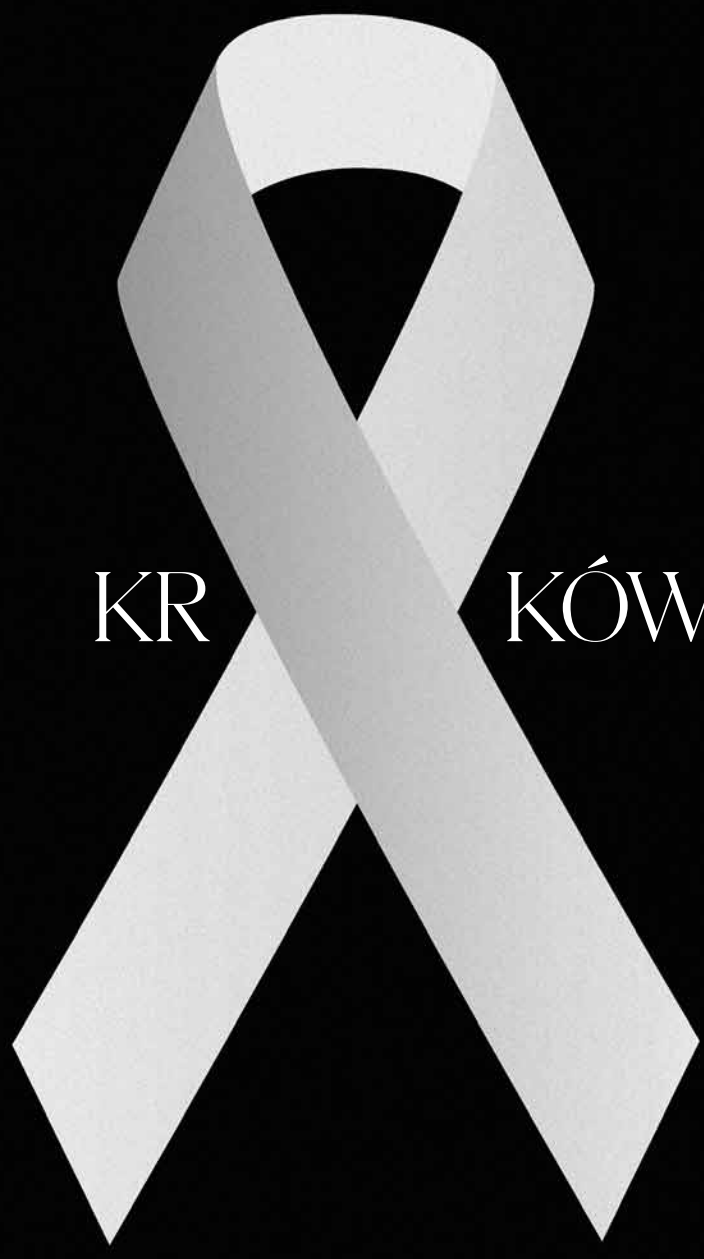
69 lat

kurierlubelski

Poniedziałek, 9.11.2026 | Nr 133 (18.309) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www.kurierlubelski.pl** | Nr ISSN 2353-6136 | Nr indeksu 50-32X



KR KÓW

6 ofiar śmiertelnych strzelaniny w Krakowie. Sprawcą był Polak

– Str. 3 i 5

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

„Zapłaciliśmy za tę ziemię”. Rodzina amiszów z powiatu janowskiego może stracić gospodarstwo
– Str. 5



FOT. M. GENCA

Zdrowie

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam
– Str. 12

Sport

Kolejny raz pokazali, że gra się do końca. Zwycięski gol dla Motoru padł w doliczonym czasie gry
– Str. 18



FOT. PAP/W. JARGIŁO

eprasa.pl b1984a1c1a

POLECAMY

ŚRODA: Black Friday po polsku. Czy promocje zwiększają zyski firm, czy tylko obroty?

9.11.2026
Poniedziałek

Dziś imieniny obchodzą: Teodor, Ursyn i Elżbieta
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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"

9.10.2012 r. „Zibi" walczył w Lublinie o głosy

Zbigniew Boniek, legenda polskiej piłki i kandydat na nowego prezesa PZPN, odwiedził 8 października Lublin. „Zibi" zaprezentował działaczom LZPN swoją wizję rozwoju rodzimej piłki.
Dzisiaj do Koziego Grodu przyjedzie kolejny kandydat na szefa związku, Edward Potok. Po 16 października natomiast Lublin będzie gościł Romana Koseckiego.
– Wyraziliśmy poparcie dla trzech kandydatów. Teraz trzeba wybrać jednego z nich. Każdy ma szansę przekonać nas do siebie. Pierwotnie chcieliśmy całą trójkę zaprosić tego samego dnia. Niestety, Potok i Kosecki mieli inne plany. Wystąpienia Bońka wysłuchał cały zarząd związku, przy okazji wizyty dwóch pozostałych kandydatów nie mogę zagwarantować, że będzie podobna frekwencja – mówi Zbigniew Bartnik, prezes LZPN.
W wyborach, które odbyły się 26 października 2012 r. triumfował Boniek. Prezesem PZPN był do 2021 r.

KALENDARIUM

1799
Napoleon Bonaparte dokonał zamachu stanu, obalając Dyrektoriat oraz likwidując Radę Starszych i Radę Pięciuset; władzę we Francji objął jako pierwszy konsul.

1942
W Lublinie Niemcy rozpoczęli ostateczną likwidację getta na Majdanie Tatarskim.

1980
Premiera serialu telewizyjnego „Dom" w reżyserii Jana Łomnickiego.

1989
W nocy z 9 listopada na 10 listopada upadł mur berliński; Wydarzenie to wraz z przemianami demokratycznymi w Polsce uznawane jest za symboliczny koniec zimnej wojny..

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Lubelski"

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

POGODA

dziś
6°C/-4°C

jutro
8°C/-2°C

Krzysztof Cugowski:
Jesteśmy w szponach „sponsorów"



Obecna sytuacja polityczna w Polsce ma swoje wielowiekowe tło. Musimy zacząć od tego, i chyba nikt co do tego nie ma żadnych wątpliwości, że nie jesteśmy państwem suwerennym. Brak suwerenności nie jest kwestią pięciu dni, pięciu lat czy pięćdziesięciu lat.

Przez wiele wieków mieliśmy dwóch chętnych do „sponsorowania" naszego kraju i ten cudzysłów jest tutaj bardzo ważny. Natomiast od pewnego czasu do tych dwóch aspirantów dołączył trzeci „sponsor" z daleka. W ten sposób mamy aktualnie trzech „sponsorów", którzy są wymienni oczywiście nie zawsze chętnie jak widać na przykładzie „wschodniego brata".

To jest podstawą tego, o czym dzisiaj rozmawiamy. Oczywiście to nie jest tak, że my nie mamy nic do powiedzenia w tej sprawie. My mamy możliwość wybrania sobie „sponsora", ale zawsze jakiś musi być.

Mieliśmy tylko kilka takich momentów, kiedy nam się udawało bez tego specyficznego „sponsoringu" funkcjonować, ale to były momenty.

Takim przykładem był czas zaraz po I Wojnie Światowej i sprawa wojny z sowietami. Cały świat był przeciwko nam, bo chcieli aby komuniści tutaj weszli. Zablokowana była droga morska, a robotnicy i dokerzy sabotowali transporty. Dlaczego Błękitna Armia przyjechała pociągami? Przecież to trudno sobie wyobrazić. To był taki moment naszego triumfu. A tak to jesteśmy cały czas w szponach „sponsorów".

Dzisiaj mamy wybór pomiędzy jednym „sponsorem" – sąsiadem a drugim zza oceanu. „Sponsor" ze wschodu jest trochę wymiksowany, ale tylko trochę. Jeżeli nam się wydaje, że wpływy rosyjskie w Polsce są małe, to mylimy się w sposób straszny. Ruskie macki są tak silnie zagnieżdżone, że w ogóle nie ma o czym dyskutować.

O żadnej suwerenności naszego kraju nie możemy więc rozmawiać. Ta bijatyka jest pomiędzy poplecznikami jednego lub drugiego „sponsora" czy trzeciego, który jest w tle, ale nie zniknął. I to czego jesteśmy świadkami jest tego właśnie pokłosiem.



FOT. GETTY IMAGES

Dzisiaj mamy wybór pomiędzy jednym „sponsorem" – sąsiadem a drugim zza oceanu – pisze Krzysztof Cugowski

W PLENERZE



FOT. MAŁGORZATA GENCA

W Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej ponownie zrobiło się bajkowo. Tegoroczna odsłona Lumina Parku nawiązuje do „Akademii Pana Kleksa". Na gości czeka prawie kilometrowa trasa, wzdłuż której rozmieszczono ponad 200 instalacji świetlnych. Każda z tematycznych stref opowiada własną historię i kryje kolejne niespodzianki. Nie brakuje bajkowych postaci, interaktywnych elementów oraz muzyki znanej z filmowych przygód Pana Kleksa. Lumina Park można odwiedzać do 14 lutego 2027 roku.

eprasa.pl b1984a1c1a

BEZPIECZEŃSTWO

Miasto zwiększa środki bezpieczeństwa

Tragiczne wydarzenia w Krakowie skłoniły władze Lublina do zwiększenia działań prewencyjnych. Na ulice ma wyjść więcej policyjnych patroli, kamery monitoringu będą wykorzystywane do wychwytywania nietypowych sytuacji

Aleksandra Szymczak

Podczas niedzielnej konferencji prasowej, która odbyła się po zwołanym sztabie kryzysowym, prezydent Krzysztof Żuk podkreślił, że tragiczne wydarzenia w Krakowie skłoniły władze Lublina do podjęcia dodatkowych działań prewencyjnych.

– Przekazujemy Policji pół miliona złotych na dodatkowe patrole ponadnormatywne, tak aby funkcjonariusze byli widoczni w przestrzeni miasta – zapowiedział Krzysztof Żuk.

Jak wyjaśnił, niedzielne posiedzenie sztabu kryzysowego poświęcono określeniu działań, które można wdrożyć możliwie szybko, a także tym, które będą wymagały większego zaangażowania służb w kolejnych tygodniach.

– Wszyscy jesteśmy wstrząśnięci tragicznymi wydarzeniami w Krakowie. Przekazałem w imieniu mieszkańców, a także swoim własnym, kondolencje rodzinom ofiar oraz wyrazy solidarności mieszkańcom Krakowa. Te wydarzenia zobowiązują nas do zwiększenia poczucia bezpieczeństwa naszych mieszkańców – powiedział prezydent Lublina.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Na ulicach będzie więcej policjantów i strażników miejskich – poinformował prezydent Krzysztof Żuk

Monitoring miejski

Większa liczba patroli to nie jedyne rozwiązanie, które planuje wdrożyć miasto. Zmiany obejmą również system monitoringu miejskiego. Jak poinformował prezydent, kamery działające na terenie Lublina mają być wykorzystywane do wychwytywania sytuacji nietypowych i niestandardowych z punktu widzenia bezpieczeństwa. Dotyczy to także urządzeń, które na co dzień koncentrują się przede wszystkim na obserwacji ruchu drogowego.

– Chcemy również przekierować kamery monitoringu na wychwytywanie wszelkiego rodzaju sytuacji nietypowych i niestandardowych, dotyczących zarówno zachowań ludzi, jak i pojazdów – wyjaśnił Żuk.

Informacje o niepokojących zdarzeniach mają być przekazywane odpowiednim służbom, w tym patrolom, które będą mogły szybko sprawdzić zgłoszoną sytuację.

Cotygodniowe odprawy służb

Kolejnym elementem zapowiedzianych działań będzie regularna współpraca służb. W Miejskim Centrum Zarządzania Kryzysowego mają odbywać się cotygodniowe spotkania operacyjne z udziałem przedstawicieli policji, straży pożarnej i straży miejskiej.

Podczas odpraw omawiana będzie bieżąca sytuacja dotycząca bezpieczeństwa mieszkańców, potencjalne zagrożenia oraz działania, które mogą być konieczne do podjęcia. Za organizację spotkań ma odpowiadać dyrektor Miejskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego Mirosław Sokal.

Prezydent zaznaczył jednocześnie, że współpraca między służbami już teraz przebiega sprawnie.

– (...) służby ze sobą współpracują. Wymiana informacji jest błyskawiczna – zapewnił.

Dodatkowe środki bezpieczeństwa

Miasto chce również rozmawiać z podmiotami, w których na co dzień gromadzą się duże grupy mieszkańców. Chodzi przede wszystkim o centra handlowe i instytucje kultury. Planowane są uzgodnienia dotyczące sposobów monitorowania sytuacji oraz dodatkowych działań, które mogłyby zwiększyć bezpieczeństwo osób przebywających w tych miejscach.

W przypadku miejskich jednostek organizacyjnych decyzje będą podejmowane w ramach kompetencji miasta. Współpraca z prywatnymi podmiotami będzie natomiast wymagała ich zgody.

Szczególne znaczenie dodatkowe działania będą miały w najbliższych tygodniach. Przed Lublinem okres przedświąteczny, który tradycyjnie wiąże się ze zwiększonym ruchem mieszkańców i turystów w centrum miasta.

Prezydent zwrócił uwagę przede wszystkim na grudniowe jarmarki świąteczne. To wydarzenia przyciągające wielu odwiedzających, dlatego miasto i służby chcą odpowiednio wcześniej przygotować się do ich zabezpieczenia.

Podczas konferencji Krzysztof Żuk zaapelował do mieszkańców o zachowanie spokoju, ostrożności i zwracanie uwagi na otoczenie. Prezydent wspomniał również o działaniach hybrydowych obserwowanych w przestrzeni państwa.

– Chciałbym zaapelować o ostrożność, uwagę i przede wszystkim o wyciągnięcie wniosków z tych zagrożeń, które już monitorujemy od dłuższego czasu. To nie tylko wydarzenia krakowskie. To są również działania hybrydowe, które w przestrzeni naszego państwa obserwujemy – powiedział.

Zaapelował również o korzystanie ze sprawdzonych źródeł informacji i podkreślił, że miasto oraz służby podejmują działania, aby zapewnić mieszkańcom bezpieczeństwo.

SPOŁECZEŃSTWO

Mieszkańcy Lublina: Kraków to nie drugi koniec świata, to jakby obok nas

Aleksandra Szymczak

Dla jednych to szok i niedowierzanie, dla innych także osobisty niepokój o bliskich i bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej. Zapytaliśmy lublinian, jak przyjęli wiadomość o dramatycznych wydarzeniach w Krakowie.

W niedzielę w samo południe z balkonu lubelskiego ratusza ponownie rozbrzmiał hejnał. Tym razem jednak zaraz po nim wybrzmiała również melodia „Cisza". To symboliczny gest pamięci i solidarności z ofiarami tragicznych wydarzeń w Krakowie, ich rodzinami oraz wszystkimi poszkodowanymi.

Choć od tragedii dzieli nas kilkaset kilometrów, jej ciężar odczuwalny jest również w Lublinie. Zapytaliśmy mieszkańców, jak przyjęli wiadomość o wydarzeniach w Krakowie, czy czują się bezpiecznie i czy po tym, co się stało, patrzą inaczej na zwykłe wyjście do restauracji, spacer po mieście czy spotkanie ze znajomymi.

– Nie wiem co pani powiedzieć. No tragedia, niewyobrażalna, straszna tragedia – mówi nam pani Barbara która wyszła po mszy z mężem z kościoła Świętego Ducha przy Krakowskim Przedmieściu.

Ciężko im złożyć sensowne zdania, bo jak mówi pan Roman, sensu tu nie ma, a jeśli ktoś go próbuje znaleźć to „chyba nie jest człowiekiem".

– Już słyszeliśmy sporo historii o zamachach ze świata, ale przeżyć to, no można powiedzieć na własnej skórze, to co innego. Znamy Kraków, byliśmy tam kilka razy, te wszystkie miejsca, gdzie on strzelał, które pokazywali w telewizji, no my tam byliśmy. Kraków to nie drugi koniec świata, to jakby obok nas – mówi.

Dalej rozmawiamy z grupą młodych ludzi. Uczą się w liceum i technikum. Dwie osoby w tym roku przystępują do matury, pozostała czwórka będzie zdawać ją za rok.

– To masakra co się stało, we wrześniu byliśmy w Krakowie na wycieczce, chyba nawet mieliśmy obiad w tej restauracji co jest ostrzelana, ale nie jestem pewna – mówi jedna z uczennic.

Do Lublina przyjechała również Kasia, która mieszka na co dzień w Rzeszowie. Przyjechała z dwoma kolegami, pokazać im miasto, w którym kiedyś mieszkała.

– Nie myśleliśmy o odwoływaniu wyjazdu, ale jesteśmy w szoku. Nie da się w takich przypadkach po prostu uważać. Często wyjeżdżam za granicę, więc o kwestiach bezpieczeństwa wiem dużo, ale tu się nie da przewidzieć, przygotować na konkretną sytuację. Na pewno gdybym się w takiej sytuacji znalazła po pierwsze próbowałabym się chować, uciekać, ale pewnie w Krakowie też próbowali.



FOT. MG

W samo południe w balkonu ratusza wybrzmiał hejnał, tuż po nim „Cisza", która jest hołdem dla zmarłych i rannych w zamachu

Pytamy też kelnerkę jednej z restauracji przy deptaku czy tragedia w Krakowie wpływa na gości.

– Wczoraj wieczorem miałam wolne, ale wiem, że sala była pełna. Dzisiaj ruch jest taki jak normalnie, ale faktycznie słychać rozmowy o tym co się wydarzyło. Każdy z nas stara się żyć normalnie, ale na pewno jest to u wszystkich z tyłu głowy.

eprasa.pl b1984a1c1a

EDUKACJA

Nowa szkoła podstawowa w Lublinie. Kiedy zabrzmi w niej pierwszy dzwonek?

Artur Jurkowski

Budowa siedziby Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 26 to największa obecnie inwestycja oświatowa miasta.

Budowa nowej siedziby Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 26 im. Janusza Korczaka ruszyła w marcu 2025 r. Obecnie to największa inwestycja oświatowa w Lublinie. Roboty przy budynku wznoszonym przy ul. Pogodnej 35 (u zbiegu z ul. Hanki Ordonówny) pochłoną 54,7 mln zł.

Ratusz po raz pierwszy wskazał na możliwy termin uruchomienia placówki.

– Wstępnie zakładamy, że zajęcia w nowej siedzibie szkoły rozpoczną się w drugim semestrze bieżącego roku szkolnego – informuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Jeszcze na początku tego roku lubelski ratusz deklarował – „na 90 procent" – że zajęcia w nowej placówce będą mogły ruszyć od 1 września 2026 r.

O krok od mety

Inwestycja jest już na finiszu.

– Budowa nowej siedziby Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 26 znajduje się w końcowej fazie realizacji w zakresie robót wykończeniowych. Obecnie trwają rozruchy urządzeń i instalacji. Wykonawca przygotowuje również budynek do odbioru końcowego – opisuje Monika Głazik.

Budynek trzeba będzie jeszcze wyposażyć.

Lista zakupów jest długa. Chodzi o m.in. fotele, taborety, ławki i biurka szkolne, szafy. Samych krzeseł dla uczniów młodszych potrzeba 80, dla starszych – 490. Na dostarczenie mebli zwycięzca przetargu będzie miał czas do 21 grudnia 2026 r. Miasto ma zapłacić za nie 6,1 mln zł.

W klasie od 4 do 16 uczniów

Nowa szkoła będzie przeznaczona dla uczniów w wieku od 7 do 18 lat z różnymi rodzajami niepełnosprawności: z chorobami neurologicznymi, niepełnosprawnością ruchową, intelektualną oraz niewidomych, niedowidzących, głuchych i niedosłyszących. Przewiduje się edukację łącznie dla 300 uczniów, w klasach liczących od 4 do 16 osób



FOT. MAŁGORZATA GENCA

W szkole przy ul. Pogodnej 35 trwają prace wykończeniowe

Budynek szkoły – w kształcie litery C – ma trzy kondygnacje. Obok zaprojektowano halę sportową, boisko wielofunkcyjne, bieżnię, siłownię terenową, place zabaw, miejsce do jazdy na rowerze oraz drogi dojazdowe.

Lawina zmian

Obecnie uczniowie SP26 uczą się w trzech miejscach: przy ul. Bronowickiej oraz przy ul. Krochmalnej i ul. Kurantowej. Otwarcie do użytku nowej placówki wywoła wręcz lawinę zmian.

– Po zakończeniu robót budowlanych, uzyskaniu wszystkich wymaganych odbiorów oraz przekazaniu budynku do użytkowania, w ciągu roku szkolnego odbędzie się przeprowadzka SP nr 26 z dwóch siedzib przy ul. Bronowickiej 21 i ul. Krochmalnej 29 do nowego obiektu przy ul. Pogodnej 35. Zwolniony budynek przy ul. Krochmalnej 29 stanie się wówczas siedzibą VII Liceum Ogólnokształcącego z ul. Farbiarskiej 8 – wskazywała latem na łamach „Kuriera Lubelskiego" Monika Głazik.

Do budynku przy ul. Farbiarskiej przeprowadzi się następnie Centrum Kształcenia Ustawicznego z ul. Pogodnej 52. Zwolniony przez CKU gmach zajmie policja, która przekształci go w siedzibę Ośrodka Szkolenia Policji w Lublinie.

– Czeka nas skoordynowana w czasie procedura kilku przeprowadzek, jednak jesteśmy do niej dobrze przygotowani – zapewniała Monika Głazik.

NASZ PATRONAT 0311560081

Biopaliwa zmienią rynek paliw. ORLEN rozwija niskoemisyjne technologie

Biopaliwa i paliwa syntetyczne będą napędzać transformację transportu i przemysłu. O rozwoju rynku paliw niskoemisyjnych, inwestycjach ORLENU oraz potencjale polskiej bazy surowcowej dyskutowali uczestnicy panelu „Od surowca do rynku – jak powstaje nowa generacja paliw i produktów niskoemisyjnych?".

W dyskusji moderowanej przez Piotra Kiebzaka, członka zarządu WPC Energy Young Professionals Polska, uczestniczyli Tomasz Zieliński, członek rady nadzorczej ORLENU i prezes Polskiej Izby Przemysłu Chemicznego, Sławomir Radoń, dyrektor wykonawczy ds. strategii i innowacji w ORLENIE, oraz Michał Grela, pełnomocnik zarządu ds. realizacji strategii Krajowej Grupy Spożywczej.

Regulacje przyspieszają rozwój paliw odnawialnych

Istotny wpływ na rynek paliw niskoemisyjnych mają regulacje Unii Europejskiej. Tomasz Zieliński zwracał uwagę na znaczenie dyrektywy RED III, określającej cele dotyczące wykorzystania energii odnawialnej i ograniczania emisji gazów cieplarnianych.

– To właśnie regulacje wyznaczają dziś kierunek rozwoju paliw odnawialnych. Cele są bardzo ambitne i dla wielu branż stanowią ogromne wyzwanie – podkreślał. Wśród rozwijanych rozwiązań znajdują się zielony wodór, paliwa syntetyczne i zrównoważone paliwa lotnicze SAF. Dekarbonizacja transportu będzie wymagała różnych technologii, a tempo zmian zależeć będzie od dostępności surowców, infrastruktury oraz możliwości zapewnienia konkurencyjnych cen.

ORLEN rozwija cały łańcuch wartości biopaliw

Sławomir Radoń podkreślał, że rozwój paliw niskoemisyjnych jest ważnym elementem strategii ORLENU. Oprócz inwestycji w moce produkcyjne koncern musi zapewnić dostęp do surowców i sprawną organizację całego procesu.

– Naszym celem jest budowa całego ekosystemu biopaliw, od pozyskania biomasy, przez logistykę i przetwarzanie, po sprzedaż końcowego produktu – mówił.

Osiągnięcie tego celu wymaga współpracy producentów surowców, firm logistycznych i przetwórczych oraz odbiorców paliw. Zintegrowany łańcuch dostaw może zwiększyć efektywność inwestycji i wzmocnić pozycję ORLENU na europejskim rynku, na którym podobne projekty rozwijają również międzynarodowe koncerny energetyczne.



Polskie rolnictwo może wesprzeć rynek biopaliw

Polskie rolnictwo i przemysł rolno-spożywczy mogą odegrać istotną rolę w rozwoju paliw odnawialnych. Michał Grela z Krajowej Grupy Spożywczej zwracał uwagę na możliwości wykorzystania krajowych nadwyżek surowców.

– W wielu obszarach produkujemy nadwyżki surowców, które mogą zostać wykorzystane do produkcji bioetanolu, bioestrów czy innych paliw odnawialnych – mówił. Współpraca energetyki z rolnictwem może ułatwić dywersyfikację dostaw, stworzyć dodatkowe możliwości zagospodarowania produkcji i ograniczyć zależność od importu. Rozwój rynku wymaga jednak uwzględnienia różnic między poszczególnymi rodzajami biopaliw, szczególnie konkurencji o oleje roślinne wykorzystywane zarówno w energetyce, jak i przemyśle spożywczym. Ważne pozostaje zatem zachowanie równowagi między potrzebami producentów paliw a bezpieczeństwem żywnościowym.

Młodzi specjaliści potrzebni w transformacji

Panel odbył się w ramach inicjatywy Young Professionals, podkreślającej znaczenie młodego pokolenia dla przyszłości sektora energetycznego. Rozwój biopaliw wymaga współpracy ekspertów z wielu dziedzin, od technologii i inżynierii po logistykę i analizę ekonomiczną.

– Chcieliśmy pokazać, jak bardzo kompleksowy jest proces implementacji biopaliw i jak młodzi profesjonaliści mogą odnaleźć się w tym obszarze – podsumował Piotr Kiebzak.

Transformacja sektora wymaga specjalistów łączących wiedzę techniczną z rozumieniem procesów przemysłowych i rynkowych. Polska ma silne zaplecze przemysłowe i rolnicze, a inwestycje ORLENU mogą wspierać ich rozwój oraz współpracę obu sektorów. O tempie zmian zdecydują jednak także opłacalność produkcji, dostępność surowców i finansowania oraz stabilne regulacje.

eprasa.pl b1984a1c1a

O TYM SIĘ MÓWI

Rodzina amiszów może stracić swoje gospodarstwo. „Zapłaciliśmy za tę ziemię”

Anna Paszkowska

Amisze z pow. janowskiego kupili ziemię, zapłacili za nią i mieszkają tam od lat. Mimo to sądy uznały transakcję za nieważną, a nieruchomość wróciła do masy upadłości. Teraz syndyk szuka nabywcy.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Jacob i Anita od 13 lat mieszkają w malej wsi pod Modliborzycami

Jakub i Anita od trzynastu lat mieszkają na ponad 13–hektarowym gospodarstwie. Jak opowiadają, zakup ziemi był długim i skomplikowanym procesem, ponieważ jako obywatele Stanów Zjednoczonych musieli uzyskać zgodę Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa.

Po skompletowaniu dokumentów nieruchomość została przepisana na nich i wpisana do księgi wieczystej. Kilkanaście miesięcy później otrzymali jednak pismo od syndyka prowadzącego postępowanie upadłościowe wobec poprzedniego właściciela. Syndyk zakwestionował skuteczność transakcji, argumentując, że wcześniej ustanowiono tymczasowego nadzorcę sądowego.

Spór trafił do sądu.

– Kupiliśmy tę ziemię legalnie, zapłaciliśmy za nią, mamy dokumenty, przelewy bankowe i wszystkie wymagane zgody. Potem usłyszeliśmy, że transakcja jest nieważna i zaczęła się wieloletnia batalia sądowa – tłumaczy Jakub.

Według mieszkańców syndyk kilkukrotnie wystawiał nieruchomość na sprzedaż. Cena wywoławcza miała spaść z około 892 tys. zł do około 213 tys. zł.

– To ziemia warta wielokrotnie więcej. Jeśli sprzedaje się ją za ułamek wartości, to działa wyłącznie na naszą szkodę. Nie widzimy w tym żadnej korzyści ani dla wierzycieli, ani dla masy upadłościowej – mówi Jakub.

Małżeństwo twierdzi, że od początku podnosiło kwestię swoich roszczeń wpisanych do księgi wieczystej.

– Słyszeliśmy od syndyka, że nasze roszczenia nic nie znaczą i że nie jesteśmy nawet wierzycielami. Trudno nam się z tym pogodzić, skoro mamy dokumenty potwierdzające nasze prawa – mówi.

Przełomem w sprawie miało być odnalezienie dokumentów dotyczących dzierżawy zawartej kilka lat temu na potrzeby ubezpieczenia w KRUS.

Zdaniem amiszów daje im ona prawo pierwokupu nieruchomości.

– Kiedy wysłaliśmy dokumenty potwierdzające prawo pierwokupu, nagle zapadła cisza. Wcześniej korespondencja trwała regularnie, a od dwóch tygodni nie dostaliśmy żadnej odpowiedzi – opowiada Jakub.

Jak dodaje Anita, dokument został sporządzony notarialnie i obowiązuje jeszcze przez dwa lata.

– Zrobiliśmy tę dzierżawę wyłącznie dlatego, że była potrzebna do KRUS–u. Wtedy nikt nie przypuszczał, że po latach może okazać się tak ważna dla całej sprawy – mówi.

Obawiają się utraty domu

Na spornej nieruchomości znajduje się gospodarstwo, w którym małżeństwo mieszka od lat. Są tam budynki gospodarcze i zwierzęta.

– Tu jest nasze życie. Prowadzimy gospodarstwo, mamy ogród, zwierzęta. Jeśli ktoś mówi, że mamy się wyprowadzić, to pytamy: dokąd? – mówi Anita.

Mieszkańcy podkreślają, że nie walczą wyłącznie o własną nieruchomość.

– Moim zdaniem ta sprawa pokazuje szerszy problem funkcjonowania postępowań upadłościowych. Chcemy przede wszystkim, żeby wszystko odbywało się uczciwie i zgodnie z prawem – dodaje Jakub.

Obecnie małżeństwo oczekuje na reakcję syndyka i rozstrzygnięcie kwestii prawa pierwokupu.

Syndyk: sądy uznały umowę za nieważną

Syndyk podkreśla, że kwestia własności nieruchomości została już prawomocnie rozstrzygnięta przez sądy.

– Podstawą rozstrzygnięć sądów był brak zgody tymczasowego nadzorcy sądowego (...) na dokonanie przez Grzegorza Cupiała czynności przekraczającej zakres zwykłego zarządu, wymaganej na podstawie art. 38a Prawa upadłościowego. Czynnością przekraczającą zakres zwykłego zarządu była umowa przeniesienia własności nieruchomości z dnia 20 stycznia 2020 r., na mocy której państwo Martin nabyli nieruchomości. Umowa została uznana przez sądy za nieważną – podkreśla syndyk Marcin Krzemiński.

Syndyk zwraca jednocześnie uwagę, że przyczyną nieważności umowy nie było odmówienie zgody przez tymczasowego nadzorcę sądowego, lecz fakt, że o taką zgodę nigdy nie wystąpiono.

– Problem polega na tym, że nikt o taką zgodę nigdy nawet do mnie nie wystąpił. To istotna okoliczność, ponieważ właśnie brak wymaganej zgody był przyczyną uznania umowy za nieważną. Umowa została podpisana, a w konsekwencji nieruchomość została przeniesiona bez jakiejkolwiek mojej wiedzy w tym zakresie – zaznacza.

Po zakończeniu tego postępowania Jakub i Anita Martin wystąpili do sędziego–komisarza o wyłączenie nieruchomości z masy upadłości. Wskazywali m.in. na ujawnione w księgach wieczystych roszczenia dotyczące nieruchomości.

– Sędzia–komisarz nie podzielił jednak przedstawionej argumentacji i oddalił wniosek o wyłączenie nieruchomości z masy upadłości – informuje syndyk.

Według syndyka Martinowie nie mają obecnie statusu wierzycieli uczestniczących w postępowaniu, ponieważ nie zgłosili wierzytelności.

– Syndyk wielokrotnie informował ich o możliwości dochodzenia ewentualnych roszczeń wobec upadłego w drodze zgłoszenia wierzytelności. Z możliwości tej jednak nie skorzystali. W konsekwencji nie uzyskali statusu wierzycieli uczestniczących w postępowaniu upadłościowym – zaznacza.

Syndyk dodaje jednocześnie, że kwestia wpisów znajdujących się w dziale III ksiąg wieczystych nie została jeszcze ostatecznie rozstrzygnięta w kontekście przyszłego podziału środków uzyskanych ze sprzedaży nieruchomości.

Odnosząc się do sprzedaży nieruchomości, syndyk wskazuje, że przeprowadzono sześć konkursów ofert.

– W pierwszych pięciu konkursach nie udało się wyłonić nabywcy z uwagi na brak zainteresowania ze strony potencjalnych kupujących. W toku kolejnych postępowań cena wywoławcza była obniżana o 25 proc., każdorazowo za zgodą sędziego–komisarza. Dopiero w ramach szóstego konkursu ofert udało się wyłonić nabywcę – podkreśla.

Według syndyka informacje o umowie dzierżawy, na którą Martinowie powołują się obecnie jako podstawę prawa pierwokupu, trafiły do niego dopiero niedawno.

– Odnośnie dzierżawy to wskazuję, że informację o umowie dzierżawy, na którą Jakub i Anita Martinowie powołują się obecnie w kontekście przysługującego im prawa pierwokupu, syndyk uzyskał dopiero w październiku 2026 r. (...) Kwestia ta wymaga oceny prawnej z uwzględnieniem treści przedłożonych dokumentów oraz obowiązujących przepisów – zaznacza.

Syndyk twierdzi również, że już w 2021 r. podejmował próbę polubownego zakończenia sporu. Jak relacjonuje, podczas spotkania w kancelarii strony deklarowały wolę współpracy i wypracowania wspólnego rozwiązania. Ostatecznie jednak, według syndyka, Martinowie wycofali się z dalszych rozmów i odmówili wydania nieruchomości do masy upadłości.

Co na to prawnicy?

Zdaniem Klaudii Przeździeckiej, aplikantki radcowskiej z kancelarii Dyś i Wspólnicy Kancelaria Radców Prawnych Sp.k., dla czytelników najbardziej zaskakujące może być to, że zakup nieruchomości potwierdzony zapłatą, zgodami urzędowymi i wpisem do księgi wieczystej może zostać uznany za nieważny.

– Gdy sąd ustanawia tymczasowego nadzorcę sądowego w sprawie o upadłość, dłużnik nie może bez jego zgody dokonywać poważniejszych czynności, takich jak sprzedaż gospodarstwa. Jeśli taka sprzedaż nastąpi bez zgody, jest nieważna z mocy prawa. Dobra wiara kupujących nie ma tu znaczenia – wyjaśnia prawniczka.

Jak podkreśla, nie oznacza to jednak, że nabywcy tracą wszelkie prawa.

– Osobie, której umowę unieważniono, co do zasady przysługuje zwrot zapłaconej ceny. Może też dochodzić zwrotu nakładów poniesionych na nieruchomość, na przykład na budynki czy ulepszenia. Te roszczenia zgłasza się w postępowaniu upadłościowym i właśnie w ten sposób staje się wierzycielem – mówi.

Według mec. Przeździeckiej obecnie najciekawszym i potencjalnie najważniejszym elementem sporu pozostaje kwestia prawa pierwokupu, na które powołują się Jakub i Anita Martin. Ale to zależy od tego czy umowa dzierżawy spełnia warunki określone w ustawie o kształtowaniu ustroju rolnego.

Odnosząc się do zarzutów dotyczących obniżania ceny nieruchomości, wskazuje, że jest to standardowa procedura stosowana w postępowaniach upadłościowych w przypadku kolejnych nieskutecznych prób sprzedaży.

– Syndyk masy upadłości nie działa w sposób pozbawiony nadzoru. Nad działaniami syndyka czuwa sędzia–komisarz. Zastrzeżenia co do wyceny, kosztów czy bezstronności syndyka należy kierować właśnie do niego, formalnie i z dowodami – zaznacza.

Zdaniem ekspertki, wobec pojawienia się nowych okoliczności związanych z prawem pierwokupu, warto poczekać na dalsze działania syndyka i ocenę skutków prawnych przedstawionych dokumentów.

eprasa.pl b1984a1c1a

FOKUS

• **Poniedziałek jest drugim dniem żałoby narodowej** ogłoszonej w całym kraju po strzelaninie w Krakowie

ZAMACH W KRAKOWIE

Zabici, ranni i śledztwo prokuratury. Dramatyczne sceny rozegrały się na ulicach Krakowa

Prokuratorzy uznali, że sobotni atak Michała O. na Rynku Głównym w Krakowie „stanowił przestępstwo o charakterze terrorystycznym". Wśród zabitych i rannych są zarówno Polacy, jak i obcokrajowcy. W kraju trwa żałoba narodowa

Dorota Kowalska



FOT. PAP/EPA

W niedzielę krakowski rynek wciąż był zamknięty. Śledczy zbierali ślady

Michał O. wjechał w sobotę po południu na Rynek Główny w Krakowie. Otworzył ogień do ludzi. Są zabici i ranni. Mężczyzna został postrzelony i obezwładniony przez policjantów. Wcześniej prawdopodobnie zabił w Ostrowcu Świętokrzyskim, swojej rodzinnej miejscowości, rodziców i siostrę. Tyle suche fakty.

W niedzielę na platformie X Prokuratura Krajowa poinformowała o wszczęciu śledztwa w sprawie sobotnich zdarzeń. Decyzję tę podjął prokurator z Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji w Krakowie.

Śledztwo obejmuje zabicie przy użyciu broni palnej sześciu osób, bo tyle było ofiar w Krakowie, oraz usiłowania zabójstwa wielu innych – w tym policjantów. Mężczyzna zranił w sumie piętnaście osób. W komunikacie podkreślono, że „czyn ten stanowił przestępstwo o charakterze terrorystycznym".

Jak dodał rzecznik Prokuratury Krajowej, prok. Przemysław Nowak, tym samym śledztwem objęto zabicie trzech osób w Ostrowcu Świętokrzyskim. Według prokuratury, do tych zabójstw doszło również 7 listopada. Sprawca użył broni palnej. Jak tłumaczą śledczy, materiał dowodowy wskazuje, iż czynów tych dokonała ta sama osoba.

„Prokuratorzy z różnych jednostek od początku prowadzili czynności procesowe, w tym oględziny w Krakowie, a następnie w Ostrowcu Świętokrzyskim. Czynności te trwały przez całą noc i są nadal kontynuowane. Sprawa zostanie zakwalifikowana jako zabójstwo oraz czyn o charakterze terrorystycznym. Chodzi o osoby, które zginęły w zamachu w Krakowie" – napisano w oświadczeniu.

Wstępne ustalenia wskazują, że działanie napastnika mogło mieć na celu zastraszenie i wywołanie określonych skutków społecznych.

– Nie mamy jeszcze szczegółowych informacji. Wstępne ustalenia, o których na razie nie mogę mówić, dają nam podstawę do przyjęcia, że ten czyn miał charakter właśnie terrorystyczny. Chodziło o zastraszenie i tego rodzaju działanie miało wywołać odpowiednie efekty – powiedział Tomasz Waszczuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Krakowie.

Dodał, że śledczy będą badać również, czy w przygotowaniu lub przeprowadzeniu ataku mogły uczestniczyć inne osoby, bezpośrednio lub pośrednio.

W samym Krakowie wciąż trwają oględziny miejsca zdarzenia. W niedzielę czynności prowadzone były między innymi na Rynku Głównym i ulicy Grodzkiej. Zabezpieczano ślady, sprawdzano miejsca, w których mogły znajdować się łuski, a także nagrania z monitoringu. Śledczy muszą też dokładnie zbadać całą trasę przejazdu samochodu i apelują do świadków o przekazywanie wszelkich informacji mogących pomóc w odtworzeniu przebiegu ataku.

Wiadomo, że 24-letni Michał O. mieszkał w Ostrowcu Świętokrzyskim. Do Krakowa przyjechał samochodem ojca. Mężczyzna miał zarejestrowane na siebie dwie sztuki broni palnej. Pozwolenie uzyskał do celów sportowych. Trenował strzelectwo w Klubie Sportowym „Świt" w Starachowicach. Do tego samego klubu należał jego ojciec, na którego zarejestrowanych jest 11 jednostek broni.

Z kolei wojewoda małopolski Krzysztof Jan Klęczar poinformował, że wśród zabitych znaleźli się 61-letnia obywatelka Polski, 47-letnia obywatelka Polski, 53-letnia obywatelka Polski, 32-letni obywatel Wielkiej Brytanii, 51-letnia kobieta niebędąca obywatelką Polski, której narodowości służby na razie nie podają, a także około 50-letni mężczyzna, obywatel Polski.

Krzysztof Jan Klęczar przekazał także informacje na temat stanu policjantów, którzy zatrzymali sprawcę sobotniego zamachu. To starsi posterunkowi – Jakub Kulik i Artur Morański. Obaj zostali postrzeleni i trafili do szpitala.

– Jeden z dwóch policjantów, którzy zatrzymali sprawcę sobotniego zamachu w Krakowie, został już wybudzony. Drugi pozostaje w śpiączce. Stan obu funkcjonariuszy wciąż jest ciężki – stwierdził.

Łącznie w ataku rannych zostało 16 osób. Wojewoda poinformował, że wśród rannych jest 11 Polaków i pięcioro obcokrajowców. Poszkodowani trafili do sześciu szpitali na terenie miasta. Stan 14 z nich jest stabilny, jedna osoba jest w stanie ciężkim.

Sam sprawca został przetransportowany do szpitala, w ciągu nocy przeszedł kilka operacji.

– Jest w stanie krytycznym – powiedział Klęczar.

W sobotę, w akcji „unieszkodliwienia" zamachowca w Krakowie wzięło udział 1146 policjantów z Małopolski i spoza garnizonu małopolskiego, 24 zastępy Państwowej Straży Pożarnej, 62 strażaków ratowników.

Wiadomo, o czym wspomniał wojewoda małopolski, że pierwsze zgłoszenie dotyczące strzelaniny wpłynęło 15 sekund po godz. 15 w sobotę, potem wpłynęło 40 zgłoszeń do centrum powiadamiania ratunkowego.

– Po niespełna dwóch minutach na miejscu pojawia się Straż Miejska. Po niespełna trzech minutach pierwszy patrol policji, a zostało zadysponowanych 30 jednostek policyjnych. (...) Pierwszy patrol już po trzech minutach podejmuje aktywną interwencję – mówił wojewoda.

Po czterech minutach na miejscu pojawiły się pierwsze zespoły ratownictwa medycznego, a po pięciu działania zaczęła Straż Pożarna.

– Na miejscu także osoby, które tam przebywały, włączyły się w udzielanie pierwszej pomocy, między innymi dwóch profesorów, dwóch pracowników szpitala uniwersyteckiego – powiedział Klęczar.

Wojewoda podkreślił, że szpitale nie stwierdziły braku dostępności krwi. Zaznaczył jednak, że jest ona dobrem niezastępowalnym. Najbardziej potrzebna w tej chwili grupa krwi to AB Rh+. W niedzielę od godziny 9 otwarta była stacja Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie przy ul. Rzeźniczej, ale akcyjnie otwartych było też sześć innych punktów w Małopolsce, gdzie można oddawać krew, dedykując ją poszkodowanemu funkcjonariuszowi Jakubowi Kulikowi lub ofiarom zamachu. Lista tych miejsc umieszczona została na stronie rckik.krakow.pl.

W odpowiedzi na tragiczny atak i strzelaninę na Rynku Głównym w Krakowie, władze Warszawy, Wrocławia oraz innych polskich miast natychmiastowo zaostrzyły środki bezpieczeństwa, montując betonowe zapory antyterrorystyczne w strefach pieszych.

– Zgodnie z rekomendacją policji służby miejskie przystąpiły do wystawienia zapór drogowych na wlotach ulic dochodzących do Krakowskiego Przedmieścia – przekazał w sobotę prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. Betonowe zapory staną m.in. na Karowej, Świętokrzyskiej, Królewskiej i Miodowej. Na mieście pojawi się także więcej patroli.

Rafał Trzaskowski poinformował również, że polecił zachować szczególną ostrożność Straży Miejskiej i służbom dyżurnym w mieście, w tym odpowiedzialnym za monitoring miejski – szczególnie na Krakowskim Przedmieściu i w miejscach gromadzenia się ludzi.

Władze Wrocławia zamknęły słupki blokujące ruch i wprowadziły całodobową, bezwzględną kontrolę wszystkich pojazdów wjeżdżających na Rynek (w tym porannych dostaw) przy wjazdach od strony Kurzego Targu i ul. Gepperta. Miasto przypomniało, że betonowe zapory funkcjonują już na stałe w okolicach ul. Oławskiej i Opery Wrocławskiej.

W niedzielę i poniedziałek (8 i 9 listopada 2026 roku) w Polsce obowiązuje żałoba narodowa. Decyzję o jej wprowadzeniu, po tragicznych wydarzeniach w Krakowie, podjął prezydent Karol Nawrocki, a rozporządzenie zostało kontrasygnowane przez premiera Donalda Tuska.

eprasa.pl b1984a1c1a

ARGENTYNA

Papież Leon XIV celem gróźb. Policja błyskawicznie zatrzymała podejrzanego

oprac. Anna Nagel

Argentyńska agencja wywiadowcza SIDE poinformowała w sobotę wieczorem o zatrzymaniu osoby, która jest podejrzewana o grożenie śmiercią papieżowi Leonowi XIV. Papież w niedzielę przybył do Argentyny w ramach trwającej pielgrzymki do Ameryki Południowej.

SIDE napisała w komunikacie, że dzięki informacjom przekazanym przez nią wydziałowi ds. walki z terroryzmem policji federalnej „zatrzymano osobę, która dopuściła się gróźb śmierci wobec jego świątobliwości papieża Leona XIV w kontekście jego wizyty w kraju".

Podkreślono, że służby dokonały zatrzymania niecałe 24 godziny od uzyskania informacji o tych groźbach. W komunikacie nie ujawniono tożsamości zatrzymanej osoby ani miejsca, w którym ją zatrzymano. Nie podano żadnych dodatkowych szczegółów na temat gróźb. Jest to pierwsza wizyta papieża w tym kraju od pielgrzymki Jana Pawła II w 1987 roku.

Papież odwiedzi Buenos Aires, Cordobę w środkowej części kraju oraz znajdujące się w pobliżu jego stolicy miasto Lujan. Po wizycie w Argentynie papież uda się w środę do Peru.

Według prognoz w wydarzeniach z jego udziałem w trzech miastach może uczestniczyć nawet ponad 7 mln osób. Władze zapowiadały „największą w historii" kraju operację zabezpieczania wizyty i ogłosiły dni wolne od pracy.

– Jasne, że jedziemy go zobaczyć, będziemy uczestniczyć w mszy całą rodziną, z dziećmi w wieku czterech lat i czterech miesięcy. To wspaniała okazja, by świętować w rodzinie. To historyczne chwile, które na zawsze zachowamy w naszych sercach – powiedział PAP Juan Pablo Peralta, inżynier z La Platy niedaleko Buenos Aires.

Papież rozpoczął podróż do Ameryki Południowej w piątek od wizyty w Urugwaju. W środę z Argentyny uda się do Peru. **PAP**

JAPONIA

Zatrzęsła się ziemia. Jest wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Nad ranem w niedzielę centralne rejony Japonii nawiedziło silne trzęcienie ziemi o magnitudzie 5,7. Ranne zostały co najmniej 22 osoby. Służby ostrzegają przed kolejnymi wstrząsami.

Materiały przekazane przez telewizję pokazują skalę zniszczeń. Widać na nich rozbite witryny sklepowe, ulice zasłane odłamkami szkła oraz wnętrza księgarń, w których książki pospadały z półek. Drgania ziemi były wyraźnie odczuwalne m.in. w dawnej stolicy Japonii, Kioto, a ponadto w miastach Hamamatsu i Nara oraz w sąsiedniej prefekturze Yamanashi, gdzie znajduje się słynny wulkan Fudżi. Wg Japońskiej Agencji Meteorologicznej epicentrum trzęsienia znajdowało się na głębokości około 40 kilometrów w prefekturze Shizuoka. - W najbliższym czasie mogą wystąpić kolejne, silniejsze wstrząsy - ostrzegają służby. **PAP**

WOJNA W UKRAINIE

Zełenski: nie chcemy, by Rosja podzieliła Europę

oprac. Anna Nagel

Omawianie nowej architektury bezpieczeństwa między Europą a Rosją przed zakończeniem rosyjskiej wojny przeciwko Ukrainie jest niebezpieczne – uważa prezydent Wołodymyr Zełenski.



FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Prezydent Wołodymyr Zełenski podkreśla, że nie można pomijać Ukrainy w rozmowach o nowej architekturze bezpieczeństwa Europy

– Bardzo jasno powiedziałem wszystkim partnerom: najpierw musimy omówić, jak zakończyć wojnę Rosji przeciwko Ukrainie. Po drugie, jak będzie wyglądała architektura bezpieczeństwa Ukrainy. Jakie gwarancje bezpieczeństwa otrzyma Ukraina – powiedział Zełenski w wywiadzie dla CNN.

– I dopiero potem, w zależności od odpowiedzi na te pytania, strony będą mogły rozmawiać o architekturze bezpieczeństwa między Europą – albo Unią Europejską – a Rosją – podkreślił w rozmowie, którą cytuje w sobotę agencja Intefax-Ukraina.

Według ukraińskiego prezydenta dążenie Rosji do rozpoczęcia dyskusji właśnie od stworzenia nowej architektury bezpieczeństwa w Europie stanowi zagrożenie.

– Nawiasem mówiąc, dla Unii Europejskiej zagrożenie jest znacznie większe. Nie należymy do Unii Europejskiej. Nie jesteśmy też członkiem NATO. Nie próbuję wypowiadać się w ich imieniu. Wszyscy żyjemy w Europie. Nie chcemy „Jałty 2.0". Nie chcemy, żeby Rosja nas podzieliła – podkreślił Zełenski.

W piątek w Warszawie szefowie MSZ Polski i Ukrainy: Radosław Sikorski i Andrij Sybiha oraz szefowa unijnej dyplomacji Kaja Kallas podkreślali, że Ukraina nie może być pozbawiona udziału w rozmowach dotyczących jej przyszłości.

Rozmowy w Abu Zabi

Na wtorek i środę zaplanowano spotkanie w Abu Zabi na temat ustalenia warunków zakończenia rosyjskiej agresji na Ukrainę. W spotkaniu wezmą udział delegacje Ukrainy, Rosji i Stanów Zjednoczonych.

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow potwierdził w sobotę, że na czele rosyjskiej delegacji stanie jeden z bliższych doradców Putina, Władimir Medinski. Ponadto w negocjacjach w Zjednoczonych Emiratach Arabskich stronę rosyjską będą reprezentować m.in. wiceministrowie spraw zagranicznych Siergiej Riabkow i Michaił Gałuzin, a także szef wywiadu wojskowego GRU Igor Kostiukow oraz zastępca szefa Głównego Zarządu Operacyjnego Sztabu Generalnego Jurij Zygarłowski.

Przewodniczącym delegacji Ukrainy jest szef Służby Wywiadu Zagranicznego Rustem Umierow – powiadomił doradca prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego, Dmytro Łytwyn.

– W tej sprawie (szefa delegacji Ukrainy) nic się nie zmieniło – powiedział dziennikarzom.

Wśród ukraińskich wysłanników do Abu Zabi będzie także m.in. szef kancelarii Zełenskiego, generał Kyryło Budanow, który wcześniej kierował wywiadem wojskowym (HUR).

– Te rozmowy nie są ostatnie i nie są ostateczne. Wszystko, o czym będziemy rozmawiali, dotyczy gotowości do powstrzymania trwającej wojny. Co osiągniemy? Utrzymuję się od odpowiedzi na to pytanie. Zobaczymy za kilka dni – oświadczył Budanow w rozmowie z CBS News.

Prezydent USA Donald Trump ocenił w piątek, że Rosja i Ukraina „po raz pierwszy chcą się dogadać". Nie jest znany jeszcze skład delegacji USA. **PAP**

REKLAMA 0011606990



eprasa.pl b1984a1c1a

ZDARZYŁO SIĘ RÓWNO 220 LAT TEMU: **JAK WIELKOPOLANIE POSZLI ZA NAPOLEONEM**

Marsz, marsz Dąbrowski! Czyli pierwsze zwycięskie powstanie

Na niepodległość trzeba sobie zasłużyć – miał powiedzieć Napoleon Bonaparte do Jana Henryka Dąbrowskiego, gdy zlecił mu utworzenie polskich oddziałów wojskowych, które miałyby oczyścić z pruskich żołnierzy ziemie wielkopolskie. Generał z tą misją przyjechał do Poznania i razem z Józefem Wybickim, autorem słów polskiego hymnu narodowego, dobrze był powitany przez mieszkańców, równo 220 lat temu – 6 listopada 1806 roku.

Grzegorz Okoński

Cofnijmy się jednak o kilka lat – Polski przecież w 1806 roku już nie ma, a Prusacy podali sobie ręce z Rosjanami i Imperium Habsburgów, po raz trzeci, definitywnie w sprawie rozbiorów, w dniu 24 października 1795 roku. Trzeci rozbiór Polski wymazał jej imię z map i zdawał się wzmocnić dobre stosunki między nowymi sąsiadami, trzema zaborczymi imperiami.

Nadciąga Cesarz!

Ale na arenę wchodził właśnie nowy gracz, Napoleon Bonaparte, 37-latek z Ajaccio na Korsyce, mianowany generałem brygady w wieku zaledwie 24 lat. Od kilku lat walczył na południu Europy z Austriakami, do tego znał Polaków z ich służby w tworzonych od 1797 roku Legionach Polskich, formowanych przez Jana Henryka Dąbrowskiego, Józefa Wybickiego Karola Kniaziewicza i Antoniego Amilkara Kosińskiego. Legioniści wywodzili się z emigrantów porozbiorowych i jeńców oraz dezerterów z armii austriackiej, skierowanej do walki z Francuzami, nosili mundury zbliżone do polskich, mieli polskie stopnie, polskie komendy, lecz francuską organizację w wojsku. Szybko stali się częścią najnowocześniejszej armii tego czasu, a razem z Francuzami odnosili zwycięstwa i ponosili ciężkie straty w 1799 roku. Ci legioniści pod wodzą Napoleona dojdą już w grudniu 1806 roku do Warszawy...

W 1805 roku Napoleon Bonaparte przetestował siłę dwóch państw, które dokonały wcześniej rozbiorów Polski, pokonując w wielkiej bitwie pod Austerlitz (obecnie Czechy) dwie wielkie armie – rosyjską i austriacką. Mroźnego 2 grudnia, 92 tysiące Rosjan i Austriaków musiało uznać wyższość lepiej prowadzonych taktycznie Francuzów, armii słabszej liczebnie, bo liczącej sobie 71,5 tysiąca ludzi. Francuski generał Jean Rapp, adiutant Napoleona słusznie zawołał do swoich wyruszających na rosyjską kawalerię gwardzistów i strzelców konnych: „wiele pięknych pań w Petersburgu jutro zapłacze”... A niecały rok później, w październiku 1806, Napoleon wkroczył do Prus, by przetestować siłę uznawanej wówczas za niezwykle groźną pruskiej armii. Jednak Francuzi służyli w armii pełnej ducha bojowego, wierzącej w szczęśliwą gwiazdę Napoleona, byli obywatelami wolnymi, bardzo dobrze uzbrojonymi i zreorganizowanymi według najnowszych idei taktycznych. Mieli młodszych energicznych dowódców, wierzyli w sprawne dowodzenie zależne od sytuacji na polu walki, a nie od wyznaczonego planu, a do tego stosowali nowy szyk tyralier. Prusacy za to stawiali na stosunki wręcz feudalne, z chłopami w mundurach traktowanymi przez oficerów jak bydło i karanymi fizycznie za dyscyplinarne przewinienia. Książę Karol Wilhelm Ferdynand, głównodowodzący armią, był człowiekiem wiekowym, podobnie jak jego generałowie, armia miała skomplikowany system dowodzenia, i uznawała starą taktykę ataku głębokimi kolumnami.



FOT. ARCHIWUM GŁÓWNE AKT DAWNYCH

Jan Henryk Dąbrowski wjeżdża do Poznania

Jena i Auerstadt: tam złamano potęgę Prus

Napoleon zatem szybko doprowadził do kompromitacji Prus. 14 października 1806 roku, z 95 tysiącami żołnierzy dość sprawnie pokonał pod Jeną 38-tysięczną armię pruską księcia Fryderyka Hohenlohe, a w tym samym czasie w nieodległym Auerstedt marszałek francuski Davout na czele 27 tysięcy żołnierzy rozbił główne siły pruskie Karola Wilhelma Ferdynanda, dysponującego około 63 tysiącami żołnierzy. Dalej poszło z górki – 28 października Napoleon wszedł do Berlina, a pruskie twierdze poddawały się Francuzom bez walki – dość powiedzieć, że marszałek Michel Ney przyjął kapitulację Magdeburga, twierdzy z 22-tysięcznym garnizonem, gdy francuska artyleria Neya liczyła trzy lekkie działa, które oddały jedną salwę... Napoleon dostrzegł wtedy świetną okazję, by zniszczyć Prusy, zagrozić Anglii i maksymalnie osłabić Rosję. Postanowił, że w pierwszym i trzecim kroku pomogą Polacy!

Generał Dąbrowski wjeżdża do Poznania

We wrześniu 1806 roku wydał rozkaz utworzenia polskiej legii z Polaków - dezerterów z armii pruskiej. Napływ ochotników był tak wielki, że zaledwie po dwóch dniach rozkazał, by formować drugą legię. Napoleon wiedział, że w Wielkopolsce nie ma już silnych garnizonów pruskich, że żołnierze cesarza pruskiego są w dużym stopniu pochodzenia polskiego, a klęski pod Jeną i Auerstedt zdecydowanie osłabiły ducha pruskiego wojska. Wezwał zatem do siebie generała Jana Henryka Dąbrowskiego, przebywającego we Włoszech, a szanowanego w Wielkopolsce za dokonania z czasu powstania wielkopolskiego 1794 roku - zdobywcę Gniezna i Bydgoszczy i autora działań kawalerii pod Poznaniem. Zadanie postawione 22 października Dąbrowskiemu było następujące: wejść do Poznania i zbudować tam polską armię. Generał przygotował plan utworzenia 40-tysięcznej armii w oparciu o oficerów już służących w armii napoleońskiej, na co Bonaparte zasygnalizował, że Polacy mogą przez to odzyskać niepodległość, „na którą trzeba sobie zasłużyć”, i że on zobaczy, „jeżeli Polacy są godni być narodem”.

Dąbrowski z twórcą słów hymnu narodowego Józefem Wybickim wjechali więc do Poznania 6 listopada 1806 roku, powitani bardzo entuzjastycznie – wcześniej oczywiście zbadali teren, a meldunki emisariuszy mogły utwierdzać ich w przekonaniu, że będą mile widzianymi gośćmi. Wydali też odezwę do narodu, wzywając do walki z Prusakami u boku Napoleona.

Armię polską formowano przede wszystkim w dużych ośrodkach miejskich, w Poznaniu, Kaliszu, czy w Koninie, bo w terenie szlachta nie zawsze podzielała entuzjazm emi-

eprasa.pl b1984a1c1a

sariuszy. Dochodziło także do starć z wojskami pruskimi – w rejonie Kępna i Ostrzeszowa, a generał Antoni Amilkar Kosiński, „Pierwszy Legionista" (przydomek z 1797 roku, gdy budowano Legiony), kościuszkowski kapitan i... korsarz francuski (by zdobyć obywatelstwo francuskie pływał na korsarskim okręcie!) – organizował powstanie w departamentach bydgoskim i kwidzyńskim, a później prowadził żołnierzy na Toruń, Gdańsk i Tczew.

Rabusie w Częstochowie

Wojska polskie zdobyły też Częstochowę i twierdzę jasnogórską, co było wyczynem godnym uznania, zważywszy na to, że bronił jej silny pruski garnizon, a siły wysłane do opanowania twierdzy liczyło około 120 kawalerzystów francuskich i około 150 polskich, pod dowództwem pułkownika Ksawerego Miastkowskiego (zakonnicy z Jasnej Góry pisali później o zaledwie około stuosobowym oddziale jazdy i około ośmiusetosobowym garnizonie pruskich obrońców). Miastkowski oszukał komendanta twierdzy, mówiąc, że pod Częstochową zajmuje pozycje potężna armia francuska z silną artylerią. Prusacy poddali się, a paulini musieli bronić skarbca jasnogórskiego... przed Francuzami, zainteresowanymi przejęciem go jako zdobyczy wojennej. Zakonnicy zawiadomili zresztą o tym Wybickiego i Dąbrowskiego, a ci – marszałków Murata i Davouta, a następnie Napoleona – ten z kolei, zdając sobie sprawę z pewnego wobec grabieży wybuchu nastrojów antyfrancuskich wśród Polaków, rozkazał pozostawić skarbiec w spokoju, dalej powierzając pieczę nad nim paulinom. Choć... francuscy oficerowie, razem z niektórymi polskimi i tak złupili część wot w jasnogórskiej świątyni...

Powstanie wielkopolskie 1806 roku przyniosło sformowanie polskiej armii z oddziałów powstańczych, w styczniu 1807 roku liczyła ona 23 tysiące żołnierzy, przede wszystkim z poznańskiego i kaliskiego departamentu. Budowano też legię warszawską, dowodzoną przez księcia Józefa Poniatowskiego. Polacy zdobyli Gniezno, Tczew, Piłę, Wałcz, Słupsk i Gdańsk – ten ostatni wzięli m.in. poznańscy legioniści dowodzeni przez gen. Michała Sokolnickiego.

Powstanie dało Księstwo Warszawskie

Ale... Napoleon osiągnął swój cel i nie chciał pójść dalej, zgodnie z oczekiwaniami polskich wiernych sojuszników, po ziemie zaboru rosyjskiego. Podpisał wszakże traktaty pokojowe w Tylży 7 i 9 lipca 1807 roku z Imperium Rosyjskim i Królestwem Prus, na mocy których Rosja przejęła od Prus departament białostocki, weszła z Francuzami w sojusz przeciwko Wielkiej Brytanii, utworzono Wolne Miasto Gdańsk, a po zrzeczeniu się przez Prusy ziem drugiego, trzeciego i częściowo pierwszego zaboru – utworzono Księstwo Warszawskie...

W efekcie powstanie wielkopolskie 1806 roku pozwoliło cieszyć się względną państwowością Polakom w Księstwie (niewielkim, zależnym od Francuzów, bez dostępu do morza i o niewielkich możliwościach gospodarczych i militarnych), ale tylko do słynnego kongresu wiedeńskiego 1815 roku, na którym przywrócono stary ład w Europie i po te ziemie ponownie sięgnęli zaborcy. Co z tego, że polscy żołnierze walczyli u boku Napoleona pod Smoleńskiem i Borodino, weszli nawet do Moskwy, ale ostatecznie, gdy zgasła gwiazda cesarza Francuzów, musieli ulec zaborcom. Z rozbieranych ponownie ziem zachodnia część Księstwa – Wielkie Księstwo Poznańskie (powstałe po kongresie wiedeńskim) i ziemia chełmińska wróciły pod panowanie Prus.



FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI

Tak dziś wyobrażają sobie wjazd generała rekonstruktorzy historyczni...



FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI

...którzy maszerowali na Stary Rynek w Poznaniu

MATERIAŁ INFORMACYJNY: EUROPE DIRECT LUBLIN WYSPA

0011610533

Europa dla każdego – jak UE pomaga przełamywać codzienne bariery?

Wyobraźmy sobie, że chcemy załatwić sprawę w urzędzie, pojechać pociągiem, zapisać się na kurs albo kupić bilet na koncert. Dla większości z nas to zwyczajne czynności. Jednak dla osoby poruszającej się na wózku, seniora mającego trudności z obsługą aplikacji czy osoby niewidomej mogą oznaczać konieczność pokonania wielu przeszkód. Unia Europejska od lat podejmuje działania, aby takich barier było coraz mniej.

Dostępność to coś więcej niż podjazdy i windy

Kiedy mówimy o dostępności, najczęściej myślimy o usuwaniu barier architektonicznych. Tymczasem dostępność oznacza znacznie więcej. To również możliwość przeczytania informacji na stronie internetowej, skorzystania z transportu, uczestnictwa w zajęciach edukacyjnych czy samodzielnego załatwienia sprawy.

Dlatego UE wspiera rozwiązania, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie osobom o różnych potrzebach. Mogą to być windy i oznaczenia dotykowe w budynkach, komunikaty głosowe w transporcie, napisy do materiałów wideo czy strony internetowe dostosowane do czytników ekranu.

Od czerwca 2025 roku stosowane są również przepisy wynikające z Europejskiego Aktu o Dostępności. Obejmują one określone produkty i usługi, między innymi bankomaty, terminale płatnicze, wybrane usługi bankowości elektronicznej czy handel internetowy. Chodzi o to, aby nowe technologie ułatwiały życie jak największej liczbie osób, zamiast tworzyć kolejne przeszkody.

Równe szanse w nauce i pracy

Bariery nie zawsze są widoczne. Czasem wynikają z sytuacji finansowej, wieku, niepełnosprawności czy miejsca zamieszkania. Młody człowiek z niewielkiej miejscowości może mieć trudniejszy dostęp do dodatkowych zajęć, a osoba wracająca na rynek pracy po długiej przerwie może potrzebować wsparcia w zdobyciu nowych kwalifikacji.

Unia Europejska wspiera działania służące wyrównywaniu takich szans, między innymi poprzez Europejski Fundusz Społeczny Plus. Dzięki finansowanym z niego projektom można organizować szkolenia zawodowe, doradztwo, kursy podnoszące kwalifikacje czy działania wspierające osoby zagrożone wykluczeniem społecznym.

Również program Erasmus+ przewiduje rozwiązania ułatwiające udział osobom z mniejszymi szansami, w tym uczestnikom z niepełnosprawnościami lub znajdującym się w trudniejszej sytuacji ekonomicznej. Międzynarodowe doświadczenia nie powinny być przecież dostępne wyłącznie dla tych, którzy mogą samodzielnie pokryć koszty wyjazdu.

Europa bez barier także podczas podróży

Swoboda podróżowania jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych korzyści członkostwa w UE. Jednak możliwość przekroczenia granicy nie zawsze oznacza, że podróż będzie równie łatwa dla każdego.

Dlatego europejskie przepisy przewidują określone prawa pasażerów z niepełnosprawnościami i osób o ograniczonej możliwości poruszania się. W zależności od środka transportu i warunków podróży mogą one obejmować między innymi pomoc na lotnisku, dworcu czy przy wsiadaniu do pojazdu.

Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie Europejskiej Karty Osoby z Niepełnosprawnością. Ma ona ułatwiać korzystanie podczas krótkich pobytów w innych państwach UE ze specjalnych warunków oferowanych tam osobom z niepełnosprawnościami, na przykład ulg przy wstępie do muzeów czy obiektów sportowych. Nowe zasady mają być stosowane od czerwca 2028 roku.

Lubelszczyzna – dostępność zaczyna się lokalnie

Wyrównywanie szans ma szczególne znaczenie w regionach, takich jak Lubelszczyzna, gdzie mieszkańcy dużych miast i niewielkich miejscowości mogą mieć różny dostęp do usług, transportu czy edukacji.

Fundusze europejskie mogą wspierać modernizację budynków publicznych, rozwój usług społecznych, poprawę dostępności placówek edukacyjnych i podnoszenie kompetencji mieszkańców. Ważne są również projekty realizowane przez organizacje pozarządowe, samorządy, szkoły i uczelnie.

Czasem zmiana nie wymaga wielkiej inwestycji. Może nią być przygotowanie materiałów w prostym języku, zapewnienie tłumaczenia na polski język migowy, organizacja zajęć w dostępnym budynku czy umożliwienie udziału w wydarzeniu online.

To właśnie takie rozwiązania sprawiają, że więcej osób może uczestniczyć w życiu swojej społeczności.

Równość szans nie oznacza, że wszyscy potrzebujemy tego samego

Każdy z nas ma inne możliwości i potrzeby. Dla jednej osoby najważniejszy będzie dostęp do transportu, dla innej możliwość nauki w dogodnej formie, a dla jeszcze innej wsparcie w znalezieniu zatrudnienia.

Budowanie Europy bez barier nie polega więc na traktowaniu wszystkich identycznie, lecz na tworzeniu warunków, w których różnice nie stają się przeszkodą w korzystaniu z podstawowych praw i możliwości.

To zadanie nie tylko dla instytucji europejskich, ale również dla samorządów, szkół, pracodawców i każdego z nas. Bo dostępność zaczyna się często od prostego pytania: czy wszyscy będą mogli z tego skorzystać?

Europa dla każdego to Europa, w której nikt nie powinien pozostawać na marginesie tylko dlatego, że potrzebuje innego rozwiązania lub dodatkowego wsparcia.

EUROPE DIRECT
Lublin WySPA

Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości
i Administracji

eprasa.pl b1984a1c1a

PRAWO

Druhna Paulina zginęła pod Toruniem. Rodzina: „Ten wyrok jest nie do przyjęcia!”

26-letnia Paulina, druhna OSP, zginęła tragicznie na drodze ekspresowej S10. Sprawcą dramatu był 70-letni kierowca Mercedesa: wyprzedzał „na wariata”, na liczniku miał 125 hm/h i doprowadził do czołowego zderzenia. Sąd w Toruniu wydał bardzo łagodny wyrok w zawieszeniu, który od razu zaskarżyła rodzina kobiety

Małgorzata Oberlan

Do tej tragedii doszło 5 października 2025 roku. Wskutek czołowego zderzenia na miejscu zginęła 26-letnia Paulina ze wsi Burzyn (powiat tarnowski) w Małopolsce. Sprawcą śmiertelnego wypadku bez wątpliwości był 70-letni Jerzy W., kierowca Mercedesa – orzekł we wrześniu br. Sąd Rejonowy w Toruniu. Ale dał seniorowi wielki kredyt zaufania: skazał go na rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata próby.

Życie młodej kobiety skończyło się nagle, gdy z naprzeciwka uderzył w nią z impetem rozpędzony do 125 km/h samochód Jerzego W.

Najbliżsi członkowie rodziny Pauliny są teraz zszokowani i oburzeni łagodnym – w ich przekonaniu – wyrokiem dla sprawcy. Jako oskarżyciele posiłkowi w procesie od razu powiedzieli: Nie zgadzamy się! Wnieśli apelację. Co będzie dalej?

Za duża prędkość i wyprzedzanie „na wariata”

Jak doszło do wypadku? To była niedziela, 5.10.2025 r., około godz. 8.30 rano. Droga S10 tuż za rogatkami miasta, odcinek między węzłami Toruń Zachód a Toruń Południe, na terenie gminy Wielka Nieszawka. Pogodnie, bez mgły i deszczu. Paulina siedziała za kierownicą auta marki Kia, a jechali z nią jeszcze znajomi pasażerowie. Prowadziła spokojnie, miała doświadczenie jako kierowca. Krytycznego poranka nie popełniła żadnego błędu, nie złamała żadnego przepisu, absolutnie niczym nie zawiniła. Dlaczego zginęła?

Nieoczekiwanie przed jej autem pojawił się Mercedes. Jego 70-letni kierowca, po pierwsze, jechał za szybko, bo na liczniku miał przynajmniej 125 km/h (dozwolona tutaj prędkość to 100 km/h.). Po drugie, wyprzedzał pojazd jadący przed nim „na wariata” – jak to się potocznie określa. Tak doprowadził do czołowego zderzenia. Biegły sądowy, prokuratura i Sąd Rejonowy w Toruniu nie mieli wątpliwości: to on był jedynym sprawcą wypadku.



FOT. KPM PSP TORUŃ

W wypadku zostało poszkodowanych kilka osób

– Przyczynami wypadku były: niezachowanie szczególnej ostrożności przy manewrze wyprzedzania, nieupewnienie się, że ma dostatecznie dużo miejsca do jego wykonania, i nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu jadącej z naprzeciwka pojazdem Kia Paulinie P. Innymi słowy – złe ocenienie odległości przy manewrze wyprzedzania. Kolejną przyczyną była prędkość, z jaką poruszał się Jerzy W. (125 km/h przy dozwolonej 100 km/h) – przekazuje nam prokurator Joanna Becińska, kierująca Prokuraturą Rejonową Toruń Wschód.

Na miejscu dramatu szybko pojawiły się służby ratunkowe. Lądował śmigłowiec LPR. Dramatyczna walka o życie 26-letniej kobiety skończyła się jednak porażką, mimo dużych wysiłków przy reanimacji. Paulina zmarła.

Pokrzywdzonych w tym wypadku było jednak więcej. Do szpitala trafiło sześć osób, niektóre ciężko ranne. Byli to pasażerowie prowadzonej przez Paulinę Kii, ale też pasażerka innego pojazdu. – Kierowca Mercedesa został przebadany przez policjantów na zawartość alkoholu w organizmie. Był trzeźwy – przekazała od razu mediom asp. Dominika Bocian.

Dostał wyrok w zawieszeniu. Rodzina wstrząśnięta

– Każdy taki nieumyślnie spowodowany, a tragiczny w skutkach wypadek to najczęściej dramat obu stron: ofiary i sprawcy – podkreśla często prokurator rejonowa Joanna Becińska. Często, bo w rejonie działania tej prokuratury (czyli na S10) do wypadków dochodzi regularnie.

Jerzy W., dziś już 71-letni kierowca, za spowodowanie śmiertelnego wypadku miał proces przed wspomnianym Sądem Rejonowym w Toruniu. Oskarżała go nie tylko prokuratura, ale i oskarżyciele posiłkowi – trzej najbliżsi członkowie rodziny zmarłej Pauliny. Wyrok, który sąd ogłosił 3 września 2026 roku, zszokował rodzinę. Jerzy W. został uznany za winnego zarzucanych mu czynów i skazany na rok więzienia w zawieszeniu na 3 lata próby i 5-letni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych. Orzeczono też częściowe zadośćuczynienie dla rodziny.

Tymczasem za wypadek ze skutkiem śmiertelnym grozi w Polsce kara do 8 lat bezwzględnego więzienia i nawet 15-letni zakaz kierowania. Członkowie rodziny Pauliny dokładnie takiej maksymalnej kary żądają. Od razu zaskarżyli wyrok. A prokuratura? Ona wyrok i karę dla sprawcy zaakceptowała, apelacji nie wniosła.

– Oskarżony ma 71 lat, jest osobą niekaraną. Przyznał się do zarzuconego czynu, wyraził skruchę i przeprosił pokrzywdzonych – zaznacza prokurator rejonowa Joanna Becińska.

Powyższe okoliczności miały także duży wpływ na łaskawość sądu pierwszej instancji. Czy ten, który rozpatrywać będzie apelację, również da Jerzemu W. ogromny kredyt zaufania? Czas pokaże.

W bólu pogrążeni bliscy, przyjaciele, strażacy, schronisko

Paulina pochowana została na cmentarzu parafialnym w swojej rodzinnej wsi Burzyn w Małopolsce. Rozpacz na pogrzebie i po niej trudno opisać. Zostały liczne opisy, wspomnienia 26-latki, kondolencje. Specjalnie żegnali ją strażacy miejscowej OSP, a także schronisko górskie na Hali Łabowskiej.

„Zginęła, pozostawiając po sobie niewyobrażalną pustkę i ból, ale także ogrom dobra, które zdążyła dać innym. Była młodą, silną, odważną i przebojową kobietą. Kochała góry: z pasją zdobywała Koronę Gór Polski, a górskie szlaki były jej drugim domem. Jej serce na zawsze pozostało związane ze Schroniskiem Górskim na Hali Łabowskiej, gdzie pracowała do końca swojego życia, służąc strudzonym turystom z uśmiechem, życzliwością i oddaniem. Obdarzona wieloma talentami i niezwykłą pracowitością. Z wykształcenia budowlaniec, z pasji i umiejętności hydraulik, pracownik mieszalni lakierów, prawdziwa złota rączka. Fascynowała ją motoryzacja, była miłośniczką dwóch kółek i wszystkiego, co dawało poczucie wolności” – tak opisują Paulinę bliscy i znajomi we wspomnieniu (na portalu pomnikpemięci.pl).

Jak podkreślają, Paulina była osobą o ogromnym sercu. „Żyła według zasady: »Bogu na chwałę, ludziom na pożytek«, realizując ją jako członkini OSP – zawsze gotowa nieść pomoc innym, bez względu na porę i okoliczności. Była ukochaną córką, siostrą, ciocią, matką chrzestną. Kobietą o złotym sercu, której dobroć, siła i obecność na zawsze pozostaną w pamięci i sercach tych, którzy mieli szczęście ją znać” – kończą bliscy Pauliny.

DROBNE

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną 23 ary, uzbrojona przy szosie w Dominowie gm. Głusk. t. 607-477-447; 609-962-743

Handlowe

INNE

ODSTĄPIĘ grób murowany podwójny 4 katakumbowy na cmentarzu przy ul. Lipowej w Lublinie, blisko kaplicy - sekcja 9 rząd 4 nr 6,7. Całość jest pokryta jasnym granitem. Cena do uzgodnienia, 600-986-622

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

INNE

UPRZĄTANIE mieszkań po zmarłych osobach. Uprzątanie, strychów, garaży, posesji. Wywóz zbędnych rzeczy. Porządkowanie zaniedbanych działek., 530-373-641

Praca

ZATRUDNIĘ

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

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 502-587-823

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, tradycyjne Święta Bożego Narodzenia 1500 zł, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Towarzyskie

Ola, 81/744-42-62

REKLAMA 0011610719

Chocianów, dnia 9.11.2026 r.

WYCIĄG z OGŁOSZENIA o PRZETARGU

BURMISTRZ MIASTA I GMINY CHOCIANÓW
informuje,
że dnia 12 stycznia 2027 r. o godz. 9:00 w sali nr 4a
w Urzędzie Miasta i Gminy w Chocianowie
odbędzie się:

D R U G I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej, oznaczonej nr geodezyjnym 30/1 o pow. 0,0812 ha. Działka zabudowana jest budynkiem administracyjno-biurowym o nr ewid. 316 o pow. uż. 390,49 m². Nieruchomość położona jest przy ul. Głogowskiej 14, obręb 3 miasta Chocianów. KW nr LE1U/00091804/4. MPZP oznaczona jest symbolem 18MWn – teren zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej niskiej.

CENA WYWOŁAWCZA: 1 670 000,00 zł (jeden milion sześćset siedemdziesiąt tysięcy złotych 00/100), przy postąpieniu nie mniejszym niż 1% ceny wywoławczej z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych. VAT ZW.

Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: 84 000,00 zł (słownie: osiemdziesiąt cztery tysiące złotych), wpłata na rachunek bankowy Gminy Chocianów nr **73 1020 5226 0000 6702 0706 0603** w PKO BP Oddział 1 we Wrocławiu do **6.01.2027 r. (włącznie)**. Przy wpłacie wadium należy podać nr działki.

Ogłoszenie o przetargu zamieszczone jest w Biuletynie Informacji Publicznej (BIP) http://chocianow.bip.pbox.pl, na tablicy ogłoszeń w prasie oraz na www.chocianow.pl.

Szczegółowe informacje pod nr tel. 76 81 85 020 (centrala), sylwia.przybysz@chocianow.pl, w zakresie MPZP natalia.kozlik@chocianow.pl

eprasa.pl b1984a1c1a

REKLAMA 0011610560

Starosta Lubartowski
21-100 Lubartów
ul. Słowackiego 8

Lubartów, dnia 5 listopada 2026 roku

AIB.6740.3.4.2026.OGJ

OBWIESZCZENIE
STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 roku poz. 311);

zawiadamiam,

że po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Firlej, z s. ul. Rynek 1, 21-136 Firlej, z dnia 10 czerwca 2026 roku, uzupełnionego dnia 1 października 2026 roku, decyzją nr 6/2026 z dnia 5 listopada 2026 roku udzielono zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi gminnej nr 103318L w sołectwie Serock".

Przedmiotową decyzją: określono linie rozgraniczające teren inwestycji drogowej, zatwierdzono podział nieruchomości wyznaczony liniami rozgraniczającymi, potwierdzono nabycie z mocy prawa przez Gminę Firlej nieruchomości znajdujących się w liniach rozgraniczających, zatwierdzono projekt zagospodarowania terenu i projekt architektoniczno-budowlany, nadano decyzji rygor natychmiastowej wykonalności.

Przedmiotowa inwestycja położona jest administracyjnie na terenie gminy Firlej, powiat lubartowski, województwo lubelskie. Początek projektowanej drogi zlokalizowano w km 0+000,00, zaś koniec zlokalizowano w km 0+475,00. Długość projektowanej drogi wynikająca z zakresu robót nawierzchniowych wynosi 475 m.

Inwestycja realizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych:

1. **Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy (stałe zajęcie):**
   a. **obręb 060803_2.0013 Serock, dz. nr** 479, 147 – działki będące własnością Gminy Firlej,
   b. **obręb 060803_2.0013 Serock, dz. nr** 480 (480/1), 481 (481/1), 569 (569/1), 568 (568/1), 567 (567/1), 566 (566/1), 565 (565/1), 564 (564/1), 563 (563/1), 562 (562/1), 561 (561/1), 560 (560/1), 631 (631/1) – działki będące własnością prywatną (w nawiasie wskazano numery działki po podziale przechodzącej na własność Gminy Firlej),
2. **Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:**
   a. **obręb 060803_2.0013 Serock, dz. nr** 590, 630 **–** działki będące własnością Gminy Firlej,
   b. **obręb 060803_2.0013 Serock, dz. nr** 631 (631/2) **–** działka będąca własnością prywatną (w nawiasie wskazano numer działki po podziale pozostającej u Właściciela).

Z treścią decyzji nr 6/2026 z dnia 5 listopada 2026 roku można zapoznać się w tut. Starostwie Powiatowym w Lubartowie, ul. Słowackiego 8, **telefonicznie pod nr telefonu: 81 855 20 61 lub osobiście w wyznaczonym miejscu obsługi interesantów** (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).

Stronom postępowania przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Lubartowskiego w terminie 14 dni od dnia otrzymania niniejszego zawiadomienia.

Informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

z up. STAROSTY
/-/ mgr Tomasz Kołodziej
Kierownik Wydziału
Architektury i Budownictwa

Otrzymują:
1. zgodnie z załącznikiem nr 1.
2. A/a.

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 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 (Dz.U.UE.L. z 2016 r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej: „RODO" informuję, że:

1) Administratorem danych osobowych jest Starosta Lubartowski, którego siedziba mieści się pod adresem: ul Juliusza Słowackiego 8, 21-100 Lubartów, adres e-mail: starostwo@powiatlubartowski.pl, numer telefonu: 81 855 22865
2) Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: iod@powiatlubartowski.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu obsługi wniosku o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, tj. gdyż jest to niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w związku z ustawą z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311).
4) Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych tj. przez okres 10 lat.
5) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, lecz nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym o profilowaniu.
6) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7) W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
d) prawo do usunięcia danych w przypadkach określonych w przepisach RODO;
e) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
8) Podanie przez Państwa danych osobowych w związku z ciążącym na Administratorze obowiązkiem prawnym jest obowiązkowe, a ich nieprzekazanie skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
9) Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych tj. podmiotom zapewniającym ochronę danych osobowych i bezpieczeństwo IT, dostawcom usług teleinformatycznych, dostawcom usług informatycznych w zakresie systemów księgowo-ewidencyjnych, usługodawcom z zakresu księgowości, dostawcy strony podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej, dostawcy usług informatycznych w zakresie systemów elektronicznego zarządzania dokumentacją w jednostce, dostawcy usług hostingu poczty mailowej w przypadku korespondencji prowadzonej drogą mailową, dostawcy usług brakowania bądź archiwizowania dokumentacji i nośników danych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

REKLAMA 0011610565

AIB.6740.3.5.2026.OGJ

OBWIESZCZENIE
STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 roku poz. 311);

zawiadamiam,

że po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Firlej, z s. ul. Rynek 1, 21-136 Firlej, z dnia 10 czerwca 2026 roku, uzupełnionego dnia 1 października 2026 roku, decyzją nr 7/2026 z dnia 5 listopada 2026 roku udzielono zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi gminnej nr 103312L w sołectwie Zagrody Łukówieckie".

Przedmiotową decyzją: określono linie rozgraniczające teren inwestycji drogowej, zatwierdzono podział nieruchomości wyznaczony liniami rozgraniczającymi, potwierdzono nabycie z mocy prawa przez Gminę Firlej nieruchomości znajdujących się w liniach rozgraniczających, zatwierdzono projekt zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlany, nadano decyzji rygor natychmiastowej wykonalności.
Przedmiotowa inwestycja położona jest administracyjnie na terenie gminy Firlej, powiat lubartowski, województwo lubelskie. Początek projektowanej drogi zlokalizowano w km 0+004,63 zaś koniec zlokalizowano w km 0+940,00. Długość projektowanej drogi wynikająca z zakresu robót nawierzchniowych wynosi 935,37 m.

Inwestycja realizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych:

1. **Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy (stałe zajęcie):**
   a. **obręb 060803_2.0020 Zagrody Łukówieckie, dz. nr** 181 – działka będąca własnością Gminy Firlej,
   b. **obręb 060803_2.0013 Serock, dz. nr** 1 (1/1) – działka będąca własnością Gminy Firlej (w nawiasie wskazano numer działki po podziale przeznaczonej pod wnioskowany pas drogi gminnej);
   c. **obręb 060803_2.0013 Serock, dz. nr** 21 (21/1), 22 (22/1), 2 (2/1) – działki będące własnością prywatną (w nawiasie wskazano numery działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora);
   d. **obręb 060803_2.0007 Firlej, dz. nr** 230 (230/1), 231 (231/1), 232 (232/1) – działki będące własnością prywatną (w nawiasie wskazano numery działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora).
2. **Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:**
   a. **obręb 060803_2.0013 Serock, dz. nr** 24 – działka będąca własnością Gminy Firlej;
   b. **obręb 060803_2.0020 Zagrody Łukówieckie, dz. nr** 145, 180 – działki będące własnością Gminy Firlej.

Z treścią decyzji nr 7/2026 z dnia 5 listopada 2026 roku można zapoznać się w tut. Starostwie Powiatowym w Lubartowie, ul. Słowackiego 8, **telefonicznie pod nr telefonu: 81 855 20 61 lub osobiście w wyznaczonym miejscu obsługi interesantów** (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).

Stronom postępowania przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Lubartowskiego w terminie 14 dni od dnia otrzymania niniejszego zawiadomienia.

Informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Otrzymują:
1. zgodnie z załącznikiem nr 1.
2. A/a.

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 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 (Dz.U.UE.L. z 2016 r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej: „RODO" informuję, że:

1) Administratorem danych osobowych jest Starosta Lubartowski, którego siedziba mieści się pod adresem: ul Juliusza Słowackiego 8, 21-100 Lubartów, adres e-mail: starostwo@powiatlubartowski.pl, numer telefonu: 81 85522865
2) Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: iod@powiatlubartowski.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu obsługi wniosku o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej tj. gdyż jest to niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w związku z ustawą z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311).
4) Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych tj. przez okres 10 lat.
5) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, lecz nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym o profilowaniu.
6) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7) W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
   a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
   b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
   c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
   d) prawo do usunięcia danych w przypadkach określonych w przepisach RODO;
   e) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
8) Podanie przez Państwa danych osobowych w związku z ciążącym na Administratorze obowiązkiem prawnym jest obowiązkowe, a ich nieprzekazanie skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
9) Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, tj. podmiotom zapewniającym ochronę danych osobowych i bezpieczeństwo IT, dostawcom usług teleinformatycznych, dostawcom usług informatycznych w zakresie systemów księgowo-ewidencyjnych, usługodawcom z zakresu księgowości, dostawcy strony podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej, dostawcy usług informatycznych w zakresie systemów elektronicznego zarządzania dokumentacją w jednostce, dostawcy usług hostingu poczty mailowej w przypadku korespondencji prowadzonej drogą mailową, dostawcy usług brakowania bądź archiwizowania dokumentacji i nośników danych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

eprasa.pl b1984a1c1a

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
•13 sanatoriów najlepszych na jesień

ZDROWY MĘŻCZYZNA

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

Marta Siesicka-Osiak

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Czynniki zwiększonego ryzyka

Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn. „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

JAK

DWA WAŻNE BADANIA

Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

Jacek Drost

Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.). Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań

eprasa.pl b1984a1c1a

LECZENIE I REHABILITACJA

Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

Ola Głowacka

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.

Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii



FOT. GETTY IMAGES

Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza

PROFILAKTYKA

Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

eprasa.pl b1984a1c1a

WAŻNE BADANIA

Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

Oprac. Maciej Badowski

Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

Źródło: PAP



FOT. 123RF

W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu

Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

Ola Głowacka

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup: ● SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna), ● agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

Technologia a leczenie cukrzycy

Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna. CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować nerki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

eprasa.pl b1984a1c1a

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Których słodyczy lepiej unikać i dlaczego?

Na co zwracać uwagę podczas zakupów?

Kolorowe opakowania i kuszący smak nie zawsze idą w parze z dobrym, zdrowym składem. Na półkach sklepowych znaleźć możemy całą gamę słodyczy: od lizaków, cukierkow, aż po ciastka z kremem. Jedne z nich dostarczają głównie cukru i tłuszczu niskiej jakości, inne mogą mieć prostszy skład i mniejszy wpływ na zdrowie. Specjalistka ds. żywienia człowieka, Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, wyjaśnia, które słodycze omija szerokim łukiem i dlaczego. – Zawsze czytam składy produktów. Tak też robię w przypadku słodyczy, jeśli je kupuję, a nie robię tego często. Wybieram te z najkrótszym składem, bez niepotrzebnych dodatków: im prościej, tym lepiej. Szybciej sięgnę po gorzką czekoladę niż po przereklamowany batonik proteinowy. Unikam też bardzo kolorowych produktów, które opakowaniem z postaciami z bajek sugerują, że są przeznaczone dla dzieci, bo najczęściej – poza przyciągającą wzrok etykietą – nie mają zbyt dużo dobrego do zaoferowania – podkreśla założycielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Kiedy zachować szczególną czujność?

Największą ostrożność podczas zakupów należy zachować przy słodyczach łączących dużą ilość cukru, tłuszczów nasyconych, wysoką kaloryczność, a jednocześnie dostarczających niewiele wartości odżywczych. – Dotyczy to między innymi wafelków z kremem, nadziewanych batonów, ciastek z długim składem i wyrobów cukierniczych z tłuszczami utwardzonymi. Szczególnie niekorzystne jest ich regularne spożywanie w dużych ilościach. Uczulam, że o jakości diety decyduje przede wszystkim całość naszych nawyków, a nie pojedynczy produkt, i to jest najważniejsze – wskazuje Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Co robić, jeśli nie chcemy rezygnować ze słodyczy?

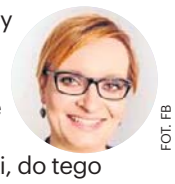
Jeśli nie wyobrażamy sobie rezygnacji ze słodkości, warto wiedzieć, które produkty są lepszym wyborem. – Dobrym wyborem może być na przykład gorzka czekolada, prosty składnikowo deser mleczny, domowe ciasto z owocami czy owoce z jogurtem naturalnym lub batonik oparty na suszonych owocach. Powtarzam, aby podczas zakupów dokładnie czytać etykiety i porównywać zawartość cukrów, tłuszczów nasyconych oraz wielkość porcji. Nie kierujmy się wyłącznie hasłami „fit", „light" czy „bez dodatku cukru", „proteinowy", czy kolorową etykietą – nie zawsze oznaczają one, że produkt jest zdrowszy – radzi założycielka poradni dietetycznej Dietosfera. Jak dodaje, najważniejsze są skład, wartość odżywcza i częstotliwość spożycia.

Jest jakiś prosty przepis na „ciasto bez ciasta"?

– U mnie w domu desery robi córka. Szczególnie ciasta i właśnie domowe desery są najlepsze. Ja najbardziej lubię „ciasto bez ciasta", czyli crumble – owoce pod kruszonką – mówi Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska.

Jak przygotować takie domowe ciasto?

Przepis jest bardzo prosty – nie potrzebujemy do niego wielu produktów. Jeśli chcemy przygotować sobie crumble, to potrzebujemy następujące składniki: 1 gruszkę lub jabłko lub/i śliwki, do tego 1 filiżanka dowolnych owoców, na przykład malin czy truskawek (poza sezonem możemy skorzystać z możonek). Z kolei na kruszonkę potrzebujemy: 150 g masła (niesolonego), 5 łyżek mąki (najlepiej razowa), 3 łyżki cukru lub erytrytolu, 0,5 łyżeczki kardamonu, 1 łyżeczka cynamonu, 0,5 łyżeczki mielonych goździków). – Warstwa kruszonki powinna być taka, żeby owoce przeświytywały, resztę można zamrozić. Owoce można również posypać cynamonem i imbirem. Należy zapiec owoce pod kruszonką w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez około 30 minut, aż kruszonka się zrumieni – radzi dietetyczka.



FOT. FB

Katarzyna Wąś-Zaniuk

PROFILAKTYKA

Pij go codziennie jesienią. Organizm ci podziękuje. Przygotowanie tego napoju jest niezwykle proste

Jesień to czas, kiedy warto zadbać o odporność swojego organizmu, by ochronić się przed różnego rodzaju infekcjami, które o tej porze roku lubią dać o sobie znać. Jest na to kilka prostych sposobów. Jednym z nich jest picie napoju tylko z trzech składników, ale za to takich, które mają wyjątkową moc. Powinny znaleźć się w każdym domu

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Imbir od dawna znany jest przede wszystkim z działania wspierającego układ pokarmowy: pomaga w trawieniu, wspiera pracę wątroby i jelit. Działa przeciwwymiotnie, dzięki czemu bywa stosowany m.in. przy nudnościach, w tym u kobiet w ciąży oraz u osób cierpiących na chorobę lokomocyjną. Warto wiedzieć, że ta popularna roślina wykazuje również potencjalne działanie przeciwstarzeniowe. Jednak imbir jest również źródłem substancji o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.

Z kolei miód od lat wykorzystywany jest jako domowe remedium na przeziębienie. Dokładnie zbadano jego właściwości immunomodulujące i przeciwbakteryjne, czyli wpływ spożycia miodu na funkcjonowanie układu odpornościowego człowieka. Zaobserwowano, że regularnie i długotrwale spożywany miód spadziowy lub lipowy wzmacniają odporność na drodze stymulowania organizmu do zwiększonej produkcji komórek układu odpornościowego. Na wstępnych etapach zakażenia komórki te eliminują szkodliwe dla organizmu patogeny, zapobiegając infekcjom.



FOT. GETTY IMAGES

Jak zrobić naturalny shot o smaku imbiru i mandarynek? Nie jest to wcale takie trudne

Dlatego koniecznie zrób sobie w domu shot o smaku mandarynki, imbiru i miodu, jeśli chcesz naturalnie podnieść odporność organizmu.

Naturalny shot z imbiru i mandarynek. Domowy sposób na wsparcie odporności

Shoty imbirowe od lat cieszą się dużą popularnością, szczególnie w sezonie przeziębień i infekcji. Nic dziwnego: są łatwe w przygotowaniu, pełne wyrazistego smaku i zawierają składniki, które mogą wspierać organizm. Ta wersja z dodatkiem mandarynek, miodu i kurkumy nie tylko rozgrzewa, ale również wyjątkowo dobrze smakuje.

Warto przygotować większą porcję i przechowywać ją w lodówce w szczelnie zamkniętej, wyparzonej butelce. Dzięki temu codzienną dawkę można mieć zawsze pod ręką.

Jak przygotować shot imbirowy?

Z podanych proporcji przygotujesz około 750 ml napoju:

- 230-270 g świeżego imbiru,
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy,
- 1 łyżka miodu,
- duża szczypta świeżo mielonego pieprzu,
- 600 ml soku z mandarynek.

Sposób przygotowania

- Nieobrany imbir pokrój na mniejsze kawałki.
- Umieść go w blenderze wraz z 300 ml soku z mandarynek, kurkumą, miodem i pieprzem.
- Miksuj przez kilka minut, aż składniki dokładnie się rozdrobnią.
- Powstałą masę przetrzyj przez sitko lub przecierak do warzyw. Sok zbieraj do naczynia.
- Pozostałą pulpę ponownie przełóż do blendera, dodaj resztę soku z mandarynek i jeszcze raz wszystko zmiksuj. Ponownie przecedź mieszankę i połącz ją z pierwszą porcją soku. To właśnie drugie tłoczenie nadaje shotowi charakterystyczną ostrość i intensywny smak.

Gotowy napój przelej do czystej, szklanej butelki i przechowuj w lodówce.

Jak często pić?

Najlepiej pić 1-2 niewielkie shoty dziennie. Dzięki temu aromatyczna mieszanka imbiru, kurkumy i cytrusów może stać się smacznym elementem codziennej diety, szczególnie w chłodniejszych miesiącach roku.

eprasa.pl b1984a1c1a

HISTORIA


FOT. DOMENA PUBLICZNA

Prezydent Ignacy Mościcki wręcza buławę marszałkowską gen. Edwardowi Rydzowi-Śmigłemu

Rydz-Śmigły bierze do ręki buławę marszałkowską

11 listopada 1936 r., w nowo wymyślone Święto Niepodległości, dekretem prezydenta Ignacego Mościckiego gen. broni Edward Rydz-Śmigły został mianowany Marszałkiem Polski

Mariusz Grabowski

Awans na marszałka wyniósł Rydza-Śmigłego na jedną z trzech osób rządzących Rzeczpospolitą, po prezydencie i szefie MSZ Józefie Becku. Marszałek – jak pisał prof. Paweł Wieczorkiewicz – „miał stać się nie tylko spoiwem łączącym coraz bardziej rozpadający się obóz legionowy, ale również stanowić jedyną praktycznie (...) legitymizację władzy jego następców".

Na szczytach władzy

Czy uprawniona jest teza, że wręczenie Rydzowi-Śmigłemu buławy było konsekwencją kilkuletnich wewnątrzsanacyjnych sporów po śmierci Józefa Piłsudskiego? Jak najbardziej, jeśli dodamy do tego jego niebywale wygórowane ambicje polityczne. Weźmy przykładowo utworzenie Obozu Zjednoczenia Narodowego, czyli autorskiego politycznego dziecka Rydza, które zostało zapowiedziane już 24 maja 1936 r. na Zjeździe Legionistów w Warszawie. „Nie ma wyboru, musimy mówić otwarcie. Albo ktoś stoi w naszych szeregach jak nasz brat, albo nie jest naszym bratem!" – mówił wtedy.

Od czasu tej deklaracji nastąpił gwałtowny wzrost liczby publikacji gloryfikujących jego osobę w prasie rządowej.

13 lipca 1936 r. premier gen. Felicjan Sławoj-Składkowski wydał okólnik, który – w sposób dość kuriozalny – wprowadził odgórnie kult Rydza-Śmigłego jako „pierwszej w Polsce osoby po Panu Prezydencie Rzeczypospolitej". Zacytujmy fragment tego niezwykłego dokumentu:

„Zgodnie z wolą Pana Prezydenta Rzeczypospolitej Ignacego Mościckiego zarządzam co następuje: Generał Śmigły-Rydz, wyznaczony przez Pana Marszałka Józefa Piłsudskiego, jako Pierwszy Obrońca Ojczyzny, pierwszy Współpracownik Pana Prezydenta Rzeczypospolitej w rządzeniu Państwem, ma być uważany i szanowany, jako pierwsza w Polsce osoba po Panu Prezydencie Rzeczypospolitej. Wszyscy funkcjonariusze państwowi z prezesem Rady Ministrów na czele okazywać Mu winni objawy honoru i posłuszeństwa".

„Buławizacja"

Gdy zatem kilka miesięcy później prezydent Mościcki mianował gen. broni Edwarda Rydza-Śmigłego marszałkiem Polski oraz odznaczył go Orderem Orła Białego, nikt nie był szczególnie zdumiony. Uważny czytelnik ówczesnych gazet mógł to wcześniej wyczytać np. w „Polsce Zbrojnej", która w wydaniu z 21 października informowała wprost, że już wkrótce „generał Edward Śmigły-Rydz zostanie marszałkiem Polski".

Zostało to sceptycznie przyjęte jedynie przez część obozu sanacyjnego, szczególnie najstarszych piłsudczyków, m.in. ppłk. Walerego Sławka czy ppłk. Wacława Jędrzejewicza, którzy uważali, że godność ta należała się jedynie Piłsudskiemu. Nadanie najwyższego stopnia wojskowego Rydzowi-Śmigłemu nazywano ironicznie „buławizacją", a Sławek uznał wywyższenie Rydza-Śmigłego za „najsmutniejszy dzień w swoim życiu".

Ową buławę poświęcono w kaplicy Zamku Królewskiego w Warszawie, a jej wręczenie przyszłemu marszałkowi odbyło się 10 listopada na dziedzińcu. W podniosłej uroczystości wzięli udział przedstawiciele rządu, delegacje pułków, duchowieństwa, attaché wojskowi i poczty sztandarowe wojska.

„Naczelny Wodzu!"

Przyjrzyjmy się tej uroczystości, bowiem jest kwintesencją sanacyjnego splendoru politycznego. Ignacy Mościcki wygłosił uroczystą mowę, zwracając się do Rydza-Śmigłego słowami: „Naczelny Wodzu Sił Zbrojnych! (...) wręczam Ci, Naczelny Wodzu, buławę marszałkowską, jako symbol Twej doniosłej roli w Państwie", co oficjalnie ustanawiało go faktycznym przywódcą obozu władzy po śmierci Józefa Piłsudskiego oraz przyszłym Naczelnym Wodzem.

Następnie prezydent przekazał marszałkowi buławę, wykonaną z oksydowanego srebra, z monogramem „E. R. Ś." i datą „11.XI.1936". W tym momencie orkiestra wojskowa odegrała hymn państwowy, a na wiwat oddano 20 salw armatnich. Po grzmocie armat nowy marszałek wygłosił mowę dziękczynną, a gratulacje w imieniu duchowieństwa złożył prymas Polski, kard. August Hlond.

Po zakończeniu części oficjalnej nowy marszałek Polski Edward Rydz-Śmigły przeszedł przed frontem delegacji pułkowych i szpalerem attaché, po czym udał się w triumfalnym powrocie do siedziby Generalnego Inspektora Sił Zbrojnych, wiwatowany entuzjastycznie przez tłumy mieszkańców stolicy. Wieczorem uczestniczył w uroczystej kolacji na Zamku Królewskim, wydanej przez prezydenta.

Rodzi się kult

Już w 1936 r. legionista-poeta kpt. Adam Kowalski skomponował „Pieśń o Generale Edwardzie Śmigłym-Rydzu". Dobrze oddawała ówczesną pozycję Naczelnego Wodza:

„Marszałek Śmigły-Rydz
Nasz drogi, dzielny wódz
Gdy każe, pójdziem z nim
Najeźdźców tłuc
Nikt nam nie ruszy nic
Nikt nam nie zrobi nic
Bo z nami Śmigły, Śmigły,
Śmigły-Rydz".

Przejawami kultu wojskowego marszałka były m.in. rozwieszane na ulicach plakaty, na których widniał na tle postaci Piłsudskiego. Ponadto imieniny Rydza-Śmigłego (18 marca) zaczęto obchodzić podobnie jak święto państwowe (w oddziałach wojskowych, szkołach, jednostkach Związku Strzeleckiego odbywały się imprezy okolicznościowe). W prasie pojawiały się artykuły na jego cześć, w urzędach i na pocztach rozwieszano jego portrety, plakaty z hasłami podkreślającymi wierność obywateli generalnemu inspektorowi.

Na cześć marszałka zmieniono nazwę przełęczy Chyszówki w Beskidzie Wyspowym na Przełęcz Rydza-Śmigłego oraz osady Żurawka pod Zaleszczykami na Śmigłowo. 18 obiektów w całej Polsce (domów ludowych, świetlic i klubów sportowych) otrzymało imię Rydza-Śmigłego. Wśród nich znalazł się np. most na Wiśle we Włocławku, otwarty we wrześniu 1937 r., aleja w Zakopanem – otwarta w grudniu 1938 r., ulica w Wilnie, Szkoła Pilotów Ligi Obrony Powietrznej i Przeciwgazowej w Świdniku oraz szkoła nr 48 w Warszawie (jej imię Rydza-Śmigłego nadano już 21 lutego 1939 r.).

28 maja 1937 r. minister spraw wojskowych nadał 11. Pułkowi Ułanów Legionowych nazwę 11. Pułk Ułanów Legionowych imienia Marszałka Edwarda Śmigłego-Rydza oraz zarządził noszenie przez jego żołnierzy na naramiennikach kurtek i płaszczy – zamiast dotychczasowej numeracji – inicjałów „Ś.R." z buławą marszałkowską. W 1937 r. Poczta Polska wydała znaczki pocztowe o nominale 25 i 55 gr z podobizną marszałka.

Nowe wyzwania

Buława w rękach Rydza-Śmigłego miała też skutki na szczytach władzy. Zamarzywszy o przejęciu całkowitej władzy w Rzeczypospolitej, musiał zmierzyć się z prezydentem Ignacym Mościckim. 22 czerwca 1937 r. udzielił politycznego poparcia bytowi politycznemu pod nazwą Związek Młodej Polski, organizacji młodzieżowej Obozu Zjednoczenia Narodowego. Na jej czele stanął co prawda szef OZN płk Adam Ignacy Koc, ale jego zastępcą został Jerzy Rutkowski – czołowy działacz „Falangi". Pogłębiło to i tak wyraźny kryzys w obozie rządzącym. Marszałek Rydz-Śmigły oskarżany był przez środowisko prezydenta Mościckiego wręcz o „chęć wprowadzenia rządów totalitarnych".

Przed marszałkiem stanęły także wyzwania międzynarodowe. 12 marca 1938 r. III Rzesza dokonała Anschlussu Austrii. Reakcja Rydza-Śmigłego, wiernego ucznia Józefa Piłsudskiego, była zachowawcza. Uważał, że kierunek ekspansji południowo-wschodni jest dla Polski bezpieczny, szczególnie że chronił nas sojusz z Francją.

W połowie marca 1938 r. Śmigły-Rydz poparł także ultimatum wobec Litwy z żądaniem nawiązania stosunków dyplomatycznych. To z tego okresu pochodzi hasło: „Wodzu, prowadź na Kowno!". 18 marca, w swoje imieniny, marszałek manifestacyjnie pojechał do Wilna, gdzie nadzorował koncentrację wojsk polskich na granicy z Litwą. Odbył tam naradę wojenną z gen. Stefanem Dąbem-Biernackim. Następnego dnia rząd litewski uległ naciskom i przyjął ultimatum. Śmigły-Rydz uznał to wręcz za swój sukces osobisty, potwierdzający niejako jego kierowniczą rolę na szczytach władzy Rzeczypospolitej.

eprasa.pl b1984a1c1a

S24 sportowy24.pl

sport

PIŁKA NOŻNA

Prezes Motoru Zbigniew Jakubas zapewnił, że gwiazdy nie odejdą z klubu
str. 18

SIATKÓWKA



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Bogdanka LUK zagra dziś w Olsztynie o piąty triumf w piątym meczu Tauron Ligi
str. 21

PIŁKA RĘCZNA

MKS przegrał w Rumunii różnicą pięciu goli i o miejsce w fazie grupowej Ligi Europejskiej będzie trudno
str. 22

Piłkarze Motoru są niepokonani w Ekstraklasie od 11 września. W sześciu ostatnich meczach Lublinianie zdobyli 14 punktów (bilans: 4-2-0)



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Po raz kolejny pokazali, że gra się do końca

Wygrane w ostatnich sekundach, jak piątkowa z Wisłą Płock 3:2, to powoli znak rozpoznawczy Motoru, *str. 18*

eprasa.pl b1984a1c1a

PIŁKA NOŻNA

Zbigniew Jakubas show. Prezes Motoru swoim „występem" przyćmił piłkarzy

Kamil Wojdat

Na konferencji prasowej po piątkowym meczu z Wisłą Płock nieoczekiwania zjawił się Zbigniew Jakubas. Właściciel i prezes Motoru pewnił, że Karol Czubak nie odejdzie w tym sezonie z klubu, zresztą tak jak żadna z innych gwiazd drużyny, wyjaśnił także powody zwolnienia dyrektora sportowego, ale najpierw wypowiedział się na temat... sztuki dziennikarskiej.

Właściciel Motoru zaczął od pouczania jednego z lokalnych z dziennikarzy w związku z zadawanymi przez niego na konferencjach prasowych pytaniami: między innymi odnośnie potencjalnego odejścia z Motoru Karola Czubaka. O zainteresowaniu napastnikiem ze strony Slavii Praga informował jako pierwszy czeski portal Medium Seznam, po czym pisały o tym również media ogólnopolskie i lubelskie (także my). Jak stwierdził prezes, takie spekulowanie jest „nieprofesjonalne, jakby dziennikarz chciał szkodzić Motorowi, robiąc pewien ferment". Gdy Jakubas wyraził swoje oburzenie tym, że dziennikarz zadaje pytania, zapewnił:

Ani Czubak, ani Jacques, ani żaden inny zawodnik nie odejdzie z Motoru. Mają kontrakty dwa, dwa i pół roku, jeszcze ważne. Bez zgody trenera i bez naszych decyzji. Żeby była jasna sytuacja.

Czubak latem w 2025 roku związał się z Motorem dwuletnią umową (czerwiec 2027), z opcją jej przedłużenia o kolejne dwa lata. W przypadku Senegalczyka N'Diaye, który dołączył do Lublinian w styczniu 2024 r., klub w marcu 2026 skorzystał z możliwości przedłużenia kontraktu o kolejne 24 miesiące (do czerwca 2028).

– Mamy dobrego trenera, dobry sztab i on robi swoją robotę. Natomiast trener wie o tym, że ten skład zawodników, który jest do końca sezonu, jest nieruszalny. Nawet gdyby przyszła oferta „x" na Jacques'a, Karola czy Filipa Lubereckiego, nie ma takiej opcji, że ci ludzie w tym sezonie zejdą z klubu – zapewnił Jakubas.

Zimą Motor będzie chciał wzmocnić dwie pozycje: nie zdradził jednak jakie.

Dyrektor sportowy...

Motor pozostaje bez dyrektora sportowego już przeszło miesiąc. Z poprzednim, Veljko Nikitoviciem, rozstał się 30 września. Serb pracował w Motorze zaledwie cztery i pół miesiąca.

– Pożegnał się z pracą, ponieważ nie spełnił moich oczekiwań. Ja wymagam dużej odpowiedzialności i dużej pracowitości od każdego, kto w tym klubie będzie – przyznał bez ogródek Jakubas. – Zapewniam, że chwilowy brak dyrektora niczemu nie służy i nie przeszkadza – dodał.

Z kandydatem na to stanowiska prezes rozmawia od trzech tygodnia.

– Mega człowiek, który ma olbrzymie sukcesy we wszystkich klubach, w których do tej pory pracował – komplementował go. – W ogóle ja już nie chcę poruszać się w środowisku byłych piłkarzy. Mamy już z trenerem pewną wizję tego, kto to powinien być. I to będzie też na pewno długoletni kontrakt – zauważał.

Być może uda się go „wyciągnąć wcześniej", wtedy mógłby pojawić się w Motorze w grudniu. Ale co, jeśli się nie uda?

– Będę się zastanawiał z trenerem, co dalej robić. Czy jesteśmy w stanie zdalnie jakoś współpracować – mówił prezes Motoru.



FOT. YOUTUBE/MOTOR LUBLIN

Prezes rzadko przemawia, ale gdy zabiera głos, jest o tym głośno...

PIŁKA NOŻNA

Znowu odrobili straty i wygrali w ostatnich sekundach meczu

Motor pokonał u siebie Wisłę Płock 3:2, a gola na wagę zwycięstwa w ósmej minucie doliczonego czasu gry strzelił Karol Czubak

Kamil Wojdat

Motor Lublin	3 (1)
Wisła Płock	2 (2)

Bramki: Bereszyński 2, N'Diaye 55, Czubak 90+8 - Silva 31, Kobacki 33
Motor: Tratnik - Santos (63 Lukoszek), Bereszyński (80 Bartos), Plavotić, Luberecki, Bourhane (63 Tall), Simon (81 Meyer), Lopes, N'Diaye, Ronaldo (80 Aiko), Czubak. Trener: Mariusz Misiura
Wisła: Leszczyński - Haglind-Sangre, Kamiński, Silva, Rogelj, Radwański (83 Pomorski), Flis, Galapenii, Akere (71 Prsir), Kobacki (71 Hiszpański), Sekulski (63 Hamulić). Trener: Adam Majewski
Sędziował: Marcin Kochanek (Opole), **Widzów:** 8410



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor wygrał cztery mecze z ostatnich sześciu w lidze (4-2-0)

Lepiej piątkowego spotkania Motor zacząć nie mógł: już w 2. minucie prowadzenie gospodarzom dał Bartosz Bereszyński, zdobywając swojego debiutanckiego gola w barwach klubu z Lublina. Stoper gospodarzy pokonał Rafała Leszczyńskiego po dośrodkowaniu Fabio Ronaldo z rzutu rożnego.

Pierwszy kwadrans na Arenie to kompletna dominacja Motoru, który miał jeszcze dwie dobre sytuacje bramkowe. Kolejny kwadrans również pod dykrando miejscowych, również jednak bez udokumentowania tego golem, co się zemściło.

W 30. min z goście wyszli z kontrą, a piłkarze Motoru popełnili kilka dronych błędów pod własną szesnastką, co skutkowało rożnym. I tak jak na początku meczu Lublinianie, tak teraz Płocczanie stały fragment zamienili na gola, za sprawą Alfonso Silvy. A zanim miejscowi się otrząsnęli, to przegrywali 1:2. Okoliczności były natomiast ciekawe, bo przyjazdni rozegrali aut, gdy na boisku leżała druga piłka. Motorowcy przez chwile protestowali, a Nafciarze po prostu grali i finalnie całą akcję ładnym strzałem z woleja zakończył Olaf Kobacki.

Druga część, choć nie zaczęła się od takiego naporu Motoru jak pierwsza, to ten także szybko trafił do siatki. Wrzutkę z lewej strony pola karnego, strzałem prawą nogą na gola zamienił Mbaye Jacques N'Diaye (2:2).

Gdy wydawało się, że na Arenie zespoły podzielą się punktami, doliczonym czasie gry w pole karne wdarł się rezerwowy Kamil Lukoszek, który wyłożył piłkę jak na tacy Karolowi Czubakowi. Napastnik żółto-biało-niebieskich dopełnił formalności, zdobywając siódmego gola w tym sezonie Ekstraklasy.

PIŁKA NOŻNA

Powołanie do kadry znowu nie dla Czubaka

Kamil Wojdat

Selekcjoner Jan Urban ogłosił powołania na listopadowe mecze reprezentacji Polski z Rumunią i Szwecja. W 25-osobowej kadrze nie ma Karola Czubaka z Motoru.

Trener nie ceni zbytnio osiągnięć Czubaka i Ekstraklasy. Wybrzmiało to z jego ust podczas wrześniowych powołań. Ale nie oznacza to, że piłkarze z ligi polskiej mają zamknięte drzwi do kadry, czego przykładem jest m.in. Karol Świderski (Widzew Łódź) – konkurent „Czubiego".

Jeśli obecność pierwszego na poprzednim zgrupowaniu, a brak napastnika Motoru, mogły dziwić („Świder" miał tylko jedno trafienie na koncie w dziesięciu spotkaniach, podczas gdy „Czubi" – sześć), to teraz trenerowi łatwiej o argumentację na korzyść piłkarza Widzewa: do momentu wysłania powołań w czterech meczach trzykrotnie trafił do siatki, a Czubak w pięciu tylko raz i dodatkowo zmarnował rzut karny.



FOT. PAP/WOJTEK JARGIŁO

Po czterech meczach bez gola „Czubi" trafił przeciwko Wiśle

W kadrze inni piłkarze związani z regionem

O silę linii pomocy stanowić będzie Sebastian Szymański (Rennes). 27-latek urodził się w Białej Podlaskiej, jest wychowankiem tamtejszego TOP 54. W kadrze zagrał ponad 50 razy. Póki co nie zagrał w niej urodzony w Świdniku bramkarz Mateusz Kochalski (Wieczysta Kraków). 26-letni golkiper pierwsze piłkarskie kroki stawiał w BKS Lublin. Jego też selekcjoner zaprosił na zgrupowanie.

Lista powołań na listopadowe zgrupowanie:
Bramkarze: Sławomir Abramowicz (Jagiellonia Białystok), Bartłomiej Drągowski (Widzew Łódź), Mateusz Kochalski (Wieczysta Kraków); **Obrońcy:** Jan Bednarek (FC Porto), Matty Cash (Aston Villa), Przemysław Frankowski (Rennes), Tomasz Kędziora (Dynamo Kijów), Jakub Kiwior (Porto), Kamil Piątkowski (Legia Warszawa), Oskar Kubiak (Slavia Praga), Kacper Potulski (FSV Mainz), Tymoteusz Puchach (Sabah baku); **Pomocnicy:** Bartosz Mazurek (RB Salzburg), Wiktor Nowak (Slavia), Łukasz Poręba (SV Elversberg), Marcel Reguła (Zagłębie Lubin), Michał Skóraś (Lens), Sebastian Szymański (Rennes), Karol Świderski (Widzew), Kacper Urbański (Górnik Zabrze), Nicola Zalewski (Atalanta); **Napastnicy:** Adrian Benedyczak (Kasimpasa), Robert Lewandowski (Chicago Fire), Mateusz Żukowski (1. FC Magdeburg)

eprasa.pl b1984a1c1a

AKCJA SPECJALNA TARCZYŃSKI COPA KABANOS

0011605121

Czas na Nagrodę Główną I edycji Tarczyński Copa Kabanos!

Za nami Finał Ogólnopolski pierwszej edycji Tarczyński Copa Kabanos, który 30 października odbył się na Tarczyński Arenie we Wrocławiu. Dla czterech zwycięskich drużyn to nie koniec wyjątkowych doświadczeń – w ramach nagrody za wygraną w turnieju zespoły z Bukowna, Ełku, Szczecina i Lublina wezmą udział w ceremonii przedmeczowej podczas spotkania reprezentacji Polski.

Od maja boiska szkolne, przedszkolne i klubowe w całej Polsce wypełniły się młodymi piłkarkami i piłkarzami, którzy stanęli do rywalizacji w pierwszej edycji Tarczyński Copa Kabanos. Blisko 50 tysięcy uczestników w kwalifikacjach wewnętrznych pokazało, jak duży potencjał drzemie w dziecięcej piłce nożnej. Do turnieju zgłosiło się ponad 3,7 tys. drużyn, a wśród zawodników nie zabrakło dziewczynek. Dla młodych piłkarek i piłkarzy z całej Polski była to okazja do zdobywania pierwszych turniejowych doświadczeń, rozwijania umiejętności i przede wszystkim czerpania radości z futbolu.



FOT. ŁUKASZ SKWIOT

– Tarczyński Copa Kabanos to projekt, który pokazuje, jak wielki potencjał drzemie w dziecięcej piłce nożnej. 50 tysięcy uczestników kwalifikacji wewnętrznych to przede wszystkim dowód na to, że dzieci chcą grać w piłkę, rozwijać swoje umiejętności i wspólnie przeżywać sportowe emocje. Cieszy nas, że możemy tworzyć dla nich przestrzeń do rywalizacji, nauki i dobrej zabawy. Chcemy, aby każde dziecko, niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczyna swoją przygodę z futbolem, czy ma już za sobą pierwsze sukcesy, czuło się częścią piłkarskiej rodziny – mówi **Tomasz Garbowski,** wiceprezes PZPN ds. piłkarstwa amatorskiego.

Nagrody, które zostają na dłużej

W Tarczyński Copa Kabanos na zwycięzców czekało coś więcej niż pamiątkowy puchar. Organizator turnieju – Polski Związek Piłki Nożnej – wraz z firmą Tarczyński przygotował nagrody, które sprawiają, że piłkarskie emocje nie kończą się wraz z ostatnim gwizdkiem finałowego meczu. Zwycięskie drużyny wezmą udział w ceremonii otwarcia meczu Polska-Szwecja. Dla młodych zawodników i zawodniczek będzie to okazja, by znaleźć się w samym centrum wydarzeń, zobaczyć z bliska piłkarzy, których na co dzień oglądają na ekranach, i poczuć atmosferę meczu z perspektywy murawy. Jedną z nagród jest również trening prowadzony przez szkoleniowców Polskiego Związku Piłki Nożnej.

– Nasza firma od zawsze jest związana ze sportem – nie tylko tym zawodowym, bo szczególną opieką otaczamy drużyny dziecięce i młodzieżowe, inwestujemy w infrastrukturę sportową, zachęcamy najmłodszych do aktywności. W różnych dyscyplinach opiekujemy się blisko tysiącem zawodników. Tarczyński Copa Kabanos idealnie się w naszą działalność wpisuje. Formuła 3 na 3 z wykorzystaniem czterech bramek promuje zawodników technicznych, z fantazją i chętnych do współpracy z kolegami. Do tego to po prostu dobra zabawa – to ważne, bo chcemy, by młode piłkarki i piłkarze czerpali radość z gry i cieszyli się piłką nożną – mówi **Dawid Tarczyński,** Członek Zarządu i Dyrektor i ds. Rozwoju w Tarczyński S.A.

Sponsor turnieju, marka Tarczyński, ufundował dodatkowe nagrody dla najlepszych drużyn. Zespoły, które stanęły na podium Finału Ogólnopolskiego, otrzymały vouchery na zakup sprzętu sportowego: 20 tysięcy złotych za pierwsze, 10 tysięcy złotych za drugie i 5 tysięcy złotych za trzecie miejsce. Na uczestników czekały również indywidualne upominki przygotowane przez markę Tarczyński. Na tym jednak nie koniec – szkoły i kluby reprezentowane przez zwycięskie zespoły w każdej z czterech kategorii otrzymają pneumatyczne boiska do gry w formule 3 na 3 na cztery bramki. To nagroda, która pozwoli młodym piłkarzom i piłkarkom rozwijać swoje umiejętności i czerpać jeszcze więcej radości z gry.

Finał na Tarczyński Arenie we Wrocławiu

Droga do Wrocławia prowadziła przez kolejne etapy rywalizacji – kwalifikacje wewnętrzne, etap regionalny i finały wojewódzkie. Do Finału Ogólnopolskiego awansowały 64 drużyny z całej Polski. To właśnie one spotkały się 29 i 30 października, by powalczyć o pierwsze w historii zwycięstwo w Tarczyński Copa Kabanos.

Pierwszy dzień rozgrywek odbył się na obiekcie przy ulicy Kłokoczyckiej we Wrocławiu, gdzie rozegrano fazę grupową. Przed zawodnikami i zawodniczkami stało niełatwe zadanie – rywalizacja z najlepszymi zespołami z innych części kraju, kolejne mecze i walka o awans do decydującej fazy turnieju.

Najlepsze drużyny przeniosły się na Tarczyński Arena Wrocław, gdzie 30 października rozegrano fazę pucharową. Dla wielu uczestników możliwość rozegrania spotkań na stadionie, na którym występuje reprezentacja Polski, była jednym z najważniejszych momentów całego turnieju. Przez chwilę to oni znaleźli się w centrum piłkarskiego widowiska.

Po dwóch dniach zmagań poznaliśmy pierwszych triumfatorów Tarczyński Copa Kabanos: SP 1 Bukowno (kat. U-9 dziewcząt), UKS Rona 03 Ełk (kat. U-9 chłopców), LFA Szczecin (kat. U-11 dziewcząt) oraz Bronowice Lublin (kat. U-11 chłopców). Na uznanie zasługują jednak wszystkie zespoły, które dotarły do Finału Ogólnopolskiego. Każdy z nich przeszedł własną drogę przez kolejne etapy kwalifikacji, a udział w decydującej fazie rozgrywek był zwieńczeniem wielu tygodni przygotowań. Podczas Finału Ogólnopolskiego wyróżniono także najlepsze zawodniczki i najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach. Indywidualne nagrody otrzymali: Iga Guzy (SP 1 Bukowno, U-9 DZ), Antoni Kalinowski (UKS Rona 03 Ełk, U-9 CH), Luiza Tyca (Lejdis Rawia, U-11 DZ) oraz Wiktor Najder (Bronowice Lublin, U-11 CH).

Innowacyjna metoda 3 na 3 na cztery bramki

Jednym z elementów wyróżniających turniej jest formuła rozgrywek – 3 na 3 na cztery bramki, inspirowana metodą Funinio. Nowa formuła zapewnia mnóstwo pojedynków, szybkich decyzji, prób dryblingu i okazji do zdobywania goli. Mniejsza liczba zawodników oznacza częstszy kontakt z piłką i większy udział w grze każdego uczestnika, a cztery bramki zachęcają do kreatywności, odwagi i poszukiwania nowych rozwiązań. W tej formule każdy ma szansę zarówno na działania ofensywne, jak i defensywne, a dynamiczna gra sprzyja podejmowaniu samodzielnych decyzji. Tarczyński Copa Kabanos powstał z myślą o popularyzacji aktywności fizycznej wśród najmłodszych i stworzeniu im warunków do swobodnej, kreatywnej gry. To właśnie możliwość eksperymentowania na boisku, podejmowania wyzwań i wspólnego przeżywania sportowych chwil stanowi jeden z najważniejszych elementów tej inicjatywy.



eprasa.pl b1984a1c1a

PKO EKSTRAKLASA

Klasyk w Zabrzu rozczarował. Lech powoli odjeżdża rywalom

Kolejorz w ekstraklasie czuje się jak ryba w wodzie i nie zwalnia tempa. A 33-letni Bartosz Nowak z GieKSy nie przestaje pozytywnie zaskakiwać

Jakub Jabłoński



FOT.KARINA TROJOK/POLSKA PRESS

Emocjonujących spięć w podupadającym klasyku nie było za wiele...

W piątek 13. kolejka PKO Ekstraklasy została zainaugurowana dość niemrawo. Motor Lublin pokonał 2:1 i pogrążył zmagającą się z wieloma problemami Cracovię. Tego samego dnia z krakowskim klubem pożegnał się prezes Murat Colak, a kilka dni wcześniej zwolniono dyrektora pionu sportowego Filipa Trubalskiego. W obliczu kolejnych zmian w klubie, a także fatalnej formy na boisku, posada trenera Bartosza Grzelaka zawisła na włosku. O drugiej z rzędu porażce przesądziły gole Plavoticia i Lopesa, którzy odpowiedzieli na trafienie Ajdina Hasicia.

Miał być hit, wyszedł kit

Drugie sobotnie spotkanie zapowiadało się apetycznie, a skończyło się olbrzymim rozczarowaniem. Klasyk Górnika Zabrze z Legią Warszawa jawił się bowiem jako najciekawsze danie zaserwowane kibicom w tej serii gier. Piłkarze zdecydowanie jednak nie dowieźli. Przez całe 90 minut nie oddali ani jednego celnego (!) strzału.

Fajerwerków na murawie próżno było szukać, ale o wyjątkową oprawę spotkania zadbali przed pierwszym gwizdkiem kibice. To właśnie oni rozświetlili niebo nad stadionem efektownym pokazem pirotechnicznym i fajerwerkami.

Poznań znów pełen doznań

W Poznaniu Lech i Wisła Kraków miały coś do udowodnienia. Kolejorz w środę pożegnał się już na etapie 1/16 finału STS Pucharu Polski, przegrywając sensacyjnie na wyjeździe z trzecioligową (czwarty poziom) Siarką Tarnobrzeg 0:1. Natomiast Biała Gwiazda wciąż szuka przełamania na wyjazdach. Beniaminek spisuje się znakomicie u siebie, gdzie wygrał wszystkie sześć meczów, lecz na obcych stadionach nie odniósł żadnego zwycięstwa.

Po sobotnim spotkaniu powody do radości miał Lech. Wszystkie bramki padły między 54. i 64. minutą. Gospodarze prowadzili po trafieniu Antoniego Kozubala, chwilę potem wyrównał głową Jakub Krzyżanowski, ale Patrik Walemark i Yannick Agnero zapewnili obrońcom tytułu trzy punkty. W 81. minucie Angel Rodado nie wykorzystał rzutu karnego. To druga zmarnowanego przez niego jedenastka, poprzedniej nie wykorzystał dwa tygodnie wcześniej z Widzewem.

Wisła Płock, choć przegrywała do przerwy z Piastem Gliwice 0:2, zremisowała u siebie 2:2. Czwartą porażkę z rzędu poniosła natomiast Wieczysta z Jagiellonią Białystok 1:3.

Widzew nadal w kryzysie, druga młodość Nowaka

W ostatnim sobotnim spotkaniu też nie było niespodzianki, GKS Katowice pokonał Widzew 3:2. Wprawdzie gospodarze przystępowali do tego starcia po trzech porażkach z rzędu po 0:1 (w tym dwóch ligowych), ale kiedy się przełamywać, jeśli nie w starciu z pogrążonym w kryzysie sportowym rywalem?

Wszystkie bramki dla Katowiczan, którzy do 70. minuty prowadzili już 3:0, zdobył 33-letni Bartosz Nowak. To jego pierwszy hat-trick w ekstraklasie, choć miał już takie dokonania w Pucharze Polski oraz dwukrotnie w 1. lidze - jeszcze w barwach Stali Mielec.

13. KOLEJKA EKSTRAKLASY

GÓRNIK ZABRZE - LEGIA WARSZAWA 0:0

CRACOVIA KRAKÓW - MOTOR LUBLIN 1:2
Bramki: Hasić 13 - Plavotić 23, Lopes 40

WISŁA PŁOCK - PIAST GLIWICE 2:2
Bramki: Kobacki 46, Sekulski 68 - Katsantonis 24, Leśniak 37

WIECZYSTA KRAKÓW - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 1:3
Bramki: Dujmović 72 - Imaz 8-karny, Prelec 80, Vital 84

LECH POZNAŃ - WISŁA KRAKÓW 3:1
Bramki: Kozubal 54, Walemark 57, Agnero 64 - Krzyżanowski 56

GKS KATOWICE - WIDZEW ŁÓDŹ 3:2
Bramki: Nowak 33, 59, 65 - Kapuadi 70, Świderski 74

TABELA PKO BP EKSTRAKLASA

1. Lech Poznań	12	31	32-11
2. Górnik Zabrze	13	28	21-11
3. Legia Warszawa	13	24	23-11
4. Pogoń Szczecin	11	24	19-9
5. GKS Katowice	13	21	25-19
6. Piast Gliwice	13	21	24-20
7. Wisła Kraków	13	21	20-18
8. KGHM Zagłębie Lubin	12	19	15-15
9. Jagiellonia Białystok	12	18	17-18
10. Korona Kielce	12	18	14-18
11. Motor Lublin	13	16	19-22
12. Wisła Płock	12	15	12-18
13. Cracovia	13	12	15-21
14. Widzew Łódź	13	11	17-19
15. Śląsk Wrocław	12	9	16-22
16. Wieczysta Kraków	13	8	17-26
17. Radomiak	12	8	12-28
18. Raków Częstochowa	12	6	16-28

14. kolejka PKO BP Ekstraklasa:

6 listopada 2026:
Motor Lublin - Wisła Płock (godz. 18.00)
Wisła Kraków - Cracovia (godz. 20.30)

7 listopada 2026:
Korona Kielce - Radomiak (godz. 12.15)
Śląsk Wrocław - Piast Gliwice (godz. 14.45)
Górnik Zabrze - Wieczysta Kraków (godz. 17.30)
Widzew Łódź - Pogoń Szczecin (godz. 20.15)

8 listopada 2026:
Jagiellonia Białystok - GKS Katowice (godz. 14.45)
Legia Warszawa - Raków Częstochowa (godz. 17.30)
Lech Poznań - KGHM Zagłębie Lubin (godz. 20.15)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

9 goli
Jordi Sánchez (Wisła Kraków - 6, Pogoń Szczecin - 3)
8 goli
Ilia Szkurin (GKS Katowice)
7 goli
Bartosz Nowak (GKS Katowice)
6 goli
Ajdin Hasić (Cracovia), Patrik Walemark i Pablo Rodriguez (obaj Lech Poznań), Karol Czubak (Motor Lublin), Patryk Makuch (Raków Częstochowa), Mariusz Stępiński (Korona Kielce)

BOHATER WEEKENDU

Bartosz Nowak
(GKS Katowice)
Jeżeli po takim meczu nie dostanie powołania do reprezentacji Polski, to my naprawdę nie wiemy, co jeszcze lider GKS Katowice musi zrobić, aby zapracować sobie na uznanie w oczach selekcjonera Jana Urbana. Teraz skompletował swojego pierwszego hat-tricka i przyczynił się do pokonania dołującego Widzewa.



FOT. PAP/ART SERVICE

PIŁKA NOŻNA

Górnicy wywalczyli w Rzeszowie pełną pulę. To trzeci ligowy triumf w rzędu

Krzysztof Szuptarski

Piłkarze Górnika Łęczna pokonali na wyjeździe Resovię Rzeszów 2:0, w meczu 15. kolejki Betclic 2. Ligi. To trzeci z rzędu ligowy triumf zielono-czarnych i dziewiąty w sezonie (bilans: 9-2-4).

Początek spotkania był pechowy dla gospodarzy: urazu doznał Jakub Tetyk i musiał opuścić boisko.

Od 20. minuty Łęcznianie częściej utrzymywali się przy piłce i próbowali konstruować ataki na połowie rywali: w 33. min Kuba Bochniarz zatrzymał groźną akcję po podaniu Michała Walskiego do Bartłomieja Korbeckiego. Siedem minut później, po akcji Fryderyka Janaszka, rzeszowski golkiper ponownie musiał interweniować.

W początkowej fazie drugiej części gry, sytuacja na boisku nie uległa większej zmianie. Resovia ruszyła jednak do ataku. Groźnie główkował m.in. Jakub Banach po dośrodkowaniu z rzutu wolnego, ale bramkarz Górnika nie dał się zaskoczyć.

W 72. min meczu powinno być 1:0 dla Rzeszowian, ale Jakub Letniowski przegrał pojedynek z Adamem Matyskiem, natomiast dobijający strzał Mateusz Geniec nie trafił z kilku metrów w bramkę. Niewykorzystane okazje zemściły się na gospodarzach. W 73. min Wiktor Niewiarowski znalazł się w sytuacji sam na sam i pewnym strzałem dał zielono-czarnym prowadzenie.

W 76. min sytuacja Resovii jeszcze bardziej się skomplikowała. Banach sfaulował wychodzącego na czystą pozycję Huberta Antkowiaka i obejrzał czerwoną kartkę. Górnik wykorzystał grę w przewadze: w doliczonym czasie gry właśnie Antkowiak strzałem zza pola karnego ustalił wynik spotkania na 2:0.

Tym samym team trenera Jurija Szatałowa powróci do Łęcznej z kompletem punktów, który pozwolił im zostać nowym wiceliderem Betclic 2. Ligi.

Komplet punktów w niedzielę zdobyli także Świdniczanie.

Resovia Rzeszów - Górnik Łęczna 0:2 (0:0)
Bramki: Niewiarowski 73, Antkowiak 90

Resovia: Tetyk (5 Bochniarz) - Geniec, Banach (76), Oko (46 Chojecki), Romanowski, Stępiński, Rębisz, Krawczyk, Letniowski (82 Szwoch), Szkiela (82 Kuzera), Jaroch (82 Ortiz). Trener Dariusz Kantor.
Górnik: Matysek - Kobryń, Jaroszyński, Rogala, Quainoo, Walski, Tkacz (77 Deja), Myszor, Niewiarowski (90 Akhmedov), Janaszek (53 Antkowiak), Korbecki. Trener Jurij Szatałow

Avia Świdnik - Hutnik Kraków 2:1 (0:1)
Bramki: Wełniak 56, Pigiel 60 - Sajdak 10 (k)
Avia: Białka - Assuncao (74 Kalinowski), Zbozień, Orzechowski, Kumorek (87 Rozmus), Pigiel, Aftyka (46 Falbierski), Kamiński, Uliczny (75 Jodłowski), Remeniuk, Wełniak (80 Pisarek). Trener: Wojciech Szacoń

eprasa.pl b1984a1c1a

SIATKÓWKA

Wicemistrzowie Polski zagrają dzisiaj w Olsztynie. „Spodziewam się trudnej rywalizacji”

Miłosz Iwaniec

Bogdanka LUK Lublin z kompletem czterech zwycięstw na koncie przewodzi tabeli Tauron Ligi. Dzisiaj o godz. 17.30 czeka ją wyjazdowe starcie z Energą Indykpol AZS Olsztyn (bilans: 1-3).

– Spodziewam się trudnej rywalizacji z Olsztynem, na pewno będą chcieli wykorzystać własną halę do dobrej gry. Nie zagrają z Janem Hadravą, który odniósł kontuzję, ale na pewno będą chcieli postawić trudne warunki – mówił Mikołaj Sawicki po środowej wygranej z PGE GiEK Skrą Bełchatów (3:1).

Przyjmujący został wybrany najlepszym zawodnikiem tamtego starcia. Wszedł z ławki i zapisał na swoim koncie 22 punkty.

– Nie jest łatwo wejść z ławki i dać z siebie maksa. Tym razem się udało. Fajnie, że mamy tak zbudowany zespół, że można rotować. W zeszłym roku niestety nie było możliwości. Myślę, że te rotacje będą też istotne w późniejszej części sezonu – zaznaczał Sawicki.

– To duży plus mieć na ławce zawodników, którzy są w stanie pomóc – cieszył się natomiast Stephane Antiga, francuski trener wicemistrzów Polski z Lublina. – Gramy dobrze, gramy lepiej niż inne drużyny, z którymi graliśmy do tej pory. Ale to jest dopiero sam początek – zwracał uwagę.

ChKS znów zwycięski

Podziemia Kredowe ChKS Chełm odniosły drugie zwycięstwo w sezonie 2026/27 TAURON Ligi siatkarzy. W sobotnim spotkaniu 5. kolejki, zielono-biali pokonali przed własną publicznością NEONET Norwid Częstochowa 3:2, choć rywale dwukrotnie obejmowali prowadzenie. Stautetkę MVP otrzymał Irańczyk Amirhossein Esfandiar, zdobywca 26 punktów.

Podziemia Kredowe ChKS Chełm - NEONET Norwid Częstochowa 3:2 (16:25, 25:21, 22:25, 25:18, 15:10)
Podziemia Kredowe ChKS: Muzaj 17, Marcyniak 3,, Louati 17, Turski 8, Blankenau, Esfandiar 28, Gruszczyński (libero) oraz Olszewski 2, Imahashi, A. Nowik, T.Nowik 6. Trener: Krzysztof Andrzejewski
NEONET Norwid: Popiela 6, Coric 2, Jensen 26, Madsen 13, Grzyb 8, Nowak 10, Jaglarski (libero) oraz Kiedos, Sługocki, Kufka 1, Koukartsev 5, Kowalski. Trener: Luke Reynolds

Jutro w Katowicach

10 listopada chełmscy siatkarze mają zaplanowany kolejny pojedynek w Tauron Lidze. Team trenera Krzysztofa Andrzejewskiego zmierzy się w Katowicach z ekipą GKS. Potyczka rozpocznie się o godz. 17.30.

Rywale w czterech meczach odnieśli dwa zwycięstwa i ponieśli dwie porażki. O tym, że są dobrą drużyną świadczy pierwsza kolejka sezonu, w której we własnej hali sensacyjnie pokonali aktualnego mistrza Polski – Aluron CMC Wartę Zawierce – 3:0.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Dzisiejsze starcie Bogdanki LUK w Olsztynie i jutrzejsze ChKS-u w Katowicach będzie można obejrzeć w Polsacie Sport 1

KOSZYKÓWKA

Szósty mecz Startu i piąta porażka. „Największym problemem jest atak”

Kamil Wojdat

Porażka 62:70 w Bydgoszczy była dla Lublinian już piątą w tym sezonie (bilans: 1-5). – Naszym największym problemem jest atak – mówił po meczu trener Wojciech Kamiński.

Jego drużyna w całym spotkaniu prowadziła tylko przez nieco ponad dwie minuty, podczas gdy rywale przeszło 32. Ale to nie oznaczało dominacji Astorii, którą Start skutecznie zneutralizował w jej mocnej broni, czyli skutecznym szybkim ataku i „trójkach”.

– Nie chcieliśmy iść w taką koszykówkę „run and run”, bo wiedzieliśmy, że to, to raczej będzie ciężkie do ustania, szczególnie na wyjeździe – zwracał uwagę trener Startu, zauważając, że nadal nie może grać Grzegorz Kulka i wypadł także Courtney Ramey.

Dla Startu porażka z Astorią była już piątą w sezonie. Wcześniej lepsze były: Stal Ostrów Wielkopolski, Dziki Warszawa, King Szczecin, MKS Dąbrowa Górnicza i teraz Astoria. Pokonać udało się dotychczas tylko Arkę Gdynia.

– Naszym największym problemem jest atak – przyznawał Kamiński. – Tak jak Astoria jest chyba najlepiej rzucającą drużyną za trzy punkty, ale dzisiaj bardzo mocno im to ograniczyliśmy, tak my mamy z tym duży problem. Myślę, że to jest główny powód, dlaczego mamy tylko jedno zwycięstwo w tych meczach – dodawał.

Enea Łaciate Astoria Bydgoszcz - PGE Start Lublin 70:62 (22:17, 11:13, 18:16, 19:16)
Astoria: Taylor 18, Ogundiran 16, Thomas 9, Kimbrough 9, Brembly 8, Andersson 4, Kamiński 3, Wińkowski 3, Dzierżak, Ptak. Trener: Anders Sommer
Start: Tass 17, Williamson 16, Lottie 14, Put 7, Pelczar 6, Joesaar 2, Miska, Ciechociński, Kowalski, Siergiej. Trener: Wojciech Kamiński



FOT. PGE START LUBLIN

Start zajmuje 13. miejsce w 16-zespołowej stawce

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA 0011451938

Przełom w szkoleniu młodzieży. Program Certyfikacji Akademii Siatkarskich napędza rozwój klubów

Sześćdziesiąt trzy akademie, ponad sześć tysięcy młodych siatkarek i siatkarzy oraz 13 milionów złotych wsparcia. Program Certyfikacji Akademii Siatkarskich to jeden z najważniejszych projektów dla przyszłości polskiej siatkówki.

Sukcesy reprezentacji i polskich klubów zaczynają się od pracy z najmłodszymi. Żeby wychowywać kolejnych mistrzów, potrzeba dobrych trenerów, dostępnych hal i stabilnych warunków rozwoju. Właśnie na te potrzeby odpowiada Program Certyfikacji Akademii Siatkarskich, finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

– *Projekt ma dwa główne cele: uporządkowanie struktur klubów, tak aby obejmowały wszystkie grupy wiekowe oraz rozwój nowoczesnego szkolenia* – mówi Artur Popko, prezes Polskiej Ligi Siatkówki. – *Obejmuje już 63 akademie, a zainteresowanie środowiska pokazuje, że potrzeby są znacznie większe.*

Pierwsza faza programu to 13 milionów złotych dofinansowania całego projektu. Kluby mogą przeznaczyć



środki m.in. na wynagrodzenia trenerów, wynajem obiektów sportowych, zakup sprzętu czy organizację meczów.

– *Jeżeli chcemy mieć fantastyczną reprezentację narodową, musimy inwestować w młodzież oraz kluby* – przekonuje Jakub Rutnicki, minister sportu i turystyki. – *Stworzyliśmy projekt skierowany, w przypadku siatkówki, do ponad 400 drużyn. Cieszę się, że jako Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyliśmy w tym roku na ten cel 13 milionów złotych. Zapowiadam też kontynuację tego programu, ponieważ przynosi on realne efekty* – dodaje minister.

Za realizację programu w siatkówce odpowiada Fundacja Siatkarska Polska. – *Przede wszystkim chodzi nam o ujednolicenie systemu szkolenia poprzez wprowadzenie spójnych standardów treningowych, podnoszenie kwalifikacji kadry trenerskiej, a także rozwój i edukację personelu szkoleniowego oraz budowę zintegrowanej cyfrowej bazy danych* – wyjaśnia Wojciech Stępień, prezes Fundacji Siatkarska Polska. – *W kolejnej edycji chcemy dojść do stu certyfikatów.*

Program już obejmuje 63 akademie: 19 ze złotym certyfikatem, 25 ze srebrnym i 19 z brązowym. Po raz pierwszy w tego typu programie MSiT wysokość wsparcia akademii siatkarskich powiązano ze stopniem certyfikacji.

– *Mamy Siatkarskie Ośrodki Szkolne i świetnie zorganizowane kluby, a ten projekt jest kolejną cegiełką w budowaniu naszej szkoleniowej piramidy. Z perspektywy klubów trudno wskazać wcześniejszy program, który tak mocno wspierałby wszystkie te działania* – ocenia Wojciech Szczucki, koordynator krajowy programu.

eprasa.pl b1984a1c1a

PIŁKA RĘCZNA

Matki i córki, czyli sztafeta pokoleń w MKS-ie Lublin

Laura Puchacz i Zuzanna Aleksandrowicz mają po 19 lat, trenują z pierwszym zespołem PGE MKS El-Volt Lublin i zdążyły już zadebiutować w LOTTO Superlidze Kobiet. Ich mamy: Izabela i Beata zapisały ważne karty w historii klubu

Krzysztof Szuptarski

Laura Puchacz sport ma w genach. Jej mama, Izabela Puchacz, przez lata jest związana z lubelską piłką ręczną, ale sportowe sukcesy odnosił również jej tata, Jacek Puchacz. Ma na koncie m.in. brązowe medale mistrzostw świata i Europy federacji WAKO oraz tytuł mistrza świata WKN (kickboxing). Nic więc dziwnego, że aktywność fizyczna od najmłodszych lat była obecna w życiu ich córki, której choć początkowo bliżej było, aby podążyć ścieżką taty, to finalnie zdecydowała się na drogę, którą podążała jej mama.

– Na początku nie chciałam iść w ślady mamy, tylko taty, dlatego trenowałam kickboxing. Dopiero po jakimś czasie poszłam na pierwszy trening piłki ręcznej. Mama mnie do tego przekonała, a nawet trochę zmusiła, mówiąc: „Idź, zobacz". Nie było to takie złe, jak mi się wydawało i spodobało mi się – opowiada Laura Puchacz.

– Przez cztery lata łączyłam obie dyscypliny, ale w pewnym momencie było tego jednak za dużo i musiałam z czegoś zrezygnować. Wybrałam piłkę ręczną – dodaje utalentowana zawodniczka.

Laura w Szkole Mistrzostwa Sportowego trenowała pod okiem swojej mamy. Jak to jest być mamą i trenerką w jednym?

– Laura była w moim zespole i to był bardzo trudny czas dla nas. Nasza relacja nie zawsze była łatwa. Czasami nam to wychodziło, a czasami nie. Na pewno nie jest łatwo być trenerem własnego dziecka – przyznaje Izabela Puchacz.

Dziś sytuacja wygląda inaczej. Laura pracuje z innymi szkoleniowcami, a jej mama może obserwować rozwój córki z boku i dzielić się swoim doświadczeniem.

– Teraz, gdy Laura ma już innych trenerów, zupełnie inaczej na to patrzę. Obserwuję to bowiem z boku i podpowiadam jej tyle, ile mogę – mówi Izabela Puchacz.

Od kampanii 2026/27 Laura trenuje z pierwszą drużyną PGE MKS-u El-Volt. Możliwość pracy z seniorską ekipą traktuje jako duże wyróżnienie i ważny etap swojej sportowej drogi.

– Dostanie szansy trenowania z pierwszą drużyną było dla mnie ogromnym zaszczytem i wyróżnieniem, a poniekąd także spełnieniem marzeń. Jestem za to bardzo wdzięczna – podkreśla zawodniczka.

W nowym otoczeniu może liczyć na wsparcie bardziej doświadczonych koleżanek, które pomagają jej rozwijać umiejętności i odnaleźć się na seniorskim poziomie.

– Dziewczyny przyjęły mnie bardzo pozytywnie i przyjaźnie. Dużo mi podpowiadają, udzielają wskazówek, mówią, co mogę robić lepiej, a co robię źle – opowiada Laura.

Znane nazwisko może pomagać, ale wiąże się również z porównaniami. Laura nie ukrywa, że odczuwa obie strony tej sytuacji.

– Nazwisko mamy czasami pomaga, bo jestem bardziej rozpoznawalna w środowisku piłki ręcznej. Zdarza się jednak, że jest to denerwujące, gdyż pojawiają się różne komentarze i porównania – przyznaje.



FOT. KOLAŻ/WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Od lewej: Zuzanna Aleksandrowicz i Laura Puchacz. Ich mamy mają za sobą własne sportowe historie, natomiast córki dopiero zaczynają pisać swoje

Zuzanna Aleksandrowicz chce dorównać mamie

Piłka ręczna pojawiła się w życiu Zuzanny Aleksandrowicz już w trzeciej klasie szkoły podstawowej. Jej pierwszym trenerem życia codziennego był sportowy dom, a na pierwszy trening zabrał ją tata. Beata Aleksandrowicz szybko zauważyła, że córka dobrze odnajduje się w tej dyscyplinie.

– Na pierwszy trening wybrała się z tatą. Od początku zajęcia sprawiały jej wyraźną radość, a zadania, które przed nią stawiano, wykonywała z łatwością – wspomina Beata Aleksandrowicz

Zuzanna Aleksandrowicz czasem coraz mocniej angażowała się w treningi, a mama dostrzegała jej boiskowe atuty.

– Od początku wiedziałam, że Zuzia ma talent do tej dyscypliny. Często otrzymywała indywidualne wyróżnienia podczas meczów czy turniejów – wspomina Beata Aleksandrowicz, będąca dla swojej córki inspiracją do stawania się coraz lepszą zawodniczką.

– Myślę, że nazwisko mamy bardziej motywuje mnie do bycia coraz lepszą, niż wywiera na mnie presję. Mama bardzo wiele mnie nauczyła i udziela mi wielu rad. Mimo że jest moją mamą, na treningu nie mam u niej żadnych ulg. Wiem, że ma ogromne doświadczenie, dlatego w przyszłości bardzo chciałabym jej dorównać – przyznaje 19-letnia Zuzanna.

Jej rozwój zahamowała jednak poważna kontuzja kolana. Teraz najważniejszy jest powrót do pełnej dyspozycji i stopniowe odbudowywanie formy.

– Moim największym marzeniem jest gra na najwyższym poziomie. Chcę się rozwijać i być coraz lepsza. Od tego sezonu wróciłam do grania po kontuzji, dlatego zależy mi na powrocie do pełnej dyspozycji – podkreśla Zuzanna.

– Oczywiście bardzo jej kibicuję i cieszę się, że dostała możliwość debiutu w LOTTO Superlidze. Rzuciła nawet swoje pierwsze bramki w krajowej elicie – zauważa dumna mama.

PIŁKA RĘCZNA

Niekorzystny wynik w Rumunii. Lubelskie szczypiornistki w trudnej sytuacji

Krzysztof Szuptarski

Piłkarki ręczne PGE MKS El-Volt Lublin przegrały na wyjeździe z SCM Ramnicu Valcea 27:32, w pierwszym meczu 3. rundy kwalifikacji Ligi Europejskiej. O awansie do fazy grupowej zdecyduje rewanż w hali Globus (14 listopada).

PGE MKS El-Volt nie mógł zagrać niestety w optymalnym składzie. W Rumunii zabrakło dwóch kluczowych zawodniczek. Portugalska golkiperka – Caroline Martins wciąż leczy kontuzję biodra, natomiast Sarah Paulsen doznała złamania kciuka podczas treningu. Uraz duńskiej rozgrywającej może wykluczyć ją z gry nawet do końca roku.

Początek spotkania toczył się bramka za bramkę. W 12. minucie, po trafieniu Darii Monkielewicz, na tablicy widniał remis 8:8. Chwilę później rywalki zdobyły jednak trzy gole z rzędu (11:8). Dziesięć minut później, po czwartym trafieniu holenderskiej rozgrywającej – Inger Smits, gospodynie prowadziły już 17:10.

Ekipa z „Koziego Grodu" nie zamierzała jednak składać broni i znakomicie rozegrała ostatnie osiem minut pierwszej połowy. Lublinianki zanotowały serię 6:0, zmniejszając straty do zaledwie jednego gola (16:17). W tym fragmencie dwukrotnie trafiła Serbka Sanja Radosavljević, po jednej bramce dołożyły Monkielewicz, Aleksandra Rosiak i Oliwia Domagalska, natomiast wynik pierwszej połowy ustaliła Brazylijka Jhennifer Lopes.

Zespół znad Bystrzycy fatalnie rozpoczął drugą połowę. Przez blisko 13 minut wicemistrzynie Polski nie potrafiły pokonać bramkarki gospodyń. Niemoc strzelecką przełamała dopiero w 43. minucie Emilia Kowalik (17:23).

Lublinianki ponownie ruszyły w pościg. Na niespełna dziesięć minut przed końcową syreną trafiła Dagmara Nocuń i przegrywały tylko 22:24. Pięć minut później, gdy Natalia Pankowska zdobyła dwie bramki z rzędu, biało-zielone traciły trzy gole (26:29). Finalnie SCM Ramnicu Valcea triumfował 32:27, a rezultat konfrontacji ustaliła Pankowska.

Najskuteczniejsza w szeregach 22-ktotnych mistrzyń kraju była Aleksandra Rosiak, zdobywczyni sześciu goli dla lubelskiego zespołu.

SCM Râmnicu Vâlcea – PGE MKS El-Volt Lublin 32:27 (17:16)

SCM: Bartulović, Krogh - Sprengers 6, Zaadi Deuna 6, Smits 5, Hove 5, Sajka 5, Lykkegard 2, Frossard 1, Dekker 1, Elghaoui 1. Kary: 2 min. Trener: Florentin Pera.

PGE MKS El-Volt: Wdowiak, Smelcerz - Rosiak 6, Radosavljević 5, Pankowska 4, Przywara 3, O'Mullony 3, Monkielewicz 2, Lopes 1, Domagalska 1, Kowalik 1, Nocuń 1, Lima, Andruszak. Kary: 6 min. Trener: Paweł Tetelewski.

eprasa.pl b1984a1c1a

PROGRAMOWO

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Napięcie między Lwem a doktor Warską rośnie! Po kolacji z Orianą, Weronika uświadamia ukochanemu, że jego studencka miłość wyraźnie ma do niego jakąś pretensję. W szpitalu Lew dopytuje Warską, o co jej chodzi – dowiaduje się tylko, że powinien mieć... wyrzuty sumienia! Napięcie między dawnymi kochankami dodatkowo podgrzewa fakt, że oboje rywalizują w konkursie na wicedyrektora.

Bogdan zostaje sam – za to Włodek... wręcz przeciwnie! Bogdan czeka w mieszkaniu ojca na swoje dzieci – zamierza im powiedzieć, że rozwodzi się z Joasią. Niespodziewanie w domu Zięby pojawia się kurator sądowa – przyszła sprawdzić... warunki mieszkaniowe nieletniego Adama Kurka! Kiedy Włodek słyszy, że to synek Eleny, pokazuje mieszkanie, zachodząc w głowę o co chodzi. Sprawa wyjaśnia się, gdy w drzwiach Zięby staje Elena z Adasiem i... bagażami!





G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Nad doktorem Bilewiczem zbierają się czarne chmury. Grażyna odsuwa go od operowania, wyniki histopatologii „poszkodowanej" pacjentki nie potwierdzają przypuszczeń Radka, a ona sama udziela wywiadu, który ukazuje się w jednym z portali pod koszmarnym tytułem „Rzeźnik z We-Medu". Najgorsze jednak jest to, że zgłoszoną do Izby Lekarskiej skargę będzie rozpatrywał ojciec skłóconego z Radkiem Floriana...

Starcie na linii Janek i Paweł. Po kłótni z Jankiem Paweł wyprowadza się z jego domu. Mariusz dowiaduje się, co gnębi brata, ale zamiast mu pomóc, woli ugrać coś dla siebie. Maciek prosi Janka o pomoc przy ekoevencie, by zaimponować Julce. Ale Julka ledwo to zauważa, jest zbyt przygnębiona wiadomościami, które dostaje od prześladującego ją hejtera. I, co gorsza, zaczyna w nie wierzyć.

G. 20:50

M JAK MIŁOŚĆ

TVP 2

Po nocy z Jakubem Martyna wyznaje swojej przyjaciółce, Agacie, że zaliczyła „mocne trzęsienie ziemi"... A gdy spotyka później Kamę, ostrzega dawną rywalkę przed planami Domańskiej. Elżbieta nadal robi wszystko, by Chodakowską zniszczyć, wykorzystując do tego Lilianę Kolender. Dziewczyna oficjalnie oskarża fryzjerkę o błąd, żądając sporego odszkodowania. A gdy jej historia trafia do sieci, salon Kamy zaczyna tracić klientki. Co będzie dalej?

Aneta nadal próbuje wspierać Kasię, ale ta – zastraszona przez Mariusza – uparcie odrzuca jej pomoc. Gdy policja znajduje ciało Sowińskiego, Sanocka ucieka jednak w końcu razem z córką z domu, podejrzewając, że dyrektora zabił właśnie jej mąż. Porzucony Sanocki wybucha wściekłością i niemal rzuca się na Anetę z pięściami. Tymczasem Olek okłamuje policję i uparcie twierdzi, że w noc morderstwa nie próbował wcale dyrektora odwiedzić, choć nagrania z monitoringu sugerują co innego... Marcin coraz bardziej niepokoi się o brata, który staje się głównym podejrzanym.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Zespół Gośki Abratowskiej szykuje się do wylotu po otrzymaniu wezwania do mężczyzny z urazem głowy, znalezionego przy wale przeciwpowodziowym.

Do Sabiny do szpitala przychodzi synowa, Dagmara, z synkiem, a wnukiem Sabiny. Dagmara chce, żeby dr Hajduk przebadała dziecko. Adrian ciągle jest zły na matkę i nie wie o niczym. Sabina ponownie odwiedza Streckera w areszcie. Strecker wypytuje o wnuka.



G. 18:05

Klan

TVP 1

Po pracy Gustaw jedzie do Anny. Opowiada o swoich wątpliwościach na temat swojego związku z Agatą. Rutka czuje się znacznie lepiej, chociaż nadal przebywa w izolatce w swojej klinice. Leszek uwija się po mieście, załatwiając sprawy prezesa. Grażyna i Leopold mają cały czas problem z Markiem.

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Wanda próbuje ostudzić zapał Romana, jednak adorator niespodziewanie zakłóca jej rodzinny obiad z bliskimi.

Wilk nęka Pyrków i przysyła na Zaciszną meble, a gdy podczas konfrontacji z Hubertem matka biznesmena ma atak serca, ratownik natychmiast podejmuje walkę o jej życie. Tymczasem kryzys w związku Renaty i Marcina narasta.

eprasa.pl b1984a1c1a

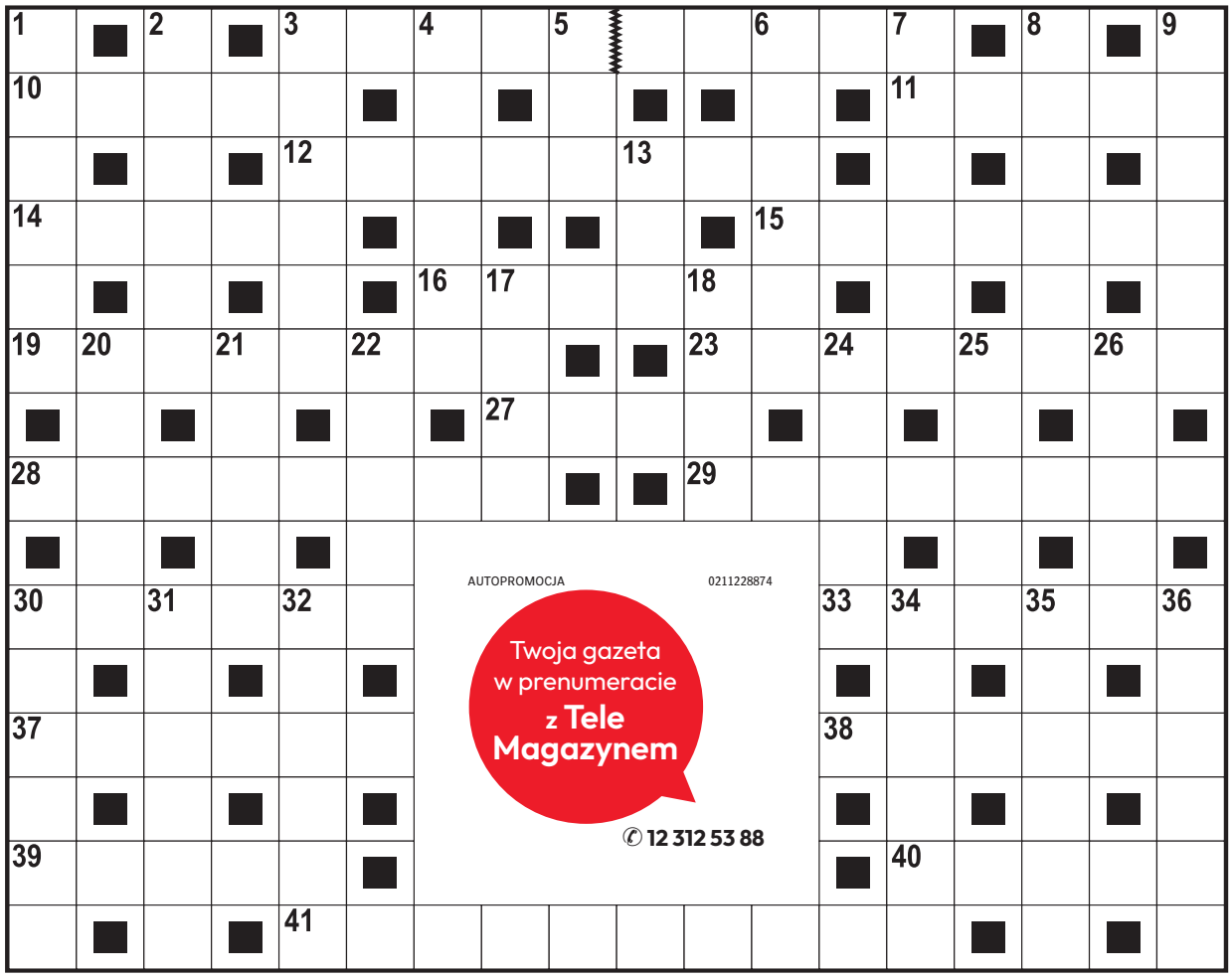
KRZYŻÓWKA NR 173

Poziomo:

3) ułańska fantazja, waleczność,
10) Copacabana lub Ipanema w Rio de Janeiro,
11) ptak wodny jak robotnik leśny,
12) szczątki ciał osób świętych lub błogosławionych ,
14) narząd z kłębuszkami,
15) kot z ciemnymi plamami na sierści,
16) wąska uliczka staromiejska, zakamarek,
19) wróżbita przepowiadający z gwiazd,
23) pastylka podawana choremu,
27) przepływa przez Cieszyn,
28) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
29) pomieszczenie dla miłośników Marlboro,
30) imię autora „Przygód Koziołka Matołka”,
33) papier do wyklejania ścian,
37) punkt naprawy sprzętu RTV lub AGD,
38) czerwony kuzyn borowika,
39) instrument górali alpejskich,
40) … Woods, golfista z USA,
41) plac ze straganami.

Pionowo:

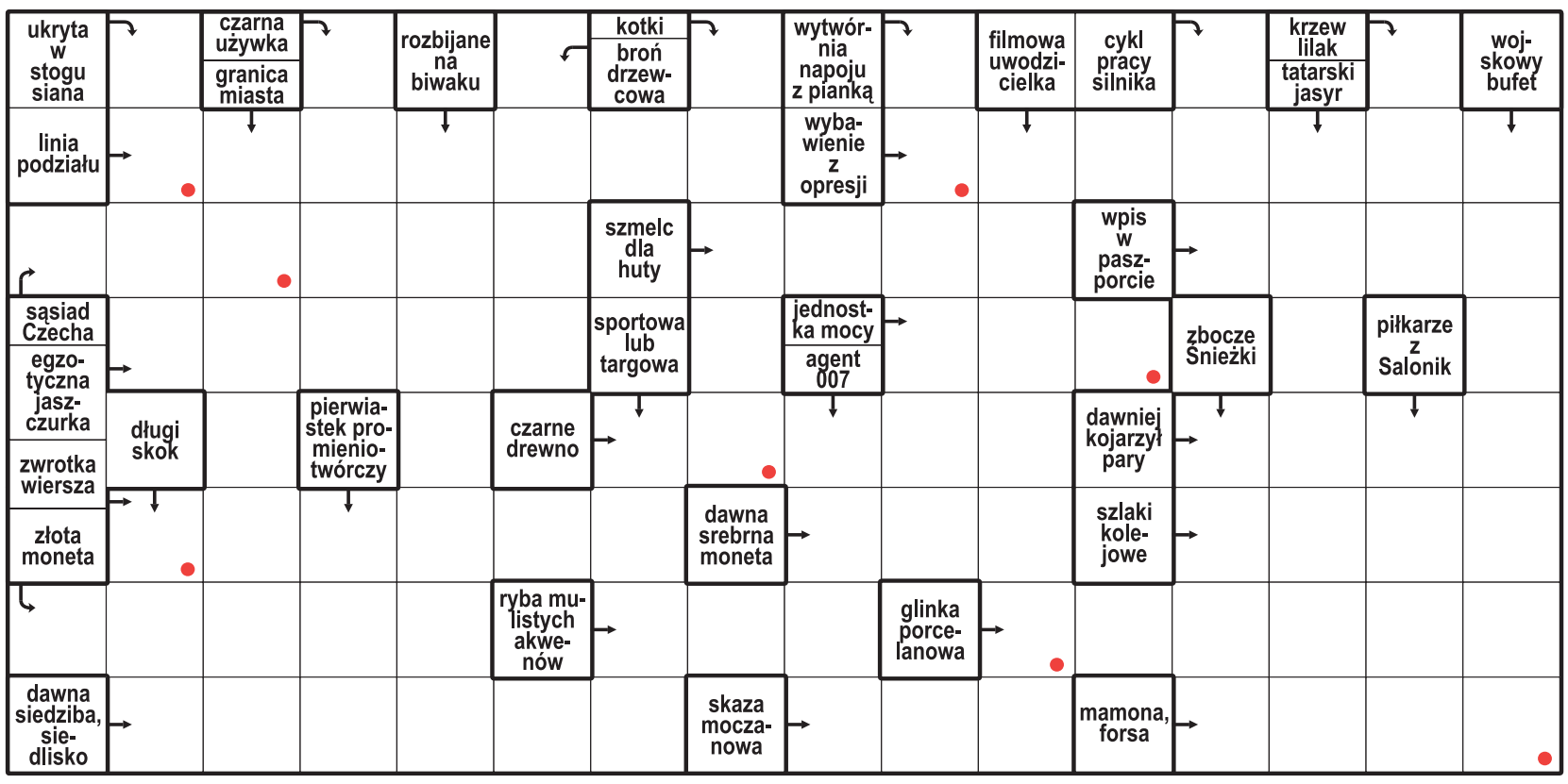
1) ozdoba mankietu koszuli,
2) zmusza do zmniejszenia prędkości,
3) popularna marka kawy,
4) metal wytapiany w hucie,
5) miasto lub dopływ Biebrzy,
6) warzywo z wiersza Juliana Tuwima,
7) główny składnik alkoholi,
8) głośne wyrazy żalu, rozpaczy,
9) Japończyk lub Wietnamczyk,
13) nie pamięta jak cielęciem był,
17) starogreckie zawody sportowe,
18) fragment kolarskiego wyścigu,
20) gromada antylop lub zebr,
21) sąsiad Bułgara i Węgra,
22) służy do odkażania pomieszczeń,
24) np. „Dziadek do orzechów”,
25) rzadki, kowalny metal, lantanowiec,
26) „… jednej nocy”, piosenka grupy wokalnej „Alibabki”,
30) drapieżna ryba z Ameryki Południowej i Środkowej,
31) poranna msza rekolekcyjna,
32) kraj islamskiego władcy,
34) zaliczka na poczet przyszłej wypłaty,
35) sielankowy utwór poetycki, idylla,
36) turecka stolica od 1923 roku.



ROZWIĄZANIE NR 172

S	■	P	■	G	R	A	F	■	■	B	I	E	S	■	P	■	W
Z	B	O	Ż	E	■	R	O	K	F	O	R	■	T	A	R	T	A
A	■	R	■	O	W	E	R	■	■	L	E	G	O	■	E	■	G
B	E	T	E	L	■	K	S	Y	L	E	N	■	J	U	R	T	A
A	■	E	■	O	K	A	Z	■	■	S	A	G	A	■	I	■	R
S	T	R	U	G	A	■	M	I	A	Ł	■	E	K	R	A	N	Y
■	R	■	G	■	R	■	A	■	■	A	■	J	■	A	■	I	■
T	Y	G	O	D	N	I	K	P	O	W	S	Z	E	C	H	N	Y
■	B	■	D	■	E							E	■	J	■	J	■
B	A	Ż	A	N	T							R	Z	E	Z	A	K
A	■	A	■	I	■							■	E	■	E	■	R
L	I	K	I	E	R							Ś	M	I	G	Ł	O
A	■	A	■	Ł	■							■	S	■	A	■	P
S	U	R	M	A	■							■	T	U	R	E	K
T	■	D	■	Z	A	K	O	P	I	A	N	K	A	■	Y	■	A

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: GROTESKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Postaw na odwagę i działaj bez wahania. Horoskop dzienny wróży, że szczęście sprzyja nowym pomysłom.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień przyniesie miłe niespodzianki. Horoskop na dziś radzi zadbać o relacje z innymi osobami.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje słuchać intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś znajdź chwilę dla siebie. Horoskop dzienny zapowiada, że bliska osoba okaże Ci wsparcie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi odważnie realizować swoje marzenia.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje zaufać sobie.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy zapowiadają miłe chwile. Horoskop dzienny radzi otworzyć serce na nowe możliwości i emocje.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo silna. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na pochopne decyzje.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi nie rezygnować z planów.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny wróży, że możesz otrzymać dobrą wiadomość.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieoczekiwane spotkanie poprawi Ci humor. Horoskop na dziś radzi dać się ponieść chwili...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje wskażą właściwą drogę. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl b1984a1c1a