleźli reklamówkę, a w niej znaczne ilości narkotyków. Łącznie zabezpieczyli ponad 110 gramów marihuany oraz mefedron.

Wszystkie skradzione paczki oraz komputer mobilny zostały odzyskane – mężczyzna ukrył je pod drewnianymi paletami nieopodal miejsca zdarzenia. Paczki w stanie nienaruszonym zostały przekazane firmie kurierskiej. Niestety, urządzenie zostało przez sprawcę uszkodzone.

36-latek decyzją sadu został tymczasowo aresztowany na okres trzech miesięcy. Policjanci ustali, że mieszkaniec Łęcznej ma na sumieniu znacznie więcej. Podejrzewany jest o kradzież z włamaniem do budynku gospodarczego oraz uszkodzenie dwóch pojazdów.

MATERIAŁ INFORMACYJNY REGIONALNEGO OŚRODKA DEBATY MIĘDZYNARODOWEJ 2025-2026 W WOJ. LUBELSKIM 0011572611

Regionalny Ośrodek
Debaty Międzynarodowej
2025 - 2026
lubelskie

Jak rozpoznać dezinformację?

W świetle raportu „Dezinformacja oczami Polaków" (DigitalPoland, 2026) aż 77% Polaków zetknęło się z dezinformacją, a niewiele mniej, bo 75% uznaje ją za poważny problem społeczny. Dezinformacja to celowe rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji, które wprowadzają w błąd odbiorców. Niejednokrotnie tworzenie tego typu przekazu służy określonym celom politycznym, zakłóceniu stosunków dobrosąsiedzkich, obudzeniu uśpionych stereotypów narodowych, wywołaniu konfliktów społecznych, a nawet poczucia strachu i paniki. Dezinformacja dotyczy tematów popularnych, „na czasie", wzbudzających powszechne zainteresowanie.



Sukcesywny rozwój platform internetowych i mediów społecznościowych, zwiększył ryzyko przekazywania nieprawdziwych informacji i świadomego wprowadzania w błąd odbiorców, co może stanowić zagrożenie nie tylko dla pojedynczych jednostek, ale także dla całych systemów demokratycznych. Rozpowszechnianie dezinformacji może bowiem znacząco wpływać na poziom merytoryczny debaty publicznej, tym samym rzutując na podejmowanie nieświadomych, zmanipulowanych decyzji przez obywateli, np. w podczas wyborów.

Reagując na zmieniającą się rzeczywistość i wzrastające zagrożenie dezinformacją, Unia Europejska podjęła szereg inicjatyw wspierających kompetencje informacyjne społeczeństw poszczególnych państw członkowskich. Edukacja medialna dotycząca zagrożeń związanych z manipulowaniem informacją, a także świadomej reakcji na ich wystąpienie, jest kluczowym narzędziem do walki z dezinformacją.

Przede wszystkim warto znać techniki wprowadzające w błąd odbiorców. Wśród nich znajdzie się tzw. granie na emocjach wywołujące np. gniew lub strach, a tym samym osłabiające naszą czujność. Często występuje także przytłoczenie odbiorców wieloma sprzecznymi, wzajemnie wykluczającymi się informacjami, powodując brak zaufania do mediów. Warto wiedzieć, że dezinformacja może przedstawiać także prawdziwe informacje w oderwaniu od kontekstu, tak aby wprowadzić odbiorcę w błąd, np. używanie starego zdjęcia jako obrazującego aktualną sytuację. Niestety, rozpowszechnianie dezinformacji wiąże się z wykorzystaniem wizerunku konkretnych, szczególnie znanych osób, zamieszczaniem nie tylko fałszywych tekstów na ich temat, ale także zdjęć czy filmów, pseudoreklam tworzonych przy użyciu sztucznej inteligencji, np. deepfake, prowadzących do podważenia zaufania do przedstawianej osoby, ośmieszenia jej, a nawet eskalacji przemocy w sieci (więcej na temat dezinformacji na stronach Parlamentu Europejskiego i Komisji Europejskiej).

Jak zatem rozpoznać dezinformację i nie dać się zmanipulować? Kluczowe jest zawsze zweryfikowanie źródła informacji, najlepiej w kilku niezależnych miejscach. Istotne jest również nieuleganie chwytliwym i emocjonalnym tytułom, zwracanie uwagi na pozbawiony konkretów język tekstu. Jako że dezinformacja dotyczy także treści wizualnych, warto dobrze przyjrzeć się materiałom multimedialnym, a do wszelkich niewiarygodnych informacji podchodzić sceptycznie i nie udostępniać ich dalej. No i last but not least - w dobie powszechnego użycia sztucznej inteligencji nie zapominajmy o użyciu tej własnej, ludzkiej, prawdziwej.

Autor: Dr Magdalena Lesińska-Staszczuk, Instytut Nauk o Polityce i Administracji, Wydział Politologii i Dziennikarstwa UMCS.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych

Zadanie publiczne finansowane przez Ministerstwo Spraw Zagranicznych RP w konkursie „Regionalne Ośrodki Debaty Międzynarodowej 2025-2026"

eprasa.pl b015783820

FOKUS

• **W poniedziałek** benzyna 95 ma kosztować najwyżej 6,64 zł za litr, a diesel 7,31 zł. To ostatni dzień obowiązywania pakietu CPN

POLITYKA

Piesiewicz aresztowany. Prawica w potrzasku, a rząd mówi: sprawdzam

Afera Zondacrypto to „gorący kartofel" w rękach polskiej prawicy. Ta próbuje dystansować się od sprawy, ale padają już wzajemne oskarżenia między dawnymi partyjnymi kolegami

Dorota Kowalska

Prawica ma problem, i to spory. Radosław Piesiewicz, szef PKOl, który swoją karierę zawdzięcza Jackowi Sasinowi, jednemu z najważniejszych ludzi w Prawie i Sprawiedliwości, został tymczasowo aresztowany.

Zatrzymanie i aresztowanie Piesiewicza to spory kłopot dla polskiej prawicy. I nie tylko dlatego, że to za rządów Zjednoczonej Prawicy zrobił oszałamiającą karierę dzięki protekcji Jacka Sasina, z którym zna się od lat. Także dlatego, że prawica nie przyłożyła ręki do uregulowania rynku kryptowalut, głosowała przeciw odrzuceniu weta prezydenta, który blokował wprowadzenie zmian w tym obszarze – teraz okazuje się jednak, że sprawa może mieć drugie dno.

Już od wielu miesięcy wiadomo, że na przełomie października i listopada 2025 roku, miesiąc przed głosowaniem weta prezydenta w sprawie regulacji rynku kryptowalut, Przemysław Kral, prezes zarządu giełdy kryptowalutowej Zondacrypto, dokonał wpłat na rzecz dwóch fundacji: 450 tys. zł wpłacono Fundacji Instytut Polski Suwerennej Zbigniewa Ziobry. Część z tych środków przeznaczono na obrońców Dariusza Mateckiego i księdza Michała Olszewskiego. Inna spółka związana z Zondacrypto i Kralem, Expofer Servis House, zrealizowała transakcję na rzecz fundacji posła Przemysława Wiplera, polityka Konfederacji. Zondacrypto była także głównym sponsorem imprezy prawicowych działaczy – CPAC. W trakcie kampanii prezydenckiej najważniejszymi jej uczestnikami byli prezydenci Andrzej Duda i Karol Nawrocki.



FOT. LUCYNA NENOW

Katowicki sąd zdecydował o trzymiesięcznym areszcie dla Radosława Piesiewicza

Teraz wychodzi na jaw, że z Przemysławem Kralem spotkał się nie tylko Janusz Kowalski, były polityk PiS, ale i Michał Moskal, były szef gabinetu politycznego Jarosława Kaczyńskiego i dyrektor Biura Prezesa PiS, członek sejmowej Komisji Cyfryzacji. Obaj panowie po tych spotkaniach mocno uaktywnili się w temacie kryptowalut i wnosili do ustawy regulującej ten rynek poprawki będące bardzo na rękę Kralowi. Ten inwestował nie tylko w prawicowych polityków, ale i prawicową telewizję Republika. Starał się być przy tym pomocny także dla uciekinierów – w piątek TVN24 i WP ujawniły, że próbował załatwić pobyć w Dubaju Marcinowi Romanowskiemu, byłemu wiceministrowi sprawiedliwości, jednemu z najbliższych współpracowników Zbigniewa Ziobry, który od miesięcy ukrywa się przed polskim wymiarem sprawiedliwości. Dzisiaj te fakty są bardzo nie na rękę prawicowym politykom, którzy odcinają się od Przemysława Krala, giełdy kryptowalut i Radosława Piesiewicza.

Mateusz Morawiecki przekonywał, że już wiele miesięcy temu ostrzegał swoich politycznych kolegów przed giełdą Zondacrypto, zaś między nim a Jarosławem Kaczyńskim doszło do spięcia w mediach społecznościowych.

Widać, że prawicę dzieli afera Zondacrypto, a przed nami kolejne jej odsłony. Wiadomo, że w śledztwie nastąpił przełom: do prokuratury zgłaszają się kolejni świadkowie, którzy chcą zeznawać. Przemysław Kral, w nadziei na łagodniejszy wyrok, podjął ze śledczymi współpracę, a ponoć wszystkie rozmowy, także z politykami prawicy, nagrywał, więc nie wiadomo, jakie jeszcze nazwiska wypłyną w tej historii. Mówi się, że spać spokojnie nie mogą także osoby w otoczeniu prezydenta Karola Nawrockiego, który już trzy razy wetował ustawę mającą uregulować rynek krytpowalut w Polsce.

W obliczu tych wszystkich informacji premier Donald Tusk zwrócił się do marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego o ponowne głosowanie weta prezydenckiego w sprawie kryptowalut. Rząd po raz kolejny mówi: sprawdzam.

UKRAINA

Uroczystości pogrzebowe na Wołyniu

Karolina Wrońska

Na Wołyniu w północno-zachodniej Ukrainie w niedzielę odbyły się uroczystości pogrzebowe szczątków 55 Polaków, ofiar zbrodni wołyńskiej z Ostrówek i Woli Ostrowieckiej. Zostały one ekshumowane na przełomie lipca i sierpnia.

W uroczystościach uczestniczyły rodziny pomordowanych i przedstawiciele władz. Obecni byli m.in.: wicemarszałek Sejmu Piotr Zgorzelski, minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska i zastępca prezesa Instytutu Pamięci Narodowej dr hab. Karol Polejowski. – To jest naprawdę ważny dzień dla Polski – powiedział dziennikarzom. Stronę ukraińską reprezentował m.in. wiceminister kultury Iwan Werbycki. – Tragedia wołyńska to trudna, smutna i tragiczna część naszej historii. Dla nas ważne jest, aby pamiętać o tych wydarzeniach, gdyż jest to dla nas lekcja na przyszłość – oświadczył. PAP

GDAŃSK

Medale Wolności Słowa przyznane na gali w Gdańsku

Karolina Wrońska

Siostra Małgorzata Chmielewska, Leszek Jażdżewski, Natalia Panczenko to laureaci Medalu Wolności Słowa. Specjalne wyróżnienie otrzymał Andrzej Poczobut.

Siostra Małgorzata Chmielewska z Fundacji Domy Wspólnoty Chleb Życia została laureatką Medalu Wolności Słowa w kategorii Instytucja; w kategorii Media uhonorowano Leszka Jażdżewskiego, a w kategorii Obywatelka medal otrzymała Natalia Panczenko. Specjalny Medal Wolności Słowa otrzymał dziennikarz Andrzej Poczobut, który przez ponad pięć lat był więziony na Białorusi. Wręczenie medali odbyło się w piątkowy wieczór w Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku. – Był laureatem pierwszej edycji Medalu Wolności Słowa w kategorii Media. Nie mógł go wówczas odebrać, bo za wierność prawdzie płacił własną wolnością – mówiła Weronika Mirowska, prezeska fundacji Grand Press. PAP

KRÓTKO

Szczecin

46 lat temu podpisano Porozumienie Szczecińskie

46 lat temu, 30 sierpnia 1980 roku, w świetlicy Stoczni Szczecińskiej im. Adolfa Warskiego władze komunistyczne podpisały porozumienie z przedstawicielami strajkujących załóg regionu, co zakończyło strajki na Pomorzu Zachodnim. Dokument, który przeszedł do historii pod nazwą Porozumienia Szczecińskiego, w pierwszym punkcie mówił o powołaniu samorządnych związków zawodowych. W Szczecinie pierwszy strajk rozpoczął się 18 sierpnia w Stoczni Remontowej „Parnica". Tego samego dnia do protestu dołączyły dwa wydziały Stoczni im. Warskiego oraz stoczniowcy z „Gryfii". Wobec rozszerzającej się fali protestów władze komunistyczne zdecydowały się na podjęcie negocjacji. Następnego dnia po zawarciu Porozumienia Szczecińskiego w sali BHP Stoczni Gdańskiej wicepremier Mieczysław Jagielski oraz Lech Wałęsa podpisali porozumienie pomiędzy Komisją Rządową a MKS, reprezentującym już około 700 zakładów z całej Polski. **PAP**

Warszawa

Nie żyje Andrzej Wielowieyski

Zmarł Andrzej Wielowieyski – polityk, działacz katolicki, prawnik, jeden z założycieli Klubu Inteligencji Katolickiej w Warszawie, działacz opozycji demokratycznej, kawaler Orderu Orła Białego. Miał 98 lat. O jego śmierci poinformowała w niedzielę redakcja „Więzi", z którą przez wiele lat był związany. W czasach PRL należał do opozycji demokratycznej, doradzał m.in. Lechowi Wałęsie. W wyborach w czerwcu 1989 r. dostał się do Senatu jako kandydat Komitetu Obywatelskiego „Solidarność". **PAP**



FOT. PAP

Są sygnały, iż Rosja szykuje się do eskalacji napięcia. Musimy być przygotowani na różne ewentualności i z całą pewnością te najbliższe 7-8 miesięcy będzie krytyczne

DONALD TUSK
premier RP

eprasa.pl b015783820

NEPAL/CHINY

Gwałtowna powódź na granicy Nepalu i Chin zabrała ponad 700 osób

Tomasz Dereszyński

Dantejskie sceny miały miejsce podczas nagłej powodzi na granicy Nepalu i Chin. Matka z dwójką dzieci uciekła przed śmiercią. W kataklizmie zginęło co najmniej 700 osób. Oni nie mieli szans w starciu z żywiołem.

Obrazki ze środy, jak ten pokazujący matkę cudem ratującą swe dzieci, są trudne do opisania. Ogrom tragedii na razie nie został oszacowany, ale wiadomo, że straty ludzkie i materialne są kolosalne.

Według bilansu z niedzieli w Nepalu wciąż zaginionych jest 2478 osób, w tym 933 pracowników hydroelektrowni i 589 obcokrajowców. Uratowano ponad 7,5 tysiąca osób.

Lokalne władze w kontrolowanym przez Pekin Tybecie poinformowały, że po chińskiej stronie nadal poszukiwanych jest 546 osób. Wśród nich znajduje się 261 obcokrajowców z 23 państw. Zaginęli m.in. obywatele Nepalu – 104, Indii – 49, Łotwy – 33, USA – 18 oraz Wielkiej Brytanii – 15.

Do tragedii doszło w środę rano w graniczącym z Chinami dystrykcie Rasuwa – w wyniku zerwania się fragmentu lodowca na jednej z himalajskich rzek zeszła wielka lawina błotna. Amerykańska służba geologiczna USGS podała, że osuwisko wywołało wstrząs sejsmiczny o magnitudzie 5,2 oraz doprowadziło do gwałtownych powodzi błyskawicznych, które spłynęły dolinami zarówno po nepalskiej, jak i chińskiej stronie granicy.

Wczoraj wydano ostrzeżenie przed rosnącym poziomem wody w rzece Bhote Koshi. To jeden z dwóch głównych cieków wodnych, którymi w środę przetoczyły się potężne masy wody i spływającego gruzu, pustosząc całe doliny. Na publikowanych przez media nagraniach widać zalane gęstym mułem wioski i miasteczka, w których pozostały tylko pojedyncze zabudowania. Jednocześnie wciąż istnieje groźba wtórnej powodzi.

PAP



FOT. PAP/EPA

W Nepalu wciąż trwają poszukiwania zaginionych. Niektórzy wracają do domów

SZWAJCARIA

Strzelanina podczas imprezy w Schachen w szwajcarskim Aarau

Kazimierz Sikorski

Około godziny 2.30 muzyka na imprezie typu rave nagle ucichła, a chwilę później padły strzały. Następnie ktoś krzyknął: „Wszyscy na ziemię!", po czym uczestnicy zaczęli szukać schronienia – między innymi pod stanowiskiem DJ-a.

Pascal Wenzel, rzecznik prasowy policji kantonu Argowia, przekazał w niedzielę rano na miejscu zdarzenia serwisowi BRK News, że policja dostała zgłoszenie o strzałach krótko po godzinie 2.30. Na miejsce skierowano wówczas znaczne siły policyjne.

Według wstępnych ustaleń do oddania strzałów doszło na obrzeżach toru wyścigów konnych w Schachen. Odbywała się tam impreza w stylu rave. Wenzel nie był jednak w stanie potwierdzić, czy istnieje związek z tym wydarzeniem.

Nie wiadomo jeszcze, czy w wyniku tego zdarzenia ktoś zginął. Nie jest również jasne, kto oddał strzały. Według Wenzela trwa obława na sprawcę. Nie wiadomo, czy napastnik był jeden, czy było ich więcej.

Na miejscu przebywa wielu funkcjonariuszy policji. Obecne są również służby medyczne i straż pożarna.

Według portalu BRK News w akcji bierze udział także śmigłowiec wojskowy Super Puma. Policja apeluje do mieszkańców, aby unikali tego miejsca. W związku z trwającą akcją basen w Aarau pozostanie zamknięty do odwołania.

UKRAINA

Kijów płacze po zabitych, Rosja znów szykuje ataki

Kazimierz Sikorski

Kijów w żałobie i wściekły po rosyjskim ataku. Co najmniej 27 osób zginęło, ponad 40 jest rannych – w tym czworo dzieci.

Zaczęło się od uderzenia rosyjskiego drona w obiekt we wsi Myla, położonej 5 kilometrów na zachód od Kijowa, przy trasie Kijów – Czop. Atak wywołał potężny pożar, po którym nastąpiły eksplozje amunicji. Potem była reakcja łańcuchowa, wybuch po wybuchu min, innej amunicji oraz dronów.

„Byłam w domu, rozmawiałam z dziećmi przez wideokomunikator, kiedy usłyszałam potężną eksplozję" – mówiła portalowi Kyiv Independent mieszkanka okolicy, Stefania Torska. Wybiegła z domu, gdy doszło do eksplozji. Przebrała się, zamknęła dom i wybiegła. Przeszła sto metrów, gdy nastąpił kolejny, niezwykle silny wybuch. „Jak później opisywał to mój wnuk, wyglądało to jak lawa – ogień, masa płomieni wznosząca się wysoko w powietrze" – relacjonowała. „Zrozumiałam, że jeśli zostanę w miejscu, to wszystko spadnie na mnie i spłonę żywcem. Zaczęłam uciekać. Nie wiem, jak udało mi się biec tak szybko, ale ogień dogonił mnie dopiero, gdy byłam już przy własnej bramie".

Natalija Kuzniecowa, lekarka weterynarii z kliniki w Myli, mówiła, że w chwili rozpoczęcia ataku była w pracy. Jej zespół przygotowywał się do pilnego zabiegu chirurgicznego, gdy rozległy się wybuchy, zmuszając personel do udania się do schronu.

„Ściany zaczęły drżeć, a płytki odpadać. Wybuchy przybierały na sile, zaczęły pękać i wypadać szyby w oknach" – mówiła w rozmowie z Kyiv Independent.



FOT. PAP/EPA

Pociski uderzyły w miejscowości Myła w pobliżu Buczy. Uszkodzone zostały także dom opieki oraz budynki prywatne

Nawet po odwołaniu alarmu co chwila słychać było eksplozje i drżenie budynku. Jak się okazało, po drugiej stronie drogi znajdował się skład amunicji.

Prezydent Wołodymyr Zełenski przekazał, że osoby, „które dopuściły do takiej sytuacji, poniosą odpowiedzialność za swoje decyzje".

„Istnieją przepisy: amunicji nie wolno przechowywać w pobliżu domów ani innych budynków mieszkalnych. Zostaną wyciągnięte odpowiednie wnioski" – powiedział Zełenski.

Służba Bezpieczeństwa Ukrainy (SBU) wszczęła postępowanie karne w związku z rosyjskim atakiem i postępowaniem miejscowych władz. Według SBU w obiekt uderzył rosyjski dron odrzutowy typu Gieran-4.

Premier Serhij Korecki też zażądał pociągnięcia do odpowiedzialności osób winnych incydentu, domagając się śledztwa i „surowej kary" dla sprawców. „Popełnianie tych samych błędów w piątym roku wojny to przestępcze zaniedbanie" – stwierdził Korecki na Telegramie. „Wszyscy odpowiedzialni, bez wyjątku, muszą ponieść surową karę, aby takie sytuacje się nie powtórzyły".

Tymczasem Rosja szykuje się do kolejnych ataków. Ministerstwo obrony Rosji poinformowało w niedzielę o rozpoczęciu przygotowań do zmasowanych ataków na infrastrukturę energetyczną Ukrainy. W komunikacie opublikowanym na Telegramie resort twierdzi, że jest to odpowiedź na ukraińskie ataki na infrastrukturę cywilną i sektor energetyczny w Rosji. Minionej zimy rosyjskie ataki doprowadziły do zniszczenia lub uszkodzenia wielu obiektów infrastruktury energetycznej Ukrainy, powodując długotrwałe przerwy w dostawach prądu i ogrzewania w wielu miastach, w tym Kijowie. PAP

IRAN

Chamenei wzywa do walki z „prawdziwym wrogiem"

Karolina Wrońska

Najwyższy przywódca duchowo-polityczny Iranu Modżtaba Chamenei wezwał kraje Zatoki Perskiej do zidentyfikowania „prawdziwego wroga" i współpracy muzułmanów na całym świecie.

Modżtaba Chamenei w opublikowanym w internecie liście jako wrogów wskazał przywódców USA i Izraela. Wiadomość została opublikowana z okazji rocznicy urodzin proroka Mahometa na kanale Chameneiego w komunikatorze Telegram oraz na jego oficjalnej stronie internetowej. Przywódca Iranu wezwał do „jedności, wspólnej obrony przed wrogami i współpracy między muzułmanami". Dodał, że wrogami „jedności i przyjaźni" krajów muzułmańskich są „przywódcy USA i nielegalnego reżimu syjonistycznego" (Izraela – red.).

Chamenei przejął funkcję najwyższego przywódcy Iranu po swoim ojcu, ajatollahu Alim Chameneim, który zginął 28 lutego w pierwszym dniu wojny USA i Izraela z Iranem. Według niepotwierdzonych doniesień Modżtaba został poważnie ranny w tym ataku. Od początku wojny nie był widziany publicznie, w związku z czym pojawiają się pogłoski o jego śmierci.

IranWire, emigracyjny irański portal działający z Londynu, podał w ostatnich dniach, że od czasu objęcia przez Modżtabę Chameneiego stanowiska najwyższego przywódcy nie spotkał się z nim ani jeden członek rządu. Nie widzieli go też bliscy ani przyjaciele. Ma to być podyktowane względami bezpieczeństwa. PAP

eprasa.pl b015783820

SZKOLNE STOŁÓWKI

Mniej mięsa, więcej strączków. Rewolucja w stołówkach szkolnych i przedszkolnych

Od 1 września wchodzi nowe rozporządzenie ministra zdrowia dotyczące żywienia dzieci w placówkach oświatowych, wprowadzające m.in. obowiązkowy obiad roślinny raz w tygodniu. Z jadłospisów zniknie żywność wysoko przetworzona, a pojawi się więcej produktów strączkowych. O tych zmianach rozmawiamy z ekspertką od diet roślinnych Katarzyną Gubałą, która w tym tygodniu szkoliła 200 intendentów i kucharzy z podlaskich placówek oświatowych

Urszula Śleszyńska

Od 1 września wchodzi rozporządzenie ministra zdrowia, które zakłada zmiany w jadłospisach w szkolnych i przedszkolnych stołówkach.

Główna zmiana jest taka, że wchodzi jeden roślinny posiłek w tygodniu, oparty na białku roślinnym. Mamy tu soczewicę, ciecierzycę, soję, bób czy fasolę. I z tych składników możemy komponować różne dania. Podczas spotkań z kucharzami, kucharkami i intendentkami ze stołówek przedszkolnych i szkolnych przekonuję, że ta zmiana nie musi być super radykalna. Czyli na przykład jeśli robimy placki ziemniaczane i dzieciaki lubią do tego leczo, to po prostu do tego leczo dorzućmy – na początek – trochę ciecierzycy. Jak dzieci lubią łazanki, to do makaronu i kapusty z pieczarkami dorzućmy trochę żółtej soczewicy, która nam się praktycznie rozgotuje i nie będzie jej ani widać, ani czuć, a będziemy mieli fajne danie z białkiem roślinnym.

Kucharkom i kucharzom z podlaskich szkół i przedszkoli pokazywałaś też, jak zrobić budyń czekoladowy oparty na kaszy jaglanej.

Tak, chciałam pokazać, że można zrobić zdrowe słodycze w bardzo prosty sposób i jeszcze ukryć przed dziećmi kaszę, która potencjalnie „kole w ząbki” (śmiech). Używamy kakao, używamy kaszy, gotujemy to na napoju roślinnym, żeby to był roślinny posiłek. Jak robię warsztaty kulinarne dla kucharek czy kucharzy, to zawsze uczę ich prostych rzeczy, że na przykład da się zrobić naleśniki nie używając... jajek ani mleka. I też wychodzą smaczne i zdrowe. I do tego wegańskie! A jak do tych naleśników roślinnych dołożymy nieco twarożku z tofu albo twarożku z namoczonych orzechów czy słonecznika, to już mamy super fajne naleśniki z nadzieniem. A jak zrobimy troszeczkę mniejsze wersje, to wtedy mamy świetne pankejki. Ale żeby te pankejki były puszyste, używamy np. napoju sojowego. I wtedy są fajne, mięciutkie. Więc to nie jest tak, że ta kuchnia roślinna, wegańska, jest jakaś bardzo skomplikowana. Po prostu krok po kroku trzeba spróbować troszeczkę się na nią odważyć. Natomiast – co jest ważne i co często powtarzam – mięso nam nie szkodzi. To nie jest tak, że coś jest z nim nie w porządku.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Katarzyna Gubała gotuje w telewizyjnym programie „Pytanie na śniadanie”, jest ekspertką od diet roślinnych, wegańskich, autorką wielu książek kulinarnych i ambasadorką Maspex Polska

To na czym polega problem z mięsem?

Na tym, że trudno nam znaleźć w dzisiejszych czasach dobry jakościowo produkt. I to jest ten problem, że tak naprawdę karmimy dzieci mięsem od rana do wieczora, ale ono nie jest dobrej jakości. Sami wiemy, jakie rzeczy możemy znaleźć w szynce, czy jak długi potrafi być skład parówek, które serwujemy maluchom. Nie zawsze ta pierś z kurczaka będzie odpowiednia dla dzieciaków, jeśli znajdą się tam antybiotyki czy hormony wzrostu. Tymczasem posiłki wielu dzieci opierają się na mięsie. No i jeszcze na glutenie z mąki, czyli wchodzi tu pizza, makaron i pierogi. Czyli te dzieci nie dostają żadnych wartości odżywczych, które mogłyby czerpać z warzyw, owoców czy z białka roślin. A tymczasem warto przyjrzeć się temu, jak jedli nasi dziadkowie i nasze babcie.

A jak jedli?

Mięsa było niewiele, bo mięso było rarytasem. Ale przy tym było dobrej jakości. Jedli przede wszystkim fasolę, soczewicę, a do tego różne rodzaje kaszy – kaszę gryczaną, pęczak, jaglaną. I do tego ziemniaki. To była podstawa wyżywienia. Jedli też różne sezonowe warzywa i kiszonki, o których czasami zapominamy i nie bardzo chcemy je jeść. A przecież tego typu dieta jest bardzo zdrowa i dostarcza nam dużo wartości odżywczych. Zdecydowanie więcej niż ta oparta wyłącznie na glutenie i kiepskiej jakości produktach. Więc jak się zastanawiamy, jak zdrowo jeść, to zapytajmy babcię i dziadka, co zazwyczaj jadali.

Ale chyba w polskich domach już widać tę zmianę – Polacy nie podchodzą już do kuchni roślinnej jak do przysłowiowego jeża.

Tak, widać zmianę. Rzeczywiście jesteśmy coraz bardziej otwarci na nowinki. To jest plus i minus, bo z jednej strony jesteśmy otwarci na kuchnię roślinną, kuchnię planetarną, jesteśmy w stanie bez problemu zjeść hummus czy smalec z fasoli,

eprasa.pl b015783820

ale z drugiej strony jemy też kiepskie produkty, na które przychodzi do nas moda z Zachodu, które mają bardzo długie składy. A naprawdę warto czytać składy tego, co zamierzamy zjeść, bo możemy się zdziwić, co jest w środku, jak dużo jest tam różnego rodzaju utwardzonych tłuszczów, tłuszczów trans, jak dużo jest tam chemii. A przecież wystarczy parę minut i można wyczarować naprawdę dobre jedzenie.

Jak to zrobić?

Trzeba odłożyć komórkę. To po pierwsze i najważniejsze. Trzeba przestać scrollować, co tam u sąsiadów, znajomych i w social mediach, i poświęcić trochę czasu na kuchnię. To jest zdrowie nasze, naszej rodziny, naszych dzieci. I to zaprocentuje. Mniej potem wydamy na opiekę medyczną i na różnego rodzaju medykamenty. Taki kwadrans w kuchni to jest swego rodzaju inwestycja. Jakiś czas temu prowadziłam we Wrocławiu warsztaty z dzieciakami. Pomysł na początek był taki, że chcieliśmy znaleźć idealne menu restauracyjne dla dzieci, żeby to nie były wyłącznie nuggetsy i frytki oraz burgery. I pytaliśmy dzieci, co chcą jeść i co jedzą w ciągu dnia, nie tylko w restauracji. I pojawił się smutny wniosek. Okazało się, że dzieci przede wszystkim bardzo chciałyby gotować ze swoimi rodzicami, a rodzice nie mają dla nich czasu. I to zadeklarowało aż 98% dzieci! Jak pytaliśmy o to rodziców, mówili, że nie gotują wspólnie, bo dzieci robią bałagan w kuchni. Więc proponuję, żebyśmy wszyscy razem nie tylko gotowali, ale też sprzątali tę kuchnię. To, co możemy od serca naszym dzieciom podarować, to jest wspólny czas przy stole, w kuchni, czy gdzieś na podwórku. I ten czas jest bardzo cenny.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Dieta ma ogromny wpływ na to, jak będzie wyglądało nasze zdrowie – mówi Katarzyna Gubała

Podczas wspólnego gotowania warto dzieci nauczyć chociażby zasady zdrowego talerza, prawda?

Tak, oczywiście, to jest kolejna ważna rzecz. Dzieci i młodzież jedzą coraz gorzej. I jak je przekonać, jak je nauczyć trochę innego żywienia? Wzorzec idzie od góry, czyli od rodziców. Jeśli rodzice nie jedzą warzyw i owoców, jeżeli nie smakują im pomidory czy ogórki, to niestety dzieci tak samo będą grymasić. A to dlatego, że obserwują swoich rodziców. Jeżeli wspólnie będziemy jeść kaszę, strączki, różnego rodzaju warzywa i owoce, to myślę, że cała rodzina będzie zdrowsza.

Twierdzisz, że dieta roślinna nie jest ani radykalna, ani trudna, ani czasochłonna. Trzeba tylko znaleźć swój rytm. Jak to zrobić?

Najważniejsza rzecz, na początek, to przegląd naszej spiżarni. Trzeba zobaczyć, co mamy na półkach i w szufladach i odpowiednio się zaopatrzyć. Potrzebujemy przede wszystkim fasoli, ciecierzycy, grochu, soczewicy, ryżu i różnych rodzajów kaszy. Do tego oczywiście przyda nam się mąka i makaron. To jest zaopatrzenie spiżarni każdego wegetarianina czy weganina. I od tego zaczynamy czarować. Kuchnia roślinna jest bardzo prosta. Wystarczy czasami fasola czy też ciecierzyca, żeby wyczarować jakieś ciekawe danie. Takim najprostszym przykładem, który często podaję, jest tofu.

I co można z niego wyczarować?

Większość ludzi z dużym dystansem podchodzi do tofu. Ono jest mdłe, nie ma smaku, więc nie wiemy, co z nim zrobić. I teraz kuchnia roślinna daje nam niesamowite możliwości, bo to jest kuchnia bardzo kreatywna. Bierzemy tofu, możemy pokroić je w kostkę, zanurzyć na przykład w soku pomarańczowym i będziemy mieli za godzinę, dwie – jak się namoczy – bardzo ciekawy serek pomarańczowy. Tofu można też zblendować, a jak ktoś chce – może dołożyć do niego na przykład trochę rodzynek i ewentualnie cukru waniliowego i będzie miał serek na słodko. Tofu możemy też zanurzyć chociażby w barszczu czerwonym i wtedy mamy, po pierwsze, różowe tofu, a po drugie to tofu – jak je sobie pomarynujemy – będzie miało smak barszczu. Możemy na przykład je dołożyć do kaszotta z gruszką i pietruszką i będzie miało smak buraczków, a będzie tak naprawdę mocnym białkiem roślinnym, które odżywi nam mięśnie. A kiedy sobie tofu rozdrobnimy, odpowiednio posolimy i dodamy podsmażonej cebulki i może trochę kurkumy dla koloru, to nam wyjdzie tofucznica, czyli jajecznica bez jajek.

A jak na przykład do rozdrobnionego tofu dołożymy cukier wanilinowy, to będziemy mogli zrobić tofurnik, który zastąpi nam sernik . Czyli tak naprawdę mamy jeden produkt, który możemy użyć na wiele sposobów. Tofu to jest esencja kuchni roślinnej, jeśli chodzi o tworzenie przeróżnych dań. Idąc dalej – mamy na przykład ciecierzycę...

I co z niej możemy zrobić?

Bardzo fajny pasztet! Albo możemy jej użyć do różnego rodzaju gulaszy. Z kolei wodę po tej ciecierzycy, czyli aquafabę, możemy użyć albo do przygotowania roślinnego majonezu, albo na przykład do zrobienia bezy roślinnej. Normalnie tę wodę wyrzucamy czy wylewamy, a tutaj – bez marnowania, czyli w ramach diety planetarnej – możemy robić tego typu rzeczy. Wydaje mi się, że na początek trzeba troszeczkę pokombinować. Śmieję się, że musimy wyjść ze swojego pudełka i zobaczyć, jak szeroko można tę kuchnię roślinną stosować. A później już pójdzie. Będziemy wiedzieć, że soczewicy możemy użyć zamiast ciecierzycy albo na przykład zamiast fasoli. A to już nam pozwoli na używanie wyobraźni w tworzeniu dań.

A jak zaczęła się twoja droga z dietą roślinną?

Byłam na spotkaniu z profesorem Colinem Campbellem z Uniwersytetu Cornella. To było spotkanie z lekarzami. Profesor pokazywał slajdy i badania, gdzie tłumaczył, w jaki sposób można włączać i wyłączać niektóre bardzo poważne choroby właśnie regulowaniem diety. Podawał przykłady od alergii po niektóre nowotwory, czy nawet cukrzycę w początkowych stadiach. Okazało się, że naukowcy badając ludzi doszli do wniosku, że dieta ma naprawdę ogromny wpływ na to, jak będzie wyglądało nasze zdrowie i ile dolegliwości będziemy mieli. Zaczęłam więc zagłębiać się w ten temat. Okazało się, że rzeczywiście tak jest, że warto zwracać uwagę na składy, warto przygotować sobie samemu posiłek, warto karmić zdrowo rodzinę. W „Pytaniu na śniadanie" często opowiadam o tym, że właściwie większość roślin, które nas otaczają, jest jadalna. I warto próbować różnego rodzaju ziół, warto dorzucić do sałatki trochę mniszka, krwawnika czy na przykład zobaczyć, jakie działanie ma koniczyna. Warto stosować miętę czy melisę w codziennym życiu. W Polsce mamy bogactwo roślin, więc w kuchni ogranicza nas tylko i wyłącznie wyobraźnia.

Wróćmy na chwilę do szkoły i tego, jakie zmiany czekają uczniów od 1 września. Obejmą one bowiem nie tylko stołówki, ale też sklepiki szkolne.

Sklepiki szkolne to jest trudny temat, ponieważ to jest kwestia tego, jak podejdą do niego rodzice, nauczyciele, dzieci i szkoła. Jeśli produkty na półkach w sklepiku będą wyglądały bardziej zdrowo i będzie tam więcej atrakcyjnych dla dzieci rzeczy, a przy tym zdrowych, to super. Jednak wydaje mi się, że starsze dzieciaki i tak niestety wyjdą na przerwie ze szkoły i kupią coś w pobliskim sklepie. Więc to nie rozwiązuje problemu. Problemem tak naprawdę jest świadomość dzieci. Mamy początek roku szkolnego i myślę, że dobrym pomysłem byłoby, aby dyrektorzy szkół porozmawiali z nauczycielami, poprosili ich o lekcje edukacyjne dotyczące tematu kuchni roślinnej i jej składowych: fasoli, ciecierzycy, soczewicy, warzyw i owoców. Może warto byłoby zorganizować proste warsztaty kulinarne dla uczniów? Niech dzieci robią kulki mocy i je zjadają! To naprawdę nie są duże koszty i tak naprawdę każdą Radę Rodziców byłoby stać na proste warsztaty kulinarne z nauczycielem. Niech ci nauczyciele zrobią fajne lekcje edukacyjne, ale też niech porozmawiają z rodzicami podczas pierwszych zebrań we wrześniu, że jest taka zmiana i żeby sami rodzice też troszeczkę inaczej podeszli do kuchni w domu. Jeżeli popracujemy nad tą zmianą systemowo, to może się udać. Ale jeżeli to będzie tylko takie puste rozporządzenie ministerialne, to niczego to nie wniesie, bo dzieciaki dalej będą jadły tak jak wcześniej.

Kiedy dwa tygodnie temu szkoliłam intendentki w Gdańsku, jedna pani bardzo ładnie to wszystko podsumowała. Powiedziała, że gdyby dzieci w Polsce jadły tylko na stołówce szkolnej czy przedszkolnej, to nie ma szans, by miały jakieś problemy z otyłością. Stołówki mają naprawdę wyśrubowane standardy i ciekawe menu. Problem pojawia się, kiedy dzieci wychodzą ze szkoły... Problem tkwi w tym, co one wtedy zaczynają jeść.

eprasa.pl b015783820

REKLAMA 0011575241

Końskowola, dnia 31.08.2026 r.

GP.6721.2.2.2024

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KOŃSKOWOLI

o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. 2026 poz. 538 t.j.) oraz w związku z art. 8h, Burmistrz Końskowoli zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu **miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Końskowola – etap II**, sporządzonego na podstawie uchwały Nr III/28/2024 Rady Gminy Końskowola z dnia 26 czerwca 2024 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Końskowola.

Konsultacje będą prowadzone w terminie od dnia **31.08.2026 r.** do dnia **5.10.2026 r.** i obejmą następujące formy:

1) **zbieranie uwag** do projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko, w terminie **od dnia 31.08.2026 r. do dnia 5.10.2026 r.,**
2) spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu miejscowego, które odbędzie się **w dniu 28.09.2026 r. o godzinie 16.00** w siedzibie Urzędu Miasta Końskowola, ul. Pożowska 3A, 24-130 Końskowola (sala konferencyjna, I piętro),
3) dyżur projektanta, który odbędzie się **w dniu 29.09.2026 r. o godzinie 16.00** w siedzibie Urzędu Miasta Końskowola, ul. Pożowska 3A, 24-130 Końskowola (sala konferencyjna, I piętro).

Z dokumentacją projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miasta Końskowola, ul. Pożowska 3A, 24-130 Końskowola, w godzinach pracy Urzędu, także na stronie internetowej: https://konskowola.info.pl/dla-mieszkanca/gospodarka-przestrzenna/ jak również w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Urzędu Miasta Końskowola w zakładce: Rejestr Urbanistyczny > Konsultacje społeczne: https://ugkonskowola.bip.lubelskie.pl/index.php?id=732 oraz https://ugkonskowola.bip.lubelskie.pl/index.php?id=533&action=details&document_id=2337041

Uwagi do projektu planu można wnosić w formie papierowej (pocztą lub doręczone osobiście) na adres: ul. Pożowska 3A, 24-130 Końskowola, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: umkonskowola@post.pl i platform usług administracji publicznej e-PUAP: /1utic9n15k/skrytka oraz E-DORĘCZENIA: AE:PL-61182-47662-ESTIS-20 z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy wnioskodawcy, adresu zamieszkania albo adresu siedziby, adresu poczty elektronicznej o ile taki posiada, a także wskazać, czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą.

Jednocześnie informuję, zgodnie z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 670), o możliwości składania uwag i wniosków do prognozy oddziaływania na środowisko w nieprzekraczalnym terminie od dnia **31.08.2026 r.** do dnia **5.10.2026 r.** w formie pisemnej lub ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Miasta Końskowola, ul. Pożowska 3A, 24-130 Końskowola, za pomocą środków komunikacji elektronicznej na adres: umkonskowola@post.pl bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub za pomocą platform usług administracji publicznej e-PUAP: /1utic9n15k/skrytka oraz E-DORĘCZENIA: AE:PL-61182-47662-ESTIS-20.

Uwagi należy składać z wykorzystaniem formularza określonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma, dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Formularz do wypełnienia dostępny jest w siedzibie Urzędu Miasta Końskowola, Biuro Podawcze ul. Pożowska 3A, 24-130 Końskowola, w godzinach pracy Urzędu oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Końskowola adresem: https://konskowola.info.pl/dla-mieszkanca/druki-do-pobrania/planowanie-przestrzenne/
instrukcja wypełnienia formularza znajduje się pod linkiem:
https://www.gov.pl/web/zagospodarowanieprzestrzenne/film-instruktazowy-pismo-app
przykład wypełnionego formularza znajduje się pod linkiem: file:///C:/Users/ktyburcy/Downloads/Przyk%C5%82ad_wype%C5%82nionego_formularza_wniosek_uwaga_do_projektu_MPZP-1.pdf
Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Końskowoli.

Zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w związku z przetwarzaniem przez Burmistrza Końskowoli danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planowania przestrzennego, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano. Informacja o przetwarzaniu danych osobowych znajduje się na stronie internetowej Urzędu Miasta Końskowola https://konskowola.info.pl/rodo/.

Burmistrz Końskowoli
Mariusz Majkutewicz

REKLAMA 0011575247

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY JANOWIEC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Janowiec dla terenów położonych w obrębie: Brześce, Janowiec, Nasiłów, Oblasy, Trzcianki i Wojszyn

Na podstawie art. 17 pkt 11 oraz art. 8e, 8h, 8i, 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 ust. 1, art. 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) w związku z uchwałą nr XXXVI/205/2022 Rady Gminy Janowiec z dnia 28 czerwca 2022 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Janowiec dla terenów położonych w obrębie: Brześce, Janowiec, Nasiłów, Oblasy, Trzcianki i Wojszyn, zmienioną uchwałą XXI/116/2026 Rady Gminy Janowiec z dnia 8 maja 2026 roku w sprawie zmiany uchwały o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Janowiec dla terenów położonych w obrębie: Brześce, Janowiec, Nasiłów, Oblasy, Trzcianki i Wojszyn.

zawiadamiam

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Janowiec dla terenów położonych w obrębie: Brześce, Janowiec, Nasiłów, Oblasy, Trzcianki i Wojszyn.
Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 31 sierpnia 2026 r. do 30 września 2026 r. i obejmują następujące formy:

1. zbieranie uwag w dniach od 31 sierpnia 2026 r. do 30 września 2026 r. Uwagi należy składać za pomocą formularza pisma, dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509), zamieszczonego przez Urząd Gminy Janowiec w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie: https://ugjanowiec.bip.lubelskie.pl/?id=6 – miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Janowiec dla terenów położonych w obrębie: Brześce, Janowiec, Nasiłów, Oblasy, Trzcianki i Wojszyn.

Zainteresowani mogą składać uwagi do wyżej wymienionego projektu planu w postaci papierowej lub elektronicznej – osobiście, pocztą (na adres: Urząd Gminy Janowiec, ul. Radomska 2, 24-123 Janowiec, lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej (na adres e-mail: gmina@janowiec.pl lub za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP – Urząd Gminy Janowiec (/2o4i1i1rxe/SkrytkaESP) /lub usługi e-Doręczenia:AE:PL-11695-14183-WCFTA-17. Składający uwagę zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Janowiec.

2. spotkanie otwarte poprzedzone prezentacją projektu planu miejscowego, które odbędzie się dniu 11 września 2026 r. w godz. od 15.00 do 17.00 w siedzibie Urzędu Gminy Janowiec, pok. nr 15 (I piętro), ul. Radomska 2, 24-123 Janowiec;

3. za pomocą środków porozumiewania się na odległość, zapewniających jednoczesną transmisję obrazu i dźwięku, w sposób umożliwiający zadawanie pytań w formie zapisu tekstowego w dniach: 15.09.2026 r. i 16.09.2026 r. w godz. od 16.00 do 18.00 w siedzibie Urzędu Gminy Janowiec, sala konferencyjna, pok. nr 15 (I piętro), ul. Radomska 2, 24-123 Janowiec.

Projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z uzasadnieniem i prognozą oddziaływania na środowisko będą udostępnione w terminie konsultacji społecznych w siedzibie Urzędu Gminy Janowiec, ul. Radomska 2, 24-123 Janowiec, w godzinach pracy Urzędu, w pokoju nr 16 (I piętro) oraz na stronie Urzędu Gminy: https://www.janowiec.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: https://ugjanowiec.bip.lubelskie.pl/index.php?id=169

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, zainteresowani mogą wnosić uwagi do projektu planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko. Informacja o przetwarzaniu danych osobowych w celu prowadzenia dokumentacji planistycznej dotyczącej projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym znajduje się na stronie internetowej https://samorzad.gov.pl/web/gmina.

Wójt Gminy Janowiec

eprasa.pl b015783820

PODRÓŻE

Nowe prawa pasażerów linii lotniczych. Koniec z dodatkowymi opłatami

Małgorzata Stempińska

Nadal będzie się można ubiegać o odszkodowanie za co najmniej trzygodzinne opóźnienie lotu i - co najważniejsze - łatwiej będzie je uzyskać. Znikną dodatkowe opłaty - to najważniejsze zmiany, które czekają pasażerów linii lotniczych.



FOT. FREEPIK.COM

Pasażerowie nadal będą mogli dochodzić odszkodowania za lot opóźniony o ponad 3 godziny

Nowe regulacje przyjął Parlament Europejski. By weszły w życie, potrzebna jest jeszcze formalna zgoda Rady Unii Europejskiej. - Mamy dobre wiadomości dla wszystkich podróżujących samolotami. Ciężko pracowaliśmy, aby pasażerowie nie stracili praw, które już posiadali, zapewniając jednocześnie lepszą ochronę rodzinom, osobom o ograniczonej sprawności ruchowej oraz innym, którzy najbardziej tego potrzebują - poinformował Virginijus Sinkevicius, wiceprzewodniczący Komisji Transportu i Turystyki w PE.

Nawet 600 euro odszkodowania

Pasażerowie nadal będą mogli dochodzić odszkodowania za lot opóźniony o ponad 3 godziny, a także wtedy, gdy lot został odwołany z wyprzedzeniem krótszym niż 14 dni lub gdy pasażerowi odmówiono przyjęcia na pokład.

Kwoty odszkodowania w przypadku opóźnienia lub odwołania lotu pozostają bez zmian. Ich wysokość jest uzależniona od długości trasy:

- 250 euro w przypadku podróży do 1500 km,
- 400 euro w przypadku podróży wewnątrzunijnych na odległość powyżej 1500 km i innych podróży na odległość od 1500 km do 3500 km oraz
- 600 euro w przypadku wszystkich innych dłuższych podróży.

Linie lotnicze będą mogły obniżyć odszkodowanie o 50 proc. w przypadku dalekich lotów, gdy zaoferują pasażerom alternatywną trasę lub gdy opóźnienie nie przekroczy czterech godzin.

Linie lotnicze będą mogły uniknąć wypłaty odszkodowania, jeśli przyczyną opóźnienia lub odwołania lotu będzie wydarzenie od nich niezależne. Zaktualizowane przepisy będą zawierać otwarty wykaz sytuacji nadzwyczajnych. Wśród nich znajdą się: katastrofy naturalne, wojna, warunki pogodowe, zakłócanie porządku przez pasażerów, a także strajki pracowników lotnisk, kontroli lotów i obsługi naziemnej.

Łatwiej będzie uzyskać odszkodowanie

Pasażerowie linii lotniczych, którzy zdecydują się na zwrot kosztów zamiast zmiany planu podróży, otrzymają go automatycznie.

Natomiast pasażerowie, którzy napotkają zakłócenia w podróży, w ciągu czterech dni od zakończenia podróży dostaną jasne instrukcje, jak złożyć wniosek o odszkodowanie.

Pasażerowie będą mieli dziewięć miesięcy na złożenie wniosku o odszkodowanie, a przewoźnicy - 30 dni na jego wypłatę albo odmowę. Będą musieli ją uasadnić.

Koniec dodatkowych opłat dla pasażerów

Przewoźnicy nie będą mogli już pobierać opłat za poprawienie oczywistych błędów w imieniu i nazwisku pasażera ani za to, że pasażer nie posiada karty pokładowej w formie cyfrowej tylko ma ją wydrukowaną. Poza tym pasażerowie będą mogli skorzystać z lotu powrotnego na podstawie biletu w obie strony, nawet jeśli nie skorzystali z pierwszego lotu, bez pobierania dodatkowej opłaty.

Przepisy zwiększają ponadto przejrzystość cen biletów - linie lotnicze, pośrednicy i wyszukiwarki będą musieli od początku procesu rezerwacji informować o cenie biletu wraz z kosztem bagażu podręcznego, co ma ułatwić porównywanie ofert różnych przewoźników. Linie lotnicze mogą zaoferować zniżkę pasażerom, którzy zdecydują się na podróż bez bagażu podręcznego.

Europosłowie zobowiązali przewoźników lotniczych, by umieszczali osoby towarzyszące dziecku w wieku poniżej 14 lat na sąsiednim siedzeniu bez dodatkowej opłaty. To samo prawo przysługuje pasażerom z niepełnosprawnościami i kobietom w ciąży.

I jeszcze jedna ważna zmiana w przepisach: pasażerowie z niepełnosprawnościami i o ograniczonej możliwości poruszania się mieli prawo do odszkodowania, zmiany planu podróży i pomocy ze strony linii lotniczych, jeżeli spóźnią się na lot z powodu nieudzielenia im przez port lotniczy pomocy w dotarciu do bramki na czas.

©℗

REKLAMA 0011574374

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE
OGŁASZA DRUGI USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
na sprzedaż
lokalu mieszkalnego nr 29 o pow. 23,73 m²
położonego w budynku Wspólnoty Mieszkaniowej
w Dęblinie na os. Wiślana 19

składającego się z 1 pokoju, kuchni, łazienki z wc i przedpokoju, położonego na IV piętrze wraz z przynależną piwnicą o pow. 3,59 m². Z lokalem związany jest udział 2732/217246 cz. wspólnych budynku i dz. gruntu nr 2842/31 o pow. 0,2490 ha – KW nr LU1Y/00016554/4.

CENA WYWOŁAWCZA: 154 000,00 zł
WADIUM: 15 000,00 zł

Wskazane wadium należy wpłacić przelewem na rachunek AMW OReg. Lublin, nr: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg Dęblin, Wiślana 19/29" w terminie do 1.10.2026 r. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

Przetarg odbędzie się w dniu 6.10.2026 r. o godzinie 10:00 w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz dostępna jest na stronie: www.amw.com.pl

Szczegółowe dane dotyczące nieruchomości oraz specyfikację warunków przetargu uzyskać można w siedzibie OReg. AMW Lublin, ul. Łęczyńska 1, pok. nr 104, tel. 81 474 61 21, e-mail: m.cebera@amw.com.pl, marketing.lublin@amw.com.pl.

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

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

MIESZKANIE własnościowe 94 m², 4 pokoje z kuchnią i balkonem, jeden lokator, 2 piętro, stych, przy deptaku, sprzedam lub zamienię na 2 mieszkania 2 pok.; do uzgodnienia t. 691-636-371

TATARY ul. Gospodarcza - mieszkanie 24m² piętro 3, sprzedam lub zamienię na mieszkanie na parterze. t. 513-190-526

Handlowe

INNE

ODSTĄPIĘ grób na cmentarzu przy ul. Unickiej w Lublinie- blisko kaplicy. Cena 15 tys. zł, 604-129-173

Praca

ZATRUDNIĘ

GOSPODARSTWO praca# 691512930

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BIAŁY montaż hydrauliczny, malowanie, gładź, glazura, panele, cykliniowanie, lakierowanie, zabudowa k-g, elektryka, nietypowe zlecenia, 883-211-674

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, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

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

KRAJ - MORZE

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem dla Seniorów. 601-585-510 www.danaustronie.pl

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Towarzyskie

Ola, 81/744-42-62

EKSPRESOWE OGŁOSZENIA z dnia na dzień

Komunikaty

POSZUKUJĘ akta osobowe (lata 1985-91) z Dyrekcji księgarni DOM KSIĄŻKI przy ul. Lotniczej 3 w Lublinie., 886-232-195

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy
w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m²,
powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl b015783820

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jesień to czas, kiedy nasza odporność jest narażona na osłabienie. Co jeść, by ją wzmocnić?

DIETA

Jesienne grzybobranie nie dla każdego. Kto powinien unikać grzybów, a kto uważać?

Grzybobranie to jedno z naszych ulubionych jesiennych zajęć. Chętnie poszukujemy grzybów w lasach, a następnie je dusimy, marynujemy, suszymy i jemy. Jednak nie wszyscy mogą cieszyć się ich walorami

Marta Siesicka-Osiak

Grzyby są bez wątpienia smaczne i bardzo odżywcze. Znajdziemy w nich przeciwutleniacze, w tym selen, który wspiera odporność organizmu. Są dobrym źródłem witamin z grupy B: ryboflawiny, niacyny i kwasu pantotenowego oraz miedzi i potasu.

Jednak to bogactwo składników mineralnych nie służy wszystkim. Osoby z niektórymi schorzeniami powinny unikać jedzenia grzybów, aby nie zaostrzyć objawów choroby. Grzyby pochodzące z lasu, a nie z upraw, mogą być także potencjalnym źródłem toksyn, które mogą być niebezpieczne dla niektórych grup.



FOT. PIXABAY

Są organizmami cudzożywnymi, co oznacza, że nie wytwarzają samodzielnie niezbędnych im do życia organicznych związków odżywczych

Te osoby nie powinny jeść grzybów

Osoby z chorobami układu pokarmowego – osoby cierpiące na tymczasowe i przewlekłe choroby układu pokarmowego nie powinny włączać grzybów do swojej diety, ponieważ ze względu na dużą zawartość chityny są one ciężkostrawne. Grzyby zawierają także rafinozę, która wpływa na wydzielanie gazów w jelitach. Aby grzyby mniej obciążały układ pokarmowy, można dodać do nich przyprawy, takie jak majeranek czy tymianek, które ułatwiają ich trawienie. Warto także zrezygnować ze smażenia grzybów i dodawania do nich tłustych dodatków, takich jak śmietana.

Osoby z chorobami wątroby – osoby ze schorzeniami wątroby powinny być szczególnie ostrożne w sięganiu po grzyby leśne, które mogą okazać się trujące. Przez zaburzony metabolizm ich wątroba może nie poradzić sobie z oczyszczeniem krwi z toksyn. Mogą jednak sięgać po grzyby jadalne, pochodzące ze sprawdzonych upraw. Powinny jednak być one poddawane odpowiedniej obróbce termicznej. Nie jest zalecane ich smażenie i dodawanie do nich tłustych i ciężkostrawnych dodatków.

Dzieci do 12. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby starsze – Brak jest oficjalnych zakazów jedzenia grzybów przez dzieci, kiedy zaczną już przyjmować stałe pokarmy. Jednak sugeruje się poczekanie, aż osiągną wiek około 10-12 miesięcy, zanim wprowadzi się do ich diety grzyby ze sprawdzonych upraw, np. pieczarki.

Zarówno dzieci do 12. r.ż., jak i osoby starsze oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny natomiast unikać jedzenia grzybów leśnych ze względu na możliwość silnego lub śmiertelnego zatrucia. Wpływ toksyn na młody lub osłabiony organizm może być groźny w skutkach. Nawet niewielka ilość toksycznych substancji może doprowadzić do stałego uszkodzenia organów, a nawet do śmierci.

Osoby ograniczające niektóre składniki mineralne – grzyby są dobrym źródłem potasu, w związku z tym osoby z chorymi nerkami oraz te z zaleceniem diety ubogopotasowej powinny ograniczyć ich spożywanie. Ze względu na znaczne ilości puryn, grzybów nie powinny jeść także osoby chore na dnę moczanową. Natomiast znaczna zawartość fosforu sprawia, że zbyt duże spożywanie grzybów przez osoby z niewydolnością nerek może uszkadzać nefrony, czyli komórki nerek, a tym samym zwiększać ryzyko ostrej niewydolności nerek i powodować konieczność dializowania.

Grzyby mają właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i antyrakowe, związane m.in. z wysoką zawartością błonnika, selenu, witaminy D i innych, często niepoznanych w pełni substancji

Grzyby jako alergeny

Osoby z alergią na grzyby jadalne – grzyby jadalne nie są częstymi alergenami, ale zdarza się, że uczulenie na występuje, szczególnie u osób, które mają alergię na pleśń. W przypadku reakcji opóźnionej objawy mogą pojawić się nawet kilka dni po spożyciu grzybów, co może utrudnić diagnostykę.

Uczulenie może spowodować wystąpienie wysypki, świądu, obrzęku węzłów chłonnych oraz bólu głowy. W przypadku natychmiastowej reakcji alergicznej może dojść do wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego bądź skórnych, w rzadkich przypadkach może wystąpić niebezpieczny wstrząs anafilaktyczny, a wraz z nim obrzęk krtani, duszności, zawroty głowy i omdlenia.

Osoby z chorobą alkoholową – połączenie wysokoprocentowych trunków z grzybami prowadzi do ścięcia białka zawartego w grzybach, przez co są one jeszcze trudniejsze do strawienia. Osoby uzależnione od alkoholu, a także często sięgające po trunki wysokoprocentowe nie powinny spożywać grzybów, ponieważ może to prowadzić do ciężkiego zatrucia. Wyjątkowo niebezpieczne może być połączenie alkoholu z czernidłakiem pospolitym, jadalnym grzybem zawierającym koprynę – substancję blokującą metabolizm alkoholu etylowego w organizmie. Może to prowadzić do ostrego zatrucia, które w skrajnych przypadkach może zagrażać życiu. Objawy mogą pojawić się nawet do trzech dni po zjedzeniu grzyba. Popijanie grzybów wódką lub piwem może prowadzić do wystąpienia biegunki, nudności, wzdęć i dolegliwości bólowych także u zdrowych osób.

Dlaczego jedzenie grzybów może być niebezpieczne?

Zbieranie grzybów i ich jedzenie je st głęboko zakorzenione w naszej kulturze. Na co dzień na naszych stołach goszczą zarówno grzyby duszone, jak i marynowane.

Chętnie dodajemy je do sosów i potraw mięsnych. Są także wyjątkowo lubiane przez osoby na dietach roślinnych.

Jednak ich jedzenie może wiązać się z pewnym ryzykiem, w szczególności, kiedy sięgamy po okazy znalezione w lesie.

Ryzyko zatrucia – w grzybach leśnych można trafić na toksyczne substancje, które obciążają wątrobę i nerki, a dla niektórych osób nawet niewielka dawka tych substancji może okazać się śmiertelna.

Sposób przygotowania – smażenie lub marynowanie w zalewie octowej sprawia, że grzyby są ciężkostrawne i mogą podrażniać układ pokarmowy, powodując dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Wysoka zawartość niektórych składników mineralnych – grzyby są dobrym źródłem różnych składników mineralnych, ale nie zawsze jest to korzystne dla organizmu. Niektóre osoby powinny unikać jedzenia potraw o dużej zawartości poszczególnych pierwiastków.

eprasa.pl b015783820

HEMATOLOGIA

Masz „ferrytynową twarz”? Lekarze ostrzegają przed diagnozą z Internetu

Blada cera, cienie pod oczami i osłabione włosy mają według użytkowników Internetu zdradzać tzw. ferrytynową twarz.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Media społecznościowe po raz kolejny wykreowały zdrowotny trend. Tym razem użytkownicy TikToka i Instagrama przekonują, że niedobór żelaza można rozpoznać po charakterystycznym wyglądzie twarzy. Mowa o tzw. twarzy ferrytynowej, określeniu, które błyskawicznie zyskało popularność w sieci.

Według internautów o niskim poziomie ferrytyny mają świadczyć m.in. blada cera, wyraźne cienie pod oczami, przesuszona i pozbawiona blasku skóra, a także osłabione, przerzedzające się włosy.

Specjaliści podchodzą jednak do takich wniosków z dużą ostrożnością. Sama nazwa twarz ferrytynowa nie jest terminem medycznym, a wygląd skóry czy włosów nie pozwala postawić diagnozy.

Ferrytyna jest białkiem magazynującym żelazo i jednym z najważniejszych wskaźników oceny jego zapasów w organizmie, jednak jej obniżony poziom można potwierdzić wyłącznie badaniami laboratoryjnymi.

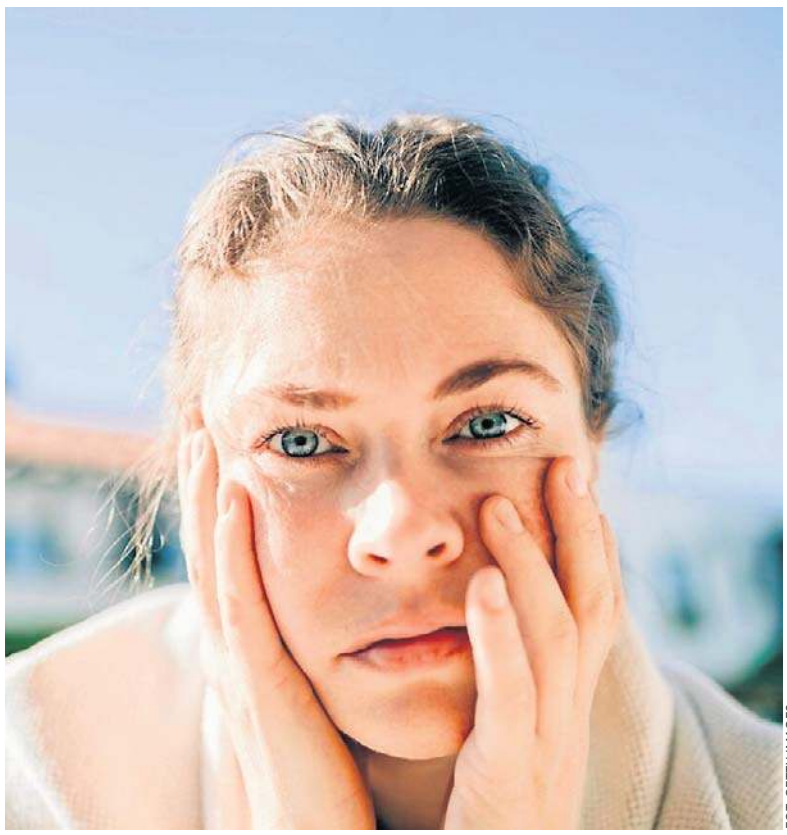
To prawda, że niedobór żelaza może odbijać się na wyglądzie. Oprócz bladości skóry czy pogorszenia kondycji włosów często pojawiają się także łamliwe paznokcie, pękające kąciki ust oraz sucha, bardziej wrażliwa skóra.

Warto jednak pamiętać, że podobne zmiany mogą być skutkiem wielu innych czynników, od przewlekłego stresu i niewyspania, przez odwodnienie, po zaburzenia hormonalne czy niedobory innych składników odżywczych.

Objawy niedoboru żelaza nie ograniczają się zresztą do wyglądu. Znacznie częściej chorzy skarżą się na przewlekłe zmęczenie, osłabienie, spadek wydolności fizycznej, zawroty i bóle głowy, duszność podczas wysiłku, kołatanie serca czy problemy z koncentracją.

U części osób pojawia się również uczucie zimnych dłoni i stóp, a także charakterystyczna ochota na jedzenie niejadalnych substancji, takich jak lód, kreda czy skrobia, zjawisko określane jako pica.

Lekarze przypominają, że internetowe trendy zdrowotne warto traktować z dużym dystansem. Media społecznościowe mogą zwiększać świadomość na temat różnych chorób, ale nie zastąpią rzetelnej wiedzy medycznej ani diagnostyki.



FOT. GETTY IMAGES

Ferrytynowa twarz ma świadczyć o niedoborze żelaza. Prawda jest bardziej skomplikowana

Jeśli podejrzewasz u siebie niedobór żelaza, najważniejsza zasada jest prosta: najpierw wykonaj badania, a dopiero później sięgaj po suplementy. Zarówno jego niedobór, jak i nadmiar tego pierwiastka mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.

W pierwszej kolejności wykonaj morfologię krwi. To podstawowe badanie, które dostarcza wielu cennych informacji. Zwróć szczególną uwagę na:

- hemoglobinę (HGB) – jej obniżony poziom świadczy o anemii.
- MCV – wskaźnik średniej objętości krwinki czerwonej. Obniżone MCV oznacza, że erytrocyty są mniejsze niż powinny, co bardzo często towarzyszy niedoborowi żelaza.
- MCH – średnią zawartość hemoglobiny w krwinkach czerwonych.

Warto jednak pamiętać, że prawidłowa hemoglobina nie wyklucza niedoboru żelaza. Organizm przez długi czas potrafi utrzymywać prawidłową produkcję krwinek, wykorzystując zgromadzone zapasy. Dlatego sama morfologia nie daje pełnego obrazu.

Oznaczenie stężenia ferrytyny w surowicy to jedno z najważniejszych badań oceniających gospodarkę żelazową organizmu, ponieważ ferrytyna pełni funkcję magazynu żelaza i najlepiej odzwierciedla jego zapasy zgromadzone w ustroju.

Normy ferrytyny są zmienne, ale zazwyczaj wynoszą około 15-200 ng/ml dla kobiet oraz 30-300 ng/ml dla mężczyzn. Próbkę krwi pobiera się zazwyczaj z żyły w zgięciu łokciowym, rzadziej z opuszki palca.

W interpretacji wyniku należy jednak pamiętać o jednym ważnym ograniczeniu.

Ferrytyna jest białkiem ostrej fazy, co oznacza, że jej stężenie może wzrastać nie tylko pod wpływem zwiększonych zapasów żelaza, ale również w przebiegu infekcji, stanów zapalnych, chorób nowotworowych czy schorzeń wątroby.

W takich sytuacjach wynik może być sztucznie zawyżony i nie odzwierciedlać rzeczywistych zasobów żelaza.

Bardzo niski poziom ferrytyny oznacza z kolei, że zapasy żelaza w twoim organizmie są wyczerpane.



FOT. GETTY IMAGES

W saunie można zarazić się grzybicą, infekcjami intymnymi oraz chorobami bakteryjnymi i wirusowymi

CHOROBY INTYMNE

HPV i kłykciny kończyste od sauny? Ginekolożka wyjaśnia, czy to możliwe

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), odpowiedzialnym za rozwój kłykcin kończystych, to problem, z którym zmaga się wielu pacjentów.

Osoba lecząca się na kłykciny kończyste (brodawki płciowe) twierdziła, że zaraziła się w saunie. Czy taki scenariusz jest w ogóle możliwy? Do tej kwestii odniosła się ostatnio dr n. med. Karina Barszczewska.

Wirus HPV ma już 200 typów

– Zdecydowanie najczęstszą drogą zakażenia HPV wywołującego kłykciny jest kontakt seksualny. Ale czy sauna jest biologicznie możliwa? Tu robi się ciekawie. HPV to jeden z niewielu wirusów naprawdę odpornych na środowisko zewnętrzne. Potrafi przetrwać na powierzchniach nawet kilka dni, w wilgoci i cieple. A sauna spełnia te warunki praktycznie idealnie – ujawniła niedawno specjalistka ginekologii i położnictwa, w trakcie specjalizacji z seksuologii, a także twórczyni instagramowego konta medycyna_na_obcasach.

Pacjenci powinni mieć świadomość, że HPV to nie jest jeden wirus. Znamy już ponad 200 typów HPV, m.in. HPV 1, 2, 6, 11, 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 i 68.

– Te odpowiedzialne za brodawki na dłoniach czy stopach to zupełnie inne typy niż te, które wywołują kłykciny w okolicach intymnych. Typy skórne rzeczywiście przenoszą się przez powierzchnie na saunach czy na basenach, natomiast typy śluzówkowe, czyli te od kłykcin, poza wilgotną błoną śluzową radzą sobie dużo gorzej. Czy transmisja pozaseksualna jest możliwa? Tak, ale wymaga uszkodzonej skóry, a także wysokiego miana wirusa (...) Nie ma danych wskazujących sauny jako istotne źródło zakażeń HPV w populacji – wyjaśniła lekarka.

W jaki inny sposób może dojść do powstania kłykcin kończystych?

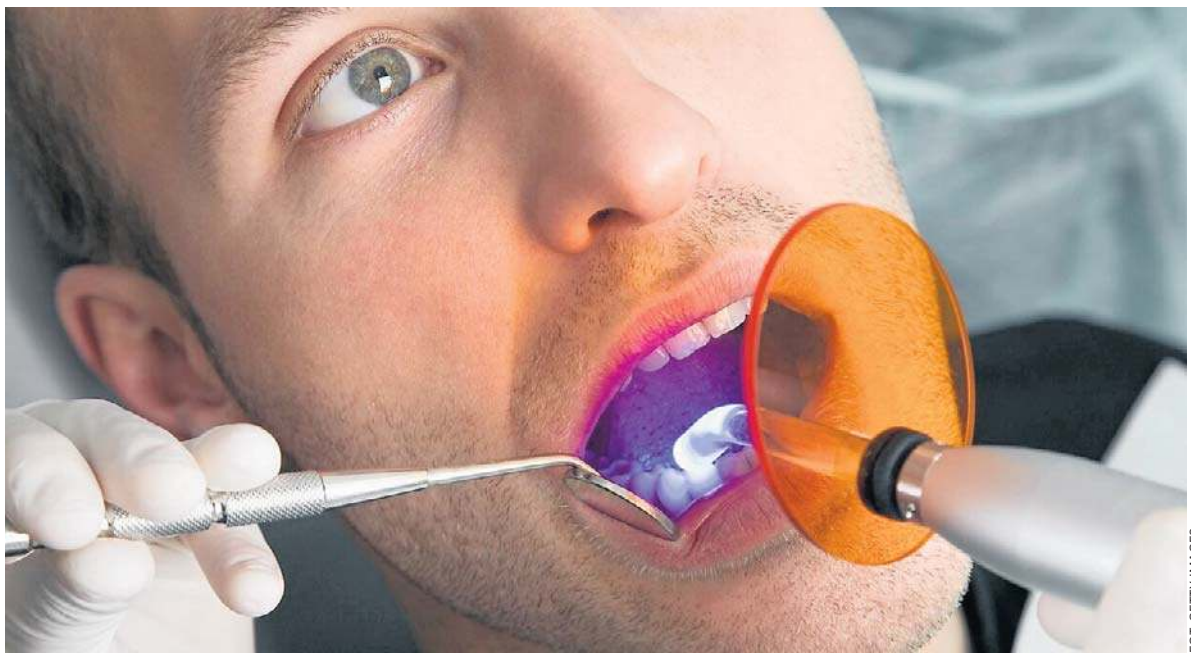
Istnieją też inne niezwiązane z kontaktem seksualnym drogi zakażenia. Kłykciny mogą powstać przez:

- autoinokulację – wirus może zostać przeniesiony z brodawek zlokalizowanych w innych częściach ciała, na przykład na dłoniach, do okolicy anogenitalnej. Może do tego dojść podczas drapania, dotykania lub innych manipulacji przy istniejących zmianach skórnych. Mechanizm ten jest szczególnie istotny w przypadku małych dzieci,
- transmisję wertykalną – zakażenie dziecka może nastąpić podczas porodu, w wyniku kontaktu z zakażonymi drogami rodnymi matki,
- heteroinokulację nieseksualną – potencjalną drogą przeniesienia wirusa jest kontakt pośredni za pośrednictwem rąk opiekuna podczas codziennych czynności pielęgnacyjnych, takich jak przewijanie, mycie czy pielęgnacja okolic intymnych dziecka,
- kontakt z przedmiotami i powierzchniami (fomity) – w piśmiennictwie mowa o możliwości transmisji HPV za pośrednictwem skażonych przedmiotów, takich jak ręczniki, bielizna czy powierzchnie użytkowe.

Uważa się jednak, że jest to droga zakażenia znacznie mniej prawdopodobna niż bezpośredni kontakt ze źródłem wirusa.

eprasa.pl b015783820

U STOMATOLOGA



FOT. GETTY IMAGES

Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność. Jakie sygnały powinny skłonić do wizyty u dentysty i rozważenia wymiany wypełnienia?

Wypadająca lub nieszczelna plomba. Kiedy wymienić wypełnienie?

Żadna plomba nie jest rozwiązaniem na całe życie. Stosowane obecnie wypełnienia kompozytowe zachowują trwałość zwykle przez około 5-10 lat.

Oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wypełnienia kompozytowe należą dziś do najczęściej stosowanych sposobów odbudowy zębów uszkodzonych przez próchnicę, ścieranie, erozję szkliwa czy urazy. Materiał ten, oparty na żywicy wzbogaconej cząstkami mineralnymi, przed utwardzeniem pozostaje plastyczny, co pozwala stomatologowi dokładnie odtworzyć naturalny kształt zęba. Kompozyt dobrze imituje szkliwo pod względem koloru, twardości i odporności na codzienne obciążenia. Nie jest jednak pozbawiony wad. Z upływem czasu może się przebarwiać, reagować na zmiany temperatury oraz ulegać uszkodzeniom mechanicznym.

Najczęstszymi powodami wymiany wypełnienia są jego pęknięcie, ukruszenie, rozszczelnienie lub całkowite wypadnięcie.

– Ogólnymi wskazaniami do wymiany wypełnienia są utrata szczelności oraz jego znaczne zużycie. Najbardziej oczywistym sygnałem jest całkowite wykruszenie się wypełnienia i odsłonięcie zębiny lub miazgi. Często towarzyszą temu tkliwość, ból lub nadwrażliwość na zimne i gorące pokarmy oraz napoje. Odkładanie wizyty u dentysty może prowadzić do zapalenia miazgi lub rozwoju próchnicy wtórnej. Z drugiej strony przez nieszczelności wypełnienia bakterie mogą przedostawać się w głąb zęba, gdzie próchnica rozwija się miesiącami bez wyraźnych objawów – wyjaśnia lek. dent. Kinga Lejczak z Royal Dent Medicover Stomatologia we Wrocławiu.

Brak dolegliwości nie zawsze świadczy o dobrym stanie wypełnienia. Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność.

Największym zagrożeniem są mikroskopijne szczeliny pojawiające się na styku wypełnienia i szkliwa. To właśnie przez nie do wnętrza zęba mogą przedostawać się bakterie, ślina i resztki jedzenia. Efektem bywa próchnica wtórna rozwijająca się pod plombą lub w jej bezpośrednim sąsiedztwie.

Problem polega na tym, że taki proces często przez długi czas przebiega bezobjawowo. Niekiedy jedynymi sygnałami ostrzegawczymi są niewielka nadwrażliwość albo ból pojawiający się podczas nagryzania.

Konsultację stomatologiczną warto rozważyć, jeśli:

- plomba jest ukruszona, pęknięta, rusza się lub całkowicie wypadła;
- ząb reaguje bólem na zimne, gorące lub słodkie produkty;
- pojawia się dyskomfort podczas gryzienia;
- nić dentystyczna zaczepia się lub strzępi przy kontakcie z wypełnieniem;
- po założeniu plomby trudno prawidłowo domknąć zęby;
- w okolicy wypełnienia pojawiają się ciemne przebarwienia;
- krawędzie plomby stały się ostre i podrażniają język albo błonę śluzową jamy ustnej.

Powodem wymiany wypełnienia bywają również względy estetyczne, takie jak zmiana koloru kompozytu czy obecność starszych wypełnień amalgamatowych.

– Decyzji o wymianie plomby wyłącznie ze względów estetycznych nie należy podejmować pochopnie. Każda wymiana wiąże się z koniecznością opracowania tkanek zęba, a więc z usunięciem niewielkiej ilości zdrowej tkanki. Wielokrotne powtarzanie takiego zabiegu może osłabić ząb – ostrzega lek. dent. Kinga Lejczak.

Żywica ma wiele zastosowań

Za pomocą żywicy kompozytowej można odtworzyć niewielkie ukruszenia szkliwa, odbudować fragment zęba po próchnicy lub urazie, skorygować jego kształt, zamaskować drobne przebarwienia, a także optycznie zmniejszyć diastemę lub inną przerwę.

BADANIE KRWI

Warto oznaczyć poziom lipoproteiny(a). Ten parametr określi ryzyko zawału i udaru

Oprac. Ola Głowacka

Słyszałeś kiedyś o lipoproteinie(a)? Tak nazywa się czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, którego rzeczywiście wiele osób w ogóle nie zna. Dlaczego przynajmniej raz warto oznaczyć ten parametr we krwi i na co trzeba zwrócić uwagę, jeśli wynik odbiega od normy?

– Zbudowana jest podobnie jak „zły" cholesterol LDL – mówi Anja Vogt, specjalistka chorób wewnętrznych i wiceprzewodnicząca DGFL – Lipid-Liga.

Różnica polega na tym, że dodatkowo jest do niej przyłączone białko – apolipoproteina(a). Według towarzystwa naukowego lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne.

To, ile lipoproteiny(a) krąży we krwi, jest uwarunkowane genetycznie. Dieta ani ruch nie są w stanie wpłynąć na jej poziom.

– Prawdopodobnie lipoproteina(a) miała kiedyś jakąś fizjologiczną funkcję, być może dawała nawet przewagę ewolucyjną, dziś jednak nie znamy żadnego jej pożytku – mówi Anja Vogt.

Uchodzi za czynnik ryzyka zawału serca i udaru mózgu

Jeśli we krwi krąży jej zbyt dużo, odkłada się – podobnie jak cholesterol LDL – w ścianach tętnic. Gdy dochodzą do tego inne czynniki ryzyka, na przykład palenie tytoniu, efekt ten się nasila – wyjaśnia Anja Vogt. Konsekwencją tych złogów w naczyniach krwionośnych jest zwiększone ryzyko udaru mózgu, zawału serca, a także obwodowej choroby tętnic (pAVK), czyli zaburzeń krążenia w nogach.

Ostatecznie może zostać zajęta każda tętnica, na przykład w nerkach lub także zastawka aortalna – dodaje Vogt.

Od jakiego poziomu lipoproteiny(a) robi się niebezpiecznie?

Najpierw trzeba wiedzieć, że istnieją dwa różne sposoby pomiaru, których nie da się bezpośrednio porównać ani przeliczyć jeden na drugi. Tak wygląda ogólny przegląd:

- Tak zwana wartość prawidłowa wynosi 30 mg na decylitr (mg/dl) lub 75 nanomoli na litr (nmol/l).
- Przy 30-50 mg/dl lub 75-105 nmol/l ryzyko jest umiarkowane, powyżej tych wartości zalicza się już do grupy ryzyka.
- O bardzo wysokim ryzyku lekarze mówią od 180 mg/dl lub od 430 nmol/l.

Znaczenie mają jednak również inne parametry krwi oraz ogólny stan zdrowia. Zwłaszcza w połączeniu z wysokim poziomem cholesterolu LDL lub nadciśnieniem tętniczym znacząco rośnie prawdopodobieństwo na przykład zawału serca.

Około 20 do 30 procent wszystkich ludzi ma zbyt wysokie wartości lipoproteiny(a) – problem ten bynajmniej nie jest więc rzadki i dotyczy wielu osób – mówi Norbert Smetak, pierwszy wiceprezes Związku Zawodowego Niemieckich Internistek i Internistów (BDI).



FOT. GETTY IMAGES

Lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne

eprasa.pl b015783820

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jakie są właściwości zdrowotne dziewanny?

Co warto wiedzieć o dziewannie?

Często nazywana jest królową ziół. To dość pospolita roślina z rodziny trędownikowatych. Można ją spotkać przede wszystkim na łąkach, przydrożach, nieużytkach i ugorach, poza tym rośnie również na polach. Uprawiana jest też w przydomowych ogrodach, gdzie doskonale komponuje się z rabatami.
Ze względu na niewielkie wymagania klimatyczno-glebowe dziewanna jest łatwa w uprawie. Dziewanna wielkokwiatowa może dorastać nawet do 2-3 metrów wysokości. Cechą charakterystyczną dziewanny są zebrane w kwiatostan pięciopłatkowe kwiaty barwy jaskrawo-żółtej. To właśnie ze względu na swoje niezwykle atrakcyjnie prezentujące się kwiaty dziewanna często jest nazywana „świecą królewską". Owocem dziewanny jest torebka, w której znajdują się drobne nasiona.

Jakie właściwości ma dziewanna?

Kwiaty dziewanny zawierają flawonoidy (0,5-4%) – między innymi rutozyd, garbniki, saponiny trójpentenowe, glikozydy fenyloetanoidowe (werbaskozyd, arenariozyd, forsytozyd B, leukoscepto-zyd), polisacharydy i oligosacharydy, związki śluzowe (3-5%), kumarynę, żywice, kwasy organiczne, hesperydynę (1,5-4%) i olejek eteryczny.
Flawonoidy zawarte w dziewannie mają działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, garbniki działają bakteriobójczo, zaś saponiny mają właściwości moczopędne i przeciwzapalne. Substancje obecne w kwiatach dziewanny mają też działanie wykrztuśne, osłonowe na błony śluzowe jamy ustnej i przewodu pokarmowego, a także przeciwwirusowe.
Związki śluzowe rozrzedzają zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę i ułatwiają jej odkrztuszanie. Dziewanna jest bardzo pomocna przy suchym kaszlu, pomoże też osobom chorującym na astmę. Łagodzi chrypkę i ból gardła – nawilża śluzówkę i powleka ją śluzem, który ma działanie osłaniające.

Jakie są jej lecznicze zastosowania?

Dziewanna pospolita, wielkokwiatowa i drobnokwiatowa polecane są zwłaszcza przy: stanach zapalnych górnych dróg oddechowych, objawach przeziębienia i grypy, takich jak ból gardła, uporczywy suchy kaszel, katar i chrypka, przy ropnym zapaleniu gardła i anginie.
Wspomaga także leczenie chorób dróg żółciowych i jest stosowana przy dolegliwościach kobiecych – głównie przy zaburzeniach miesiączkowania. Substancje w niej zawarte wspomagają układ krążenia i pracę serca.
Syrop i napar z dziewanny ma zastosowanie w zapaleniu oskrzeli – łagodzi dolegliwości bólowe i rozrzedza flegmę, ułatwiając tym samym jej odkrztuszanie. Napar z dziewanny łagodzi też objawy astmy. Właściwości osłonowe dziewanny są szczególnie przydatne przy dolegliwościach żołądkowych, takich jak nieżyt, niestrawność, kolka jelitowa i biegunka. Zewnętrznie, w postaci okładów, napar stosuje się przy odleżynach, oparzeniach i w przypadku trudno gojących się ran. Olejek z dziewanny ma działanie przeciwbólowe, rozluźnia mięśnie, działa relaksująco i uspokajająco. Sprawdzi się przy chorobach reumatycznych oraz – dodany do kąpieli – pomoże zmniejszyć stres i uczucie niepokoju.



FOT. GETTYIMAGES

Przeciwwskazania i środki ostrożności przy stosowaniu

Przeciwwskazaniem do stosowania dziewanny (naparów, olejku i preparatów go zawierających) jest uczulenie na składniki zawarte w tej roślinie.
Alergia na dziewannę nie jest częsta i powoduje zazwyczaj jedynie niewielkie podrażnienie skóry.
Dziewanna nie jest wskazana dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Napar i syrop z dziewanny są bezpieczne dla dzieci, ale przed ich podaniem dzieciom poniżej 12. roku życia warto skonsultować się z pediatrą.
Nalewka z dziewanny zawiera alkohol i z tego powodu nie powinna być podawana osobom do 18. roku życia.

DIETA

Prawdziwy rarytas wśród grzybów. Można go jednak pomylić z trującym gatunkiem

Gołąbek zielonawy uznawany jest przez pasjonatów grzybobrania za jeden z najsmaczniejszych leśnych rarytasów. Uważaj, aby nie pomylić z trującym gatunkiem. Jest do niego łudząco podobny.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Gołąbek zielonawy wyróżnia się na tle innych gatunków przede wszystkim oryginalną barwą i charakterystyczną, lekko spękaną powierzchnią kapelusza, która często przybiera mozaikowy, jakby „popękany" wzór. To właśnie ten detal jest jedną z jego najbardziej rozpoznawalnych cech.



FOT. GETTY IMAGES

Gołąbek zielonawy uchodzi za jeden z najsmaczniejszych grzybów

Wyróżnia go kolorystyka

Dla wielu doświadczonych grzybiarzy to prawdziwy rarytas. Pasjonaci grzybobrania cenią go za łagodny, delikatnie orzechowy smak.

Kolorystyka gołąbka zielonawego może się różnić, od seledynowych tonów po bardziej przygaszone odcienie szarości z domieszką zieleni. Właśnie ta zmienność sprawia, że nie zawsze jest łatwy do szybkiego rozpoznania, zwłaszcza dla początkujących.

Spód kapelusza tworzą dość grube, kruche blaszki o białej lub kremowej barwie, które z czasem mogą delikatnie się przebarwiać. Trzon gołąbka zielonawego jest biały, stosunkowo masywny i zwarty, pozbawiony zarówno pierścienia, jak i pochwy, co odróżnia go od niektórych niebezpiecznych gatunków. Czasami może być lekko oprószony zielonkawym nalotem. Wnętrze grzyba wypełnia biały, jędrny miąższ, który nie zmienia koloru po uszkodzeniu i zachowuje swoją zwartą strukturę.

Kiedy i gdzie zbierać gołąbki zielonawe?

Gołąbek zielonawy pojawia się stosunkowo wcześnie. Pierwsze egzemplarze można znaleźć już w czerwcu, choć pełnia sezonu przypada na lato i trwa aż do jesieni.

Występuje w lasach liściastych i mieszanych, zwłaszcza tam, gdzie rosną dęby, buki i brzozy. Preferuje dobrze doświetlone miejsca z lekką, przepuszczalną glebą. Podczas zbiorów w lesie natknąć możemy się na pojedyncze okazy lub niewielkie grupy tego gatunku.

Łatwo pomylić go z muchomorem

Zbieranie gołąbka zielonawego wymaga dużej ostrożności, ponieważ łatwo pomylić go z trującymi gatunkami. Najgroźniejsze ryzyko dotyczy pomyłki z muchomorem sromotnikowym, jednym z najbardziej niebezpiecznych grzybów występujących w Polsce.

Spożycie muchomora sromotnikowego stanowi bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia. Zatrucie rozwija się podstępnie. Pierwsze objawy pojawiają się nawet po kilkunastu godzinach i obejmują gwałtowne wymioty, silną biegunkę oraz bóle brzucha.

Problem polega na tym, że po początkowej fazie może nastąpić chwilowa poprawa samopoczucia, która usypia czujność. W rzeczywistości w tym czasie dochodzi do ciężkiego uszkodzenia wątroby i innych narządów.

W zaawansowanym stadium zatrucia może dojść do ostrej niewydolności wątroby, zaburzeń krzepnięcia krwi, a nawet śpiączki. Leczenie jest trudne i wymaga natychmiastowej hospitalizacji, a w najcięższych przypadkach jedyną szansą na przeżycie jest przeszczep wątroby.

Jak wykorzystać gołąbki zielonawe w kuchni?

Gołąbek zielonawy najlepiej sprawdzi się w prostych, tradycyjnych daniach, które pozwalają wydobyć jego delikatny, lekko orzechowy smak.

Najprostszym sposobem jego przygotowania jest smażenie na maśle. Wystarczy pokroić kapelusze na większe kawałki i podsmażyć je na złoty kolor z odrobiną soli i pieprzu. Pod koniec można dodać czosnek oraz natkę pietruszki.

Gołąbki dobrze komponują się również z jajkami, dlatego często wykorzystuje się je do jajecznicy. Grzyby te z powodzeniem sprawdzą się też jako składnik zupy grzybowej czy krokietów.

Grzyby stanowią cenne źródło innych prozdrowotnych związków, które występują zarówno w osobnikach dzikich, jak i hodowlanych. Specjalną kategorię stanowią grzyby lecznicze, które stosuje się w celach medycznych, nie tylko chronią organizm przed rozwojem chorób zapalnych, ale też wspomagają ich leczenie. Ich cenne właściwości są wciąż poznawane, a oprócz tych antynowotworowych cenne jest także działanie zwalczające najniebezpieczniejsze wirusy i bakterie, w tym ich szczepy antybiotyooporne.

eprasa.pl b015783820

HISTORIA



FOT. NAC

28 sierpnia 1927 r. w Spale odbyły się pierwsze Dożynki Prezydenckie z udziałem Ignacego Mościckiego

Huculi, polityka i bigos. Dożynki w Spale w 1927 r.

Właśnie trwa seria lokalnych dożynek w całej Polsce, odbywają się one niemalże w każdej gminie. Centralne dozynki odbędą się w Spale 13 września. Zgodnie z tradycją, tak jak 99 lat temu

Mariusz Grabowski

Dożynki to stały element oficjalnej agroideologii państwa polskiego. Organizowano je w dwudziestoleciu, w Polsce Ludowej, dobrze mają się także dzisiaj. Mało kto pamięta, że zwyczaj dożynkowania sięga korzeniami obyczajowości I Rzeczypospolitej.

Na koniec żniw

W dzisiejszej formie dożynki są połączeniem dwóch staropolskich zwyczajów: tzw. okrężnego oraz dożynek, które w przeszłości były osobnymi, blisko sąsiadującymi świętami.

Zygmunt Gloger w trzecim tomie „Encyklopedii staropolskiej" pisał, że „Okrężne, biesiada rolnicza w jesieni po sprzątnięciu wszystkich zbiorów, czyli po »okrążeniu« pól, skąd i nazwa okrężnego powstała. Okrężne tem się różni od dożynków, że dożynki oznaczają dożęcie oziminy i przyniesienie wieńca gospodarzowi z pola do domu. Okrężne zaś jest zabytkiem uczt jesiennych, znanych w przeszłości wielu narodom, wyprawianych po sprzątnięciu z pola wszystkich plonów".

Symboliczne zakończenie żniw miało też swą uroczystą oprawę religijną. W każdym kościele parafialnym święcono obrzędowe pieczywo oraz wieńce dożynkowe wykonywane przez wytypowane wcześniej okoliczne wsie. Wieńce miały dość różnorodne kształty, zazwyczaj były zakończone w formie krzyży, hostii, kielichów i koron.

Gdzie? W Spale

Trudno dociec, kto w otoczeniu prezydenta Ignacego Mościckiego studiował Glogera, ale na pewno byli tam tacy, którzy zadali sobie trud przejrzenia planów prezydenta Stanisława Wojciechowskiego. To bowiem za jego kadencji narodził się pomysł organizacji wielkiego, ogólnonarodowego święta dowartościowującego wieś.

Wytypowano nawet miejsce – Spałę, maleńką miejscowość w dawnej Puszczy Pilickiej, którą Wojciechowski lubił odwiedzać. Wybudowano tam w 1923 r. drewnianą kaplicę w stylu narodowym według projektu Kazimierza Skórewicza. Poświęcenia fundamentów dokonał kapelan prezydenta prałat Marian Tokarzewski.

Po zamachu majowym nowym gospodarzem Spały został Ignacy Mościcki. Rok później, 28 sierpnia 1927 r., odbyły się tam pierwsze Dożynki Prezydenckie. Z jasnym przesłaniem: miały świadczyć o tym, że państwo dba o chłopów, stanowiących wówczas ponad 60 proc. mieszkańców Polski.

Chłop też człowiek

Ówczesną politykę II RP wobec chłopów nazwać można „bierną". W 1925 r. uchwalono co prawda reformę rolną, ale mało kto z polityków wieszczył jej powodzenie. Chłopi czuli się obywatelami drugiej kategorii, do czego przyczyniał się opresyjny aparat państwowy. Wieś była nękana podatkami i arbitralnie nakładanymi karami administracyjnymi. Włościanie byli również dyskryminowani w urzędach, traktowani – co potwierdzają liczne świadectwa – nierzadko z fałszywie pojętą postszlachecką pogardą.

Dodajmy do tego, że kilkanaście procent chłopów w pierwszych latach niepodległości i w dobie kryzysu nie jadało do syta, szczególnie na przednówku. Permanentnie, zwłaszcza na ziemiach wschodnich, powtarzały się lokalne przypadki okresowego głodu.

Czasy wielkich strajków chłopskich i brutalnych represji miały dopiero nadejść dekadę później, ale już w połowie lat 20. stosunki państwo-wieś dalekie były od stabilizacji.

Obiad z Mościckim

Co ciekawe, odzew chłopów na sygnał od państwa był nadspodziewanie pozytywny. Organizatorami dożynek były: Centralny Związek Kółek Rolniczych oraz podległe mu organizacje młodzieży wiejskiej i Związek Teatrów Ludowych. Do Spały przybyły delegacje poszczególnych ziem, nawet tak egzotycznych jak Huculszczyzna, oraz dzielnic całej Polski, w łącznej liczbie ok. 10 tys. osób. Licznie zjechali dziennikarze, a wydarzenie relacjonowało radio.

Jak zanotował w swoich wspomnieniach adiutant prezydenta por. Henryk Comte, uroczystość rozpoczęła się nabożeństwem odprawionym przez prezydenckiego kapelana – ks. Mikołaja Bojanka, przy wzniesionym w centrum Spały ołtarzu polowym. Przed prezydenckim pałacykiem stanęło obszerne podium wyścielane kolorowymi dywanami.

Mościcki na początku uroczystości podziękował staroście dożynek za życzenia i odebrał wieniec od żniwiarek. Następnie nastąpił przemarsz pochodu dożynkowego przy dźwiękach orkiestr i kapeli ludowych. Korowód trwał przeszło godzinę, po czym goście dożynkowi zostali zaproszeni przez gospodarza na wspólny obiad. Przy stołach ustawionych w lesie wojskowe kuchnie polowe wydawały bigos, a bazary – piwo. Delegacje zaś, które składały wieńce, zasiadły do wspólnego stołu z prezydentem na polanie za pałacem.

Huculi i Górale

Sukces imprezy zdyskontowano rok później, gdy do Spały przybyło ok. 40 tys. ludzi. Tylko z Warszawy przyjechało 28 pociągów, nie licząc autokarów i innych środków transportu. Uroczystości trwały aż trzy dni.

Na stronach Lokalnej Organizacji Turystycznej w Spale czytamy: „Przed dożynkami w 1928 r., największymi w okresie międzywojennym, zbudowano okazały stadion i kuchnię z zapleczem. Stadion miał bieżnię długości 460 metrów i trybuny mogące pomieścić około 10 tys. widzów. Pośrodku widowni znajdowała się upiększona drewnianym wystrojem loża dla Prezydenta RP i jego gości. Na stadionie tym odprawiono przy polowym ołtarzu Mszę św. otwierającą spalskie dożynki. Tutaj też przebiegał ceremoniał składania wieńców dożynkowych".

Drugiego dnia dożynek odbyła się swoista defilada. Maszerowali m.in. „Hucuł i Góral, dwie dziewczyny z grabiami, dwóch chłopów z kosami, Ślązak i Kujawiak, dwie dziewczyny z sierpami, wóz siana i cztery dziewczyny z grabiami, dwie dziewczyny z grabiami, dwie dziewczyny z widłami, dwie dziewczyny na wozie, czterokołowy wóz, a na nim zboże, grupa chłopców i dziewcząt – cztery pary, orkiestra wiejska i wieniec ogólnopolski, czterech chłopów z cepami". To fragment książki Michała Słoniewskiego „Prezydencka Spała"

Idąc w pochodzie

Dożynki miały ogólnopaństwowy charakter aż do wybuchu wojny i natychmiast odżyły w robotniczo-chłopskim PRL-u. Spałę odsunięto w cień, a celebry odbywały się w różnych miejscach kraju: np. w 1946 r. w Opolu, w 1949 r. na wrocławskim Psim Polu, w 1973 r. w Białymstoku, a ostatnie, w 1987 r. w Wąbrzeźnie. Jednocześnie centralne uroczystości organizowano od 1955 r. w stolicy. Od lat 80. miały swoją religijną alternatywę na Jasnej Górze.

Propaganda Polski Ludowej lubowała się w zestawianiu „mrocznej przeszłości" i „słonecznego dzisiaj". np. „Gazeta Poznańska" w 1955 r. nazywała przedwojenne święto plonów w Spale „feudalnym hołdem chłopów składających wieńce dożynkowe jaśnie panom". Autor artykułu pisał z pasją: „Wyprawianie dożynek przez dziedzica miało charakter jałmużny i łaski. Krocząc z wieńcem dożynkowym i śpiewając piosenki dożynkowe, upokarzające często, na cześć rozwalonego na ganku dziedzica, biedota wiejska i dworska, poniewierana, żyjąca w nędzy i ciągłym strachu, nie robiła tego z własnej woli, ale z przymusu. Niejednokrotnie chłop i wyrobnik pańszczyźniany śpiewał przed dworem pieśni chwalące swego pana za jego rzekomą dobroć w miejscu, gdzie poprzedniego dnia otrzymywał tęgie kije".

Zataczając koło

Obchody święta plonów wkroczyły w nowy etap wraz z dojściem do władzy Edwarda Gierka. Jubileuszowe, XXX Dożynki Centralne w 1974 r. zorganizowano w Poznaniu, ze względu na spektakularne inwestycje i sukcesy, jakimi mogło w tym czasie poszczycić się to miasto: wybudowanie hali Arena, oddanie do użytku Trasy Hetmańskiej, narodziny półmilionowego obywatela Polski Ludowej i wyprodukowanie przez zakłady H. Cegielskiego setnej lokomotywy spalinowej.

„Po reformie administracyjnej kraju z 1975 r. dożynki centralne odbywały się w stolicach nowych województw, takich jak Leszno, Płock, Piotrków Trybunalski. Rozwiązanie takie miało zarówno promować samą reformę, jak i dowartościować mniejsze ośrodki wojewódzkie" – pisze Monika Milewska w tekście „Ukradzione święto. Dożynki w PRL".

Tradycja organizowania dożynek w Spale powróciła po 1989 r., stanowiąc wyraz „pielęgnowania związków z przeszłością historyczną i budowania tożsamości narodowej". Od 2005 r. uroczystości dożynkowe w Spale odbywają się rokrocznie we wrześniu już pod nazwą „Dożynki Prezydenckie".

eprasa.pl b015783820

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Grała Ekstraklasa
Szczęsliwy remis Legii, Wisła lepsza w derbach Krakowa od Wieczystej
str. 19

WSPINACZKA NA CZAS



FOT. ARCHIWUM

Brąz na pożegnanie
Aleksandra Mirosław zdobyła brązowy medal mistrzostw Europy
str. 20

PIŁKA RĘCZNA

Superpuchar dla MKS-u Lublin
Lubelskie szczypiornistki pokonały w Łodzi, po karnych, Zagłębie Lubin
str. 20

Trzecia porażka Motoru Lublin w szóstym meczu w sezonie



FOT. MG

Zasłużona porażka Motoru. Jutro rehabilitacja?

Lubelscy piłkarze przegrali w sobotę z Piastem 0:2, a jutro przed nimi hit w Pucharze Polski z Legią *str. 18*

eprasa.pl b015783820

PIŁKA NOŻNA

Motor zagra w Pucharze Polski z Legią. „Spodziewam się zamkniętego spotkania”

Kamil Wojdat

W I rundzie Pucharu Polski Motor Lublin podejmie we wtorek (1 września, godz. 20.30) Legię Warszawa. – Spodziewam się zamkniętego spotkania, spotkania zespołów dobrze przygotowanych na siebie. Myślę, że na jedną bądź drugą stronę przeważą indywidualności – mówił w sobotę Mariusz Misiura, trener żółto-biało-niebieskich.

Tak trudnego losowania na tym etapie zmagań pucharowych zespół z Lublina nie miał. Pięć lat temu drugoligowy wówczas Motor mierzył się z Podbeskidziem Bielsko-Biała, rok później z Pogonią Środa Wielkopolski. Będąc już pierwszoligowcem Motor trafił na rezerwy Lecha Poznań, a po awansie do Ekstraklasy rywalami „Rycerzy Koziego Grodu” były: Unia Skierniewice i Arka Gdynia.

– Nie mam z tym problemu, że gramy z Legią. Ta liga jest naprawdę wyrównana, co pokazuj tabela i jestem pozytywnie nastawiony do tej rywalizacji pucharowej – zapewniał trener Misiura.

W dwóch poprzednich latach Motor już na I rundzie kończył swoją pucharową przygodę. A przecież „Puchar Tysiąca Drużyn” to najkrótsza droga do europejskich rozgrywek, o których już jakiś czas temu wspominał Zbigniew Jakubas – właściciel i prezes w jednym.

Ranga tegorocznego PP jest największa z dotychczasowych. Dzięki awansowi polskiej ligi w klubowym rankingu UEFA, triumfator krajowego pucharu ma zagwarantowany udział w fazie play-off eliminacji do Ligi Europy, co oznacza pewne miejsce w fazie ligowej co najmniej Ligi Konferencji.

Ale już na samym starcie tej drogi jest warszawska Legia, jeden z głównych faworytów PP.

– Mocny rywal nam się trafił, ale to nie ma znaczenia na kogo trafiamy. Cieszę się, że gramy u siebie, bo jednak kibice bardzo wspierają. Również dzisiaj chciałem podziękować kibicom za to wsparcie – podkreślał Filip Luberecki, obrońca żółto-biało-niebieskich.

– Bardzo intensywny zespół, mający naprawdę ogromną jakość, praktycznie na każdej pozycji. Są bardzo groźni ze stałych fragmentów gry i z dośrodkowań. Uważam, że to będzie naprawdę fajny mecz – dodawał, opisując przeciwnika.

Legia, prowadzona przez Marka Papszuna, w tym sezonie jeszcze nie przegrała. W sześciu meczach trzykrotnie wygrała i trzykrotnie zremisowała (bilans Motoru: 1-2-3).

– Uważam, że zawsze drużyny trenera Papszuna są bardzo solidne, bardzo dobrze zorganizowane i punktują, bazując na takiej dobrej organizacji w obronie. Więc na pewno przyjedzie drużyna, która będzie bardzo dobrze przygotowana, która będzie chciała zamknąć mecz, jeśli chodzi o takie działania nasze w ofensywie i liczyć na swoje ataki – komentował szkoleniowiec Motoru, Mariusz Misiura.

W ostatnich dwóch sezonach Motor dwukrotnie przegrał z Legią (0:4 i 2:5), ale w obydwu przypadkach na stadionie rywali. U siebie Lublinianie remisowali 1:1 i 3:3. W najnowszej historii jest jeszcze jeden mecz z klubem ze stolicy, który zapadł w pamięć lubelskim kibicom. Mowa o 1/8 finału Pucharu Polski 2021/22. Żółto-biało-niebiescy prowadzili 1:0, ale finalnie 2:1 triumfowali rywale.



FOT. ARCHIWUM: MG

W ostatnim meczu na Arenie między Motorem a Legią padł remis 1:1

PIŁKA NOŻNA

Szósty mecz, trzecia porażka. Motor był słabszy od Piasta

Gospodarze przegrali zasłużenie, mimo przewagi optycznej w pierwszej części meczu. Konkretny, po przerwie, był jednak Piast

Kamil Wojdat

Motor Lublin	0 (0)
Piast Gliwice	2 (0)

Bramki: Rivas 78, Mucha 90+2
Motor: Tratnik - Santos (72 Lukoszek), Bereszyński, Bartos, Luberecki, Meyer, N'Diaye, Simon (62 Łęgowski), Rodrigues (82 Haxha), Aiko (62 Ronaldo), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Piast: Gril - Twumasi, Juande, Czerwiński, Lewicki, Lima (90+1 Mucha), Boisgard (84 Maziarz), Łabojko (65 Leśniak), Vallejo (84 Felix), Sanca, Ntamack (84 Katsantonis). Trener: Daniel Myśliwieca
Sędziował: Karol Arys (Szczecin)
Widzów: 9379



FOT. MG

Dla lubelskiego zespołu to trzecia porażka w sezonie (bilans: 1-2-3).

W pierwszym kwadransie Motor był zespołem wyraźnie lepszym od gości z Gliwic.

W 13. minucie po ładnym złamaniu akcji do środka faulowany był Filip Luberecki, a do piłki ustawionej na około 25. metrze podszedł Ivo Rodrigues. Portugalczyk przeniósł futbolówkę nad murem, ale ta nieznacznie minęła lewy słupek bramki strzeżonej przez Domena Grila. Celności zabrakło również Makanowi Aiko dziesięć minut później. Francuz ładnie próbował przymierzyć w okienko i wcale nie tak wiele zabrakło mu do szczęścia.

Chociaż sobotnie spotkanie nie było wielkim widowiskiem, to z upływem czasu gospodarze byli coraz bardziej konkretni. I w 43. minucie trybuny Areny wybuchły radością. Kilkupodaniową akcję gospodarzy technicznym strzałem z okolic szesnastki zakończył Rodrigues. Z tym że szybko euforia zamieniła się w rozczarowanie, bo arbiter dopatrzył się przewinienia Karola Czubaka.

Goście przed przerwą ani razu tak naprawdę nie zagrozili bramce Motoru. Z ich strony najgroźniejsze było uderzenie wolejem Quentina Boisgarda z 10. minuty. Futbolówka wylądowała jednak na trybunach.

Po zmianie stron zmienił się obraz grt. Gliwiczanie coraz częściej operowali piłką i coraz poważniej zagrażali gospodarzom. Ale brakowało precyzji, albo kapitalnie między słupkami spisywał się Gasper Tratnik.

W 78. minucie osiągnęli cel. Rzut rożny, próbujący wybić piłkę Bartosz Bereszyński nastrzela Juande Rivasa i goście prowadzą 1:0.

Motor mógł wyrównać, jednak tak się nie stało, a w doliczonym czasie wynik po błędzie Paskala Meyera ustalił Szczepan Mucha.

PIŁKA NOŻNA

„Kluczowe, jak to udźwigniemy jako drużyna”

Kamil Wojdat

– Czujemy złość i rozczarowanie wynikiem tego spotkania. Tak samo zdajemy sobie sprawę z jak dużym rozczarowaniem ten mecz mogli odebrać nasi kibice. Kluczem będzie, jak to udźwigniemy jako drużyna – zwracał uwagę po meczu trener Mariusz Misiura, zaczynając od gratulacji dla Piasta.

– Wydaje mi się, że jeśli chodzi o takie czyste sytuacje to było remisowo. Piast był po prostu skuteczniejszy – analizował na gorąco szkoleniowiec Motoru. – Byliśmy finalnie skuteczniejsi, ale trener Misiura odrobił zadanie wraz ze swoim sztabem, miał konkretny pomysł – oceniał natomiast Daniel Myśliwiec, trener Gliwiczan.

Była wymiana uprzejmości, ale nie zabrakło kontrowersji, bo zdaniem prowadzącego Motor Mariusza Misiura, faul, który skutkował nieuznaniem gola na 1:0, był wątpliwy.



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

– Jesteśmy źli, jak wyglądaliśmy w drugiej połowie – mówił trener

– Takich sytuacji stykowych, gdzie Karol zastawia piłkę, zgrywa ją, w każdym meczu jest po dziesięć, piętnaście – mówił rozżalony trener gospodarzy. – To ma ogromny wpływ: prowadzić 1:0, a nie prowadzić. Oczywiście nie zrzucam na to winy, bo tak jak powiedziałem, jesteśmy rozczarowani. Bierzemy za to odpowiedzialność – dodawał, przywołując jeszcze mecz w Szczecinie, gdzie w starciu z Pogonią uznano nieprawidłową bramkę dla przeciwników.

Świetny Gasper Tratnik

Dla słoweńskiego golkipera był to pierwszy występ w sezonie. Wcześniej bronił Mihai Popa.

– Na pewno jesteśmy z jego występu zadowoleni. Dał nam dużo pewności siebie też na przedpolu – oceniał Misiura. – Szkoda, że nie zagrał na zero z tyłu, że przytrafiła mu się ta pierwsza przypadkowa bramka, bo on właśnie swoją postawą zasłużył, żeby dzisiaj mieć czyste konto – dodawał.

Tratnik przy żadnym z goli nie miał zbyt wiele do powiedzenia. Gdyby nie on, wynik mógł być wyższy.

eprasa.pl b015783820

PIŁKA NOŻNA

Godne pożegnanie Artura Jędrzejczyka. Derby dla Wisły

W Krakowie nie było żadnych sentymentów, choć właściciele Wisły i Wieczystej łączą bliskie relacje. Korona niezwykle konkretna

Jacek Czaplewski



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Legia Warszawa pożegnała klubową legendę – Artura Jędrzejczyka

Weekend w PKO BP Ekstraklasie obfitował w emocje. Wisła, tak jak Cracovia tydzień temu, wygrała derby Krakowa z Wieczystą. Zwycięski wyjazd do Płocka zaliczyła Korona Kielce, a Legia Warszawa w uroczysty sposób pożegnała Artura Jędrzejczyka.

6. kolejka wystartowała na Mazowszu. Wisła Płock zamierzała odkuć się po dwóch porażkach z rzędu, w tym bardzo dotkliwej z GKS Katowice. Jak jednak punktować, skoro niezmiennie szwankuje skuteczność? Drużyna prowadzonego przez Adama Majewskiego stworzyła wiele dogodnych sytuacji i żadnej z nich nie zamieniła na bramkę. Za to Korona Kielce okazała się niezwykle konkretna. Oklaskiwana z trybun przez swoich kibiców oraz prezesa Łukasza Maciejczyka wróciła na zwycięską ścieżkę, wygrywając u Nafciarzy pierwszy raz od 2020 roku. Po golu strzelili Morgan Fassbender i Mariusz Stępiński. Asystował im Wiktor Długosz. Pod nieobecność Dawida Błanika to właśnie ten zawodnik wyrasta na pierwszoplanową postać drużyny.

W piątek doszło również do niewątpliwego hitu. Legia Warszawa była dosłownie sekundy od pierwszej porażki od kwietnia. Ratunek kolejny raz nadszedł w ostatniej chwili. Tym razem remis uratował Rafał Adamski. Do tego feralnego momentu Śląsk Wrocław grał tak, że miał prawo myśleć o sensacyjnej wygranej. Jeszcze przed przerwą objął prowadzenie za sprawą rzutu karnego Piotra Samca-Talara, by w drugiej połowie zmarnować dwie wyborne okazje, obronione w spektakularnym stylu przez Otto Hindricha.

To był szczególny wieczór przy Łazienkowskiej ze względu na Artura Jędrzejczyka. Najbardziej utytułowany piłkarz Legii (czternaście zdobytych trofeów) zagrał po raz ostatni, czyli 420. Specjalnie na tę okoliczność podpisano z nim nowy kontrakt, bo poprzedni wygasł w czerwcu. Wybiegł z opaską kapitana, zaczął od środka, a potem walczył ze łzami, gdy około 27 000 wdzięcznych gardeł dziękowało mu za piękną karierę.

Był szpaler i efektowna oprawa o „Ostatnim z gatunku". Klub zastrzegł dla niego numer 55, tak jak kiedyś nr 10 Kazimierza Deyny. Po ostatnim gwizdku w meczu popularny „Jędza" z rąk prezesa Dariusza Mioduskiego odebrał okolicznościową paterę. Zjawił się też na słynnej „Żylecie", skąd poprowadził doping. Jeszcze nie wie, co będzie robić, ale zapewnił, że na stadion wróci – jako kibic.

Sentymentów nie było w sobotę w Krakowie, choć właścicieli Wisły i Wieczystej łączą bliskie relacje. W derbach momentami iskrzyło na boisku. „Biała Gwiazda" okazała się lepsza, psując tym samym debiut trenera gości Żeljko Kopicia. Już szóstego gola w sezonie strzelił Jordi Sanchez, lider klasyfikacji strzelców, który miał być przecież tylko zmiennikiem Angela Rodado.

Zaskoczeń w ten weekend mieliśmy zresztą więcej. Radomiak Radom w końcu zagrał na miarę oczekiwań. Z Cracovią odwrócił rezultat dzięki dubletowi Rafała Wolskiego. Ciemne chmury zbierają się za to nad nowym trenerem Motoru Lublin. Podopieczni Mariusza Misiury zostali w końcówce wypunktowani na własnym stadionie przez Piasta Gliwice i tym samym przegrali już trzeci z pięciu rozegranych meczów. W mediach plotkuje się o powrocie Goncalo Feio, ale wiceprezes Motoru Łukasz Jabłoński zapewnił, że to nieprawda.

6. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WISŁA PŁOCK - KORONA KIELCE 0:2
Bramki: Fassbender 21, Stępiński 49

LEGIA WARSZAWA - ŚLĄSK WROCŁAW 1:1
Bramki: Samiec-Talar 35-karny - Adamski 90+4

KGHM ZAGŁĘBIE LUBIN - POGOŃ SZCZECIN 0:0

WISŁA KRAKÓW - WIECZYSTA KRAKÓW 2:0
Bramki: Sanchez 54, Guillemenot 80

RADOMIAK RADOM - CRACOVIA KRAKÓW 2:1
Bramki: Wolski 55, 64-karny - Minczew 47

MOTOR LUBLIN - PIAST GLIWICE 0:2
Bramki: Rivas 78, Mucha 90+2

TABELA PKO BP EKSTRAKLASA

1. Legia Warszawa	6	12	12-4
2. Wisła Kraków	6	10	12-10
3. Górnik Zabrze	3	9	7-3
4. Pogoń Szczecin	5	8	7-4
5. Korona Kielce	5	8	6-4
6. KGHM Zagłębie Lubin	5	8	5-4
7. Cracovia Kraków	6	8	6-7
8. Lech Poznań	3	7	5-1
9. Piast Gliwice	6	7	10-13
10. Radomiak Radom	6	7	6-13
11. GKS Katowice	4	6	9-4
12. Widzew Łódź	5	6	8-7
13. Jagiellonia Białystok	3	6	3-3
14. Śląsk Wrocław	6	6	8-9
15. Motor Lublin	**6**	**5**	**6-10**
16. Wisła Płock	5	4	3-10
17. Wieczysta Kraków	5	3	8-12
18. Raków Częstochowa	3	0	3-6

W przypadku równej liczby punktów o kolejności w tabeli decydują bezpośrednie mecze

Program 7. kolejki:

Piątek, 04.09
Piast Gliwice - GKS Katowice (godz. 20.30)

Sobota, 05.09
Widzew Łódź - Radomiak Radom (godz. 14.45)
Korona Kielce - Wisła Kraków (godz. 17.30)
Motor Lublin - Legia Warszawa (godz. 20.15)

Niedziela, 06.09
Cracovia Kraków - Górnik Zabrze (godz. 14.45)
Lech Poznań - Raków Częstochowa (godz. 17.30)
Jagiellonia Białystok - Śląsk Wrocław (godz. 0.15)

Poniedziałek, 07.09
Wieczysta Kraków - KGHM Zagłębie Lubin (godz. 18.00)
Pogoń Szczecin - Wisła Płock (godz. 20.30)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

6 goli
Jordi Sánchez (Wisła)
3 gole
Rafał Adamski, Łukasz Zjawiński (obaj Legia), Tobias Christensen (Wieczysta), Karol Czubak (Motor), Morgan Fassbender, Mariusz Stępiński (obaj Korona), Ajdin Hasić (Cracovia), Piotr Samiec-Talar (Śląsk), Leandro Sanca (Piast), Rafał Wolski (Radomiak)
2 gole
Fran Alvarez, Sebastian Bergier (obaj Widzew), Przemysław Banaszak (Śląsk), Marko Božić (Wisła), Peter Federico (Górnik), Bartosz Kapustka (Legia), Patryk Makuch (Raków), Nik Prelec (Jagiellonia), Allahyar Sayyadmanesh (Lech), Ilja Szkurin (GKS Katowice)

BOHATER WEEKENDU

Rafał Wolski (Radomiak)
Kapitan tuż po rozegraniu setnego występu właściwie w pojedynkę znalazł sposób na Cracovię. Najpierw pomógł mu rykoszet, potem wykorzystał jedenastkę. Co ciekawe, raz uderzył lewą, raz prawą nogą.



FOT. PAP/PIOTR POLAK

PIŁKA NOŻNA

Legia Warszawa ma być taka, jak Artur „Jędza" Jędrzejczyk

Jacek Czaplewski

– Ciężko mi znaleźć odpowiednie słowa – mówił wyraźnie poruszony Artur Jędrzejczyk. Legendarny piłkarz Legii Warszawa przeciwko Śląskowi Wrocław rozegrał swój ostatni mecz. Takiego pożegnania się nie spodziewał.

Artur Jędrzejczyk miał odejść z Legii po ostatnim spotkaniu ubiegłego sezonu, wtedy jednak z drużyny odchodziło więcej piłkarzy. W klubie uznano, że najbardziej utytułowany zawodnik, z drugą najwyższą liczbą występów, zasługuje na oddzielny hołd. I tak też się stało w piątkowy wieczór.

– Dziękuję całej drużynie i trenerowi, że mogłem ostatnie dni spędzić z wami, poczuć te emocje. To jest coś nie do opisania... W życiu nie spodziewałem się takiego pożegnania. Dziękuję kibicom za te wszystkie lata. Dziękuję mojej całej rodzinie. Żonie, córeczce – kocham was. Na pewno bez was bym tego nie osiągnął – mówił wyraźnie wzruszony 38-latek.

Na boisku spędził dosłownie sekundy od rozpoczęcia. Jego ukochana drużyna wyszarpała zaś remis na sekundy przed końcem meczu. – Legia powinna wyglądać tak jak dzisiaj, czyli walcząca do samego końca. Głowa do góry, chłopaki, bo mam nadzieję, że będę się z wami bawić także na Starówce – mówił do piłkarzy Jędrzejczyk, licząc na tytuł mistrzowski w tym sezonie.

Jędrzejczyk zapewnił, że pozostanie stałym bywalcem stadionu. – Będę tutaj oczywiście przychodził i będę starał się być jak najbliżej klubu. Teraz będę miał więcej czasu na przemyślenie, co dalej – stwierdził tajemniczo.

Bohaterowi komplementów nie szczędził trener Marek Papszun. – Jestem dumny, że mogłem poprowadzić Legię w tak wielkim meczu – stwierdził. – Żegnaliśmy wybitnego piłkarza Legii i całej polskiej piłki. Trudno zastąpić takich ludzi. Chcielibyśmy być tacy, jak Artur Jędrzejczyk: drużyną z charakterem, która się poświęci, ma pasję, jest zdeterminowana i ma jakość. Niestety, w pierwszej połowie nam tego zabrakło, a w drugiej było już znacznie lepiej. Nie jest łatwo być Arturem. Kibice stanęli na wysokości zadania. Dobrze, że wyszliśmy z twarzą, bo słabo, gdyby Artur zapamiętał, że jego ostatni mecz to porażka – usłyszeliśmy od szkoleniowca legionistów.

Papszuna pytano na konferencji o przedmeczowe nagrywanie treningu Śląska, którego dopuścił się jeden z członków jego sztabu. – Robimy wszystko, co jest dozwolone. Jeśli ktoś ma do nas zastrzeżenia, to trzeba uwagi kierować do odpowiednich komisji – odparł Marek Papszun.

eprasa.pl b015783820

WSPINACZKA SPORTOWA NA CZAS

„Spider-woman" pożegnała się brązowym medalem mistrzostw Europy w Laval

Aleksandra Mirosław w swoich ostatnich w karierze mistrzostwach Europy była trzecia. W decydującym o medalu biegu pokonała inną Polkę, obrończynie tytułu, Natalię Kałucką

Kamil Wojdat

Mirosław odchodzi na sportową emeryturę, co ogłosiła w lutym, a europejski czempionat we Francji był jej ostatnim startem w zawodach World Climbing, czyli tych najwyższej rangi.

Wspomnienia z Francji 32-latka miała dobre, a będą jeszcze lepsze. To właśnie w Chamonix w 2013 roku zdobyła swój pierwszy medal mistrzostw Europy, jedenaście lat później w Paryżu została natomiast mistrzynią olimpijską, a swoją sportową drogę zakończyła w Laval, sięgając w sobotę po brąz mistrzostw Europy – to jej pierwszy medal z tego kruszcu w europejskim czempionacie (wcześnie srebro w 2013 oraz złoto w 2019 i 2022).

Już popołudniowe kwalifikacje (wygrane z czasem 6,19 sekundy) pokazały, że Mirosław będzie walczyła o najwyższe cele. Dobrą formę potwierdziła także sesji wieczornej, najpierw pokonują Włoszkę Agnese Fiorio, a później Francuzkę Capucine Viglione. Lublinianka co prawda nie pobiegła tak szybko, jak w eliminacjach, ale rezultaty 6,43 sek. i 6,21 sek. wystarczyły, aby znaleźć się w strefie medalowej.



FOT. ARCHIWUM: PAWEŁ RELIKOWSKI

W play-offach pojadą jeszcze ekipy z Wrocławia, Torunia i Leszna

W półfinałach obejrzeliśmy dwie Polki, poza Mirosław była bowiem jeszcze pochodząca z Tarnowa Natalia Kałucka – broniąca tytułu sprzed dwóch lat. Obydwie musiały uznać jednak wyższość rywalek:

- Aleksandra Mirosław (6,21) – Elizaveta Ivanova z Rosji (6,16)
- Natalia Kałucka (6,53) – Beatrice Colli z Włoch (6,45)

Biało-Czerwone zmierzyły się zatem w pojedynku o brąz, w którym górą była Mirosław. Panie pokonały ściankę odpowiednio w czasie 6,18 i 6,44.

Mistrzynią Europy została Colli (6,55), a srebro do domu wzięła Ivanova (7,38).

Mistrzostwa świata i mistrzostwo olimpijskie

Mirosław w trakcie swojej kariery zdobyła sześć medali mistrzostw świata: trzy brązowe (2014 – Gijon, 2021 – Moskwa i 2023 – Berno) oraz trzy z najcenniejszego, złotego kruszcu (2018 – Innsbruck, 2021 – Hachioji i 2025 – Seul).

Najważniejszym momentem w jej karierze było jednak złoto olimpijskie, wywalczone w 2024 roku w Paryżu. Ten sukces sprawił, że usłyszała o niej cała Polska. A tytuł mistrzyni olimpijskiej okrasiła rekordem świata, nie pierwszym w swoim wykonaniu i nie ostatnim...

Pożegnanie z polską publicznością

Dla określanej mianem „spider-woman" zawodniczki, pożegnalnym startem z polską publicznością, był lipcowy występ podczas Pucharu Świata w Krakowie. Niestety, występ na własnej nie ziemi nie poszedł po jej myśli. Co prawda dotarła do finału, ale ten – pierwszy raz rozgrywany na czterech, a nie dwóch torach – nie poszedł po jej myśli. Mistrzyni olimpijska popełniła falstart, przez co została zdyskwalifikowana, a gdyby tego było mało, to Amerykanka Emma Hunt wygrała zawody z czasem 5,99 sekundy, bijąc tym samym dotychczasowy rekord świata (6,03), należący Mirosław.

Już tylko igrzyska wojskowe

Ze ścianką Lublinianka definitywnie rozstanie się latem przyszłego roku, występem w Letnich Wojskowych Igrzyskach Wojskowych, które odbędą się w Charlotte (Stany Zjednoczone)

PIŁKA NOŻNA

Avia znowu przegrała. Teraz puchar

Kamil Wojdat

Drugoligowa Avia Świdnik doznała trzeciej porażki z rzędu, tym razem z Lechią Zielona Góra 1:3.

– Uważam, że było sporo pozytywów do momentu strzelenia przez nas bramki na 1:0. Ale potem zupełnie straciliśmy kontrolę i skupieni – mówił klubowym mediom Dave Assuncao – pomocnik Avii.

Beniaminek rozgrywek zaczął sezon z wysokiego C, pokonując Olimpię Grudziądz 4:1, Górnika Łęczna 1:0 i Sandecję Nowy Sącz 3:0. Po serii zwycięstw przyszła jednak seria porażek: Stal Stalowa Wola (0:4), Zawisza Bydgoszcz (1:4) oraz w sobotę Lechia Zielona Góra (1:3).

Avia Świdnik - Lechia Zielona Góra 1:3 (0:0)
Bramki: Zuber 51-Szpakowski 69 (k), Bargiel 71, Szmigiel 74
Avia: Białka - Assuncao, Kumorek, Orzechowski, Kołodziejski, Pigiel (75 Niepsuj), Zuber, Kamiński (75 Uliczny), Jodłowski (64 Kryeziu), Remeniuk (84 Skiba) - Łącki (64 Pisarek). Trener: Wojciech Szacoń

Pora na Wieczystą Kraków

W czwartek (3 września, godz. 14.30) zespół ze Świdnika podejmie ekstraklasowicza z „Grodu Kraka" w I rundzie STS Pucharu Polski.

Inny z naszych drugoligowców, czyli Górnik Łęczna, na tym samym etapie zagra u siebie z pierwszoligową Stalą Mielec (2 września, godz. 17).

PIŁKA RĘCZNA

MKS z pierwszym w historii Superpucharem Polski. „Cudowne uczucie"

Krrzysztof Szuptarski

W trzeciej edycji Superpucharu Polski drużyna PGE MKS El-Volt Lublin pokonała KGHM Zagłębie Lubin po serii rzutów karnych, zdobywając w ten sposób pierwsze takie trofeum w historii klubu. – Cudowne uczucie. Cieszę się, że jako kapitan mogłam wznieść puchar po tylu latach z tym klubem – mówiła Aleksandra Rosiak.

KGHM MKS Zagłębie Lubin	26 (10), k: 4
PGE MKS El-Volt Lublin	26 (14), k: 5

Zagłębie: Maliczkiewicz, Zima - Jakubowska 8, Drabik 4, Janas 4, Cesareo 3, Fraga 3, Grzyb 2, Cardoso 1, Fernandes 1, Cavo, Niakate. Kary: 8 min. Trener: Bożena Karkut
MKS: Wdowiak, Martins, Smelcerz - Paulsen 11, Pankowska 5, Rosiak 2, Monkielewicz 2, Lopes 2, Przywara 1, Nocuń 1, Kowalik 1, Radosavljević 1, Lima, Andruszak. Kary: 6 min. Trener Paweł Tetelewski

– To naprawdę dla nas to bardzo ważne, ale wiemy też, że sobie na to po prostu zapracowałyśmy. Byłyśmy lepsze w tym meczu i wierzę, że zostanie do końca sezonu – cieszyła się Rosiak.

Do przerwy Lublinianki prowadziły różnicą czterech bramek 14:10, chociaż początek był lepszy w wykonaniu rywalek.

W 18. minucie do remisu 6:6 doprowadziła Sarah Paulsen, a chwilę później Natalia Pankowska wyprowadziła MKS na pierwsze prowadzenie w tym spotkaniu (7:6).

Świetnie w bramce biało-zielonych spisywała się Paulina Wdowiak, która kilkukrotnie wygrywała pojedynki „jeden na jeden". W 24. minucie, gdy Daria Szynkaruk-Monkielewicz pokonała z prawego skrzydła lubińską bramkarkę, team znad Bystrzycy prowadził już 10:8. Trzy minuty później, po świetnych akcjach Paulsen, Brazylijki Jhennifer Lopez oraz Szynkaruk-Monkielewicz, PGE MKS El-Volt miał już pięć bramek przewagi (14:9), ale przeciwniczki odpowiedziały jeszcze golem Kingi Jakubowskiej.



FOT. PAP/MARIAN ZUBRZYCKI

Lublinianki w sobotę w Łodzi zakończyły dwuletnią dominację Zagłębia w meczu o Superpuchar Polski

Na plus cztery podopieczne Pawła Tetelewskiego były także w 54. minucie, czyli na sześć minut przed końcem spotkania (24:20), jednak nie zdołały dowieźć tej zaliczki i skończyło się serię „siódemek".

– Myślę, że pokazaliśmy dobrą grę. Pomimo że mecz skończył się w rzutach karnych, to byliśmy zespołem lepszym. Można było skończyć to spotkanie wcześniej, w 54. minucie mieliśmy cztery bramki przewagi, trzy takie czyste piłki, gdzie wystarczyło je wykorzystać i ten mecz zamknąć. Natomiast no nie udało się. To jest sport. Widać było doświadczenie Zagłębia, które walczyło do końca, doprowadziło do rzutów karnych – oceniał Paweł Tetelewski.

eprasa.pl b015783820

ŻUŻEL

Znów się nie udało. Polacy tylko z brązowymi medalami

Czy to jest naprawdę klątwa? Znów nie udało się odegrać Mazurka Dąbrowskiego po zawodach na Stadionie Narodowym w Warszawie

Cezary Konarski



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Radość Australijczyków po triumfie na stadionie PGE Narodowym

Żużlowa reprezentacja Polski zajęła trzecie miejsce w Finale Drużynowego Pucharu Świata. Złoty medal wywalczyła Australia, a srebrny Dania. Apetyty Biało-Czerwonych były zdecydowanie większe.

Polacy wygrali dziewięć z 18 edycji DPŚ, triumfowali w trzech ostatnich finałach. Dlatego polscy kibice liczyli na to, że nasi żużlowcy znów sięgną po tytuł, tym razem w stolicy. I zdejmą tzw. klątwę z PGE Narodowego. Bo należy zauważyć, że jeszcze nigdy Mazurek Dąbrowskiego nie wybrzmiał podczas ceremonii zakończenia zawodów w Warszawie. A rozegranych tu było już dziewięć turniejów z cyklu Grand Prix (2015-2019, 2022-2025). Polacy stawali na podium, ale nigdy na najwyższym stopniu.

Sytuacja powtórzyła się w sobotę. Po raz pierwszy w Warszawie rozegrany został Finał Drużynowego Pucharu Świata. Turniej z udziałem Polaków, Duńczyków, Brytyjczyków i Australijczyków znakomicie rozpoczęli ci ostatni. W pierwszej serii startów wygrali wszystkie cztery wyścigi. Po kolejnych czterech biegach „Kangury" powiększyły przewagę nad drugą Polską do ośmiu punktów. Stało się jasne, że gospodarzom nie będzie łatwo dogonić tak rozpędzonych rywali. Tym bardziej, że z ośmiu gonitw wygrali tylko jedną (Bartosz Zmarzlik w 8. wyścigu).

Później nie było lepiej, Polacy nie triumfowali w trzeciej serii, a coraz bardziej naciskali na nich Duńczycy i Brytyjczycy. Po kolejnych czterech biegach gospodarze spadli na trzecie miejsce, tylko Kacper Woryna, zastępujący Dominika Kuberę, znalazł sposób na wygranie wyścigu (w 13. gonitwie). Kiedy powtórzył swój indywidualny sukces w 17. biegu, wydawało się, że Polacy mogą realnie myśleć o srebrnym medalu. Nic z tego, w kolejnych startach ani razu nie udało im się pokonać wszystkich rywali.

WYNIKI FINAŁU DPŚ W WARSZAWIE

1. Australia - 38 pkt.: Ryan Douglas 10 (3,3,3,0,1), Brady Kurtz 11 (3,2,1,3,2), Jason Doyle 10 (3,2,w,2,3), Max Fricke 7 (3,0,0,1,3), Rohan Tungate ns; **2. Dania - 30 pkt.:** Mikkel Michelsen 12 (2,3,2,3,2,w), Leon Madsen 5 (0,1,0,2,2), Michael Jepsen Jensen 5 (0,-,2,3,0), Anders Thomsen 8 (0,-,3,2,3), Frederik Jakobsen 0 (0); **3. Polska - 29 pkt.:** Bartosz Zmarzlik 11 (1,3,2,2,1,2), Maciej Janowski 2 (1,1,-,-,-), Dominik Kubera 2 (2,0,-,-,-), Patryk Dudek 5 (2,1,1,1,-), Kacper Woryna 9 (1,3,w,3,1,1); **4. Wielka Brytania - 23 pkt.:** Robert Lambert 14 (1,3,2,3,3,2), Charles Wright 5 (1,2,1,1,0), Adam Ellis 3 (2,0,0,0,1), Leon Flint 1 (0,1,-,0,0), Tom Brennan ns.

SPORT

Szef polskiego ruchu olimpijskiego w opałach

Paweł Wiśniewski

W sobotę zakończyło się posiedzenie katowickiego sądu, który rozpoznawał wniosek prokuratury o tymczasowe aresztowanie szefa PKOl Radosława Piesiewicza, podejrzanego w sprawie Zondacrypto. Decyzja? Trzy miesiące aresztu.



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Od strony prawnej odwołanie szefa PKOl może być trudne

Radosław Piesiewicz (wyraził dziennikarzom zgodę na podanie swojego pełnego imienia i nazwiska) został zatrzymany w czwartek w Warszawie. Tego samego dnia w śląskim wydziale Prokuratury Krajowej usłyszał zarzuty płatnej protekcji oraz zaspokojenia grupy wierzycieli Zondacrypto z pokrzywdzeniem innych w związku z grożącą niewypłacalnością.

Nie przyznaje się do winy. Po przesłuchaniu podejrzanego, które kontynuowano w piątek, prokuratura poinformowała o skierowaniu wniosku o aresztowanie podejrzanego na trzy miesiące.

Szef PKOl został doprowadzony do sądu w piątek wieczorem. Posiedzenie aresztowe rozpoczęło się około północy i trwało do piątej rano.

Jak wynika z relacji jednego z pracowników sądu, po jego zakończeniu Radosław Piesiewicz został wyprowadzony przez policję tylnym wyjściem i wywieziony samochodem w nieznanym kierunku.

Kilka godzin wcześniej, kiedy szef PKOl był wprowadzany do gmachu sądu, czekającym na miejscu dziennikarzom przez chwilę udało się z nim porozmawiać. Oświadczył, że czuje się niewinny.

Pytany o przesłuchanie w prokuraturze odpowiedział, że udzielił wszystkich szczegółowych informacji, a ostatnie godziny to „nic sympatycznego".

- Straciłem 200 000 euro, zapłaciłem za zegarek, do czego mam się przyznawać? - pytał podejrzany.

Dodał przy okazji, że nieprawdą jest twierdzenie prokuratury, jakoby odzyskał pieniądze z Zondacrypto.

Zapewnił, że w późniejszym czasie udzieli bardziej szczegółowych informacji. - Wszystkiego dobrego i mam nadzieję, że niedługo się zobaczymy - powiedział Piesiewicz, wprowadzany do sądu.

LEKKOATLETYKA

Rekordy świata Weltklasse nie przebiły naszej „Kamy". Niestety, świat ucieka Polakom

Paweł Wiśniewski

Kwartet Polaków zakwalifikował się do finału Diamentowej Ligi, który w dniach 4-5 września odbędzie się w Brukseli. To: Natalia Bukowiecka (400 m), Klaudia Kazimierska (1500 m), Pia Skrzyszowska (100 m ppł.) i Mateusz Kołodziejski (wzwyż).

Podczas mityngu lekkoatletycznego Bank Spółdzielczy Jurand Cup, który odbył się w Szczytnie, mąż Natalii Bukowieckiej - Konrad Bukowiecki pchnął kulę na odległość 20.80 m. To jego drugi najlepszy tegoroczny wynik - 31 maja uzyskał 21.34 m, ale później doznał kontuzji, która wymusiła przerwę w treningach.

Seria Bukowieckiego: 20.27 m - 19.77 m - x - x - 20.80 m - 20.23 m).

W niemieckim Heilbronn Mateusz Kołodziejski uplasował się na 2. miejscu w konkursie skoku wzwyż. Wygrał Japończyk Tomohiro Shinno, a za Polakiem znalazł się były podopieczny polskiego trenera Stanisława Szczyrby - Katarczyk urodzony w sudańskiej rodzinie - Mutaz Essa Barsham.

Wszyscy zaliczyli wysokość 2.25 m, ale trzykrotnie strącili 2.28 m.

Mateusz Kołodziejski triumfował w klasyfikacji generalnej What Gravity Challenge - serii rozgrywanych na całym świecie mityngów skoku wzwyż.

Zaplanowany na 2 października br. mityng Athlos w Nowym Jorku został odwołany. Obsada miała być gwiazdorska, z Polski na te zawody wybierała się Natalia Bukowiecka.

18 września br. - zgodnie z zapowiedziami - odbędzie się jedyny tegoroczny mityng Athlos na StoneX Stadium w londyńskiej dzielnicy Barnet.

Podczas kultowego mityngu Wanda Diamond League - Weltklasse w Zurychu ustanowiono aż dwa rekordy świata.

Amerykanka Masai Russell pokonała 100 metrów przez płotki w czasie 12.09!

Tym samym na Stadion Letzigrun Russell poprawiła o 0.03 sekundy rekord globu Tobi Amusan sprzed trzech lat. W Zurychu Nigeryjka była druga z czasem 12.23, a trzecia zameldowała się na mecie Nadine Visser z Holandii - 12.34 (najlepszy tegoroczny czas w Europie).

Pia Skrzyszowska była szósta - 12.70.

Z kolei w biegu na 400 metrów przez płotki Brazylijczyk Alison dos Santos uzyskał czas 45.80.

Poprzedni najlepszy wynik na tym dystansie należał do Norwega Karstena Warholma, który podczas tokijskich Igrzysk XXXII Olimpiady w 2021 roku osiągnął 45.94.

Warholm na własne oczy zobaczył, jak rywal odbiera mu rekord. Norweg przybiegł drugi, z czasem 46.69.

Rekord świata (6.32 m) próbował atakować tyczkarz Armand Duplantis. Szwed tym razem rekordu nie poprawił, a wygraną dała mu wysokość 6.25 m. Grek Emanuil Karalis osiągnął 6.20 m, a Norweg Sondre Guttormsen - 6.00 m.

Na 800 metrów bardzo wartościowy wynik osiągnęła Audrey Werro. 22-letnia Szwajcarka miała czas 1:53.70, co czyni ją najszybciej biegającą na tym dystansie w XXI wieku.

Tegoroczne Weltklasse w Zurychu zostało drugim najlepszym mityngiem w historii rozegranym w Europie - Memoriał Kamili Skolimowskiej obronił pierwsze miejsce o 221 punktów.



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

Konrad i Natalia Bukowieccy pobrali się 28 września 2024 roku

eprasa.pl b015783820

TENIS

Wystartował US Open w Nowym Jorku. Świątek czeka, co przyniesie przyszłość

Jacek Kmiecik

Wystartował ostatni z czterech Wielkich Szlemów - US Open na kortach Flushing Meadows w Nowym Jorku, z udziałem szóstki Biało-Czerwonych w turniejach singlistek i singlistów.



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS

Iga Świątek w rozmowie ze swoją psycholożką Darią Abramowicz

Rywalizację rozpoczął wczoraj Kamil Majchrzak pojedynkiem z Serbem Hamadem Medjedoviciem. Dzisiaj i jutro wystąpi pięcioro reprezentantów Polski, wśród nich jedna z faworytek – Iga Świątek.

W nocy z poniedziałku na wtorek na Louis Armstrong Stadium zaprezentuje się rozstawiona z numerem 8 i mająca teoretycznie korzystną drabinkę Świątek, triumfatorka tej imprezy w 2022 roku. Jej mecz z Chinką Xiyu Wang rozpocznie się o godzinie 1.00 (19.00 w Nowym Jorku).

25-latka z Raszyna przetrwała pierwszą połowę kampanii, wyjątkowo trudnej, jak na swoje wysokie standardy.

Dotarła do ćwierćfinału Australian Open, w którym przegrała z późniejszą zwyciężczynią Jeleną Rybakiną, odpadła w czwartej rundzie Rolanda Garrosa, w którym wcześniej odnosiła sukcesy, i odpadła z Wimbledonu w trzeciej rundzie, nie potrafiąc obronić tytułu.

Świątek, która spadła na ósme miejsce w światowym rankingu, zdobyła swój pierwszy tytuł sezonu na początku tego miesiąca, pokonując Rybakinę w finale Canadian Open w Toronto, co pozwoliło jej nabrać pewności siebie przed ostatnim w tym roku turniejem Wielkiego Szlema.

Po zdobyciu swojego pierwszego tytułu wielkoszlemowego w Roland Garros w 2020 roku, Iga zdobywała co najmniej jedno trofeum Wielkiego Szlema w każdym sezonie od 2022 roku i będzie chciała podtrzymać tę passę.

- Dla mnie to z pewnością nie był łatwy sezon. Prawdopodobnie najtrudniejszy i najbardziej wymagający - powiedziała na sobotniej konferencji najlepsza polska tenisistka.

- Ostatnie dwa turnieje (Canadian Open i Cincinnati Open) były bardzo udane. Mimo że przegrałam w Cincinnati, ten mecz z Jess (Jessicą Pegulą w półfinale) był naprawdę na wysokim poziomie. Czuję się więc zadowolona ze swojej gry i ze zmian, które wprowadziłam. Teraz już tylko czekam na to, co przyniesie przyszłość - dodała.

Wcześniej w poniedziałek zagra finalistka tegorocznego French Open Maja Chwalińska. Na obiekcie Grandstand jej pojedynek z Amerykanką Taylor Townsend zaplanowano jako drugi (pierwszy rozpocznie się o godzinie 17.00).

Identycznie wygląda sytuacja z Hubertem Hurkaczem. On też wyjdzie na kort (numer 12) jako drugi i tuż po kobiecym pojedynku. Zmierzy się z Bośniakiem Damirem Dzumhurem zapewne około godziny 19.00.

Dwie pozostałe Biało-Czerwone Magdalena Fręch i Magda Linette zagrają we wtorek. Rywalką Fręch będzie rozstawiona z czternastką reprezentantka gospodarzy Iva Jovic, a Linette zagra z brytyjską kwalifikantką Francescą Jones. Jeśli Fręch i Linette przebrną pierwszą rundę, to w kolejnej zmierzą się ze sobą.

W kwalifikacjach odpadli: Martyna Kubka, Linda Klimovicova, Katarzyna Kawa i Maks Kaśnikowski.

Tytułów bronią słabo spisująca się ostatnio Białorusinka Aryna Sabalenka oraz wracający po czteromiesięcznej przerwie spowodowanej kontuzją Hiszpan Carlos Alcaraz.

Finał gry pojedynczej kobiet odbędzie się 12 września, a mężczyzn - dzień później.

Pula nagród w tegorocznych zawodach wyniesie rekordowe 108 milionów dolarów. Zwycięzcy gry pojedynczej kobiet i mężczyzn otrzymają po 5,5 mln USD, czyli o pół miliona „zielonych" więcej niż zeszłoroczni triumfatorzy.

US Open odbywa się od 1881 roku. Pierwszy turniej rozegrano na kortach w Newport w stanie Rhode Island. Trzy lata później zawody przeniosły się do Nowego Jorku i od tamtej pory miasto to jest stałym punktem programu. Od 1978 roku turniej odbywa się na Flushing Meadows. Centrum tenisowe zostało później nazwane na cześć Billie Jean King, jednej z najbardziej wpływowych postaci w historii amerykańskiego tenisa.

W tym czasie US Open stał się czymś więcej niż tylko kolejnym turniejem Wielkiego Szlema. Rozgrywany jest na oczach ogromnego miasta, przy wrzawie trybun i w atmosferze, w której dystans między sportowym świętowaniem a odrobiną szaleństwa bywa zaledwie dogrywką.

W erze Open rekord największej liczby tytułów US Open wśród mężczyzn należy do Szwajcara Rogera Federera i Amerykanów Jimmy'ego Connorsa oraz Pete'a Samprasa, z których każdy ma na koncie po pięć. Wśród kobiet rekord należy do Amerykanek Sereny Williams i Chris Evert, z których każda ma na koncie po sześć tytułów.

KAJAKARSTWO

Oleksii Koliadych mistrzem świata. Brąz Anny Puławskiej

Zbigniew Czyż

Kanadyjkarz Oleksii Koliadych zdobył w Poznaniu złoty medal mistrzostw świata w nieolimpijskiej konkurencji C1 na 200 metrów. Polak w finale o 0,10 s pokonał Uzbeka Artura Gulijewa, a trzeci był Białorusin Andriej Żolabau.

Koliadych po raz trzeci sięgnął po mistrzostwo świata na tym dystansie – wcześniej triumfował w 2022 i 2024 roku. Jak przyznał, złoty medal wywalczony na Torze Regatowym Malta przyniósł mu wiele radości.

– Tak sobie wyobrażałem ten bieg przez ostatni miesiąc, śniło mi się to zwycięstwo. Zrobiłem wszystko na sto procent i są tego efekty. Na mecie czułem, że wygrałem, ale nie byłem do końca pewien. Dopiero koledzy powiedzieli, że zwyciężyłem, a podpływając do pomostu, już słyszałem okrzyki. To niesamowite uczucie – opowiadał Koliadych, który przy okazji tego zwycięstwa wywalczył cenne punkty do rankingu olimpijskiego dla naszej reprezentacji.

Brązowy medal w K1 na 500 metrów wywalczyła Anna Puławska. Polka zajęła trzecie miejsce ex aequo z Australijką Natalią Drobot. Triumfowała Niemka Pauline Jagsch przed Nowozelandką Aimee Fisher. Niewiele do medalu zabrakło kobiecej osadzie K4. Sandra Ostrowska, Dominika Putto, Julia Olszewska i Katarzyna Kościółek zajęły czwarte miejsce ex aequo ze Słowaczkami; wygrały Chinki. Piąte miejsce wywalczyła męska czwórka podwójna w składzie: Dominik Czaja, Mateusz Biskup, Mirosław Ziętarski i Konrad Domański, z kolei męska czwórka w składzie: Jakub Stepun, Valerii Vichev, Jarosław Kajdanek, Sławomir Witczak finiszowała na siódmym miejscu na dystansie 500 m; złoto zdobyli Niemcy.

Debiut w seniorskich MŚ w świetnym stylu zaliczyła Weronika Marczewska. W finale K-1 1000 m kobiet nasza zawodniczka, dla której to ostatni sezon w kategorii U-23, zajęła siódme miejsce.

KRÓTKO

Wioślarstwo

Tym razem wracamy do kraju bez medali

Na mistrzostwach świata w wioślarstwie, które odbyły się na najstarszym sztucznym torze Bosbaan na terenie Amsterdamse Bos w Amstelveen, reprezentacja Polski nie zdołała wywalczyć żadnego medalu. Męska czwórka podwójna w składzie: Dominik Czaja, Mateusz Biskup, Mirosław Ziętarski i Konrad Domański zajęła 5. miejsce. Triumfowali Włosi, przed Niemcami i Brytyjczykami. W ubiegłorocznych mistrzostwach świata w Szanghaju Polacy wywalczyli brązowy medal, a w tym roku zostali wicemistrzami Europy.

PaW

Rajdy samochodowe

Kajetan Kajetanowicz najszybszy w Sudetach

Kajetan Kajetanowicz z pilotem Maciejem Szczepaniakiem jadący Citroënem C3 WRC triumfował na trasach w Kotlinie Kłodzkiej w 3. Rajdzie Legend. Na trasach odcinków specjalnych, znanych od lat m.in. z Rajdu Polski, gdy był tam rozgrywany, dawnych mistrzów dopingowały tysiące kibiców. Impreza cieszy się coraz większą popularnością.

PaW

Piłka ręczna

„Nafciarze" lepsi od kieleckich rywali

W meczu o Superpuchar Polski piłkarzy ręcznych, który odbył się w łódzkiej hali Atlas Arena, drużyna Orlen Wisła Płock pokonała Industrię Kielce 27:24 (13:13). W spotkaniu pań Superpuchar po raz pierwszy wywalczył zespół PGE MKS El-Volt Lublin. Wicemistrzynie kraju zwyciężyły w serii rzutów karnych broniące trofeum KGHM Zagłębie Lubin 5-4. Po 60 minutach gry był remis 26:26.

PaW

Judo

Kapitalne walki Polki na paryskiej macie

Wicemistrzyni świata z 2024 roku Angelika Szymańska, podopieczna trenerki Anety Szczepańskiej, triumfowała w turnieju Grand Slam w judo w Lozannie. W finale kategorii 63 kg pokonała przez ippon Francuzkę Manon Deketer.

PaW



FOT. SZYMON GRUCHALSKI/POLSKA PRESS

eprasa.pl b015783820

PROGRAMOWO

G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

23-letni Adam Kocołowski to student, który organizuje i streaminguje nielegalne walki bokserskie. Kiedy po jednej z nich umiera walczący z Adamem Olek, policja dostaje anonim opisujący, co dzieje się w akademiku. Wściekły Adam jest przekonany, że doniosła jego dziewczyna Dora, w której Olek się podkochiwał i która naciskała na Adama, żeby skończył z tym procederem. Detektyw Babula ma pomysł, jak przeprowadzić akcję pod przykrywką. Andżelika i Mariusz (Dominika Skoczylas, Michał Chorosiński) przeżywają dramat związany z uprowadzeniem przez Noemi i sektę ich synka Igorka. Sytuację komplikują wzajemne oskarżenia, kto zawinił tej sytuacji. Czy miłość do synka i zdrowy rozsądek zwyciężą?

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

W tym odcinku zobaczymy ostatnie pożegnanie Marii Zięby. W dniu pogrzebu wszyscy bliscy zmarłej są bardzo przejęci. Nieoczekiwanie do baru przychodzi kobieta, która była przy Włodku podczas śmierci jego żony. Dorota przynosi perły Marysi, które pozbierała w samolocie. Zięba prosi ją, by została na pogrzebie. Podczas ceremonii kobieta jest pod wrażeniem ilu ludzi wspomina Marię z miłością i czułością... Kiedy zgromadzeni wracają na Wspólną, przy grobie matki pojawia się jej syn Grzegorz. Tymczasem cała rodzina zbiera się na dziedzińcu, by być razem w tym dniu. Jarek przygotowuje seans wspomnień ze zdjęciami rodzinnymi – wszyscy oglądają Marię ze łzami w oczach.

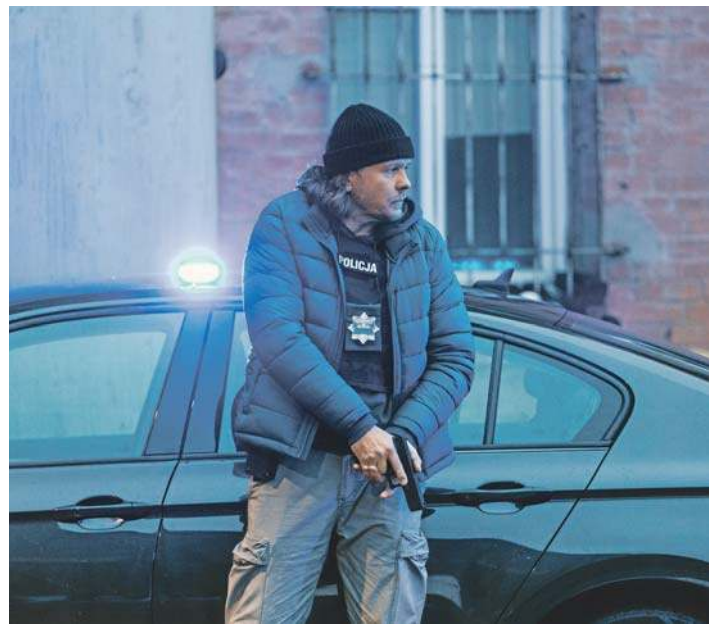


G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Dynamiczne śledztwa, autentyczne wyzwania w codziennej pracy policji i fascynujące wątki prywatne bohaterów – to wszystko w jednym z najbardziej zróżnicowanych regionów Polski, a więc na Górnym Śląsku. Każdy odcinek nowego serialu kryminalnego Telewizji Polsat przedstawia odrębną sprawę kryminalną, osadzoną w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Zadaniem doświadczonego zespołu policjantów jest zwalczanie przestępczości kryminalnej, gospodarczej i narkotykowej – tu liczy się doświadczenie, lokalne społeczności i umiejętność poruszania się w świecie prawa i... bezprawia. W obsadzie występuje m.in. Zbigniew Stryj, Agnieszka Wagner, Mateusz Goławski i Marek Chudziński, Adrianna Izydorczyk, Jakub Wróblewski, Marta Bartczak, Damian Wasilewsk oraz Daniel Roman i Maciej Kaczor.



G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat



Jesienią w „Pierwszej Miłości" bohaterowie przekonają się, że nie każda druga szansa prowadzi do szczęśliwego zakończenia. Dawne uczucia odżyją z nową siłą, rodzinne więzi zostaną wystawione na najcięższą próbę, a decyzje podjęte pod wpływem emocji będą miały konsekwencje, których nikt nie przewidział. Miłość stanie do walki z obsesją, zazdrością i poczuciem winy. Do Wrocławia powrócą duchy przeszłości, pojawi się nowy przeciwnik naszych bohaterów, a zwykłe, codzienne wybory okażą się trudniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Powrót Pawła (Mateusz Kościukiewicz) na dobre odmienił życie Marysi (Aneta Zając), Kacpra (Damian Kulec) i Julki (Dąbrówka Kruk). Teraz emocje sięgną zenitu, bo Paweł zrobi wszystko, by odbudować relację z córką i odzyskać zaufanie kobiety, którą wciąż kocha... Kinga (Aleksandra Zienkiewicz) szykuje się do rozwodu z Jankiem (Maciej Mikołajczyk) i otwiera się na nową znajomość... Emilka (Anna Ilczuk) będzie próbowała podnieść się po kolejnych życiowych ciosach. Co czeka pozostałych? Odpowiedź na to pytanie przyniosą kolejne emocjonujące epizody.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Rusza kolejny sezon serialu medycznego, a w nim dalsze perypetie ulubionych bohaterek i kolejne ciekawe przypadki. W pierwszym odcinku dr Małgorzata Abratowska robi wszystko, by jak najszybciej doprowadzić do otwarcia bazy pogotowia lotniczego. P. o. dyrektora Łukasz Wroński z niedowierzaniem obserwuje tempo i skuteczność jej działań, a jednocześnie stara się opanować chaos, jaki pozostawiły po sobie rządy dyrektora Streckera. Sam Strecker trafia do szpitala więziennego. Wśród pracowników prawdziwą bohaterką staje się Zyta Orłowicz, której determinacja uratowała szpital przed katastrofą. Marta Galica wróciła do pracy w karetce, ale nie zamierza rezygnować z marzeń. Tymczasem ratownicy zostają wezwani do starych fortów, gdzie podczas poszukiwania skarbów doszło do zawalenia. Pod gruzami utknął mężczyzna.

eprasa.pl b015783820

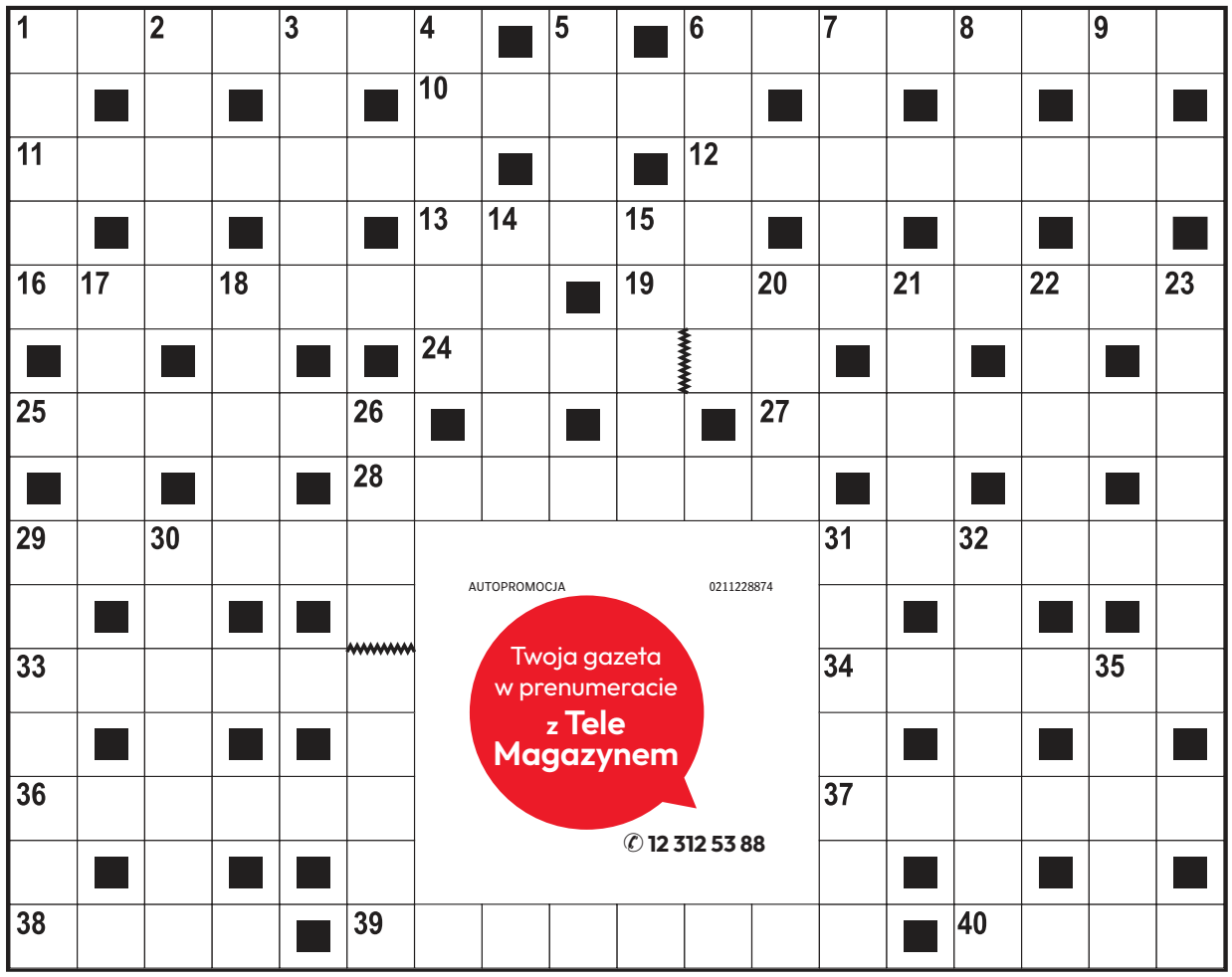
KRZYŻÓWKA NR 133

Poziomo:

1) autor szczegółowego opisu znanej osoby,
6) wapienny szkielet mięczaków,
10) największy polski producent sprzętu AGD,
11) brak zaangażowania, bierność,
12) efekt działania, skutek,
13) stała opłata urzędowa,
16) katastrofa na autostradzie,
19) pomieszczenie do hodowli roślin,
24) jedna z bohaterek książek Tove Jansson,
25) miękkie obuwie domowe,
27) była nią Madame Sans-Gene,
28) belgijskie miasto we Flandrii,
29) płonie w kominku, bierwiono,
31) kieliszek wódki dla Niemca,
33) … Toscanini, włoski dyrygent i wiolonczelista,
34) duża blaszana skarbonka, używana do kwestowania,
36) naczynie na płyny przydatne w podróży,
37) wczesna msza w adwencie,
38) cztery …, a piec piąty,
39) leczy choroby układu nerwowego,
40) ocenia występ łyżwiarza figurowego.

Pionowo:

1) gryzoń z rodziny wiewiórkowatych,
2) ozdobny krzew parkowy,
3) zdrowy rozsądek, roztropność,
4) manekin medyczny jak zjawa,
5) książę nie z królewskiego rodu,
6) zastój w gospodarce, stagnacja,
7) mocne włókno z liści agawy,
8) ciastko z kremem jak zamek błyskawiczny,
9) ochronny kolor munduru wojskowego,
14) … Prost, kierowca Formuły 1,
15) rodzaj dmuchawy, ekshaustor,
17) Jorge, autor powieści „Kakao”,
18) wartka w filmie przygodowym,
20) duża kadź w farbiarni,
21) Indianin z książek Karola Maya,
22) pustynny płaskowyż w Ameryce Południowej,
23) niezborność ruchów, bezład,
26) nieudolny gangster z duńskiej komedii,
29) malarz lub grafik,
30) autor powieści, pisarz,
31) roślina o jadalnych pędach,
32) atmosfera spotkania,
35) dowodzony przez szypra.

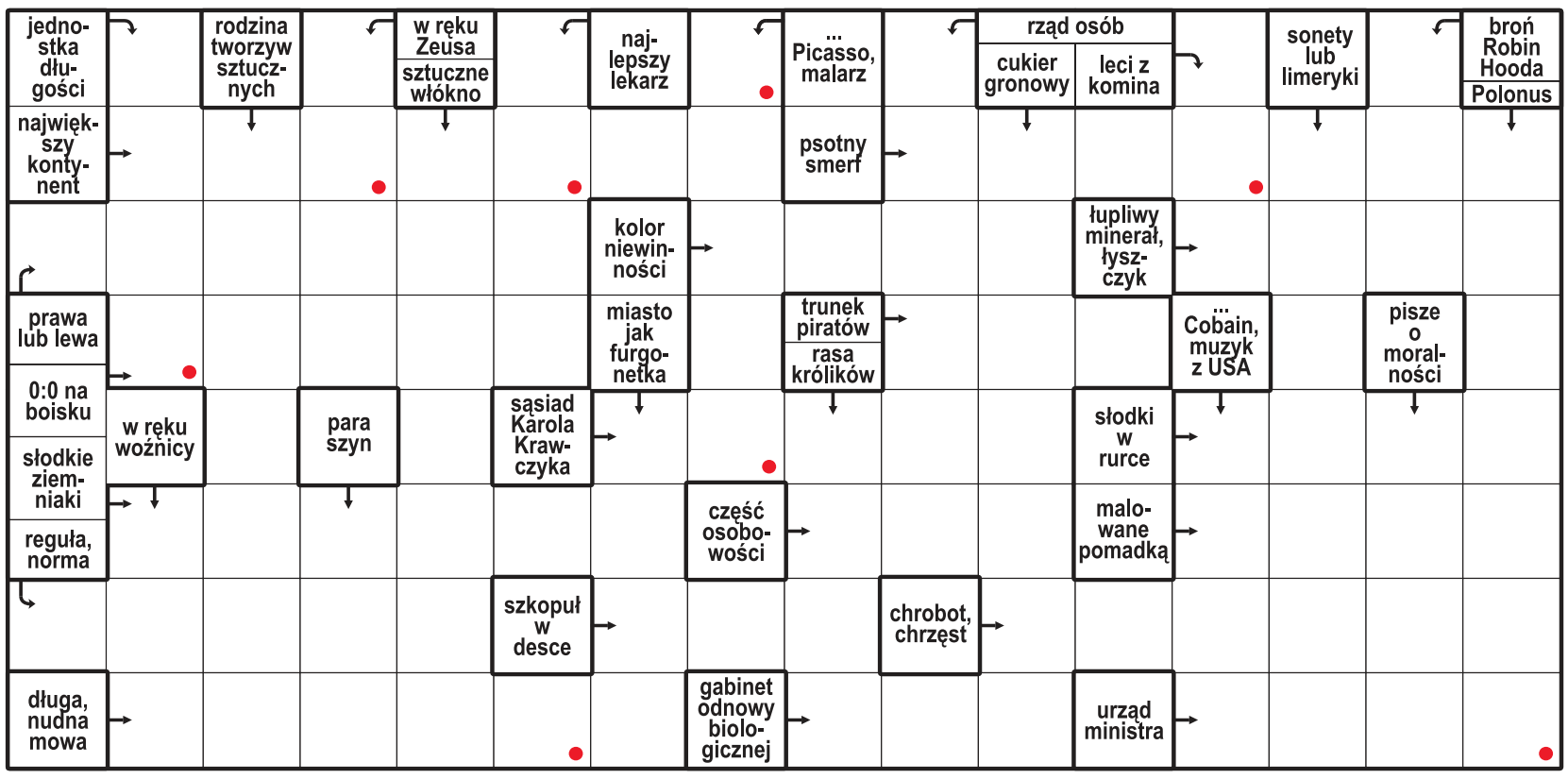


AUTOPROMOCJA 0211228874
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 132

K	■	V	■	M	O	C	N	A	K	A	R	T	A	■	G	■	M
U	N	I	K	I	■	E	■	L	■	■	O	■	N	I	O	B	E
L	■	V	■	A	L	C	A	T	R	A	Z	■	A	■	N	■	L
O	W	I	E	S	■	O	■	■	A	■	K	O	T	L	I	N	A
M	■	E	■	T	■	R	A	S	Z	K	A	■	O	■	E	■	S
B	A	N	K	O	M	A	T	■	■	I	Z	O	L	A	C	J	A
■	A	■	R	■	I	■	M	E	N	U	■	C	■	N	■	Ó	■
P	R	Z	Y	N	Ę	T	A	■	■	R	O	Z	T	O	C	Z	E
■	O	■	P	■	S							K	■	N	■	W	■
I	N	K	A	S	O							O	B	S	Z	A	R
M	■	A	■	K	■							■	I	■	E	■	A
P	O	R	T	O	S							J	A	Ś	M	I	N
O	■	O	■	P	■							■	Ł	■	S	■	K
R	A	C	J	E	■							■	K	U	T	N	O
T	■	A	■	K	A	P	I	E	L	I	S	K	O	■	A	■	R

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: PRZYRODA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważnie ruszaj do celu. Horoskop dzienny mówi, że los sprzyja ambitnym. Ale słuchaj też swojej intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień przyniesie dobre wiadomości. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się i doceniać to, co masz.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ważna rozmowa. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi wykazać się otwartością na pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)
Zaufaj dziś swoim przeczuciom. Horoskop dzienny zapowiada, że bliska osoba okaże Ci wsparcie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by mądrze ją wykorzystać.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sprawy znajdą rozwiązanie. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie przejmować się detalami.

Lew (23.07 - 22.08)
Postaw dziś na harmonię. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa pomoże Ci odzyskać spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś radzi nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dobra okazja. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że odwaga pomoże Ci ją wykorzystać.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi zrobić jeden ważny krok i nie odkładać planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Niespodziewana wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop na dziś sugeruje postawić na spontaniczność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zwolnij tempo i zadbaj o siebie. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że wieczorem czeka Cię miły moment.

eprasa.pl b015783820

lublin
naszemiasto.pl

naszemiasto.pl

Gazeta bezpłatna | Poniedziałek, 31 sierpnia 2026

#bon turystyczny str. 12



300 złotych na wypoczynek

FOT. BOGDAN NOWAK

#komunikacja str. 2



Nowe autobusy

FOT. MAŁGORZATA GENCA

#imprezy str. 10



Jarmark na pożegnanie wakacji

FOT. MAŁGORZATA GENCA

REKLAMA 0011571285

Lublin Rolety

www.lublinrolety.pl
693 466 295
info@lublinrolety.pl



- Rolety wewnętrzne
- Żaluzje wewnętrzne
- Plisy
- Moskitiery
- Rolety zewnętrzne
- Żaluzje fasadowe
- Markizy

eprasa.pl b015783820

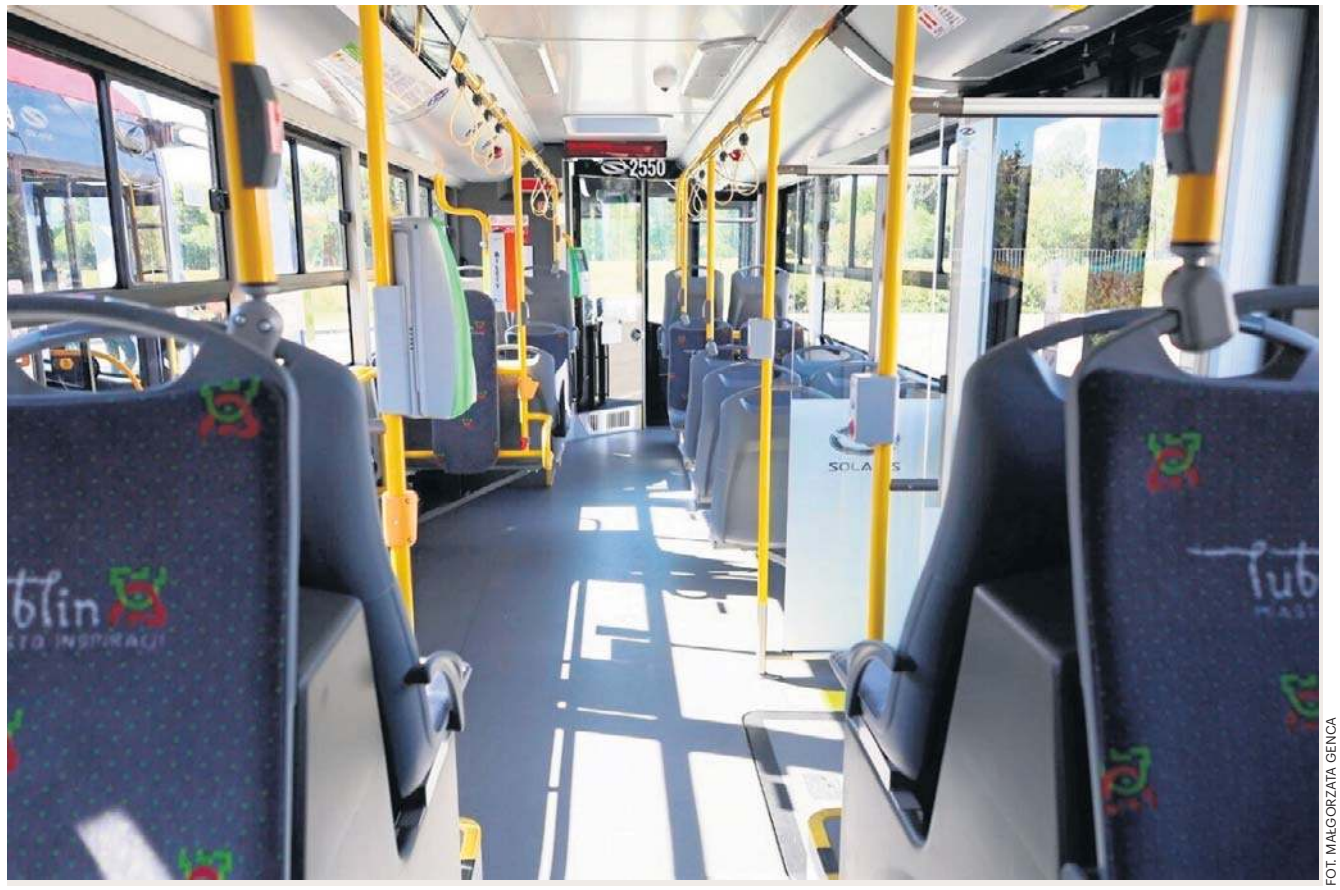
#NATURA



FOT. MIASTO LUBLIN

Biała pawica Śnieżynka i samiec Michał po raz drugi doczekali się potomstwa. W wolierze w Ogrodzie Saskim 22 sierpnia wykluły się dwa pawiątka. Obecnie mieszka tam sześć dorosłych ptaków (cztery pawice i dwa samce) oraz dwa maluchy. Imiona dla nowych pawi wybiorą ich opiekunowie. JAXA

#NOWE AUTOBUSY



FOT. MAŁGORZATA GENCA

W Lublinie na trasy wyjechało 9 nowych przegubowych autobusów hybrydowych. Każdy może przewozić jednocześnie do 120 pasażerów, są w pełni klimatyzowane. Ich zakup kosztował 32,6 mln zł. To kolejne przegubowe hybrydy, które dostarczyła w tym roku do Lublina spółka Solaris Bus & Coach. W kwietniu trafiło do nas 20 pojazdów kupionych w ramach innego zlecenia. – Z doświadczenia wiemy, że nowe pojazdy spalają około 20 procent mniej paliwa w stosunku do autobusów standardowych dieslowskich – informuje lubelskie MPK. JAXA

nasze miasto.pl

Adres redakcji Oddział w Lublinie, ul. Krakowskie Przedmieście 10/1
tel. 81 446 28 00,
redakcja.lublin@naszemiasto.pl
Projekt graficzny/dyr. art. Tomasz Bocheński
Biuro reklamy 20-002 Lublin, ul. Krakowskie Przedmieście 10/1, tel. 81 446 28 49
Wydawca Polska Press Sp. z o.o. 02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 41 00
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw
Druk Drukarnia ZPR Media S.A. 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10
Dystrybucja Poczta Polska S.A.
Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

REKLAMA 0011569993



eprasa.pl b015783820

#NIERUCHOMOŚCI

Cena wyjściowa 25 milionów. Ratusz chce sprzedać biurowiec przy Leszczyńskiego

Artur Jurkowski

Pierwotnie gmach miał być zburzony i planowano budowę nowej siedziby dla urzędników. Ostatecznie ratusz zmienił swoje plany.

Będzie apartamentowiec z mieszkaniami z widokiem na Ogród Saski, a może hotel? Nowy właściciel zdecyduje o tym jak zmieni się funkcja miejskiego biurowca stojącego przy ul. Leszczyńskiego 20. Ratusz podał właśnie wartość parceli. To 25 mln 500 tys. zł.

- Cena wywoławcza została ustalona na podstawie wartości określonej w operacie szacunkowym sporządzonym przez uprawnionego rzeczoznawcę. Na wartość nieruchomości wpływają m.in. jej lokalizacja oraz uzyskane przez miasto Lublin warunki zabudowy. Cena nie jest więc ustalana uznaniowo, ale wynika z niezależnej wyceny rzeczoznawcy, a ostateczna cena sprzedaży zostanie określona w wyniku postępowania przetargowego - wyjaśnia Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.



FOT. ARTUR JURKOWSKI

Nieruchomość przy ul. Leszczyńskiego

Informacja o nieruchomości „przeznaczonej do sprzedaży w drodze ustnego przetargu nieograniczonego" pojawiła się na stronie internetowej magistratu. - Następnym krokiem będzie ogłoszenie przetargu, którego wyciąg musi zostać zamieszczony co najmniej na dwa miesiące przed terminem. Z uwagi na obowiązujące terminy przetarg planowany jest w okresie listopad-grudzień - mówi Monika Głazik.

Ile ostatecznie zarobi miasto na transakcji okaże się po zakończeniu przetargu.

Na co trafią uzyskane pieniądze? - Nie są to pieniądze „znaczone", przypisane do konkretnej inwestycji. Mogą być natomiast częścią środków, które miasto może przeznaczać na realizację swoich zadań, w tym inwestycje i rozwój miejskiej infrastruktury - dodaje Monika Głazik.

Przygotowując się do sprzedaży, ratusz określił, jak może być zagospodarowana działka. Decyzje w tej sprawie wydał jeszcze we wrześniu 2025 r. Co dopuszczają? - Od rozbudowy i zmiany sposobu użytkowania dwóch budynków biurowych na budynki mieszkalne wielorodzinne, przez część usługową, po wariant zakładający utworzenie funkcji hotelowo-usługowej, a także realizację obiektu o charakterze usługowym - przypominała Justyna Góźdź, rzecznik prezydenta Lublina.

REKLAMA 0011572208

Wiedza to skarb!
Zdobądź ją
w szkole żak

szkoły policealne
licea dla dorosłych
kursy i szkolenia



Szkoła Żak Lublin
ul. Narutowicza 31/II
81 534 81 58
zak.edu.pl

REKLAMA 0011572184

Manpower® Agencja zatrudnienia nr 412

Twoja kariera
w dobrych rękach

Zaufaj Manpower i **znajdź pracę dla siebie!**

- Wiele branż i specjalizacji
- Od stanowisk podstawowych po eksperckie
- Dla osób z doświadczeniem lub bez



Zadzwoń
+48 606 772 264

Zeskanuj kod QR i sprawdź aktualne oferty pracy

eprasa.pl b015783820

#DROGI

Jesienią drogowcy wezmą się za łatanie fragmentów Al. Witosa

Jakub Sarek

Na 10 odcinkach Al. Witosa, m.in. na wysokości wjazdu podziemnego do galerii Felicity, zostanie wymieniony asfalt. Na to zadanie ratusz przeznaczył prawie 2 mln zł. Zainteresowanych zamówieniem jest pięć firm. Prace mają potrwać miesiąc.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Al. Witosa. Asfalt jest w fatalnym stanie a ruch jest tu bardzo duży

● To jedna z najbardziej dziurawych i sfatygowanych arterii w Lublinie. Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego przymierza się właśnie do wymiany nawierzchni asfaltowej na dziesięciu odcinkach Alei (ich lista na końcu artykułu) o łącznej długości 2,8 km pojedynczego pasa ruchu. W środę (19 sierpnia) dowiedział się, ile będzie go kosztować ta inwestycja. I może być zadowolony, bo wszystkie złożone oferty mieszczą się w zarezerwowanym na ten cel budżecie – 1,8 mln zł.

Zamówieniem zainteresowanych jest w sumie pięć firm. Ich propozycje wahają się od 1 mln do 1,6 mln zł. Teraz analizą ofert zajmą się urzędnicy.

Prace na al. Witosa będą polegać na: frezowaniu nawierzchni, regulacji infrastruktury technicznej oraz ułożeniu nawierzchni bitumicznej z betonu asfaltowego i warstwy ścieralnej. Ale zanim do tego dojdzie, wykonawca będzie musiał przygotować dokumentację projektową. Na to wszystko będzie miał 30 dni, licząc od dnia zawarcia umowy.

Roboty przy poprawie fragmentów jezdni na Al. Witosa wykonano ostatnio na przełomie listopada i grudnia 2025 r. Czy arteria doczeka się całościowego, gruntownego remontu?

- Al. Witosa to droga formatu dwujezdniowego z dwoma, trzema pasami ruchu w obu kierunkach. Trasa ma kilka kilometrów długości. Kompleksowy remont generowałby kilkudziesięciomilionowe nakłady. Co oznacza, że musimy szukać wsparcia zewnętrznego do sfinansowania praca np. z funduszy Unii Europejskiej, programów rządowych – wyjaśniał w połowie marca na łamach Kuriera Lubelskiego Grzegorz Malec, dyrektor Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego.

#DZIELNICE

Będzie bezpieczniej

Sławin

Sygnalizacja świetlna pojawi się na przejściu dla pieszych na ul. Willowej na wysokości ul. Tarasowej. Inwestycja pochłonie ponad milion zł. Na jej wykonanie miasto daje 11 miesięcy. Na Willowej, która ma ponad 1200 metrów długości, znajduje się dziewięć przejść dla pieszych. Tylko na jednym z nich ruchem steruje sygnalizacja świetlna.

Skwer odżyje

Czechów

O tę zmianę mieszkańcy walczyli od lat. Chodzi o przywrócenie do życia zielonej enklawy u zbiegu ul. Braci Wieniawskich i ul. Koncertowej. Przebudowa liczącego ok. 1,5 hektara skweru wkrótce ruszy. - 10 sierpnia Zarząd Inwestycji Miejskich podpisał umowę z wykonawcą na przebudowę skweru. Prace zrealizuje spółka ART-BRUK z Nałęczowa za 522 tys. zł – informuje Monika Głazik z biura prasowego ratusza. JAXA

MATERIAŁ INFORMACYJNY ZOOM EKSPERT OPTYK 0011572007

ZOOM EKSPERT OPTYK – specjaliści w kontroli i hamowaniu krótkowzroczności u dzieci

Cyfrowa rzeczywistość, nauka zdalna, smartfony od najmłodszych lat i drastyczny spadek czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprawiły, że krótkowzroczność u dzieci i nastolatków stała się globalnym problemem zdrowotnym. Światowa Organizacja Zdrowia WHO mówi wręcz o epidemii krótkowzroczności. W Polsce problem ten dotyka coraz młodszych grup wiekowych, a szybki wzrost wady w okresie dojrzewania niesie za sobą poważne ryzyko groźnych powikłań w dorosłym życiu.

Skąd bierze się problem? Zagrożenia wzrokowe u najmłodszych

Krótkowzroczność (miopia) to wada wzroku, w której oko rośnie zbyt szybko lub ma zbyt dużą długość osiową, przez co wpadające promienie świetlne skupiają się przed siatkówką, a nie na niej. W efekcie obiekty znajdujące się w oddali są zamazane. Do głównych czynników ryzyka należą:

• **Długotrwała praca z bliska:** Długotrwałe skupianie wzroku na bliskich odległościach (smartfony, tablety, książki) bez przerw wymusza stałe napięcie akomodacji oka.

• **Brak światła słonecznego:** Naturalne światło stymuluje produkcję dopaminy w siatkówce, która hamuje nadmierny wzrost gałki ocznej. Dzieci spędzające godziny w zamkniętych pomieszczeniach są pozbawione tego naturalnego mechanizmu ochronnego.

• **Czynniki genetyczne:** Jeśli oboje rodzice są krótkowzroczni, ryzyko rozwoju wady u dziecka drastycznie rośnie, choć współczesny styl życia sprawia, że wada dotyka też dzieci z rodzin bez historii miopii.

Niekontrolowanie szybko postępująca krótkowzroczność (wzrost o więcej niż 1 dioptrię rocznie) nie oznacza jedynie konieczności noszenia coraz grubszych okularów. Wysoka krótkowzroczność wiąże się w dorosłości ze znacznie wyższym ryzykiem odwarstwienia siatkówki, jaskry, zaćmy oraz makulopatii miopijnej, które mogą prowadzić do trwałych uszkodzeń wzroku.

ZOOM Ekspert Optyk specjalizuje się w nowoczesnych metodach kontroli i hamowania krótkowzroczności

Tradycyjne okulary jednoogniskowe oraz zwykłe soczewki kontaktowe korygują jedynie objaw (nieostre widzenie), ale **nie zatrzymują postępu wady**. Na szczęście współczesna optometria i okulistyka dysponują zaawansowanymi technologiami, które pozwalają skutecznie kontrolować długość osiową oka. Metody, które proponujemy pacjentom w naszych gabinetach:

1. Specjalne okulary do kontroli krótkowzroczności

To jedno z najpopularniejszych i najbardziej komfortowych rozwiązań dla dzieci w każdym wieku, niewymagające bezpośredniej ingerencji w oko. Wykorzystują one specjalne struktury optyczne (technologię mikrosoczewek D.I.M.S. lub H.A.L.T.):

• **Jak działają:** Centralna część soczewki zapewnia pełną korekcję ostrości wzroku do dali, natomiast otaczający ją pierścień z setkami mikroskopijnych segmentów tworzy tzw. rozogniskowanie miopijne. Sygnalizuje ono siatkówce, że oko nie musi dalej rosnąć.

• **Zalety:** Bezpieczeństwo stosowania, łatwość adaptacji, brak ryzyka infekcji bakteryjnych.

2. Ortokorekcja - kontrolowane kształtowanie rogówki

Metoda polegająca na zakładaniu specjalnych sztywnych soczewek gazoprzepuszczalnych na noc.

• **Jak działają:** Soczewki bezpiecznie zmieniają kształt nabłonka rogówki w trakcie snu.

Rano po przebudzeniu i zdjęciu soczewek pacjent cieszy się idealnym widzeniem.

• **Efekt terapeutyczny:** Poza komfortem w ciągu dnia, spłaszczenie rogówki sprawia, że światło skupia się na siatkówce w sposób hamujący wydłużanie się gałki ocznej, co skutecznie spowalnia progresję miopii.

• **Zalety:** Pełna swoboda w ciągu dnia przy wszelkiego typu aktywnościach, świetne wyniki w hamowaniu wady.

• **Wymagania:** Bezwzględna dbałość o higienę i reżim pielęgnacyjny, aby uniknąć infekcji rogówki.

3. Specjalne miękkie soczewki kontaktowe do kontroli miopii

Dedykowane soczewki wieloogniskowe, np. MiSight, które nosi się w ciągu dnia.

• **Jak działają:** Podobnie jak okulary do kontroli krótkowzroczności, posiadają strefy korekcyjne oraz strefy rozogniskowania obwodowego, które hamują nadmierny wzrost gałki ocznej.

• **Zalety:** Niewidoczne na oczach, doskonałe dla dzieci uprawiających sport.

• **Wymagania:** Nauka prawidłowego zakładania, zdejmowania i higieny, zazwyczaj od 6. roku życia pod kontrolą rodziców.

Profilaktyka na co dzień: Co mogą zrobić rodzice?

Żadna metoda optyczna nie zastąpi zdrowych nawyków wzrokowych. Aby chronić wzrok dzieci, warto wdrożyć zasady higieny wzroku:

• **Zasada 20-20-20:** Co 20 minut pracy z bliska spójrz na obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 metrów) przez co najmniej 20 sekund.

• **Minimum 2 godziny na świeżym powietrzu:** Codzienna ekspozycja na światło słoneczne to udowodniony naukowo czynnik chroniący przed rozwojem krótkowzroczności.

• **Odpowiednia odległość i oświetlenie:** Zachowanie min. 30-40 cm odległości od książki czy ekranu oraz dbanie o dobre oświetlenie miejsca do nauki.

Krótkowzroczność u dziecka nie jest wyrokiem, ale wymaga szybkiej reakcji. Krótkowzroczność u dzieci rozwija się często stopniowo, a same maluchy rzadko zgłaszają problem samodzielnie, ponieważ uznają swój sposób widzenia za coś naturalnego. Rodzice mogą jednak dostrzec subtelne zmiany w zachowaniu i nawykach dziecka.

Co powinno niepokoić:

• **Mrużenie oczu:** Dziecko próbuje sztucznie wyostrzyć obraz, mrużąc powieki podczas patrzenia na odległe obiekty, np. telewizor, tablicę w szkole.

• **Zbytnie przybliżanie się do obiektów**: Trzymanie książek, telefonu lub tabletu bardzo blisko twarzy (poniżej 20-25 cm).

• **Problemy z koncentracją i nauką:** Zmęczenie wzroku wynikające z próby wyostrzenia obrazu może prowadzić do dekoncentracji, wiercenia się, niechęci do czytania czy gorszych wyników w szkole, np. trudności z przepisywaniem tekstu z tablicy.

• **Częste mruganie i pocieranie oczu:** Dziecko pociera oczy lub częściej mruga, aby złagodzić uczucie zmęczenia, pieczenia czy suchości oczu.

• **Skarżenie się na bóle głowy lub oczu:** Częste bóle głowy szczególnie w okolicach czoła i skroni.

• **Trudności w grach i sportach zespołowych:** Problemy z chwytaniem piłki, śledzeniem jej toru lotu czy niezdarność na placu zabaw wynikająca z braku ostrości widzenia na odległość. Powoduje to niechęć dziecka do aktywności fizycznej.

Kiedy udać się do specjalisty?

Jeśli zauważysz u dziecka chociaż 1-2 z powyższych objawów, warto jak najszybciej skonsultować się z okulistą dziecięcym lub optometrystą. Wczesne wykrycie wady umożliwia nie tylko wdrożenie korekcji, ale przede wszystkim rozpoczęcie terapii hamującej postępowanie krótkowzroczności.

Regularne, coroczne badania u okulisty lub optometrysty wyspecjalizowanego w kontroli miopii pozwalają dobrać odpowiednią metodę (okularową, ortokorekcję lub soczewki kontaktowe) i uchronić wzrok młodego człowieka przed poważnymi powikłaniami w przyszłości.

Zapraszamy do naszych gabinetów w Lublinie: l. Krasińskiego 3, ul. Lotnicza 17 lub w Galerii Olimp, al. Spółdzielczości Pracy 34 W Zamościu: Galeria Twierdza, ul. Przemysłowa 10 W Puławach: ul. Nila 18

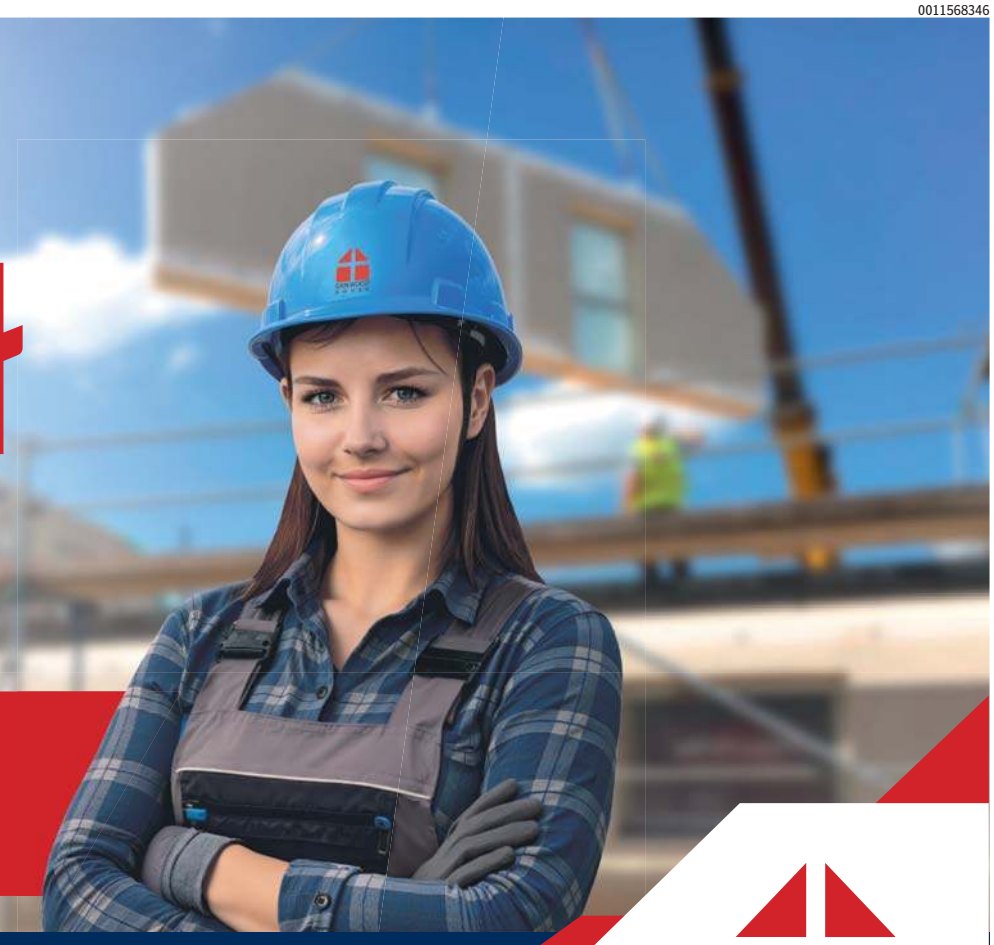
Rezerwacja wizyty również na: www.oko.lublin.pl

Artur Madej
optometrysta

eprasa.pl b015783820

REKLAMA 0011568346

Nawet 15 000 zł miesięcznie na rękę!



Praca w kobiecych brygadach na budowach za granicą – Niemcy

Szukamy:
SPECJALISTEK DS. BUDOWLANYCH

85 730 00 00
danwoodpraca.pl

DAN-WOOD HOUSE

ZARABIAJ NA BUDOWACH ZA GRANICĄ NAWET

15 000 zł NA RĘKĘ!

Zatrudnimy:

- stolarzy budowlanych / dekarzy
- malarzy-szpachlarzy
- glazurników

85 730 00 00
danwoodpraca.pl

DAN-WOOD HOUSE

eprasa.pl b015783820

#DROGI

Budowa odcinka S19 od Lublina do Lubartowa przekroczyła już półmetek

Artur Jurkowski

Zmiany dla zmotoryzowanych na budowanej trasie S19. Chodzi o odcinek między Lublinem a Niemcami. W Leonowie kierowy wjadą na tymczasowe rondo przy węźle Niemce Południe.



FOT. GDDKiA

Nowa organizacja ruchu w Leonowie to niejedyna zmiana na trasie budowanej S19

Duże zmiany w ruchu na budowanej trasie S19. Pierwsze z nich kierowcy odczuli już ub. tygodniu.

- Wykonawca wprowadził zmiany w organizacji ruchu na drodze krajowej nr 19 na wysokości Leonowa. Kierowcy zostali skierowani na specjalnie przygotowany objazd w obrębie skrzyżowania z drogą prowadzącą do Leonowa – informuje Łukasz Minkiewicz, rzecznik prasowy lubelskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Ruch zmotoryzowanych jest skierowany na drogę tymczasową oraz na dwa ronda.

- Zmiana jest konieczna, by umożliwić bezpieczną realizację węzła drogowego Niemce Południe. Rozwiązanie to pozwoli utrzymać przejezdność DK19, mimo prowadzonych w jej sąsiedztwie prac budowlanych. Ułatwi także wjazd na drogę krajową oraz zjazd z niej w kierunku Leonowa – wyjaśnia Łukasz Minkiewicz.

Z takim rozwiązaniem kierowcy zostaną na długo.

– Zmiana będzie obowiązywać co najmniej do momentu wybudowania węzła, co planowane jest w II połowie przyszłego roku – zapowiada Łukasz Minkiewicz.

Budowa trasy S19 Lublin – Lubartów ruszyła w grudniu 2024 r. Powstanie 23 kilometrowej długości odcinek ekspresówki od węzła Rudnik (Lublin) do węzeł Lubartów Północ. Częścią trasy będzie obwodnica Niemiec.

- Zaawansowanie rzeczowe robót – 56,3 proc., zaawansowanie finansowe – 53,25 proc. – informują wykonawcy praca na stanie opisującej kontrakt.

Nowa organizacja ruchu w Leonowie to niejedyna zmiana na trasie budowanej S19. Kolejną zapowiedział wykonawca jeszcze na początku czerwca. Chodzi o przejazd przez Ciecierzyn. Tu wykonawca nie podaje wprowadzenia terminu zmiany, wstępnie był on wskazywany na koniec wakacji.

- Przeniesiemy ruch z DK19 na bypass, który zostanie wykonany między nasypem kolejowym a korpusem istniejącej drogi krajowej. Apelujemy o bezpieczną jazdę kierowców, a także wyrozumiałość. Naprzeciwko szkoły będzie wyburzany istniejący most – opisywał wówczas Piotr Mazur, kierownik budowy z firmy Duna Polska.

Wjazd na bypass będzie na wysokości, gdzie stoi fotoradar.

S19 będzie miała dwie jezdnie, każda z dwoma pasami ruchu. Kontrakt opiewa na 835,7 mln zł, co oznacza, że budowa kilometra trasy kosztuje średnio 36,3 mln zł.

Zlecenie obejmuje, obok wykonania trasy głównej, budowę także prawie 50 km dróg do obsługi ruchu lokalnego i 29 obiektów inżynierskich, w tym czterech węzłów drogowych, wiaduktów, urządzenia ochrony środowiska oraz bezpieczeństwa ruchu drogowego. Inwestycja obejmuje teren o łącznej powierzchni 315 hektarów.

REKLAMA 0011574006

fabryka sypialni ®

mebloo ®



mebel miesiąca

Versatil -15%
do końca września

Adres salonu w Lublinie:
Galeria Gala (poziom 0)
ul. Fabryczna 2
tel: 81 475 47 22

eprasa.pl b015783820

#UCZELNIE

Akademiki gotowe na przyjęcie studentów. Ile trzeba zapłacić za miejsce w pokoju?

Anna Paszkowska

W akademikach nie było wakacji, uczelnie prowadziły remonty i malowano pokoje. Zła wiadomość dla studentów jest taka, że od 1 października rosną ceny za miejsce w pokoju.



FOT. UMCS

Tak w akademikach UMCS prezentują się łazienki po remoncie

UMCS dysponuje dziewięcioma domami studenckimi i oferuje ponad 2200 miejsc dla studentów oraz doktorantów. Ich liczba nieznacznie zmniejszyła się w porównaniu z ubiegłym rokiem, ponieważ część pokoi dwuosobowych w akademiku „Kronos" została przekształcona w jednoosobowe.

Opłaty za zakwaterowanie nieznacznie wzrosły. Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju dwuosobowym w akademikach „Amor" i „Grześ", kosztujące 705 zł miesięcznie. Najdroższy jest pokój jednoosobowy w akademiku „Kronos", za który trzeba zapłacić 1160 zł miesięcznie. W większości akademików studenci mogą dodatkowo wykupić internet za 25 zł miesięcznie.

- W ostatnich latach wszystkie akademiki Politechniki Lubelskiej przeszły gruntowne remonty, dlatego w okresie wakacyjnym prowadzone są jedynie drobne prace odświeżające - mówi Iwona Czajkowska-Deneka, rzeczniczka prasowa Politechniki Lubelskiej.

Do dyspozycji studentów pozostają 942 miejsca w czterech domach studenckich. Władze uczelni zdecydowały się pozostawić ceny bez zmian. Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju dwuosobowym za 750 zł miesięcznie, natomiast pokój jednoosobowy kosztuje 1200 zł. Studenci innych lubelskich uczelni i uczestnicy programów międzynarodowych zapłacą odpowiednio 895 zł i 1320 zł miesięcznie. W cenie zawarte są wszystkie opłaty, w tym dostęp do internetu.

W KUL opłaty za zakwaterowanie wzrosły. Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju trzyosobowym w Domu Studenckim „Karol", które kosztuje 480 zł miesięcznie. Najdroższy jest pokój małżeński z prysznicem i aneksem kuchennym w Domu Studenckim „Idzi" - miesięcznie 1450 zł.

Na Uniwersytecie Medycznym akademiki nr 2 i nr 4 zostały właśnie oddane do użytku po kompleksowej modernizacji. Zmieniły się opłaty. W Domu Studenckim nr 1 ceny wzrosły o wskaźnik inflacji, natomiast w akademikach nr 2 i nr 4 są wyższe, co wynika z podniesionego standardu zakwaterowania po przeprowadzonej modernizacji.

Obecnie Uniwersytet Medyczny dysponuje 567 miejscami. Przebudowa całkowicie zmieniła standard akademików. Dawne ośmioosobowe segmenty zastąpiono trzyosobowymi z pokojem jedno- i dwuosobowym, własną łazienką oraz aneksem kuchennym. W budynkach powstały także nowoczesne kuchnie z jadalniami, pralnie, świetlice, sale cichej nauki oraz pomieszczenia do pracy grupowej. Akademiki dostosowano również do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz obowiązujących przepisów przeciwpożarowych.

Na Uniwersytecie Przyrodniczym trwają drobne prace odświeżające. - Ceny za miejsce wzrosną od 1 października. Podwyżka będzie niewielka, o współczynnik inflacji (3,4 proc.) - podaje Monika Jaskowiak, rzecznik prasowy Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie.

Najtańszą opcją jest miejsce w pokoju dwuosobowym w Domu Studenckim „Manhattan", kosztujące 650 zł miesięcznie. Najdroższy jest pokój jednoosobowy o zwiększonym metrażu lub składający się z dwóch pomieszczeń w Domu Studenckim „Dodek", którego miesięczny koszt wynosi 1600 zł.

REKLAMA 0011566473

Nemo
SZKOŁA PŁYWANIA
Zapisy na semestr jesienno-zimowy
wrzesień 2026 - styczeń 2027



Nowe Grupy!

Oferujemy:
Naukę i doskonalenie pływania dla dzieci od 4. roku życia, młodzieży oraz dorosłych, pływanie rodzinne

Miejsce:
SP 28, ul. Radości 13
oraz UP Lublin, ul. Głęboka 31

zapisz się

NemoLublin 506 466 214 plywanienemo@gmail.com
nemolublin.pl

REKLAMA 0011563953

WILLA DEVELOPER
GOTOWE MIESZKANIA NA SPRZEDAŻ
telefon 730 150 015
Willa Developer Chabrowa
willadeveloper.pl
Cena od 9737 zł/m²







eprasa.pl b015783820

#KULTURA

Podwójne srebro dla chóru z Lublina. Akademos High School zachwycił w Tokio

Anna Paszkowska

Dwa Srebrne Dyplomy, rywalizacja z najlepszymi chórami globu i występ na scenie prestiżowej sali Dai-ichi Seimei Hall. Chór Akademos High School z Międzynarodowego Liceum Ogólnokształcącego Paderewski w Lublinie odniósł spektakularny sukces podczas finału „The 8th Tokyo International Choir Competition".



FOT. NADESŁANE

Pamiątkowe zdjęcie z Japonii. Jak podkreśla dyrygentka Elżbieta Niczyporuk, był to jeden z najtrudniejszych konkursów, w jakich przyszło im uczestniczyć

Akademos High School był jedynym chórem reprezentującym Polskę podczas międzynarodowego konkursu w Tokio i jednym z zaledwie dwóch zespołów z Europy. Młodzi artyści z Lublina zmierzyli się z 34 chórami z całego świata, zdobywając Srebrne Dyplomy w kategorii muzyki współczesnej oraz muzyki folkowej.

- Poziom tego konkursu był nieprawdopodobnie wysoki. Od lat jeździmy na różnego rodzaju konkursy i festiwale, ale z czymś takim nigdy wcześniej się nie spotkaliśmy. Już po pierwszych występach chórów azjatyckich wiedzieliśmy, że znaleźliśmy się w miejscu absolutnie wyjątkowym. Harmonia, precyzja wykonania, współbrzmienia, kultura śpiewu - to wszystko było na najwyższym światowym poziomie. Po pierwszym dniu konkursu pojawił się nawet ogromny stres i wątpliwości, czy przy tak silnej konkurencji uda nam się zdobyć jakiekolwiek wyróżnienie. Dlatego moment ogłoszenia werdyktu był dla nas niezwykle wzruszający. Kiedy usłyszeliśmy o dwóch srebrnych dyplomach, polały się łzy szczęścia. To była ogromna radość i poczucie, że cała wykonana wcześniej praca miała sens - przyznaje Elżbieta Niczyporuk, dyrygentka Chórów Academos Międzynarodowych Szkół Paderewski.

MIESIĄCE CIĘŻKIEJ PRACY I WYJĄTKOWO TRUDNY UTWÓR

Droga do sukcesu w Tokio rozpoczęła się jeszcze przed wyjazdem do Japonii. Chór zakwalifikował się do finału na podstawie przesłanych nagrań audio i wideo, ocenianych przez międzynarodowe jury złożone z profesorów dyrygentury z siedmiu krajów.

Po otrzymaniu kwalifikacji zespół stanął przed kolejnym wyzwaniem - przygotowaniem obowiązkowego utworu konkursowego.

- Ten utwór dostaliśmy dopiero po zakwalifikowaniu się do finału i szczerze mówiąc był to jeden z najtrudniejszych materiałów, z jakimi przyszło mi pracować w ciągu całej kariery. Dyryguję od 25 lat, z czego od 20 prowadzę Chór Akademos, wcześniej przez pięć lat pracowałam również w Stanach Zjednoczonych. Tak trudną kompozycją nie dyrygowałam jednak nigdy. W niektórych miejscach była ośmiogłosowa, niezwykle wymagająca pod względem intonacyjnym i technicznym. Mieliśmy zaledwie kilka miesięcy, aby ją przygotować, a to zdecydowanie za mało czasu na tak ambitne zadanie - podkreśla dyrygentka.

Przygotowania wymagały wielu dodatkowych prób, także w czasie wakacji.

- Spotykaliśmy się regularnie nawet latem. Organizowaliśmy warsztaty, dodatkowe próby, a już na miejscu w Tokio wynajęliśmy salę, żeby jeszcze doszlifować ten materiał. Czuliśmy, że możemy zrobić więcej i nie chcieliśmy pozostawić niczego przypadkowi. To wymagało ogromnego zaangażowania zarówno ode mnie, jak i od młodzieży. Dla nastolatków wakacyjne próby nie należą do wymarzonych atrakcji, ale dziś wszyscy widzą, że ten dodatkowy wysiłek przyniósł efekt. To bardzo cenna lekcja, że ciężka praca naprawdę potrafi przełożyć się na sukces - dodaje.

MINIMALIZM WYGRAŁ Z PRZEPYCHEM

Szczególnie wymagająca okazała się rywalizacja w kategorii muzyki folkowej. Konkurencyjne zespoły prezentowały rozbudowane widowiska z udziałem regionalnych instrumentów, tańców i bogato zdobionych strojów.

- Wiele chórów przygotowało prawdziwe spektakle sceniczne. Były niezwykłe stroje ludowe, regionalne instrumenty, rozbudowana choreografia i elementy teatralne. My świadomie postawiliśmy na zupełnie inne rozwiązanie. Ograniczenia logistyczne nie pozwalały nam zabrać ciężkich strojów ludowych, dlatego zdecydowaliśmy się na prostsze środki wyrazu. Dziewczęta wystąpiły w swoich koncertowych sukienkach, do tego przygotowaliśmy biało-czerwone wianki i kolorowe wstążki. Chłopcy również nawiązali kolorystycznie do barw narodowych. W efekcie byliśmy inni niż większość zespołów i być może właśnie ta prostota, autentyczność oraz skupienie na muzyce zwróciły uwagę jurorów - mówi Elżbieta Niczyporuk.

Jak się okazało, decyzja była trafna.

- Każdy międzynarodowy konkurs jest wyjątkowy, ale Tokio było dla nas doświadczeniem szczególnym. Mieliśmy świadomość, że rywalizujemy z absolutną światową czołówką. Tym bardziej cieszy fakt, że w kategorii muzyki współczesnej do złotego dyplomu zabrakło nam zaledwie półtora punktu. Można powiedzieć, że naprawdę otarliśmy się o złoto - podkreśla dyrygentka.

NIE TYLKO KONKURS

Po zakończeniu konkursowych zmagań młodzi artyści mogli również poznać Japonię. Oprócz Tokio odwiedzili Kioto, gdzie zwiedzali świątynie, ogrody i historyczne zabytki.

- Od początku zależało mi na tym, aby ten wyjazd był nie tylko konkursem, ale też ważnym doświadczeniem życiowym dla młodzieży. Dlatego polecieliśmy kilka dni wcześniej, żeby zaaklimatyzować się po zmianie czasu, a po konkursie mogliśmy spokojnie zwiedzać. Dla wielu uczestników była to podróż życia. Mieli okazję zobaczyć zupełnie inną kulturę, poznać ludzi z całego świata i przeżyć coś, czego nie da się nauczyć w szkolnej ławce - mówi Elżbieta Niczyporuk.

Mimo kolejnych międzynarodowych sukcesów dyrygentka podkreśla, że dla niej najcenniejszym efektem działalności chóru nie są medale czy dyplomy.

- Oczywiście nagrody są ważne i bardzo cieszą, ale dla mnie największą wartością jest to, co dzieje się między tymi młodymi ludźmi. Tu rodzą się przyjaźnie, tworzy się wspólnota i poczucie odpowiedzialności za drugiego człowieka. Sukces jest pięknym zwieńczeniem pracy, ale równie ważne jest to, że młodzież uczy się współpracy, systematyczności i wzajemnego wsparcia. Kiedy widzę, jak silne więzi tworzą się w tym zespole, mam poczucie, że to, co robimy od lat, naprawdę ma głęboki sens - podsumowuje dyrygentka chórów Academos Międzynarodowych Szkół Paderewski.

Udział w międzynarodowym konkursie w Japonii był ogromnym przedsięwzięciem organizacyjnym i finansowym.

- Ten wyjazd nie udałby się, gdyby nie ogromna liczba osób, które nam pomogły. Otrzymaliśmy naprawdę duże wsparcie i jestem za nie niezwykle wdzięczna. Byli sponsorzy, którzy w kluczowym momencie uratowali sytuację i dzięki którym udało się dopiąć wszystko do końca. Chciałabym bardzo mocno podkreślić, że ten sukces należy nie tylko do chórzystów i dyrygenta, ale również do wszystkich ludzi dobrej woli, którzy uwierzyli w nasz projekt i postanowili nam pomóc. Bez nich wyjazd do Japonii po prostu nie byłby możliwy – podkreśla Elżbieta Niczyporuk.

eprasa.pl b015783820

MODERN EXPO

Modern Expo - międzynarodowy dostawca **kompleksowego wyposażenia dla handlu, który rozwija swoją działalność w Lublinie**



Modern Expo to międzynarodowy dostawca kompleksowych rozwiązań dla handlu oraz logistyki ostatniej mili. Działając od 1997 roku, firma należy do europejskich liderów branży - a jednym z jej strategicznych ośrodków jest zakład w Lublinie, w którym pracuje dziś 375 specjalistów.

Aktualne oferty pracy Modern Expo w Lublinie dostępne są na:

Lubelski zakład - jedno z serc firmy

Modern Expo uruchomiło swój lubelski hub produkcyjny w 2022 roku. Dziś to 15 000 m² nowoczesnych powierzchni produkcyjnych, działających zgodnie z filozofią LEAN i Kaizen. Bliskość klientów w Polsce i Europie przekłada się na sprawniejszą logistykę, szybszy serwis i realizację dużych projektów - dzięki sieci partnerskiej w całym kraju uruchomienie sklepu możliwe jest już w około dwa tygodnie.

Dla Modern Expo Lublin jest jednak czymś więcej niż lokalizacją produkcyjną. To miejsce, które firma konsekwentnie rozwija, regularnie poszukując nowych specjalistów - od inżynierów i konstruktorów, przez technologów, po zespoły produkcyjne i logistyczne. W lubelskim zakładzie obok siebie pracują specjaliści z Polski i Ukrainy, co czyni go miejscem, w którym spotykają się doświadczenie i kompetencje z obu krajów.

Co robimy

Modern Expo projektuje, produkuje i wdraża kompleksowe wyposażenie sklepów - od stref sprzedaży, przez systemy kasowe i samoobsługowe, po rozwiązania automatyzujące handel. Sieci handlowe zamiast koordynować współpracę z dziesiątkami dostawców, otrzymują jednego partnera, który odpowiada za całość: od projektu i inżynierii po produkcję i serwis.

Firma jest również jednym z czołowych producentów infrastruktury dla logistyki ostatniej mili. Rocznie powstaje tu około miliona skrytek do automatów paczkowych, a ponad 25 000 urządzeń działa już w dziesięciu krajach, wspierając rozwój nowoczesnych sieci dostaw.



Praca przy globalnych projektach

Rozwiązania Modern Expo wybrały marki, takie jak Carrefour, E.Leclerc, SPAR, Sameday, Allegro, Żabka, Auchan, Royal Mail. Dla pracowników lubelskiego zakładu oznacza to udział w projektach realizowanych dla rozpoznawalnych sieci z całego świata - i pracę w środowisku, w którym poziom technologiczny weryfikowany jest przez międzynarodowe wdrożenia.

To także codzienny kontakt z nowoczesnymi technologiami produkcji i realny wpływ na to, jak wyglądają sklepy, z których korzystają miliony ludzi w Europie i poza nią.

Skala, która daje stabilność

Grupa Modern Expo to blisko 93 400 m² powierzchni produkcyjnej zorganizowanej w dziewięciu wyspecjalizowanych jednostkach oraz ponad 3000 pracowników. Sieć dziesięciu biur w ośmiu krajach - w tym w Polsce, Ukrainie, Niemczech, Francji, Rumunii, Wielkiej Brytanii, Hiszpanii i Zjednoczonych Emiratach Arabskich - obsługuje klientów na rynkach lokalnych, a sieć ponad 100 partnerów biznesowych obejmuje 75 krajów świata. Na całym świecie z rozwiązań firmy korzysta ponad milion uruchomionych sklepów.





Dla Lublina i regionu oznacza to stabilnego, międzynarodowego pracodawcę, który rozwija tu nowoczesną produkcję i tworzy miejsca pracy wymagające wysokich kompetencji - w firmie z niemal trzydziestoletnim doświadczeniem i globalnym zasięgiem.

eprasa.pl b015783820

#IMPREZY

Wielki jarmark na pożegnanie wakacji

Za nami kolejna wielka impreza plenerowa. Po Nocy Kultury i Carnavalu Sztukmistrzów, pod koniec sierpnia mogliśmy zachwycać się rękodziełem, muzyką i kulturą ludową. Na Festiwal Re:tradycja - Jarmark Jagielloński przyjechało ponad 130 twórców i rzemieślników z Polski, Ukrainy, Czech, Słowacji, Litwy, Węgier, Rumunii oraz Indii. Zwiedzających było tysiące, Lublinian i turystów. Do zobaczenia za rok.


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA


FOT. MAŁGORZATA GENCA

eprasa.pl b015783820

MATERIAŁ INFORMACYJNY MUSI LUBLIN 0011562477

Z nami **pokonasz bariery**

MUSI Lublin to firma z wieloletnim doświadczeniem jako sprzedawca i producent w branży ortopedyczno-rehabilitacyjnej. Od lat marka MUSI jest kojarzona ze środowiskiem osób ze szczególnymi potrzebami i doceniana w środowisku medycznym jako jedna z najdłużej działających tego typu firm na rynku.



„Jesteśmy w stanie zapewnić sprzęt ortopedyczno-rehabilitacyjny najwyższej jakości, a mając podpisaną umowę z NFZ, zrealizować refundację całości lub części kosztów zakupu prawie całego naszego asortymentu" – mówi Radosław Kalinowski, Dyrektor Zarządzający MUSI Lublin Sp. z o.o.

„Zgodnie z naszym hasłem „Z nami pokonasz bariery" pragniemy stworzyć możliwości i warunki normalnego funkcjonowania osobom, które na co dzień muszą mierzyć się z różnym stopniem niepełnosprawności. Nasz personel to w dużej mierze właśnie osoby niepełnosprawne".

MUSI Lublin to sieć sklepów medycznych w Lublinie, Białej Podlaskiej oraz Radzyniu Podlaskim, a także zakład ortopedyczny, gdzie wykonywane jest indywidualne zaopatrzenie: protezy kończyn, ortezy, gorsety, wkładki ortopedyczne i komfortowe do butów.

Nasze wartości:

Niepełnosprawni dla niepełnosprawnych

Od zawsze silnym fundamentem działalności naszej firmy są pracownicy z niepełnosprawnościami. Zatrudnianie takich osób daje nam pewność, że nikt tak dobrze jak my, nie zrozumie potrzeb i wymagań naszych klientów. Jesteśmy dumni, że osoby niepełnosprawne mogą tworzyć tak potrzebne, wręcz niezbędne rzeczy dla innych osób niepełnosprawnych.

Kompleksowa obsługa

U nas zostaniesz obsłużony kompleksowo, otrzymując dokładnie to, czego potrzebujesz w pełnym zakresie potrzeb: od wyrobów gotowych w sieci sklepów medycznych po indywidualne zamówienie w zakładzie ortopedycznym. Zawsze możesz liczyć na merytoryczne wsparcie naszych doświadczonych pracowników.

Empatia w obsłudze klienta

Staramy się stworzyć przyjazną i miłą atmosferę naszym klientom w całym procesie obsługi. Wiemy z doświadczenia jak jest to ważne, zwłaszcza dla najmłodszych pacjentów, którym poświęcamy maksymalnie dużo uwagi i empatii.

Ciągły rozwój i doskonalenie

Technologia i nowoczesne rozwiązania to nieodzowny element naszej branży. Przykładamy dużą wagę do szkolenia i doskonalenia naszego personelu, aby zapewnić naszym klientom optymalne rozwiązania i fachową pomoc w doborze sprzętu.



MUSI
z nami pokonasz bariery

MUSI Lublin Sp. z o.o.
20-143 Lublin, ul. Magnoliowa 2, tel. 81 747 45 12
www.musi.lublin.pl
sklep internetowy **www.musi-med.pl**

eprasa.pl b015783820

#TURYSTYKA I WYPOCZYNEK

Samorząd zachęca do zwiedzania regionu i rozdaje bony turystyczne po 300 złotych

Jakub Sarek

Woj. lubelskie uruchamia od września swój czek turystyczny. Wysokość dofinansowania to 300 zł. Warunek jest jeden: trzeba zarezerwować co najmniej dwa noclegi w obiektach hotelarskich z regionu zarejestrowanych w programie.



FOT. KONRAD SUGIER

300 złotych dla każdego. W naszym regionie jest wiele miejsc wartych zobaczenia poza sezonem. Wybór należy do was

Celem całej tej promocji jest wsparcie lokalnej turystyki poza sezonem. Chodzi o Lubelski Czek Turystyczny. Ma charakter jednorazowy. Adresowany jest do pełnoletnich obywateli Polski, także mieszkańców woj. lubelskiego.

- Będzie można go wygenerować za pośrednictwem dedykowanego systemu teleinformatycznego, który będzie dostępny pod adresem www.lubelskiczekturystyczny.pl. Dystrybucja zaplanowana jest w trzech odrębnych turach – od 2 września do końca listopada 2026 roku. Liczba czeków jest ograniczona – informuje Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego.

Wartość dofinansowania to 300 zł – przeznaczona na co najmniej dwa noclegi w obiektach hotelarskich na terenie regionu zarejestrowanych w programie. Nabór ruszył 24 sierpnia. Chodzi zarówno o skategoryzowane hoteli, motele i pensjonaty, jak i innych obiektów wpisanych do ewidencji prowadzonej przez Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego oraz ewidencji prowadzonych przez wójtów, burmistrzów i prezydentów miast. Link do formularza rejestracyjnego zostanie opublikowany na profilu Facebook Lubelskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej.

– Zasada jest prosta, rezerwujcie co najmniej dwa noclegi, a 300 złotych wraca do waszej kieszeni. W tym czasie poznajecie nasz piękny region, a my wspieramy lokalnych przedsiębiorców i udowadniamy, że Lubelskie warto odwiedzać także poza sezonem turystycznym. Uzdrowiskowy Nałęczów, fascynujący Janowiec, królewski Kazimierz, urokliwa Kozłówka, miasto doskonałe, czyli Zamość, a może Roztocze? Wybór należy do was. Zdobądźcie swój czek i do zobaczenia w województwie lubelskim – zachęcał w nagraniu opublikowanym na Facebooku Jarosław Stawiarski, marszałek woj. lubelskiego.

Na realizację programu samorząd województwa lubelskiego przeznaczył 1,5 miliona złotych. Milion złotych dorzuca Ministerstwo Sportu i Turystyki.

W lutym br. Ireneusz Raś, wiceszef MSiT, wprowadzenie czeku argumentował tym, że przez wojnę w Ukrainie kilka regionów Polski uważanych jest za niebezpieczne, co skutkuje zmniejszonym ruchem turystycznym. Na tej liście znalazły się województwa: warmińsko-mazurskie, podlaskie, podkarpackie i lubelskie, przy czym dwa regiony wprowadziły to rozwiązanie już wcześniej (podlaskie w 2025 r.).

REKLAMA 0011572631

LUORO
SINCE 1979

Jubiler w sercu miasta
przy Bramie Krakowskiej

– 25% na hasło Lublin

Lublin • Lubartowska 1
Lubartów • Park Handlowy Targowa
Radzyń Podlaski • Jana Pawła II 1A

www.luoro.pl

eprasa.pl b015783820

MATERIAŁ INFORMACYJNY VIAMED 0011572160

Zdrowie i spokój w centrum uwagi: Viamed - Przestrzeń wsparcia dla całej rodziny

Troska o dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne to fundament, na którym opiera się codzienne funkcjonowanie. W zabieganej rzeczywistości łatwo zapomnieć, jak ważna jest równowaga oraz profesjonalne wsparcie, gdy na horyzoncie pojawiają się trudności. Odpowiedzią na te wyzwania jest Viamed, placówki medyczne oferujące szeroki wachlarz usług – od świadczeń w ramach NFZ po opiekę komercyjną – placówki łączą tradycyjne podejście medyczne z nowoczesnymi formami wsparcia, zlokalizowane są na **ul. Szewskiej 4** oraz **Szewskiej 6a**.

Kompleksowa opieka dla całej rodziny

Viamed to miejsce otwarte zarówno dla najmłodszych, jak i dla dorosłych pacjentów. Zrozumienie specyfiki różnych grup wiekowych pozwala na precyzyjne dobranie formy pomocy. W ramach działalności placówki kluczowe miejsce zajmuje wsparcie z zakresu zdrowia psychicznego, które zapewnia bezpieczną, pełną zrozumienia przestrzeń:

- Pomoc psychologiczna i psychoterapia:

profesjonalne wsparcie w kryzysach życiowych, zaburzeniach nastroju, lękach, a także trudnościach w szkole czy problemach funkcjonowania w społeczeństwie.

- Pomoc psychiatryczna:

konsultacje i opieka lekarska, stanowiące niezastąpiony element w procesie leczenia farmakologicznego i stabilizacji zdrowia psychicznego.

- Diagnoza psychologiczna:

Badania w zakresie rozwoju funkcji poznawczych, zaburzeń ogólnorozwojowych (spektrum autyzmu) i zaburzeń hiperkinetycznych (ADHD).

Indywidualne podejście do potrzeb pacjenta

Zdrowie psychiczne i fizyczne tworzą nierozerwalną całość. Mając to na uwadze, Viamed nieustannie rozwija swoją ofertę, aby skutecznie odpowiadać na współczesne potrzeby pacjentów. W placówkach oprócz pomocy psychologicznej i psychiatrycznej można skorzystać ze wsparcia specjalistów, takich jak **geriatra, neurolog** czy **fizjoterapeuta,** co gwarantuje holistyczne spojrzenie na organizm człowieka w każdym wieku.

W odpowiedzi na dynamiczny rozwój medycyny, oferta została poszerzona również o unikalne dziedziny:

- Psychogastroenterologia:

specjalizacja badająca i wspierająca leczenie skomplikowanych powiązań między kondycją psychiczną a układem pokarmowym (tzw. oś jelito-mózg).

- Usługi naturopaty:

skierowane do osób, które obok medycyny konwencjonalnej poszukują naturalnych, alternatywnych metod wspierania harmonii i witalności organizmu.

Rzetelna informacja i kontakt

Działając w pełnej zgodzie z najwyższymi standardami etycznymi oraz przepisami prawa regulującymi funkcjonowanie placówek medycznych, Viamed stawia na otwartą edukację i rzetelną informację, unikając form agresywnej reklamy.

Najważniejszym celem pozostaje dobro pacjenta i budowanie trwałego poczucia bezpieczeństwa.

Chcesz dowiedzieć się więcej o dostępnych formach wsparcia lub skonsultować swoje potrzeby?

Po szczegółowe informacje zapraszamy do kontaktu z naszą infolinią pod numerem:

81 506 58 58

VIAMED

DOROŚLI

ZDROWIE PSYCHICZNE

- Pomoc psychologiczna
- Pomoc psychiatryczna
- Psychoterapia indywidualna
- Terapia uzależnień
- Terapia rodzinna i par
- Ośrodek Logoterapii Frankla
- Diagnoza psychologiczna
- Diagnoza i leczenie ADHD

POZOSTAŁE PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- Alergologia
- Neurologia
- Fizjoterapia
- Naturopatia
- Leczenie ran
- Chirurgia
- Psychoonkologia
- Podologia
- Geriatria
- Dietetyka
- Psychogastroenterologia

DZIECI

ZDROWIE PSYCHICZNE

- Pomoc psychologiczna
- Pomoc psychiatryczna
- Psychoterapia indywidualna
- Terapia uzależnień
- TUS - Trening Umiejętności Społecznych
- Diagnoza psychologiczna
- Diagnoza zaburzeń autystycznych i ADHD

POZOSTAŁE PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- Alergologia
- Pulmonologia
- Pediatria
- Neurologopedia
- Nefrologia
- Fizjoterapia

VIAMED
Usługi komercyjne dostępne w VIAMED **na ul. Szewskiej 4 oraz 6a w Lublinie**
KONTAKT 81 506 58 58

WWW.VIAMED.PL

eprasa.pl b015783820

#ZDROWIE

Robort chirurgiczny pomaga lekarzom. Ratuje płuca i zmniejsza ryzyko powikłań

Adrianna Romanek

Jeszcze niedawno takie operacje należały do rzadkości. Dziś w szpitalu przy Al. Kraśnickiej robot chirurgiczny pomaga lekarzom usuwać nowotwory płuc, guzy śródpiersia i wykonuje inne skomplikowane zabiegi.



FOT. MAT. PRASOWE

W Centrum Edukacyjnym Robotyki Operacyjnej największą grupę leczonych stanowili chorzy z nowotworami płuc

Od momentu rozszerzenia działalności Centrum Edukacyjnego Robotyki Operacyjnej o torakochirurgię, w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Lublinie do sierpnia wykonano już 130 zabiegów z wykorzystaniem systemów chirurgii robotycznej. Dzięki temu ośrodek stał się liderem w makroregionie, osiągając wyniki ponad dwukrotnie lepsze niż inne placówki prowadzące podobne leczenie.

Największą grupę leczonych stanowili chorzy z nowotworami płuc, wymagający radykalnego leczenia operacyjnego. W ciągu ostatniego roku zespół przeprowadził 120 lobektomii, czyli zabiegów polegających na usunięciu płata płuca wraz z guzem i okolicznymi węzłami chłonnymi.

Miniony rok przyniósł także realizację procedur, które należą do najbardziej innowacyjnych osiągnięć polskiej torakochirurgii robotycznej. Jedną z nich była pneumonektomia robotyczna przeprowadzona przez dr. n. med. Mariusza Kędrę. Zabieg polegał na usunięciu całego płuca u 73-letniej pacjentki, u której położenie guza uniemożliwiało zastosowanie bardziej oszczędzającej metody leczenia

- Wprowadzenie techniki robotycznej w torakochirurgii pozwala zminimalizować dolegliwości bólowe u pacjentów, zmniejsza ryzyko powikłań i istotnie skraca czas pobytu w szpitalu. W wielu przypadkach umożliwia leczenie osób, które ze względu na obciążenia nie mogłyby zostać zoperowane metodą tradycyjną - mówi dr Kędra.

Średni czas hospitalizacji po operacjach wycięcia płata płuca wynosi obecnie około trzech dni, a część pacjentów opuszcza placówkę już w drugiej dobie od zabiegu. Dla porównania, w przypadku klasycznych operacji otwartych, wypis następuje zazwyczaj po 8-10 dniach.

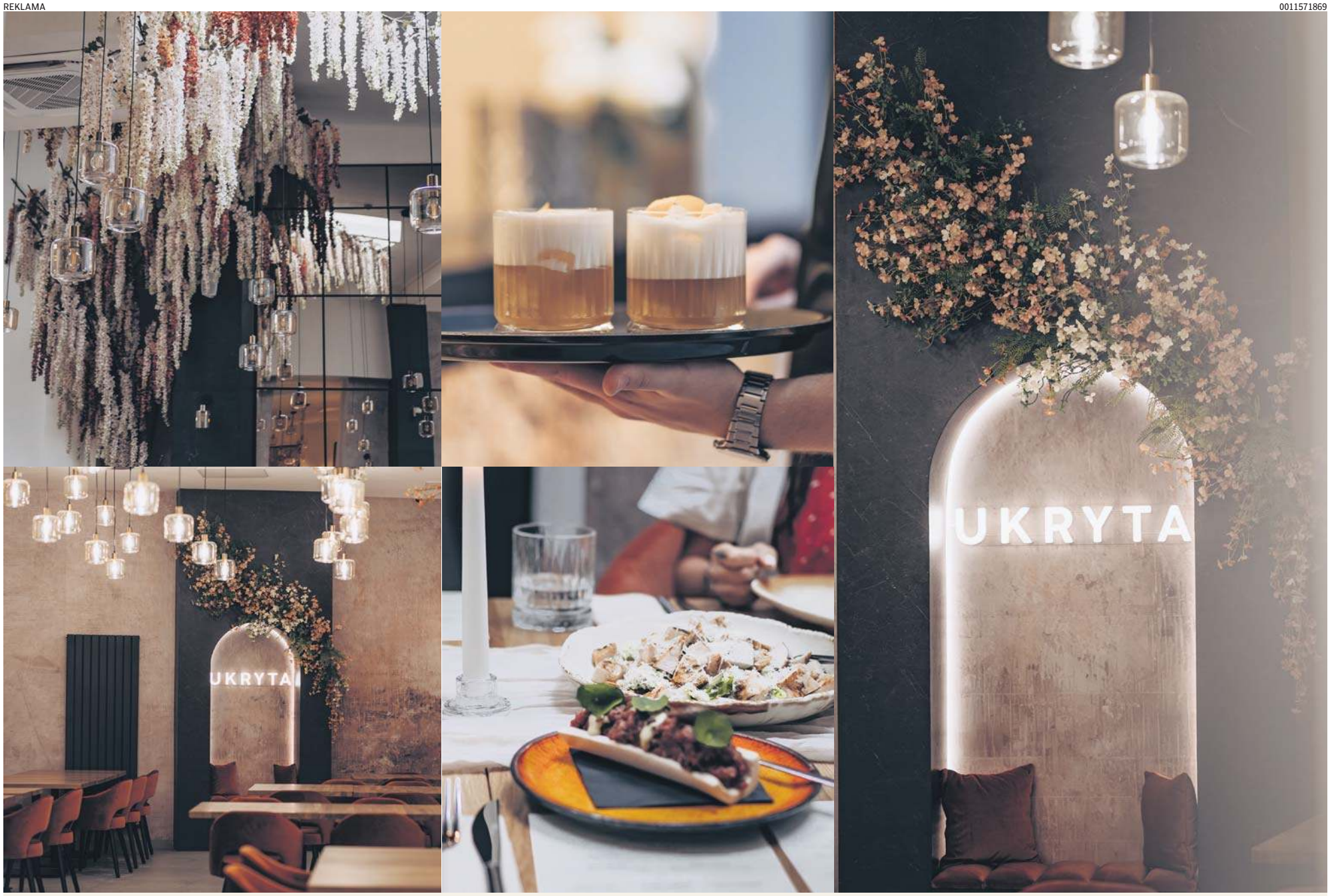
- Konsekwentnie rozwijamy ofertę medyczną Centrum Edukacyjnego Robotyki Operacyjnej. Dobre wyniki leczenia oraz wysokie kwalifikacje zespołu operacyjnego potwierdzają, że inwestycja w nowoczesne technologie przekłada się na wymierne korzyści dla pacjentów z naszego regionu - podsumowuje Piotr Matej, dyrektor szpitala.

REKLAMA 0011573024



eprasa.pl b015783820

REKLAMA 0011571869



RESTAURACJA

UKRYTA

Wieczory się tu

nie kończą wcześnie

PATIO • WINO • EVENTY

REZERWACJA **ukryta.co** TELEFON **694 375 375**

eprasa.pl b015783820

#SPORT

„Kibice dostaną creme de la creme światowej siatkówki już na starcie turnieju”

Kamil Wojdat

O triumf w piątej edycji Bogdanka Volley Cup imienia Tomasza Wójtowicza w Lublinie (10-11 października) powalczą: Bogdanka LUK Lublin, PGE Projekt Warszawa, Fenerbahce Stambuł i ACH Volley Lublana. Pary półfinałowe w głosowaniu wybrali kibice.

– Przyznam, że był to mój pomysł, a zrodził się przypadkiem. Przez kilka lat wiele osób, mimo że transmitowaliśmy losowanie na żywo, mówiło, że ustawiamy je pod siebie. A przecież nigdy tak nie było. W tym roku więc postanowiliśmy już w stu procentach udowodnić całkowitą niezależność. Jedyny wpływ, na jaki sobie pozwoliliśmy, to rozstawienie naszej drużyny. Doszliśmy do wniosku, że skoro los chciał, że przez dwa lata z rzędu to ona otwierała turniej, to chcieliśmy, żeby tak pozostało – mówi Paweł Markiewicz, prezes Fundacji Rozwoju Lubelskiej Siatkówki im. Tomasza Wójtowicza.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Bilety całodzienne do nabycia na platformie Eventim. Ceny w przedziale 37-58 zł

Turniej (10 października, godz. 17.30) otworzy zatem starcie Bogdanki LUK z Fenerbahce, a drugą parę utworzą ekipy PGE Projektu i ACH Volley (godz. 20). Zwycięzcy dzień później zagrają w finale, a przegrani o trzecie miejsce.

– Sam wynik głosowania bardzo mnie cieszy. Bogdanka LUK zmierzy się z Fenerbahce, gdzie występuje niesamowity Matthew Anderson. Zatem kibice dostaną creme de la creme światowej siatkówki już na starcie turnieju – podkreśla.

Czy organizatorzy pójdą dalej i jest szansa, żeby w przyszłości dać kibicom wpływ na wybór uczestników turnieju?

– Bardzo ciekawy pomysł. Myślę, że warty zanotowania i do rozważenia w przyszłości – odpowiada prezes Markiewicz.

DO LUBLINA NA GALOWO

Październikowy turniej będzie dla zespołów sprawdzianem generalnym przed początkiem sezonu ligowego. Wielu z graczy będzie po zakończonym niedługo wcześniej intensywnym sezonie reprezentacyjnym.

– Mogę powiedzieć, że zespoły mają przyjechać do nas w najsilniejszych składach. Zresztą zawsze nam na tym zależało i z reguły tak było. Mam szczerą nadzieję, że zdrowie zawodników pozwoli wszystkim, aby w tym ostatnim już przedsezonowym sprawdzianie wystąpili w Lublinie – zauważa Markiewicz.

BEZ ZESPOŁU Z WŁOCH

Pierwsza edycja BVC odbyła się w 2022 roku. Wówczas najlepsza okazała się ekipa gospodarzy, która w finale pokonała włoską ekipę WithU Verona. W dwóch kolejnych latach triumfowali siatkarze z Półwyspu Apenińskiego (Saturnia Catania i Sir Safety Perugia). W czwartej edycji natomiast swój drugi triumf odnieśli Lublinianie. Podium uzupełniły PGE Projekt i Cisterna Volley z Włoch. Tym razem po raz pierwszy zabraknie ekipy z tego kraju.

– Co roku, na życzenie pana Tomka Wójtowicza, dbaliśmy o to, aby drużyna reprezentująca ligę włoską, była obecna podczas turnieju. Niestety w tym roku, ze względu na niezwykle ciasny kalendarz, w zasadzie nikomu z organizatorów polskich turniejów nie udało się, pozyskać zespołu włoskiego. Robiliśmy wszystko, byliśmy o włos od zakontraktowania niezwykle silnej drużyny, ale nie udało się – wyjaśnia Paweł Markiewicz.

– Ale mamy świetne zespoły ze Słowenii i Turcji, także wierzę, że kibice będą zadowoleni – kończy Paweł Markiewicz.

REKLAMA 0011571936



eprasa.pl b015783820

#SPORT

Rafał Król: Zawsze będę kibicował Motorowi i życzył mu jak najlepiej

Marcin Puka

37-letni Rafał Król występuje obecnie w czwartoligowej Lubliniance. Przez lata zapracował sobie jednak na miano legendy innego klubu z Lublina – Motoru. O tym, ale nie tylko, rozmawiamy z urodzonym w Kraśniku piłkarzem.

Z lubelskim klubem przeszedłeś drogę z trzeciej ligi do ekstraklasy. Jak wspominasz te 13 sezonów gry w Motorze?

To był zdecydowanie najważniejszy etap mojej piłkarskiej przygody. Przez te wszystkie sezony przeżyłem w Motorze praktycznie wszystko. Były trudne momenty, walki o utrzymania, ale też piękne chwile i kolejne awanse. Zwieńczeniem była oczywiście ekstraklasa. Jestem bardzo dumny, że mogłem być częścią tej historii i razem z klubem przeszedłem tak długą i wyjątkową drogę.

W krajowej elicie zadebiutowałeś w wieku 35 lat. Satysfakcja czy poczucie, że za późno?

Ogromna satysfakcje. Debiut w ekstraklasie w wieku 35 lat może wydawać się późny, ale dla mnie był dowodem na to, że nigdy nie można się poddawać. Przez wiele lat ciężko pracowałem i wierzyłem, że jeszcze będę miał okazję zagrać na najwyższym poziomie. Wiek to tylko liczba, ważne, że spełniłem marzenie i dotknąłem najwyższego poziomu w Polsce.

Pojawiasz się na stadionie czy raczej kibicujesz przed telewizorem?

Jeżeli tylko mam możliwość, staram się pojawiać na Motor Arenie Lublin. Motor jest dla mnie czymś więcej niż klubem, bo spędziłem tam ogromną część swojego życia. Mam tam wielu znajomych, z którymi przeżyłem naprawdę dużo. Oczywiście mecze w telewizji też oglądam, szczególnie te wyjazdowe. Zawsze będę kibicował Motorowi i życzył mu jak najlepiej.

Jesteś rodowitym Kraśniczaninem i po grze w Motorze wróciłeś do miejscowej Stali. Awansowaliście do trzeciej ligi, ale później pojawiły się w klubie problemy. Był spadek, a teraz w ogóle Stal nie zgłosiła się do żadnych rozgrywek.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Król wystąpił w 290 oficjalnych meczach żółto-biało-niebieskich, w tym trzech w krajowej elicie

Ciężko się na to patrzy. Mieliśmy fajną drużynę i tym bardziej boli, że po awansie do trzeciej ligi wszystko zaczęło się rozpadać, chociaż duże problemy finansowe były już w czwartej lidze. Szkoda przede wszystkim ludzi związanych z klubem, zawodników, trenerów i kibiców. Mam nadzieję, że to nie jest koniec Stali, że długi wobec nas zawodników zostaną spłacone i że znajdą się osoby, które będą chciały to wszystko odbudować. Taki klub zasługuje na to, żeby istnieć i rywalizować na odpowiednim poziomie.

Latem przeniosłeś się do Lublinianki. Czym przekonał ciebie czwartoligowiec i jakie nadzieje wiążesz z grą w zespole z Wieniawy?

Najważniejsze było to, że chciałem kontynuować przygodę z piłką blisko Lublina, chociaż były jeszcze jakieś oferty wyjazdu w inną część Polski. Znam ludzi związanych z Lublinianką i wiem, że zależy im na tym, aby stworzyć tutaj coś fajnego. Ze swojej strony chcę przede wszystkim pomóc drużynie doświadczeniem, ale też cały czas czerpać radość z gry.

REKLAMA 0011572357

AKTA NIERUCHOMOŚCI

OD WYCENY NIERUCHOMOŚCI DO FINALIZACJI SPRZEDAŻY

SPRZEDAJESZ MIESZKANIE W LUBLINIE?

ZANIM OPUBLIKUJESZ OGŁOSZENIE, POROZMAWIAJMY

tel. 455 505 363

WWW.AKTANIERUCHOMOSCI.PL

LUBLIN
UL. TOPAZOWA 6/1A

REKLAMA 0011572158

BRYTYJSKIE PERŁY
LUBLIN

ODZIEŻ UŻYWANA

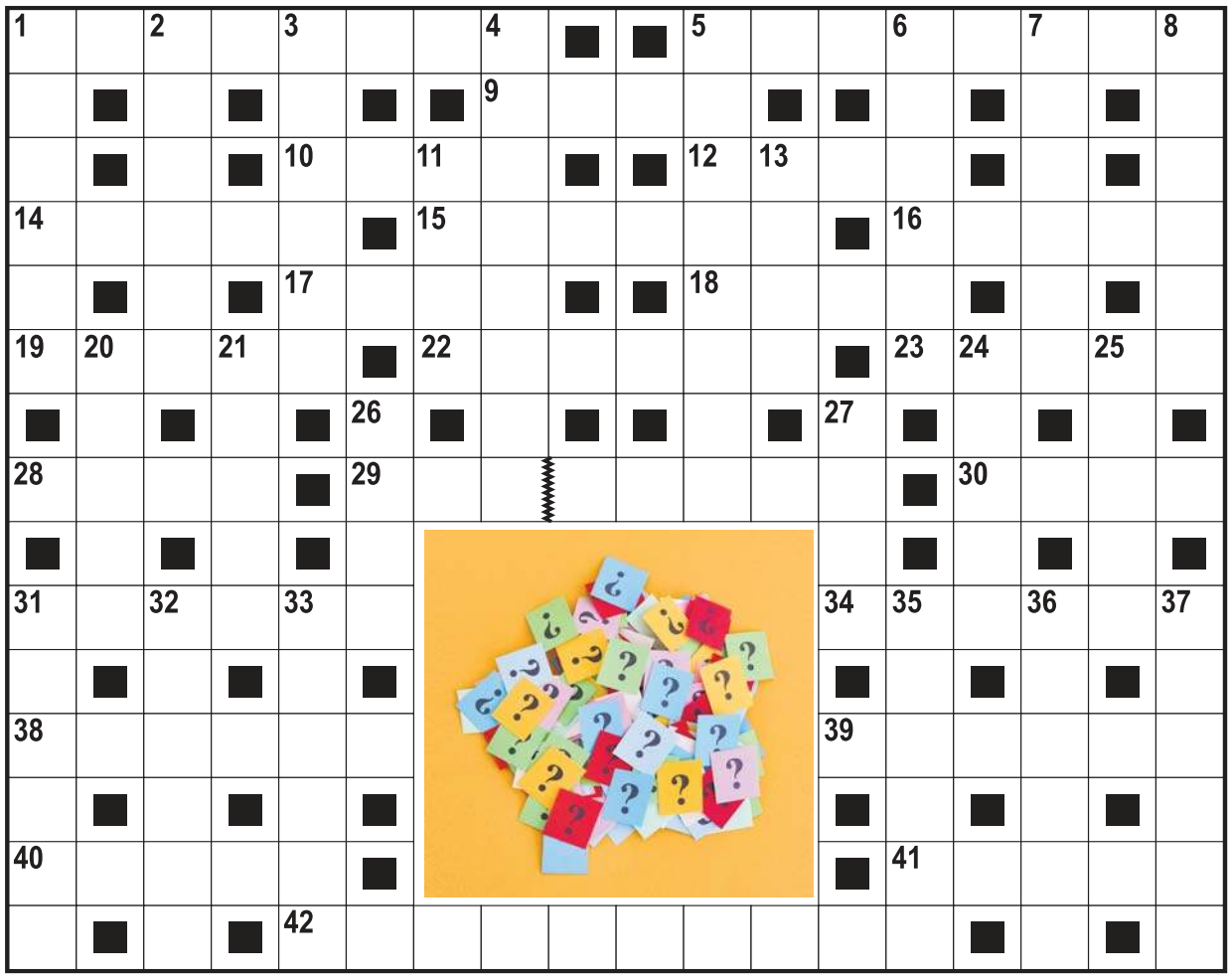
Narutowicza 24, Lublin

PONIEDZIAŁEK
WTOREK
ŚRODA
CZWARTEK
NOWY TOWAR

PIĄTEK -50%
SOBOTA 3 ZŁ

eprasa.pl b015783820

KRZYŻÓWKA NR 129



Poziomo:

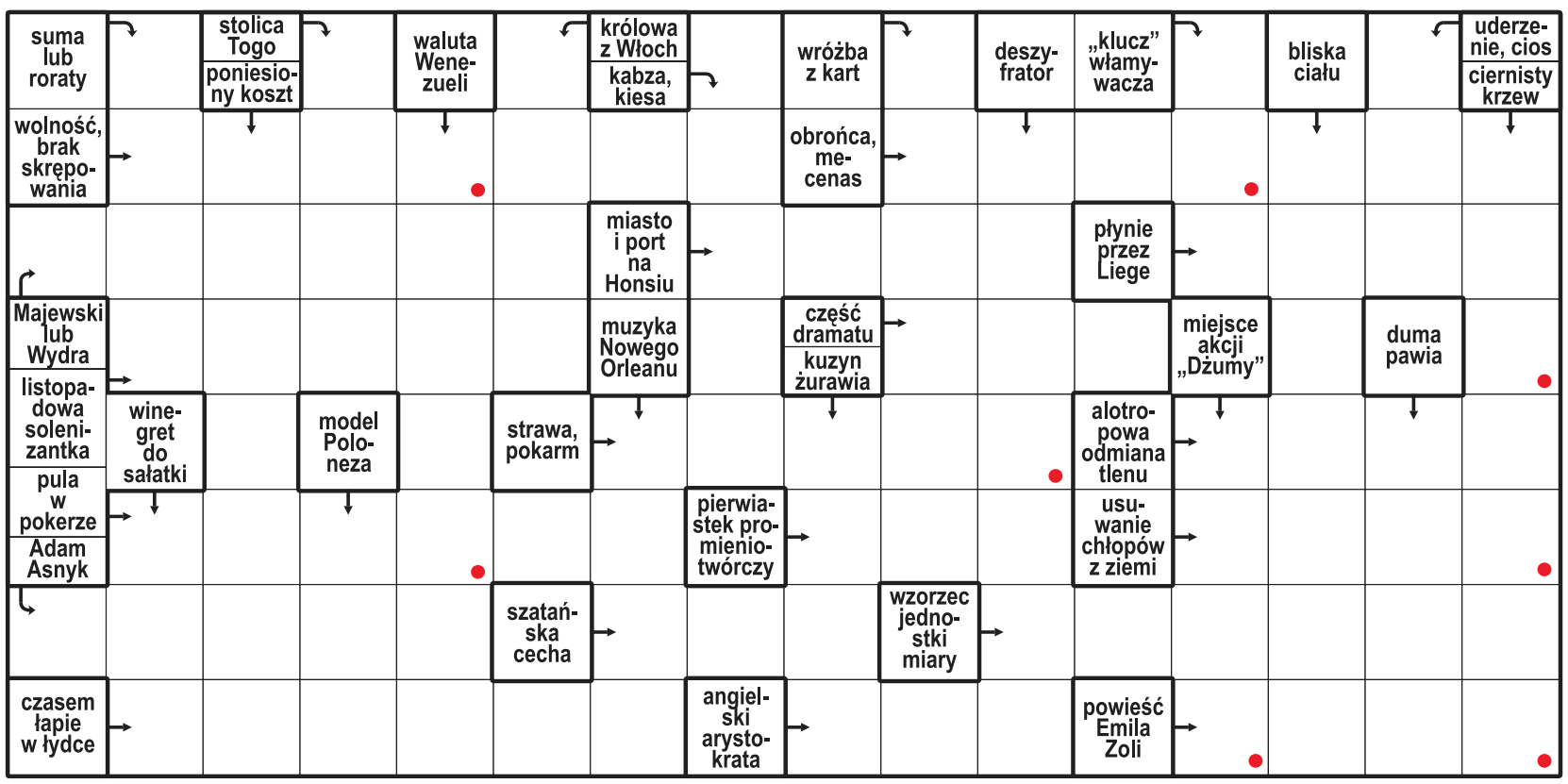
1) bylina z rodziny jaskrowatych,
5) Wilhelm …, król Anglii,
9) nizinna rzeka w zachodniej Polsce,
10) miara pojemności płynów,
12) dawna osada otoczona murami obronnymi,
14) najliczniejszy lud Czarnego Lądu,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) ludowy taniec kubański,
17) Joanna, aktorka z serialu „Anna German”,
18) góry w Ameryce Południowej,
19) ukryty w Srebrnym Jeziorze,
22) białoruskie miasto nad Niemnem,
23) układ kart w pokerze,
28) pozioma część belkowania,
29) miasto w Kalifornii nad Pacyfikiem,
30) zbiór danych na dysku,
31) komes ze Spychowa,
34) drzewo tropikalne z kolczastymi owocami,
38) … L. Jackson, aktor z filmu „Pulp Fiction”,
39) slalom …, konkurencja w narciarstwie alpejskim,
40) błędny płomyk nad bagnem,
41) zawiadomienie o przesyłce pocztowej,
42) belgijski klub piłkarski.

Pionowo:

1) popularny model Volkswagena,
2) … pochyła, maszyna prosta,
3) Krzysztof, żeglarz i odkrywca Ameryki,
4) ptak z piosenki Piotra Szczepanika,
5) wolej lub smecz w tenisie,
6) żartobliwy przydomek Litwina,
7) rodzinne miasto Carla Zeissa,
8) sprzymierzeniec, sojusznik,
11) Nowy …, stolica Podhala,
13) pora nie dla śpiocha,
20) grecka wyspa na Morzu Jońskim,
21) cienka gałązka bez liści,
24) w rynsztunku Zbyszka z Bogdańca,
25) wyspa w Balearach jak model Seata,
26) ocena postępowania, opinia,
27) wynagrodzenie najemnego żołnierza,
31) masywne drzewo liściaste,
32) popularny gatunek literacki,
33) podłużne obniżenie terenu,
35) rzecz jedyna w swoim rodzaju,
36) zlatynizowana nazwa Włoch,
37) nawał pracy lub myśli.



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: BOROWINA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość pomoże ci dostrzec więcej niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać sercu.

Ryby (19.02 - 20.03)
Świeży pomysł może zmienić twoje plany. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać inspirację i działać.

Baran (21.03 - 19.04)
Wytrwałość przyniesie efekty. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje dokończyć ważne zadanie.

Byk (20.04 - 20.05)
Nowa okazja pobudzi twoją ciekawość. Horoskop dzienny to wskazówka, by podjąć wyzwanie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi zachować dyskrecję w działaniu.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia ułatwi ci ważną decyzję. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje słuchać obu stron.

Lew (23.07 - 22.08)
Drobne szczegóły wymagają dziś uwagi. Horoskop dzienny podpowiada, by uporządkować swoje plany.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś zapowiada, że pokażesz swoje talenty.

Waga (23.09 - 22.10)
Dziś zadbaj o dom i emocje. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że spokojna rozmowa przyniesie ulgę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowa otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny mówi, że słuchając innych, odkryjesz też nową drogę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojny rytm przyniesie dobre wieści. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość działa na twoją korzyść.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważnie ruszysz naprzód. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że sporo uda ci się osiągnąć.

eprasa.pl b015783820

REKLAMA 0011572623

KANAPKERIA

ZRÓB SOBIE WŁOSKĄ PRZERWĘ I WPADAJ DO KANAPKERII!



ORYGINALNE WŁOSKIE SKŁADNIKI
PORCHETTA WYPIEKANA NA MIEJSCU

ZAPOZNAJ SIĘ
Z NASZYM MENU
NA INSTAGRAMIE

PROMOCJA ŚNIADANIOWA:
KAWA DO ŚNIADANIA ZA JEDYNE 3 ZŁ
(CODZIENNIE 10:00 - 12:00)!

UL. KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 28 ND-CZW: 10:00-21:00, PT-SOB: 10:00-00:00 881 400 036

eprasa.pl b015783820

REKLAMA 0011566134

PUK
LUBLIN
OD 1958 ROKU

SŁUŻYMY POMOCĄ
W OSTATNIM POŻEGNANIU

FIRMA POGRZEBOWA PUK LUBLIN

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Kontakt całodobowy +48 506 026 883 | ul. Cmentarna 8, Lublin

WWW.PUKLUBLIN.PL

NALEŻYMY DO GRUPA KLEPSYDRA S.A. KLEPSYDRA GRUPA KLEPSYDRA JAKOŚĆ BUDOWANA OD POKOLEŃ

eprasa.pl b015783820