

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Polska w epoce AI. Szansa jest, ale świat nie będzie czekał - mówi prof. Duch

● Zmęczeni zimą: geny, a może po prostu natura ● Początek XX wieku. Żydzi, Polacy i kwestia niepodległości

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz omówieniami najciekawszych audycji i filmów



kurier lubelski

Piątek-Niedziela 27.02-1.03.2026 | Nr. 25 (18.201) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Zadbaj o swoje zdrowie. Dziś w „Kurierze” specjalny dodatek medyczny z poradami



Bartosz Zmarzlik w ORLEN OIL Motorze jeszcze przez co najmniej trzy sezony **str. 24**

Autobus komunikacji miejskiej stanął na przejeździe między rogatkami **str. 4**

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



W Lasach Janowskich przybywa żubrów. „Tworzą się stada kawalerskie” **str. 6**



FOT. NADLEŚNICTWO JANÓW LUBELSKI



FOT. ARCHIWUM

Śmieci trafiły do kolejnego sądu. Spółdzielnie kontra ratusz w sprawie sposobu naliczania opłat **STR. 4**

Sikorski w Sejmie: NATO i UE to dwa filary naszego bezpieczeństwa i dobrobytu **str. 7**

Dwaj Polacy zginęli przysypani przez lawinę śnieżną w słowackiej części Tatr. Byli doświadczonymi skialpinistami i freeridowcami. Mieli 31 i 41 lat **str. 8**



FOT. WIKIPEDIA

W Zamościu narasta spór o Różę Luksemburg. Czy pamięć o niej powinna być utrwalona w formie tablicy okolicznościowej? **STR. 6**

Alicja Polewska

CZWARTEK.
CZTERY LATA TEMU

Jak zawsze wycisnęłam sok z cytryny i dolałam letnią wodę. Resztę zagrzałam na herbatę, ale, że zaczynam dzień od zielonej, więc zaczekałam chwilę, żeby ostygła w kubku. Było jakoś przed siódmą rano. Pstryknęłam pilotem telewizora i...

Nie pamiętam, czy odebrało mi głos, czy krzyknęłam stawiając cały dom na nogi: WOJNA!

Obrazy na telewizyjnym ekranie migotały jeden za drugim. Informacje w internecie zmieniały się jak w kalejdoskopie. Rozdzwoniły się telefony, wzdłuż kregosłupa zaczął pełznąć strach.

Podczas redakcyjnego kolegium na zmianę uspokajaliśmy się i przygotowywaliśmy na to, co może się wydarzyć. Pytanie o krewnych czy znajomych w Ukrainie (dzisiaj to takie oczywiste, że mówimy „w Ukrainie”, wtedy powszechne było „na Ukrainie” - dopiero językoznawcy wytłumaczyli, jak ważna jest ta niewielka z pozoru zmiana w naszej mowie) - czy można nawiązać kontakt, czy powiedzą, jak sytuacja wygląda z ich perspektywy. Ktoś miał tam wujka, ale niestety, nie udało się z nim skontaktować.

Mam przyjaciółkę, która mieszka jakieś 50 km od Przemyśla. Długo zbierałam się, żeby do niej zadzwonić. No bo o co zapytać? Jak się masz? - głupio jakoś. Jest dziennikarką. Wsiadła w samochód i ruszyła pod granicę, była jedną z pierwszych, którzy otworzyli drzwi uchodźcom wojennym.

A potem ruszyła fala.

Ze wschodu szli ludzie z pustką w oczach, kotem w pudle i skamieniałym sercem. U nas wzbierało tsunami pomocy. Stanęliśmy jeden obok drugiego w wielkim łańcuchu dobra.

Ktoś wtedy cicho powiedział: halo, nie spalajcie się tak, to nie będzie sprint, ale maraton.

Niestety, miał rację.

Cztery lata później z tamtych emocji nie ma już nic. Prawie nic. Obrazki w telewizorze? No są, codziennie, ale bardziej wzruszający jest mały makak, który zaprzyjaźnił się z pluszową małpką, kiedy odrzuciła go matka. Polityczna jątka zastąpiła tamtą wspólnotę deklaracji o wsparciu braci Ukraińców. I ruskie trolle robią robotę: tu Ukraińiec wszedł przed Polakiem do lekarza, a tam rozbija się kosztowną limuzyną na kijowskich blachach. I jeszcze ten Wołyń. I Bandera wiecznie żywy...

Został strach.

W tle. Że jeśli oni przegrają, to nawała ruszy na nas. Ale czy aby na pewno? Więc dalej w chocholi taniec.

Jeszcze jeden raz.

Adam Bula

CIEŻKI LOS OCZYWISTYCH
OCZYWISTOŚCI

Radosław Sikorski postawił sprawę jasno, więc cytowany jest przez światowe agencje: nie będziemy frajerami! Tylko czy na pewno?

Czwartek. 26.02. Premier Tusk podbija w socialach informację z raportu MFW, że Polska wyprzedziła Hiszpanię pod względem dochodu na mieszkańca. Minister SZ Sikorski w sejmowym exposé wyklada jak krowie na rowie oczywistość, że silna Polska musi stać na dwóch nogach: sojuszu z USA i integracji z silną, unijną Europą. Na konferencji zaraz potem prezydent Nawrocki wyjątkowo koncyliacyjnie potwierdza, że co do tych pryncypiów jest zgoda. Promowany za PiS szef Sztabu Generalnego, gen. Kukuła wprost oświadcza, że armia jest za SAFE i to wojsko robiło listę zakupów w tym programie. I co? Ano niewiele, bo wojna polsko-polska musi trwać, więc: Polska jest w ruinie, uratuje nas tylko polexit, a pomaganie Ukrainie to zdrada narodowa.

Tajemnica łagodnej konferencji prezydenta wyjaśniła się więc szybko, gdy jego minister, szef Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz po raz kolejny skorzystał z regulaminowej możliwości i zaraz po Sikorskim wygłosił alternatywne exposé o polityce zagranicznej Polski. Tu już miło nie było, a przemówienie Przydacza sprowadzało się do tego, że za Sikorskiego i przez Tuska Polska polityki zagranicznej albo nie ma albo ma do d... Swoje dorzucił kolejny mówca, mister SZ za Morawieckiego, Zbigniew Rau. Próbką: to, że PiS wciśka rządowi Tuska winę za wejście w życie umowy Unii z Mercosur, przyjętej za zgodą ich rządów, to już stara śpiewka. Ale weź spróbuj podyskutować z takim zdaniem Raua o Mercosur: „załamanie polskiego rolnictwa będzie sponsorować eksport niemieckich samochodów”. Nasze rolnictwo „zdychało” w ustach polityków już tyle razy, że rzeczywiście mógłby je wreszcie ktoś dobić z litości... Zwłaszcza że jak przeżyje jednak argentyńską wołowinę, to już na pewno zabije je ukraińskie rolnictwo, gdy ta wejdzie do Unii.

Minister Sikorski powiedział w Sejmie dokładnie tak: „Byliśmy, jesteśmy i będziemy lojalnymi sojusznikami Ameryki. Ale nie będziemy fraje-

rami”. Mówił to przypominając Jałtę, gdzie Amerykanie przehandlowali Europę Wschodnią w zamian za wsparcie Rosji przeciw Japonii. I to rzeczywiście jest realna oś sporu: PiS i prezydent Nawrocki wydają się opierać na bezalternatywnej wasalności wobec Ameryki Donalda Trumpa, zagrożenie i problem widząc w europejskiej integracji (Niemcy, Niemcy!!!). Dla równowagi więc oskarżają Sikorskiego i rząd Tuska o coś dokładnie odwrotnego: wasalność wobec Unii (tfu, Niemiec!) i bezbożne „stawianie się” temu ważniejszemu Donaldowi.

Porzucając skrajności, to świetna sytuacja, by Polska prowadziła skuteczną politykę zagraniczną, mogąc swobodnie „grać na dwóch fortepianach”. No ale jak grać, gdy PiS ustami prezesa usiłuje narzucić melodię „Unia jest po to, by wziąć nas pod niemiecki but, a Polacy marzą o Pax Americana”.

Prezydent Nawrocki powiedział też, że Sikorski przez 15 minut budował konstrukcję, że grozi nam polexit, a potem ją rozbrajał, gdy tymczasem takiego zagrożenia nie ma. Najwyraźniej więc nie słucha ostatnio zbyt pilnie polityków PiS. Ktorzy rzeczywiście mają problem. I - niestety - rozwiązują go tak, że zaczynają robić problem nam wszystkim. Przyjęty kurs, żeby na zagrożenie rosnącą popularnością Konfederacji Brauna odpowiedzieć, robieniem z PiS jeszcze większej, prawicowej szurii, okazało się receptą na postępujący chaos w przekazie. Nagle PiS „gada polexitem”, sprzeciwia się przyjęciu Ukrainy do Unii i walczy z SAFE z entuzjazmem godnym świeżo odnaczanego komsomolca. I... nieuchronnie w sondażach zbliża się do przełamania w dół granicy 20 proc. poparcia. Co nie wywołuje w partii refleksji, tylko chęć robienia więcej tego samego w nadziei na osiągnięcie innego efektu.

A rzeczywisty efekt. Prezydent Nawrocki podpisze ustawę wdrażającą 180 mld dla armii z SAFE, bo PiS-u już nie stać, by się na niego obrazić, a Nawrockiego nie stać na ryzyko, że obrazić mogłaby się na niego armia. Sama partia do wyborów się rozpadnie, bo kurs na udawanie Brauna da Morawieckiemu dość bardziej przytomnych od frakcji „maślarzy” szabel, by taki ruch wykonać. Ale do tego czasu czeka nas jeszcze więcej chaosu i historii. Przy niewielkiej nadziei, że dni takich jak ostatni czwartek będzie na tyle dużo, by trudniej było szurom walczyć z oczywistymi oczywistościami.

Wszyscy dostrzegamy zagrożenie. Sytuacja jest poważna. Świadomość niebezpieczeństwa może paraliżować lub mobilizować. Na paraliż nie wolno nam sobie pozwolić. Pasywność lub liczenie na innych to zaproszenie do eskalacji. Tak samo jak wykrzykiwanie, że to nie nasza wojna

REKLAMA

0211451158



RÓBMY WIĘCEJ DLA MŁODYCH MISTRZÓW

Dołącz do programu
sportowyorlen.pl

nasz REGION

KRÓTKO

ŚWIDNIK

Autobus komunikacji miejskiej stanął między rogatkami

W pobliżu przystanku kolejowego Świdnik Wschód, na linii zarządzanej przez PKP Polskie Linie Kolejowe, monitoring zarejestrował jak kierowca autobusu komunikacji miejskiej wjechał na przejazd mimo nadawanego czerwonego światła i opuszczających się rogatk.

Pojazd na chwilę stanął między zamkniętymi zaporami. - Kierowca naraził podróżnych, siebie oraz obsługę pociągu towarowego - podkreślają przedstawiciele PKP PLK. Na szczęście nie doszło do kolizji i nikomu nic się nie stało. Materiał zostanie przekazany policji.

Do sprawy odniosło się lubelskie MPK. - Był to autobus linii nr 5, który jechał w kierunku Lublina. Sytuacja miała miejsce w czwartek 19 lutego br., chwilę po godzinie 15:00, a w auto-

busie było trzech pasażerów - mówi Weronika Opasiak, rzeczniczka MPK w Lublinie. Dodaje, że przeprowadzono rozmowę z kierowcą, który twierdził, że w momencie wjeżdżania na przejazd nie było nadawane czerwone światło.

- Autobus zatrzymał się na drodze, nie bezpośrednio na torach i kierowca zdołał wyjechać między rogatkami. Jednak z uwagi na to, że sytuacja była bardzo niebezpieczna, w miniony piątek sprawę zgłosiliśmy na policję. Wobec kierowcy zostaną wyciągnięte konsekwencje służbowe, możliwe jest również zwolnienie z pracy. Nasza reakcja jest tu stanowcza i konkretna, i nie ma przyzwolenia na takie zachowania - podkreśla rzeczniczka MPK.

ASZ



LUBLIN

Sukces studenta Uniwersytetu Przyrodniczego

Kacper Lewikowski, student weterynarii Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, został laureatem prestiżowego europejskiego programu stypendialnego realizowanego przez Europejską Federację Lekarzy Weterynarii (FVE) oraz MSD Animal Health. To jedno z najważniejszych wyróżnień dla studentów weterynarii. Granty przyznano studentom z 34 uczelni z 17 państw. W tym gronie znalazły się trzy osoby z Polski. ASZ



LUBLIN

Budżet obywatelski czeka

Można już przygotowywać się do pisania projektów do kolejnej edycji lubelskiego budżetu obywatelskiego. Nabór ruszy 9 marca. W puli do wydania będzie 19 milionów 774 tys. zł. JAXA

FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Spółdzielnie kontra ratusz. Śmieci trafiły do kolejnego sądu

Artur Jurkowski
Lublin

Naruszenie konstytucji - to jeden z zarzutów, który stawiają cztery spółdzielnie mieszkaniowe wobec wprowadzonej przez ratusz zasady naliczania opłat za śmieci w zależności od ilości zużytej wody. Po przegranej batalii w Wojewódzkim Sądzie Administracyjnym szukają sprawiedliwości w Naczelnym Sądzie Administracyjnym.

Od sierpnia ub.r. o wysokości rachunku za wywóz śmieci decyduje ilość zużytej przez lokatorów wody. Przeciwno nowemu mechanizmowi zaprotestowało część lubelskich spółdzielni mieszkaniowych. Ale przegrały pierwszą batalię sądową.

- Teraz złożyliśmy skargę kasacyjną do Naczelnego Sądu Administracyjnego - informuje Sławomir Osiniński, prezes SM „Czechów”.

Spór z miastem toczą łącznie cztery spółdzielnie: SM „Czechów”, RSM „Motor”, PSM „Kolejarz” oraz SM im. W. Z. Nałkowskich.

Spółdzielnie zarzucają miastu, że m.in. doprowadziło do „dyskryminującego” podziału mieszkańców Gminy Lublin w oparciu o kryterium zamieszkania w zabudowie wielorodzinnej i jednorodzinnej, przy jednoczesnym braku odpowiednio przekonywują-



Lokatorzy bloków za wywóz śmieci płacą od ilości zużytej wody

cych argumentów za przyjęciem tego kryterium”.

W Lublinie funkcjonują obok siebie dwie metody naliczania opłat za wodę. Mieszkańcy w zabudowie wielorodzinnej płacą za śmieci w zależności od ilości zużytej wody. W domach jednorodzinnych tam o wysokości opłaty decyduje liczba zamieszkujących osób.

Spółdzielcy argumentują, że Konstytucja RP gwarantuje wszystkim równość wobec prawa. A ich zadaniem podwójny system śmieciowy narusza ten zapis.

Z taką oceną nie zgodził się Wojewódzki Sąd Administracyjny w Lublinie. 5 grudnia ub.r. oddalił skargi czterech spół-

dzielni mieszkaniowych. - W ocenie sądu zarzut naruszenia zasady równego traktowania mieszkańców nie jest trafny - orzekł wówczas sędzia-sprawozdawca Andrzej Niezgoda.

Na który wodomierz patrzeć?

Kością niezgody między spółdzielcami a urzędnikami jest też to, z którego wodomierza spółdzielnie mają brać informacje o zużytej wodzie. O co chodzi?

W „uchwale śmieciowej” jest zapisane, że opłata jest naliczana „od ilości zużytej wody z danej nieruchomości”.

- Tylko, że „nieruchomość” to zarówno blok jak i mieszkanie i zarówno blok jak i mieszkania

mają wodomierze. Więc z których urządzeń mamy szczytywać zużycie wody? Nie jest to precyzyjnie określone - tłumaczy Jacek Maj, prezes SM im. W. Z. Nałkowskich. - Odczyt na wodomierzu głównym nie jest tożsamy z sumą odczytów z wodomierzy w poszczególnych mieszkaniach. Zwykle to różnica ok. 2,5 proc. - szacuje Maj.

Skąd te rozbieżności? - Jeśli kran w mieszkaniu przecieka i woda wypływa po kropli to wodomierz mieszkaniowy tego nie wychwyci. A na głównym to już zostanie uwzględnione - tłumaczy Urszula Rudnicka, wiceprezes PSM „Kolejarz”.

Jakie ma to znaczenie dla mieszkańców? - Obecnie naliczamy opłatę za śmieci zgodnie ze wskazaniami wodomierzy w mieszkaniach. A co jeśli trzeba będzie robić to w oparciu o wodomierz główny? Jest zagrożenie, że trzeba będzie mieszkańcom doliczyć tę różnicę we wskazaniach wodomierzy - ocenia Maj.

Ratusz natomiast chwali zmianę. Twierdzi, że dzięki „wodnej metodzie” w Lublinie „odnalazło się” 30 - 40 tys. osób, które wcześniej nie płaciły za wywóz śmieci.

Stawka śmieciowa wynosi 13,20 zł od metra sześciennego wody. Ratusz wylicza, że lublinianin zużywa średnio miesięcznie 3 metry sześć. wody. Czyli rachunek za śmieci wyniesie 39,6 zł (poprzednio w bloku było 36 zł od osoby).

REKLAMA

0011484708

ANDRZEJ PONIEDZIAŁKI
JUBILEUSZOWO
8.03 | 18:00

IRA
KONCERT ELEKTRYCZNY
22.03 | 18:00

COHEN PO MIŁOŚCI KRES
SPIEWA ARTUR ŻMIJEWSKI
19.04 | 18:00

**NAJBLIŻSZE WYDARZENIA
W CENTRUM SPOTKANIA KULTUR
W LUBLINIE**

BILETY NA WYDARZENIA:
eBilet eventim 3M just for music

REKLAMA

0011482818

STAROSTA WĄGROWIECKI
GN.6821.15.2025.GN1

Wągrowiec, 18 lutego 2026 r.

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 113 ust. 5-7 oraz art. 114 ust. 3 i 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz.U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

Starosta Wągrowiecki zawiadamia

o zamiarze wszczęcia postępowania wywłaszczeniowego w celu pozbawienia prawa własności udziału wynoszącego 15/32 w nieruchomości położonej w Wągrowcu, gmina Wągrowiec, oznaczonej ewidencyjnie obręb Wągrowiec miasto, arkusz mapy 14, działka nr 1255 o powierzchni 0,0484 ha, zapisanej w księdze wieczystej PO1B/00072268/1, której stan prawny jest nieuregulowany.

Jeśli w terminie 2 miesięcy od dnia niniejszego ogłoszenia, nie zgłoszą się osoby, którym przysługują prawa rzeczowe do opisanej nieruchomości, zostanie wszczęte postępowanie administracyjne w trybie art. 115 ustawy o gospodarce nieruchomościami, z pominięciem ww. osób, jako stron postępowania.

TOMASZ KRANC
STAROSTA WĄGROWIECKI

Zachowując ciepło
domowego ogniska,

markę PGNiG
zastąpiła marka ORLEN

Informujemy, że nastąpiła zmiana nazwy spółki z dotychczasowej
PGNiG Obrót Detaliczny sp. z o.o. na myORLEN sp. z o.o.
Więcej na myorlen.pl



Przybywa żubrów. „Tworzą nam się stada kawalerskie, czyli młode byczki”

Joanna Jastrzębska, PAP
Lubelskie

Do 17 osobników powiększyło się stado żubrów żyjących na wolności w Lasach Janowskich. W tym gronie są trzy cielaki z zeszłego roku - wynika z zimowego liczenia tych zwierząt.

Leśniczy leśnictwa Dolina Branwi Jakub Myszak, który pełni rolę opiekuna janowskich żubrów, podsumował zimowe liczenie zwierząt. - Dwie jałówki i jeden byczek przyszedł na świat wiosną 2025 r. Tej wiosny spodziewane są kolejne dwa, trzy wycielenia.

Inwentaryzacja żubrów odbywa się co roku zimą, kiedy żubry łatwiej policzyć ze względu na koncentrowanie w większych grupach, np. przy paśnikach. Przy niewielkiej liczbie leśniczy są w stanie zliczyć zwierzęta przez lornetkę, sztuka po sztuce.

- Pierwsza zima jest najtrudniejszym okresem dla maluchów, dlatego przyjmujemy, że jeśli przeżyły zimę, to powinny stać się członkami stada. Pierwsze miesiące życia weryfikują też kondycję zdrowotną żubra - wyjaśnił Myszak.

Pytany o zagrożenia dla najmłodszych żubrów wskazał na dysproporcje wielkościowe między dorosłymi (500-700 kg - krowy, 900 kg - byk) a młodymi osobnikami, które na początku ważą ok. 25 kg.

- Maluch jest też bardzo narażony na urazy mechaniczne. Może np. zostać kopnięty przy-

padkiem, gdy byczki dla zabawy przepychają się między sobą - podkreślił Myszak.

Pierwsze byczki

Pierwsza grupa 10 żubrów przyjechała do Lasów Janowskich w 2021 r. z Puszczy Boreckiej i nadleśnictwa Kobiór. Obecnie wśród 17 osobników jest 10 dorosłych żubrów, 4 sztuki młode (2-3 lata) i trzy cielęta do pierwszego roku życia. Pierwszy żubr urodził się w tym miejscu w 2022 r.

- Tworzą się nam już stada kawalerskie, czyli młode byczki - słabsze od dominującego byka - są odganiane i grupują się w osobne stada. O wiele chętniej się wtedy przemieszczają; były widziane już m.in. przy S19, która przecina kompleks naszych lasów. Zaś główne stado, gdzie przebywają krowy z cielakami, zataczają węższe kręgi i trzymają się bardziej utartych szlaków - opisał leśniczy.

Lasy Janowskie to jedyne miejsce na Lubelszczyźnie, gdzie żubry żyją na wolności. Wpisują się w strategię odtwarzania populacji tego gatunku w Polsce. Bieżące koszty utrzymania żubrów, tj. ok. 150 tys. zł rocznie, pokrywane są z programu „Zarządzanie migracją żubra we wschodniej Polsce” (85 proc.) oraz Funduszu Leśnego (15 proc.). Żubry są gatunkiem pod ścisłą ochroną. Są największymi ssakami Europy. Długość ciała wynosi 2,5-3,5 m, wysokość w kłębie dochodzi do dwóch metrów, waga do 1000 kg. Żyją około 20 lat.



Inwentaryzacja żubrów odbywa się zimą, bo wtedy łatwiej policzyć zwierzęta zbierające się przy paśnikach

W Zamościu narasta spór o Różę Luksemburg

Bogdan Nowak
Zamość

Politycy prawicy sprzeciwiają się umieszczeniu na jednej z kamienic Zamościa tablicy poświęconej Różę Luksemburg. Głos zabrał także IPN. W mieście nie brakuje jednak zwolenników takiego upamiętnienia.

„W związku z informacjami medialnymi, dotyczącymi organizacji w dniu 5 marca 2026 r. w Ratuszu w Zamościu konferencji pt. „Wolność jest zawsze wolnością dla myślących inaczej”, przekazuję zawiadomienie o potencjalnym wystąpieniu zdarzeń, które - w świetle przepisów prawa oraz standardów państwowej polityki pamięci - wymagać mogą (...) zachowania szczególnej ostrożności oraz konieczności dokonania wyważonej, merytorycznej oceny” - napisał poseł Sławomir Zawislak, działacz Konfederacji Korony Polskiej, w piśmie do szefa lubelskiego IPN.

Co niepokoi posła? Konferencję otworzy m.in. dr Achim Kessler, dyrektor polskiego przedstawicielstwa Fundacji im. Róży Luksemburg. Zaplanowano też odsłonięcie tablicy, która ją upamiętni: przy ul. Staszica 37 w Zamościu. To zdaniem posła, może kolidować z przepisami ustawy z kwietnia 2016 r. o zakazie propagowania komunizmu lub innego ustroju totalitarnego.

Martwi go także dyskusja dotycząca upamiętnienia Róży Luksemburg w Zamościu, która odbywa się na sesjach zamojskiej RM. My też ją śledzimy. Podczas jednej z sesji Marta Pfeifer, wiceprezydent Zamościa, rzeczywiście zapowiedziała ową konferencję i upamiętnienie działaczki. - To wybitna Zamościnka. Pamięć o niej



Róża Luksemburg pochodziła z żydowskiej, zasymilowanej rodziny, która dużo wcześniej osiedliła się w Zamościu

powinna być w przestrzeni miejskiej uwidocznioma - mówiła także radna Agnieszka Klimczuk.

Dlaczego Róża Luksemburg budzi takie emocje?

Właściwie nazywała się Rozalia Luxemburg. Pochodziła z żydowskiej, zasymilowanej rodziny, która przed wiekami osiedliła się w Zamościu. Jej rodzice Lina i Eliaszej zajmowali się handlem drewnem. Rozalia była ich najmłodszym dzieckiem. Przyszła na świat 5 marca 1871 roku. W Zamościu dziewczynka mieszkała tylko trzy lata, bo rodzina przeprowadziła się do Warszawy.

W dorosłym życiu stała się znaną feministką i działaczką polskiej i niemieckiej socjaldemokracji. Używała wówczas imienia Róża. Jej poglądy nie wszystkim się podobały. Tak

mówiła np. w wieczór, gdy została bestialsko zamordowana 15 stycznia 1919 roku w Berlinie. „Masy są czynnikiem decydującym, są opoką, na której wzniesione zostanie ostateczne zwycięstwo rewolucji”.

Tablica upamiętniająca działaczkę została w 2018 roku zdjęta z kamienicy przy ul. Staszica 37 w Zamościu (zawieszono ją tam w 1979 r.) w ramach „działań dekomunizacyjnych”. Nie bez protestów. Od 1949 roku jej imię nosiła także jedna z ulic w Zamościu, ale w 1990 r. przemianowano ją na ul. Peowiaaków.

Czy pamięć o Różę Luksemburg powinna być w utrwalona w przestrzeni miejskiej w formie tablicy okolicznościowej?

Najczęściej przypomina się, iż działaczka kwestionowała polskie dążenia niepodległościowe (broniła jednak prawa Polaków do odrębnego rozwoju kulturalnego i języka). Była też pacyfistką, feministką... bez wątplenia postacią niejednoznaczną, niezwykłą. W Niemczech nadal jest postrzegana jako jedna z najwybitniejszych działaczek tego kraju.

Teraz spór rozpala się na nowo. W Zamościu zwoływane są kolejne konferencje, niewykluczone są protesty. Można Różę Luksemburg szanować lub nie, jednak ta postać w jej rodzinnym mieście nie jest ludziami obojętna. Nie tylko tam. - Jeszcze żyją ludzie, którzy pamiętają czasy komunistyczne, walkę z żołnierzami wyklętymi po II wojnie światowej. A dzisiaj mamy upamiętniać zwolenników komunizmu oraz takich, którzy go propagowali? - dziwił się Henryk Karwan, starosta tomaszowski na konferencji zwołanej przez PiS w Zamościu (24 lutego). - Sprzeciwiamy się temu całkowicie.

Ale są też inne głosy. - To nie ma być hołd, tylko tablica informacyjna. Zapomnienie postaci z historii nie spowoduje że przestanie ona istnieć - argumentuje jedna z mieszkanek Zamościa.

IPN wydał oświadczenie w tej sprawie. „Działania te pozostają w sprzeczności z obowiązującym w Polsce porządkiem prawnym” - czytamy.

Jacek Bełz, rzecznik prezydenta Zamościa zwołał konferencję prasową, na której stwierdził, że tablica poświęcona Luksemburg będzie miała charakter informacyjny, a nie gloryfikujący. Przekonywał, że wszystko co zaplanowano jednak odbędzie się i to zgodnie z prawem. ©©

Dwie osoby leżały na tłącej się kanapie

Aleksandra Szymczak
Biłgoraj

Policjanci uratowali dwie osoby z zadymionego domu. Funkcjonariusze wbiegli do budynku i wyprowadzili poszkodowanych, zapobiegając tragedii.

Młodszy aspirant Bartłomiej Matuszewski oraz starszy posterunkowy Paweł Marczał podczas patrolu zauważyli dym wydobywający się z domu jednorodzinnego w Biłgoraju.



Policjanci gasili pożar do czasu przyjazdu strażaków

Natychmiast weszli do środka chcąc sprawdzić czy znajdują się tam ludzie. - Budynek był zadymiony, a widoczność ograniczona, ale w jednym z pomieszczeń odnaleźli dwie osoby leżące na częściowo płonącej kanapie. Kobieta została wyniesiona, a mężczyzna wyprowadzony przez policjantów na zewnątrz - relacjonuje st. asp. Joanna Klimek z policji w Biłgoraju. - Policjanci sprawdzili pozostałe pomieszczenia, potem udzielili pomocy przedmedycznej poszkodowanym i wezwali na miejsce stra-

żoną oraz pogotowie. Z pomocą przyszła również właścicielka znajdującego się naprzeciwko zakładu fryzjerskiego. Policjanci gasili pożar do czasu przyjazdu straży pożarnej.

Jak wstępnie ustalili strażacy, pożar prawdopodobnie rozpoczął się od promiennika gazowego, tak zwanego „słoneczka”. Poszkodowani zostali przetransportowani do szpitala, na szczęście nie odnieśli poważnych obrażeń. Do szpitala z podejrzeniem zatrucia czadem trafił również jeden z policjantów.

0011485661

Drogiej Koleżance
Teresie Modzelewskiej
wyrazi głębokiego współczucia z powodu śmierci
Matki
składają
koleżanki i koledzy
ze Środowiskowego Domu Samopomocy „Mozaika”

POLSKA i ŚWIAT

ZUS

Od 1 marca wzrosną limity dodatkowego przychodu dla wcześniejszych emerytów i rencistów. Dolny limit dorabiania, który nie wpływa na wysokość świadczenia, będzie wynosił 6 438,50 zł brutto miesięcznie (70 proc. przeciętnego wynagrodzenia). Po przekroczeniu górnej granicy – 11 957,20 zł brutto (130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia) – ZUS zawiesi wypłatę wcześniejszej emerytury lub renty.



Polska prowadzi działania, aby kraje członkowskie UE poparły kandydaturę Warszawy na siedzibę EUCA

Andrzej Domański, minister finansów

NATO i UE to dwa filary naszego bezpieczeństwa i dobrobytu

Dorota Kowalska
Warszawa

Wczoraj Radosław Sikorski przedstawił w Sejmie exposé dotyczące priorytetów polskiej polityki zagranicznej w 2026 roku. Nie wszyscy mieli ochotę go wysłuchać.

Przemówieniu ministra spraw zagranicznych przysłuchiwał się prezydent Karol Nawrocki, ale brakowało czołowych polityków Prawa i Sprawiedliwości, na czele z prezesem partii Jarosławem Kaczyńskim.

Minister Sikorski mówił o Unii Europejskiej, o wojnie w Ukrainie, o Stanach Zjednoczonych i największych wyzwaniach, jakie w najbliższych latach stoją przed naszym krajem.

– Słyszę straszenie, że Unia Europejska to projekt, który buduje potęgę Niemiec i prowadzi do rzekomej dominacji Berlina nad Brukselą i Warszawą. Odwołam się do faktów. Prekursora UE, czyli Europejską Wspólnotę Węgla i Stali, powstała po to, aby na niemiecką potęgę nałożyć ramy wspólnego zarządzania przemysłem ciężkim – mówi Radosław Sikorski. I dodał, że członkostwo Polski w UE nie jest ani dziełem przypadku, ani efektem przypadku. To suwerenny strategiczny wybór, jakiego Polska dokonała w latach 90., oceniając różne możliwe scenariusze rozwoju po upadku komunizmu.

– Bezpieczeństwo Polski wzmacniają dwie organizacje, których jesteśmy wzorowymi członkami, czyli UE i NATO. Każda z nich ma inną rolę, ale



FOT. ALBERT ZAWADA

Minister Sikorski mówił o Unii Europejskiej, o wojnie w Ukrainie, o Stanach Zjednoczonych i największych wyzwaniach, które stoją przed naszym krajem

nie konkurują ze sobą, tylko wzajemnie dopełniają. Wiemy, jak trudne jest osiągnięcie jednomyślności – stwierdza wicepremier Sikorski.

Minister Sikorski zauważył, że pogorszyły się relacje między USA i Europą, co dla naszego kraju jest szczególnym wyzwaniem, ale też – co podkreślał Sikorski – sojusz i bliskie związki z USA od dekad były filarem naszej polityki zagranicznej, niezależnie od tego, kto rządził w Polsce i kto zasiadał w Białym Domu.

– To nie Europa wysuwa roszczenia terytorialne, nakłada cła, czy ingeruje w rywalizację partyjną po drugiej stronie Atlantyku. W tej sprawie społeczeństwo jest zdezorientowane – mówił minister Radosław Sikorski. – Nastąpił zwrot w kierunku polityki siły. Widzimy próby powrotu

do koncertu mocarstw, czyli sytuacji, w której największe państwa dzielą świat na strefy wpływów, gdzie rzekomo powinni im przysługiwać szczególne, także terytorialne, prawa. Chętni do reaktywacji tego systemu są niestety w różnych częściach globu – tłumaczył. I dodał, że marzą o tym niektórzy nacjonaliści, ale w świecie, w którym o wszystkim decyduje siła i pieniądze, nie ma miejsca na prawdziwe sojusze.

Minister przypomniał też, że za naszą wschodnią granicą od 2014 roku trwa wojna.

– Ocenia się, że na skutek decyzji Kremla zginęło lub zostało rannych ok. 1 mln 200 tys. rosyjskich żołnierzy. Niektóre szacunki mówią, że na jednego zabitego żołnierza Ukrainy ginie aż siedmiu rosyjskich – mówił szef MS. I dodał,

Ukraińcy, którzy uciekli przed wojną do Polski są bardzo aktywni zawodowo: od 2022 roku założyli w naszym kraju ponad 120 tys. firm, zatrudniając ludzi, płacąc podatki.

– Bezwzględnie najpoważniejszym wyzwaniem dla Polski w najbliższych latach pozostanie wojna Rosji przeciwko Ukrainie. Dlatego do końca dekady musimy zbudować armię, która trwale odstraszy Putina oraz tworzyć równoległe systemy sojuszy – podkreślił.

I dodał, że „wewnątrz kraju możemy się spierać, ale w kwestiach fundamentalnych granicą sporu powinna być granica państwa”. Podkreślił, że Polacy są w stanie osiągnąć sukces na arenie międzynarodowej tylko wspólnym wysiłkiem.

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIECI BIEDRONKA

0011459462

Historia, która zaczęła się po cichu. Jak jedno „wyślij” odmieniło życie Krzysztofa Trojana

Krzysztof Trojan nie planował zostać pisarzem. Przy najmniej nie takim „prawdziwym”, którego książka trafia do rąk dziesiątek tysięcy dzieci w całej Polsce. Ten ojciec czwórki dzieci spod Krakowa przez lata pisał po godzinach, najczęściej wtedy, gdy mieszkanie wreszcie cisnęło, a codzienne obowiązki przestawały domagać się uwagi. To były teksty „do szuflady” – opowiadania, które istniały bardziej z potrzeby serca niż z wiary, że kiedykolwiek ujrzą światło dzienne.

Dlatego kiedy pewnego dnia kliknął „wyślij” i zgłosił swoją historię do konkursu Piórko. Nagroda Biedronki za książkę dla dzieci, nie powiedział o tym prawie nikomu. Nie chciał robić szumu, budować oczekiwań, ani tłumaczyć, dlaczego w ogóle próbuje. „Pisałem dla siebie” – mówi dziś. „Nie sądziłem, że to zainteresuje kogokolwiek spoza mojego najbliższego otoczenia”.

A potem przyszła wiadomość, która zmieniła wszystko.

Niewypowiedziane marzenie, które stało się faktem

Krzysztof nie dowierzał, gdy dowiedział się, że to właśnie jego historia – „Co zrobić z tym smokiem?” została nagrodzona w kategorii Tekst. Wśród przyjaciół tę informację przyjęto z wielkim zaskoczeniem – większość znajomych nie miała pojęcia, że pisze.

„Byli zdziwieni, ale bardzo życzliwi. Dla nich to było odkrycie. Dla mnie – spełnienie czegoś, o czym nie mówiłem głośno” – wspomina.

Wygrana przyniosła mu nie tylko satysfakcję. Stała się także realną pomocą w momencie, w którym najbardziej jej potrzebował. Nagroda finansowa poważnie wsparła budżet związany z zakupem pierwszego własnego domu. „To był idealny moment. Wynik ogłoszono trzy miesiące przed zakończeniem na-

szej dotychczasowej umowy najmu. Piórko dało nam nie tylko radość, ale też poczucie bezpieczeństwa”.

Ale to, co zwycięstwo zmieniło najbardziej, jest niewidoczne na papierze – i nie da się tego przeliczyć na żadne kwoty.

Poczucie sprawczości, które zostaje na zawsze

„Zwycięstwo pozwoliło mi uwierzyć, że moje pisanie może interesować kogoś poza najbliższymi. To potężne uczucie sprawczości” – mówi Krzysztof.

Ta wiara sprawiła, że do pisania wrócił z nową energią. Zaczął redagować wcześniejsze teksty, planować kolejne opowieści. Rozmowy o pisaniu stały się czymś naturalnym w jego otoczeniu – tematem, który już nie zaskakuje, ale budzi ciekawość.

Piórko 2026 – konkurs, który dojrzewa razem z twórcami

To właśnie takie historie jak ta pokazały organizatorom, że Piórko powinno rosnąć wraz z uczestnikami. Dlatego



tegoroczna edycja przynosi największe zmiany w historii konkursu – przemyślane, odpowiadające i oparte na obserwacjach twórców. Najważniejsza decyzja to pełne otwarcie konkursu na wszystkich uczestników. Znika ograniczenie mówiące, że uczestnik nie może mieć wcześniejszej publikacji. To symboliczny, ale bardzo istotny krok: Piórko staje się przestrzenią dla wszystkich, którzy tworzą książki dla

dzieci – niezależnie od ich doświadczenia.

Drugą fundamentalną zmianą jest wprowadzenie **dwóch równoległych ścieżek konkursowych**:

✓ Piórko Wyobraźni

Ścieżka tradycyjna, w której powstaje wyłącznie w pełni autorska twórczość. To ukłon w stronę rzemiosła literackiego i ilustratorskiego. Nagrody w tej ścieżce są najwyższe w historii Piórka – po 120 000 zł netto dla autora tekstu i ilustratora oraz publikacja książki w kilkudziesięciu tysiącach egzemplarzy.

✓ Piórko Innowacji

Ścieżka dla twórców pracujących z narzędziami AI, pod warunkiem pełnej transparentności procesu. Prace nagradzane są kwotą 30 000 zł netto, a zwycięska książeczka zostaje opublikowana jako e-book powiązany QR-kodem z wydaniem drukowanym.

Istotną zmianą jest także **doprecyzowanie długości**



PIÓRKO 2026

**NAGRODA BIEDRONKI
ZA KSIĄŻKĘ DLA DZIECI**

tekstów – nowy przedział to 30 000–50 000 znaków, co pozwala autorom tworzyć spójne, pełne historie, łatwiejsze do porównania i oceny.

Konkurs, który zmienia się po to, by dalej zmieniać życie

Nowe zasady, bardziej przejrzyste ścieżki twórcze i otwartość na różne sposoby opowiadania historii mają jeden cel: sprawić, by Piórko nadal było przestrzenią, która daje twórcom nie tylko nagrody, ale również impuls, by ruszyć dalej. Tak jak stało się w przypadku Krzysztofa Trojana, który pisał po nocach, w ciszy. A dziś tworzy inaczej – z odwagą.

Szczegółowe informacje na temat zasad konkursu i ważne terminy dostępne są na stronie:
<https://piorko.biedronka.pl/>.

Dwaj doświadczeni polscy skialpiniści zostali zasypani lawiną w słowackich Tatrach. Obaj mężczyźni zginęli

Oprac. Anna Nagel
Słowacja

Dwaj Polacy, którzy w środę zginęli przysypani przez lawinę śnieżną w słowackiej części Tatr, byli bardzo doświadczonymi skialpinistami i freeridowcami. Mężczyźni mieli 31 i 41 lat.

Do wypadku doszło w środę po południu w rejonie Doliny Mięguszwieckiej, w pobliżu niebieskiego szlaku turystycz-

nego. Jak poinformowali słowaccy ratownicy z Horskjej Zachrannej Służby (HZS), lawina zesłała ze żlebu opadającego z Popradzkiej Grani.

Inni polscy skialpiniści zgłosili zejście lawiny, w której torze znajdowało się dwóch poszkodowanych. Obaj mężczyźni zostali całkowicie zasypani. Chwilę później z operacyjnym centrum ratunkowym HZS skontaktowało się – za pośrednictwem aplikacji ratunkowej – pięciu czeskich skialpini-

stów. Dysponowali oni pełnym wyposażeniem lawinowym i niezwłocznie przystąpili do przeszukiwania lawiniska. Aplikacja automatycznie przekazała ratownikom dokładną lokalizację zdarzenia, co znacząco przyspieszyło akcję.

Już w trakcie desantu ratowników na lawinisko czescy skialpiniści wydobyli spod śniegu jednego z zasypanych, ale mimo wysiłków, nie udało się uratować 41-latką. W czasie transportu kolejnych ratowników spod lawiny

wydobyto także drugiego mężczyznę. Jak podała HZS, doznał on jednak rozległych obrażeń. Mimo intensywnych i długotrwałych działań ratunkowych nie udało się również przywrócić czynności życiowych reanimowanemu 31-latkowi.

Według informacji przekazanych PAP przez osoby ze środowiska górskiego, obaj Polacy byli bardzo doświadczonymi skialpinistami i freeridowcami, regularnie działającymi nie tylko w Tatrach. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY: EUROPE DIRECT LUBLIN WYSPA

0011485231

Pokolenie Erasmusa – nowe spojrzenie młodych na Europę?

Dla dzisiejszych dwudziestolatków Unia Europejska nie jest projektem politycznym ani historycznym przełomem. Jest codziennością. Swoboda podróżowania, studia za granicą, znajomi z innych krajów czy praca w międzynarodowym środowisku to dla nich coś naturalnego. W Lublinie – mieście akademickim i coraz bardziej międzynarodowym – widać to szczególnie wyraźnie. Dorosło tu pokolenie, które można nazwać „pokoleniem Erasmusa”.

Przed 2004 rokiem zagraniczne studia czy staże były dla większości młodych ludzi marzeniem trudnym do zrealizowania. Dziś program Erasmus+ stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli integracji europejskiej. Tysiące studentów z Lubelszczyzny wyjechało na semestr lub rok do Hiszpanii, Włoch, Portugalii czy Niemiec. Wielu wróciło z nowym doświadczeniem, pewnością siebie i poczuciem, że Europa jest przestrzenią otwartą.

Zmiana mentalności młodzieży nie polega wyłącznie na większej mobilności. To przede wszystkim inne myślenie o granicach. Dla pokolenia urodzonego po wejściu Polski do UE granice państw są mniej barierą, a bardziej formalnością. Młodzi planują przyszłość w szerszej perspektywie – wybierają studia, staże i pracę nie tylko w swoim mieście czy kraju, ale w całej Europie.

W Lublinie widać również odwrotny kierunek tej zmiany. Na uczelniach studiuje kilkuset studentów zagranicznych – z Hiszpanii, Włoch, Francji, Turcji czy krajów partnerskich. Obecność młodych ludzi z różnych kultur stała się częścią codzienności akademickiej. Wspólne zajęcia, projekty i inicjatywy sprawiają, że różnorodność przestaje być teorią z podręcznika, a staje się doświadczeniem.

To właśnie bezpośredni kontakt z rówieśnikami z innych krajów zmienia sposób myślenia. Stereotypy ustępują miejsca rozmowie. Różnice kulturowe przestają budzić dystans, a zaczynają ciekawić. Młodzi ludzie uczą się funkcjonować w środowisku wielokulturowym, co przekłada się na większą otwartość i elastyczność – cechy niezwykle cenne na współczesnym rynku pracy.

Pokolenie Erasmusa to także większa świadomość praw i możliwości. Swoboda przemieszczania się, dostęp do zagranicznych uczelni, uznawalność dyplomów czy możliwość podjęcia pracy w innym kraju członkowskim są traktowane jako oczywiste elementy rzeczywistości. Europa nie jest dla nich „zagranicą” w tradycyjnym znaczeniu, lecz wspólną przestrzenią szans.



Nie oznacza to jednak zerwania z lokalnością. Wręcz przeciwnie – wielu młodych ludzi wraca do Lublina z nowymi kompetencjami i pomysłami. Przywożą doświadczenie pracy w międzynarodowych zespołach, znajomość języków obcych, większą samodzielność. Europejska mobilność nie osłabia więzi z regionem, lecz często wzmacnia chęć działania na jego rzecz.

Zmiana mentalności widoczna jest także w aspiracjach. Młodzi coraz częściej myślą o rozwoju osobistym, projektach społecznych, działalności obywatelskiej czy startupach o zasięgu międzynarodowym. Europa stała się dla nich punktem odniesienia – nie tylko geograficznym, ale też kulturowym i zawodowym.

Oczywiście nie wszyscy korzystają z programów mobilności. Jednak nawet ci, którzy nie wyjechali, dorastali w rzeczywistości otwartych granic, tanich lotów, międzynarodowych wymian i stałej obecności języków obcych w mediach. To doświadczenie kształtuje sposób patrzenia na świat.

Dwadzieścia lat obecności Polski w Unii Europejskiej stworzyło w Lublinie pokolenie, które myśli szerzej i odważniej. Pokolenie Erasmusa nie postrzega Europy jako odległej struktury instytucjonalnej, lecz jako przestrzeń współpracy, dialogu i możliwości. To zmiana, której nie widać w statystykach, ale którą dostrzec można w rozmowach, planach i marzeniach młodych ludzi.

Europa przestała być kierunkiem podróży. Stała się naturalnym horyzontem.

ZBRODNI NA OPOLSZCZYŹNIE

Podwójne morderstwo

– Policja ustala okoliczności zbrodni, do której doszło w nocy ze środy na czwartek w Kadłubie pod Strzelcami Opolskimi. W jednym z domów znaleziono zwłoki dwóch osób – poinformowała rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Strzelcach Opolskich mł. asp. Dorota Janać.

Według relacji rzeczniczki strzeleckiej policji funkcjonariusze w nocy otrzymali informację o morderstwie w jednym z domów jednorodzinnych. – Funkcjonariusze, którzy przybyli na miejsce, zna-

leżli zwłoki mężczyzny i kobiety. Według wstępnych ustaleń to mieszkańcy tego domu – powiedziała Janać.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Opolu Stanisław Bar przekazał PAP, że u ofiar stwierdzono liczne rany rąbane. Według nieoficjalnych informacji narzędziem zbrodni była siekiera. Policja poszukuje 17-latką, który może mieć związek z morderstwem.

Według nieoficjalnych informacji w okolicach Kadłuba prowadzona jest policyjna obława.

WARSZAWA

Obchody Roku Wajdy



Wczoraj w stołecznym kinie Iluzjon podczas śniadania prasowego zaprezentowano materiały związane z reżyserem Andrzejem Wajdą. Spotkanie dotyczyło obchodów Roku Wajdy. Uczestniczyła w nim również minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

WARSZAWA

Znaleźli prawie 18 kg mefedronu

Funkcjonariusze Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej rozbili laboratorium narkotyków syntetycznych, działające na jednej ze stołecznych posesji. Zabezpieczyli blisko 18 kilogramów mefedronu o czarnorynkowej wartości około 1,5 mln złotych. Zatrzymano dwóch obywateli Ukrainy.

Rzeczniczka komendanta Nadwiślańskiego Oddziału

Straży Granicznej mjr SG Dagmara Bielec przekazała, że kluczowe znaczenie w śledztwie miała międzynarodowa współpraca – dzięki wykorzystaniu kanałów Europolu i bieżącej wymianie informacji z ukraińską policją narkotykową. Wyjaśniła, że dzięki temu funkcjonariusze ustalili lokalizację domu jednorodzinnego zaadaptowanego na laboratorium.

KUBA

Ostrzelali motorówkę

Ambasada Kuby w USA podała, że kubańska straż graniczna zabiła cztery osoby i raniła sześć podczas wymiany ognia z załogą motorówki, która wpłynęła na wody terytorialne Kuby.

Do zdarzenia doszło rano 25 lutego na kubańskich wodach terytorialnych 1 milę morską od wybrzeży Kuby. „W wyniku konfrontacji, do momentu sporządzenia niniejszego raportu, czte-

rech napastników na obcej jednostce zginęło, a sześciu zostało rannych” – napisano w oświadczeniu. Media przekazały, że zarejestrowana w USA motorówka wpłynęła na wody kubańskie i otworzyła z niej ogień w stronę kubańskiego patrolu. Według nich osoby znajdujące się na pokładzie były uzbrojone w karabiny, pistolety, koktajle Mołotowa i miały na sobie kamizelki balistyczne. PAP



EUROPE DIRECT
Lublin WySPA



Wyższa Szkoła
Przedsiębiorczości
i Administracji

Alarm w Ukrainie. Zmasowany atak dronowo-rakietowy Rosji

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Rosyjski atak w nocy ze środy na czwartek był wymierzony w osiem regionów Ukrainy; odnotowano uderzenia w infrastrukturę gazową i podstacje elektryczne. Jest wielu rannych.

„W kierunku naszych ludzi wystrzelono 420 dronów, z których większość to Shahedy, oraz 39 rakiet różnego typu, w tym 11 balistycznych. W ośmiu obwodach odnotowano zniszczenia: wiele domów prywatnych i wielopiętrowych zostało uszkodzonych. Obecnie wiadomo o dziesiątkach rannych w wyniku tego ataku, wśród nich są dzieci” – przekazał Zełenski w komunikatorze Telegram.

Prezydent zaznaczył, że uderzono również w infrastrukturę gazową w obwodzie poławskim, a także podstacje elektryczne w obwodach kijowskim i dnipropietrowskim. Dodał, że ratownicy pracowali w obwodach czernihowskim,



Ukraińscy ratownicy pracują na miejscu ataku drona na prywatny budynek w Charkowie. Co najmniej 10 osób zostało rannych

zaporoskim, charkowskim, kirowohradzkim, winnickim, kijowskim oraz w stolicy, Kijowie.

„Większość wystrzelonych dzisiaj rakiet udało się zestrzelić dzięki temu, że partnerzy szybko wysłali część rakiet do obrony przeciwlotniczej, co uzgodniono podczas ostatniego spotkania w formacie Ramstein. (...) Zimno nie usta-

piło do końca, a rakiety do obrony przeciwlotniczej są potrzebne każdego dnia, dopóki Rosja próbuje zniszczyć naszą energetykę” – podkreślił Zełenski.

Szef MSZ Ukrainy Andrij Sybiha napisał na platformie X, że kiedy cały świat domaga się od Moskwy, aby w końcu zakończyła tę bezsensowną wojnę, przywódca Rosji Władi-

mir Putin stawia na więcej terroru, ataków i agresji. „Teraz jest czas, aby odpowiedzieć siłą, a nie słabością. Nowe decyzje, w tym pakiety pomocy obronnej i sankcje wobec Rosji, są pilnie (potrzebne)” – zaapelował.

Siły Powietrzne Ukrainy powiadomiły w czwartek, że obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 32 rakiety i 374 rosyjskie bezzałogowe statki powietrzne. Odnotowano trafienia pięciu pocisków balistycznych i 46 uderzeniowych bezzałogowych statków powietrznych w 32 lokalizacjach.

Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych przekazało w czwartek, że w związku ze zmasowanym atakiem Rosji na terytorium Ukrainy, w przestrzeni powietrznej Polski operowały polskie i sojusznicze samoloty wojskowe.

Do nalotów doszło w dniu, w którym przedstawiciele USA i Ukrainy spotkają się w Genewie, by przygotować kolejne rozmowy z Rosją w sprawie zakończenia wojny.

PAP

Szarańcza zaatakowała hiszpańskie kurorty. Są zalecenia dla turystów

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

W czterech hiszpańskich kurortach wypoczynkowych wydano komunikat „zachowaj spokój” po tym, jak roje szarańczy opanowały Wyspy Kanaryjskie.

Urzednicy na Lanzarote, Teneryfie, Gran Canarii i Fuerteventurze zapewniają, że te gigantyczne owady nie stanowią zagrożenia dla ludzi, ale ostrzegają, że mogą zagrozić uprawom, jeśli ich liczebność wzrośnie do rozmiarów plagi, jak to miało miejsce 20 lat temu. Filmy w mediach społecznościowych pokazują szarańczę wirującą po okolicy. Uważa się, że owady przyleciały z Sahary Zachodniej po niedawnej cieplej i wilgotnej pogodzie.

Dwie dekady temu plaga szarańczy spustoszyła uprawy i zakłóciła życie na wyspie. W niektórych rejonach wysłano do pomocy straży pożarną.

Według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa jest to naj-



FOT. TWITTER

Turyści są przerażeni szarańczę, która pojawiła się na hiszpańskich wyspach

bardziej niszczycielski szkodnik migrujący na świecie. Ma też zdolność niszczenia upraw, ponieważ codziennie pochłania tyle, ile waży w pożywieniu.

Rój o powierzchni jednego kilometra kwadratowego może pomieścić do 80 milionów dorosłych osobników i jest w stanie spożyć dziennie tyle samo pożywienia, co 35 000 osób.

Władze Lanzarote zmobilizowały służby ochrony środowiska, które będą czuły przez następne dni. Przywódcy liczą, że roje nie przerodzą się w plagę.

MATERIAL INFORMACYJNY T-MOBILE

0011483764

Magenta AI rewolucjonizuje dostęp do sztucznej inteligencji. Pakiet narzędzi w jednej aplikacji od T-Mobile.

Trudno sobie dziś wyobrazić świat bez sztucznej inteligencji. Narzędzi wykorzystujących AI jest obecnie multum, a sieć zalewają generowane przy jej wykorzystaniu treści. Teraz do gry o użytkowników AI włącza się jeden z czołowych operatorów telekomunikacyjnych, T-Mobile. Czym jest Magenta AI?

Sztuczna inteligencja dla każdego

W czwartek, w Magenta Experience Center w Warszawie, mieliśmy możliwość zobaczyć i przetestować możliwości Magenta AI, nowy pakiet narzędzi sztucznej inteligencji, dostępnych bezpłatnie dla wszystkich użytkowników aplikacji „Mój T-Mobile”. Operator deklaruje, że chce w ten sposób „odczarować” AI i pokazać ją jako technologię prostą, bezpieczną i przydatną w codziennym życiu.

Podczas prezentacji Magenta AI przedstawiciele T-Mobile mocno akcentowali wątek demokratyzacji dostępu do sztucznej inteligencji. Firma powoływała się na dane

Deutsche Telekom, z których wynika, że Polacy najczęściej korzystają z AI do wyszukiwania informacji, nauki oraz edycji obrazów, przy czym wielu wciąż obawia się złożoności i kwestii bezpieczeństwa takich rozwiązań. Odpowiedzią ma być prosty w obsłudze, darmowy i zintegrowany z istniejącą aplikacją ekosystem trzech usług: ElevenLabs, Picsart i Perplexity Pro.

Maximiliano Bellasai, członek zarządu ds. B2C T-Mobile Polska, przekonywał, że innowacja „z natury jest inkluzywna” i nie powinna być zarezerwowana dla wąskiej grupy najbardziej technologicznie zaawansowanych użytkowników. Podkreślał, że Magenta AI ma pozwolić klientom „tu i teraz” przekonać się, jak AI może pomóc w pracy, nauce czy hobby – bez dodatkowych opłat i limitów. - *Chcemy budować zaufanie do AI i pokazywać, że nie musi ona być ani skomplikowana, ani droga* – mówił.

- *Chcemy dać użytkownikom możliwość bezpiecznego testowania, uczenia się i korzystania z potencjału*



sztucznej inteligencji poprzez sprawdzone i zaufane narzędzia. To dopiero początek, bo wierzymy, że AI powinno być dostępne dla każdego – zapowiedział z kolei Rickard Damm, Senior Vice President of Consumer AI w Deutsche Telekom, który do uczestników spotkania przemawiał z ekranu... w języku polskim, prezentując możliwości sztucznej inteligencji.

Trzy narzędzia w jednej aplikacji

Generowanie naturalnie brzmiącego, ludzkiego głosu to też jeden z trzech filarów Magenta AI. Jest to możliwe dzięki integracji z ElevenLabs,

firmie specjalizującej się właśnie w syntezie i generowaniu mowy. W praktyce każdy użytkownik może tworzyć naturalnie brzmiące narracje audio – bez konieczności dostępu do studia nagraniowego czy specjalistycznego sprzętu.

Leander Zapheriu z ElevenLabs zwracał uwagę, że głos jest jednym z najbardziej naturalnych sposobów komunikacji i dzięki AI otwiera się możliwość wykorzystania go „na niespotykaną wcześniej skalę”. Współpraca z T-Mobile ma pozwolić na dostarczenie rozwiązań voice AI milionom użytkowników w modelu, który firma określa jako „bezpieczny i etyczny”.

Drugim elementem pakietu jest Picsart – platforma do edycji zdjęć i wideo, która wykorzystuje AI, aby uprościć pracę nad materiałami wizualnymi. Podczas konferencji pokazywano m.in. jak Picsart radzi sobie z podmianą tła, usuwaniem niepożądanych elementów z drugiego planu i tworzeniem kreatywnych efektów. To narzędzie, które może przydać się zarówno aktywnym użytkownikom mediów społecznościowych, jak i sprzedającym na platformach aukcyjnych, którym zależy na atrakcyjnej wizualnie prezentacji produktów.

Dr Hrach Tamrazyan z Picsart podkreślał, że AI w kreatywności „nie zastępuje człowieka”, lecz daje mu większą kontrolę i swobodę tworzenia. Zwracał też uwagę, że rozwiązania rozwijane wspólnie z T-Mobile mają łączyć profesjonalne możliwości z prostą obsługą i dbałością o bezpieczeństwo użytkowników.

Trzecim filarem Magenta AI jest Perplexity Pro – narzędzie określane jako inteligentna wyszukiwarka, która

zamiast listy linków dostarcza konkretne odpowiedzi wraz ze źródłami. Perplexity było już wcześniej dostępne dla części klientów, a zainteresowanie tym rozwiązaniem zachęciło operatora do udostępnienia go szerszej grupie użytkowników.

Perplexity Pro ma służyć do nauki, pracy z tekstem i eksplorowania informacji w bardziej uporządkowany sposób, redukując „chaos informacyjny”, z którym mierzą się użytkownicy klasycznych wyszukiwarek. To właśnie transparentność (źródła odpowiedzi) i wiarygodność mają być głównymi przewagami tego komponentu Magenta AI.

Wszystkie te narzędzia dla klientów sieci są darmowe, nielimitowane, dostępne w aplikacji „Mój T-Mobile” i zaprojektowane tak, by były zrozumiałe także dla mniej zaawansowanych użytkowników. Operator przekonuje, że Magenta AI ma szansę stać się „zaufanym przewodnikiem” po świecie sztucznej inteligencji, co w gąszczu mnożących się narzędzi AI może mieć niebagatelne znaczenie.

W Szczecinie o przyszłości energetyki wiatrowej

Jarosław Jaz
Szczecin

2 marca 2026 roku w Teatrze Polskim w Szczecinie odbędzie się II Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej „Energia z Polski - Local First”.

Polska Press Grupa, we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Zachodniopomorskiego, organizuje II Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej „Energia z Polski - Local First”. Celem wydarzenia jest włączenie polskich firm z sektora małych i średnich przedsiębiorstw w realizację wielomiliardowych inwestycji w farmy wiatrowe na lądzie i morzu.

- Polska transformacja energetyczna to nie tylko wielkie inwestycje, ale przede wszystkim realna szansa rozwojowa dla krajowych przedsiębiorstw. II Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej tworzy przestrzeń, w której polskie firmy, zwłaszcza z sektora MŚP, mogą zdobyć wiedzę, nawiązać relacje i przygotować się do udziału w projektach, które w najbliższych latach będą kształtować gospodarkę i bezpieczeństwo energetyczne kraju. Naszym ce-



FOT. 123RF

Koncepcja „Wind Factory of Europe” zakłada budowę silnego zaplecza przemysłowego dla energetyki wiatrowej

lem jest łączenie biznesu, administracji i inwestorów wokół idei „Local First” - mówi Zenon Nowak, prezes zarządu Polska Press Grupy.

Silne zaplecze, lokalne kompetencje

Inicjatywa stanowi bezpośrednią kontynuację debaty zapoczątkowanej podczas I edycji Forum we wrześniu 2025 roku w Warszawie. Wówczas zdefiniowano pilną potrzebę stworzenia stałej platformy dialogu między administracją rządową, in-

westorami a polskim biznesem. Tegoroczne spotkanie w Szczecinie koncentruje się na praktycznym wymiarze idei „Wind Factory of Europe”. Koncepcja ta, zrodzona na Pomorzu Zachodnim, zakłada budowę silnego zaplecza przemysłowego dla energetyki wiatrowej w oparciu o lokalne kompetencje, technologie i zasoby. Jej celem jest rozwój odpornego i konkurencyjnego łańcucha dostaw, w którym polskie firmy odgrywają kluczową rolę zarówno w projektach onshore, jak i offshore.

Włączenie MŚP w realizację projektów wiatrowych oznacza nie tylko nowe możliwości biznesowe i dywersyfikację działalności, lecz także wzmocnienie regionalnych gospodarek, zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego oraz realizację celów klimatycznych Unii Europejskiej.

- Pomorze Zachodnie, jeśli chodzi o rozwój energii wiatrowej, jest liderem w kraju. To nie przypadek, bo transformację energetyczną rozpoczęliśmy dwadzieścia pięć lat temu. Dlatego oczekujemy, że Szczecin i województwo zachodniopomorskie staną się filarem krajowego zintegrowanego modelu rozwoju przemysłu morskiej energetyki wiatrowej, w którym wszystkie kluczowe ogniwa, od przygotowania i budowy, przez eksploatację, aż po serwis i recykling, będą miały tu swoje zakorzenienie - podkreśla Olgierd Geblewicz, marszałek województwa zachodniopomorskiego

Rząd, eksperci, przedsiębiorcy

Wydarzenie będzie poświęcone roli polskich przedsiębiorstw, w szczególności małych i średnich firm, w realizacji wielkoskalowych projektów energetycznych. Bogaty program II edy-

cji Forum pozwoli wyposażyć przedsiębiorców w kompleksową wiedzę niezbędną do wejścia na rynek OZE. Przedstawiciele Ministerstwa Aktywów Państwowych, prezes zarządu Orlen SA Ireneusz Fąfara, a także przedstawiciele Enea SA, PGE Baltica, ARP SA oraz szczecińskiej stoczni Wulkan będą dyskutować o „Local content jako narzędziu rozwoju polskiego przemysłu”. W dyskusji o „Samorządach jako filarach local first” udział wezmą marszałkowie województw zachodniopomorskiego, lubuskiego i wielkopolskiego. Panele dotyczyć będą również finansowania i zabezpieczenia inwestycji. Udział wezmą w nim przedstawiciele banków PKO BP oraz BGK i państwowego ubezpieczyciela PZU SA, a także „Onshore i offshore - skala inwestycji i potencjał polskich firm” z przedstawicielami polskich spółek energetycznych.

Eksperci i praktycy branżowi szczegółowo omówią znaczenie strategii „Local First”, wskazując konkretne korzyści z niej płynące. Uczestnicy wydarzenia zapoznają się z aktualną mapą planowanych inwestycji w energię wiatrową oraz poznają potencjał kontraktowy, jaki te projekty generują dla małych i średnich przedsiębiorstw.

Narzędzia dla polskich firm

Kluczową częścią merytoryczną wydarzenia będzie analiza wymagań technicznych i formalnych. Prelegenci wyjaśnią zawiłości procedur certyfikacyjnych oraz standardy zakupowe obowiązujące w projektach dużej skali, co pozwoli firmom lepiej przygotować się do postępowań przetargowych. Uzupełnieniem tej wiedzy będzie przegląd dostępnych mechanizmów finansowania transformacji i rozwoju przedsiębiorstw.

Wydarzenie wpisuje się w szerszy kontekst działań rządowych na rzecz zwiększenia udziału tzw. local content w strategicznych inwestycjach. Jak podkreślano podczas poprzedniej edycji, w najbliższej dekadzie sektor ten zaabsorbuje biliony złotych. II Forum w Szczecinie ma za zadanie dostarczyć polskim firmom narzędzi, dzięki którym kapitał ten pozostanie w krajowym obiegu gospodarczym.

Partnerami medialnymi II Forum Dostawców Polskiej Energetyki Wiatrowej „Energia z Polski - Local First” są: StrefaBiznesu.pl, Naszemiasto.pl, Głos Szczeciński i GS24.pl.

REKLAMA

0211481374

SKUP KSIĄŻEK

Sprzedaj nam zbędne książki!

DOJAZD
I WYCENA
GRATIS!

Więcej
szczegółów



ZADZWOŃ:

532 395 008

lublin@skupksiazek.pl

skuptezeusz.pl

TEZEUSZ.pl

REKLAMA

0011484076



BURMISTRZ MIASTA ŻARÓW

ogłasza

I przetarg ustny nieograniczony na najem lokalu niemieszkalnego (pomieszczenia na prowadzenie siłowni sportowej), położonego w Żarowie przy al. Janusza Korczaka 1, dz. nr 941/27, KW nr SW1S/00051389/8, na parterze budynku noclegowo-rekreacyjnego, o łącznej powierzchni użytkowej **369,10 m²**.

W skład lokalu wchodzi: pomieszczenie siłowni o pow. 197 m², sala fitness o pow. 88,70 m², 2 szatnie o pow. 13 m² i 13,20 m², 2 x w.c. z przedsiłownią o pow. łącznej 18,5 m², 2 x natryski o pow. łącznej 17,8 m², pomieszczenie magazynowe o pow. 5,10 m², korytarz o pow. 12,2 m², recepcja o pow. 3,6 m².

Lokal znajduje się w budowanym budynku noclegowo-rekreacyjnym, który zostanie oddany do użytku w terminie do 30.05.2026 r. Umowa najmu zawarta zostanie na okres 10 lat, licząc od dnia 1.07.2026 r. z możliwością podpisania umowy najmu we wcześniejszym terminie w przypadku wcześniejszego odbioru i oddania do użytkowania budynku.

Przetarg odbędzie się w **dnio 31.03.2026 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miejskim w Żarowie**, ul. Zamkowa 2, II piętro, pokój nr 19.

Przetarg polegać będzie na licytacji stawki czynszowej za 1 m² powierzchni użytkowej lokalu, płatnej w stosunku miesięcznym, do 10. dnia każdego miesiąca.

Stawka wyjściowa do przetargu wynosi 27 zł za 1 m² netto (do wylicytowanej stawki czynszu zostanie doliczony podatek VAT 23%)

Wysokość postąpienia - nie mniej niż 0,27 zł

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

Wpłata wadium w wysokości **1000 zł** na konto: Santander Bank 97 1090 2369 0000 0001 4749 3760 **najpóźniej do dnia 27 marca 2026 r. włącznie**. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek Urzędu Miejskiego w Żarowie.

Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygra przetarg, zaliczone zostanie na poczet pierwszego czynszu najmu, pozostałym uczestnikom wadium zwrócone zostanie w terminie do 3 dni od dnia zakończenia przetargu.

Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli chociaż jeden uczestnik zaoferuje cenę o co najmniej jedno postąpienie powyżej stawki wyjściowej.

Ogłoszenie o przetargu wraz ze wzorem umowy oraz szkicem lokalu umieszczone jest na stronie internetowej Urzędu: www.um.zarow.pl.

Uczestnik zobowiązany jest do przedłożenia komisji przetargowej dowodu wpłaty wadium oraz dokumentu tożsamości przed otwarciem przetargu.

W przypadku, gdy uczestnikiem przetargu jest osoba prawna, osoba upoważniona do reprezentowania uczestnika powinna przedłożyć do wglądu aktualny wypis z Krajowego Rejestru Sądowego.

Jeżeli uczestnik jest reprezentowany przez pełnomocnika, konieczne jest przedłożenie oryginału pełnomocnictwa upoważniającego do działania na każdym etapie postępowania przetargowego (dotyczy także małżeństw, gdy tylko jedno z małżonków jest obecne na przetargu).

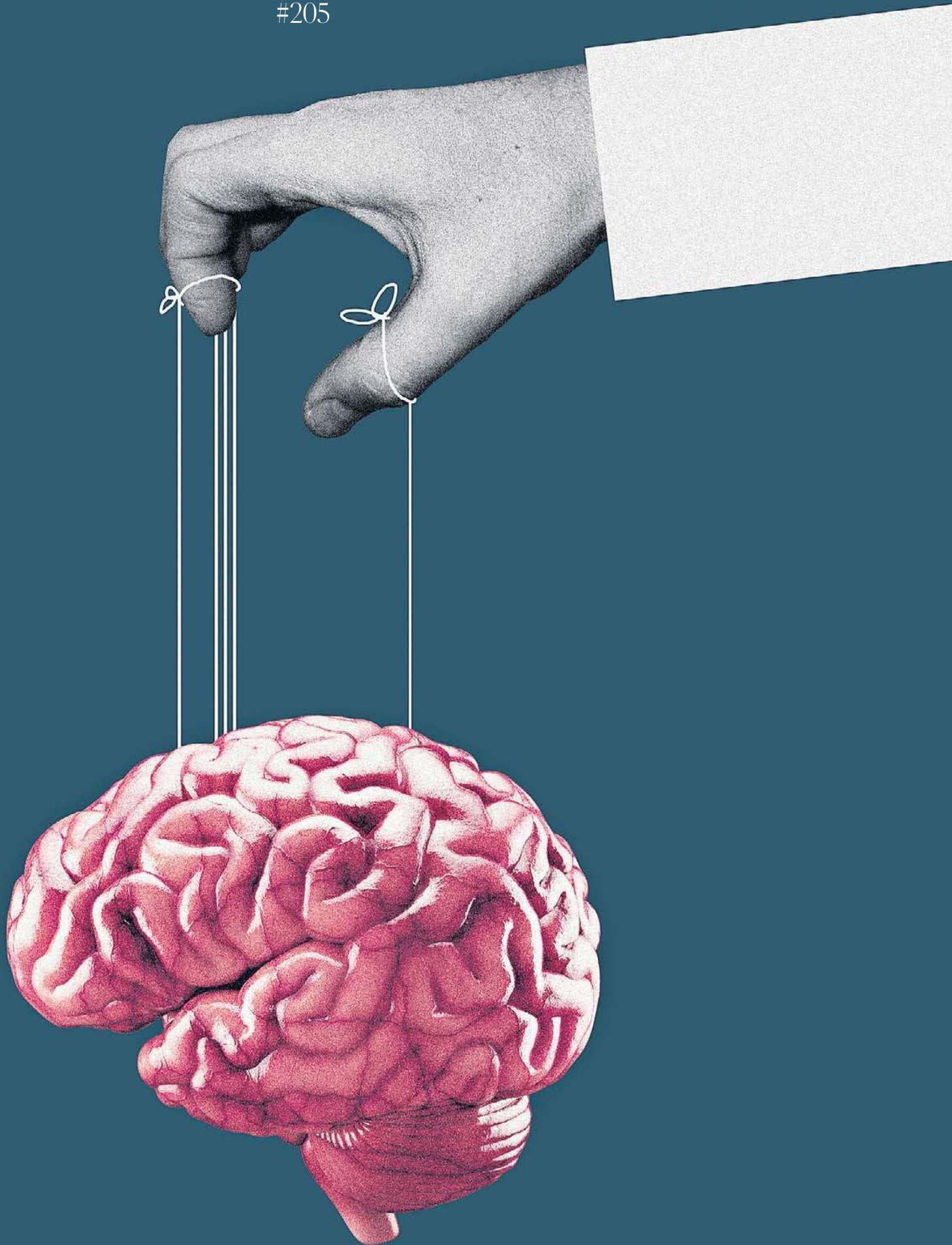
Wpłata wadium przez uczestnika przetargu jest równoznaczna z potwierdzeniem przez niego faktu zapoznania się z warunkami przetargu i ich akceptacją oraz treścią klauzuli informacyjnej (RODO).

Informacje o nieruchomości można uzyskać w Referacie Nieruchomości, Gospodarki Przestrzennej i Lokalowej UM w Żarowie, ul. Zamkowa 2, pokój nr 21, II piętro, tel. 74 306 73 01, e-mail: w.chodorowski@um.zarow.pl.

Burmistrz Miasta Żarów zastrzega sobie prawo do odwołania przetargu z ważnych powodów.

PULS

#205



Str. 12

Gdzie się czAI – AI?

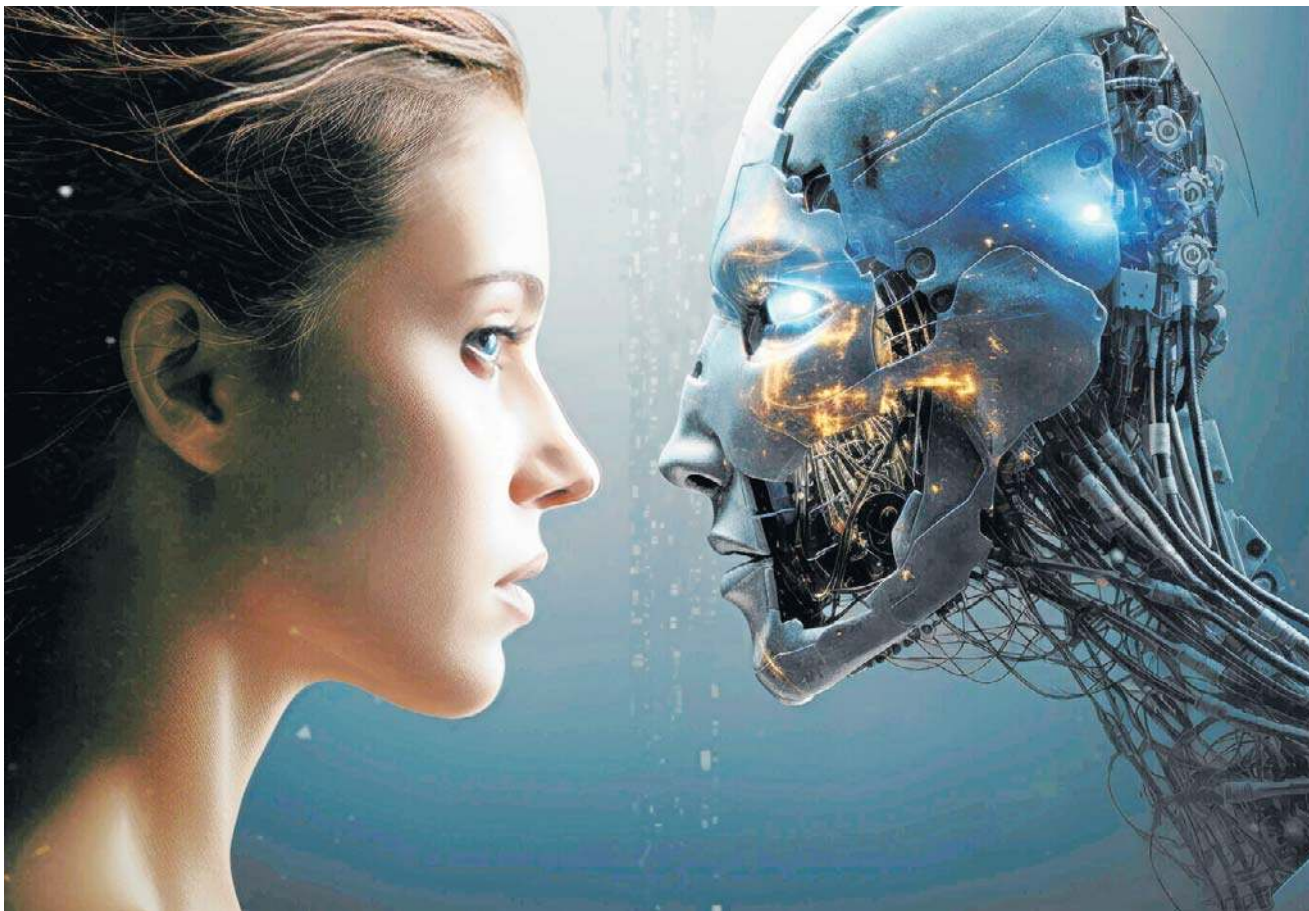
W filmie „Poland. Mission Confidence”, zrealizowanym na zlecenie Fundacji Roberta Dobrzyckiego, zapowiada pan stworzenie w naszym kraju sztucznej inteligencji bardziej dostosowanej do potrzeb człowieka. Co konkretnie ma pan na myśli?

Miałem na myśli konkretny projekt, który zgłosiliśmy do konkursu w programie Horyzont Europa, w ścieżce Research and Innovation Action (RIA). Niestety, dofinansowanie dostały inne dwa albo trzy projekty; duże, rzędu 20 mln euro. Nasz projekt też był duży: 31 partnerów, z czego kilku z Polski. Chodziło o stworzenie systemu opartego na sztucznej inteligencji, który wspomagałby opiekę zdrowotną poprzez analizy, jak i wsparcie pracowników ochrony zdrowia. To miało być rozwiązanie, które dałoby się szeroko wdrażać w całej Europie. Brała w tym udział Fundacja Global Artificial Intelligence i liczne instytuty związane ze zdrowiem. Liderem była grupa z Heidelbergu. Takich inicjatyw jest dziś zresztą więcej. Na przykład kończymy też projekt związany z konkursem ogłoszonym przez firmę Dell; można było wygrać mikrosuperkomputer oparty na kartach NVIDIA. Zgłosiło się 630 bardzo różnych projektów. Pokazują one jedną rzecz: rośnie zapotrzebowanie na AI, która zachowuje prywatność i działa lokalnie. A do tego takie podręczne superkomputery bardzo się przydają. Zastosowań jest mnóstwo: od odciążania biurokracji, przez analizy i dokumentację medyczną, po nagrywanie i analizę sesji medycznych czy wsparcie w psychiatrii. Są projekty wspomagające terapię, ale też bardziej naukowe, na przykład z obszaru genomiki. Są też bardzo praktyczne zastosowania. Prawnicy są dziś bardzo zainteresowani AI, jeśli chodzi o wyszukiwanie informacji i wspomaganie pisanie dokumentów, które jest uciążliwe, a często schematyczne. AI może tu przynajmniej przygotować dobry szkic. Do tego dochodzi wsparcie seniorów, walka z dezinformacją, zastosowania biznesowe, ale też pomoc osobom z niepełnosprawnościami, na przykład wsparcie osób niewidomych czy rozwiązania związane z językiem migowym. Naprawdę bardzo dużo się dzieje.

Co oznacza fakt, że projekt przepadł w konkursie i nie dostanie dofinansowania? Co się teraz z nim stanie? Upadnie? Mam nadzieję, że nie. Na 12 możliwych punktów dostaliśmy 9,5 punktu, więc byliśmy tylko trochę poniżej kreski. To nie była więc bardzo krytyczna ocena. Trzeba też pamiętać, że projekt z udziałem 31 instytucji

Nie nadejdzie jedna wszechmocna AI, która zrobi wszystko za nas. Największa szansa dla Polski nie leży w kopiowaniu globalnych gigantów, lecz w budowaniu własnych rozwiązań dla medycyny, administracji, edukacji i biznesu – mówi prof. Włodzisław Duch

Anita Czapryn



Prof. Duch: Wszystkich zadziwia to, jak szybko AI rozwinęła się w ostatnich kilku latach

POLSKA W EPOCE AI. PROF DUCH: SZANSA JEST, ALE ŚWIAT NIE BĘDZIE CZEKAŁ

z całej Europy bardzo trudno się pisze. Trudno zebrać wszystkie informacje, dopilnować terminów i utrzymać spójność całości. Zresztą, z częścią uwag oceniających się zgadzam; pewnych rzeczy rzeczywiście brakowało, bo projekt był organizowany dość późno. Ale jeśli ma się taką grupę partnerów, i to silnych partnerów z całej Europy, to można ten potencjał wykorzystać przy kolejnych konkursach. Dziś szanse w niektórych programach spadają poniżej 10 proc., więc nie należy się dziwić po-

rażkom. Trzeba po prostu próbować dalej.

Jak się panu podoba projekt polskiej sztucznej inteligencji, Bielik?

W Polsce jest teraz kilka takich projektów. Bielik robi chyba najwięcej szumu, bo ma charakter społecznościowy. Ale projektem wspieranym przez państwo jest przede wszystkim PLluM, tworzony głównie przez ludzi z Wrocławia i Łodzi, a także przez OPI, czyli instytut badawczy podlegający bezpośrednio Ministerstwu

Nauki. To projekt, który ma dziś największą szansę na szerokie zastosowanie w administracji publicznej. Aplikacja mObywatel będzie korzystała z wirtualnego asystenta opartego na PLluM-ie, chatboty w ministerstwach też mają być na nim oparte. Sporo usług dla obywateli, na przykład upraszczanie dokumentów urzędowych czy prawniczych, ma być wspomaganym właśnie w ten sposób. Bielik jest jednak bardzo ważny, bo to inicjatywa oddolna. Wykonano tam ogromną pracę i jestem

pod wrażeniem tego, co udało się zrobić. To również rodzina modeli językowych. Twórcy próbują pokazać, że ich rozwiązania mogą liczyć się w benchmarkach modeli otwartych i zaczynają konkurować z innymi. A trzeba pamiętać, że dużych modeli językowych w Europie jest bardzo mało. Poza francuskim Mistralem, który regularnie pojawia się w ważnych benchmarkach, europejskich modeli w czołówce właściwie prawie nie widać. Bielik ma tu pewną szansę. To bardzo ambitny projekt,

w który zaangażowało się sporo osób. Interesuje się nim także Ministerstwo Cyfryzacji. Twórcy znaleźli też partnerów, m.in. InPost i wsparcie Google Cloud, więc jest szansa, że będzie to dość niezależny projekt rozwijany na większą skalę. A plany są ambitne: kolejne, bardziej zaawansowane wersje Bielika, w tym wersja wielojęzyczna, a także narzędzia do wykrywania zagrożeń, mowy nienawiści i podobnych zjawisk. To naprawdę bardzo ciekawy kierunek.

Panie profesorze, oglądając pana we wspomnianym filmie usłyszałam, jak powiedział pan, że nadchodzą takie czasy, które będą bardzo sprzyjać temu, by warto było w Polsce pracować i inwestować. Co temu sprzyja akurat teraz?

Przed wszystkim to, że sztuczna inteligencja stwarza dziś bardzo duże możliwości. I nie chodzi o wizję, że nagle pojawi się jakaś superinteligencja AGI, która wszystko za nas załatwi. Raczej o coś odwrotnego: o bardzo konkretne, lokalne zastosowania. Kiedy rozmawiam z firmami, słyszę przede wszystkim: zależy nam na prywatności, na tym, żeby dane nie wyciekały, żeby niezależnie się od chmury, nie chcemy opierać się wyłącznie na wielkich zewnętrznych systemach. Stąd m.in. konkurs firmy Dell, o którym wspominałem. Dziś można kupić superkomputer, który pozwala realizować projekty oparte na modelach językowych mających nawet 200 miliardów parametrów. To już są duże modele. Nasze mają zwykle mniej niż 100 miliardów parametrów, ale dzięki lokalnej mocy obliczeniowej można realizować mnóstwo projektów na miejscu. Poza Bieliem i PLluM-em rozwija się zresztą kilka innych inicjatyw. Jest np. QRA, tworzona przez Politechnikę Gdańską we współpracy z Ośrodkiem Przetwarzania Informacji Państwowym Instytutem Badawczym. Jest też TRURL, rozwijany przez Voice-Lab.ai, z nimi również współpracowaliśmy. Działa także Polska Platforma Głosowa dla Biznesu i Administracji. Liczyliśmy również na powstanie tzw. fabryk AI, czyli infrastruktury, która pozwalałaby trenować duże systemy i szeroko je udostępniać. To mogłoby wesprzeć wiele sektorów: od energetyki i prawa po biznes i medycynę. Szczególnie liczyliśmy na większe projekty wspierające instytucje medyczne, także w zakresie zbierania i analizy danych. To jednak idzie dość wolno. Problemem są m.in. gwałtowne wzrosty cen pamięci. Do tego stopnia, że część projektów może być zagrożona. Wynegocjowaliśmy dobre ceny, ale zanim ruszyły procedury przetargowe na uniwersytecie, ceny wzro-

kurier lubelski

#GdzieSięLeczyć
luty 2026 r.



Zadbaj
o swoje zdrowie

PORADNIK NIE CZEKAJ I ZRÓB BADANIA PROFILAKTYCZNE. WIĘKSZOŚĆ Z NICH JEST BEZPŁATNA

Schorzenia, które nie dają objawów

Agata Siemiaszko
Poradnik

Ból jest jednym z czynników skłaniających do wykonania badań profilaktycznych. Istnieje jednak wiele schorzeń, które przez długi czas rozwijają się po cichu i nie dają żadnych charakterystycznych objawów. Warto więc raz w roku wykonać badania profilaktyczne.

Istnieje wiele chorób, które nieleczone mogą powodować wiele poważnych skutków zdrowotnych. Niestety nie wszystkie schorzenia początkowo wykazują dolegliwości, a niektóre objawiają się dopiero przy bardzo zaawansowanej postaci choroby.

Warto zatem zadbać o swoje zdrowie i regularnie wykonywać badania profilaktyczne, których głównym celem jest wczesna diagnostyka choroby oraz szybsze wprowadzenie odpowiedniego leczenia. Takie badania należy wykonywać raz w roku, bez względu na wiek, płeć lub stan zdrowia.

Te choroby mogą rozwijać się po cichu. Sprawdź, jakie schorzenia możesz wykryć i szybciej leczyć robiąc badania profilaktyczne.

Jakie badania zrobić, aby poznać stan swojego zdrowia?

Większość badań profilaktycznych jest bezpłatna, jednak wymaga skierowania wystawionego przez lekarza rodzinnego. Rozwojowi wielu chorób można zapobiec przez wykonanie prostych badań z krwi lub moczu. Wczesne wykrycie zaburzeń parametrów krwi zmniejsza ryzyko rozwoju wielu powikłań i zwiększa szanse na pełne wyleczenie.

Do najważniejszych badań należą:

- morfologia ogólna - jest podstawowym badaniem, za pomocą którego można wykryć wiele schorzeń, w tym niedokrwistość, niektóre nowotwory (jajnika, prostaty oraz białaczkę) infekcje, stany zapalne, zaburzenia odporności oraz choroby immunologiczne,



Warto regularnie wykonywać badania profilaktyczne, bo szybkie wykrycie choroby zmniejsza ryzyko jej rozwoju i groźnych powikłań

- badanie moczu - przeprowadzenie analizy moczu pozwala określić, w jakim stanie jest układ moczowy pacjenta. Dodatkowo za pomocą badania można wykryć choroby nerek, wątroby oraz trzustki,

- poziom glukozy we krwi - regularny pomiar stężenia cukru we krwi pomaga szybko zdiagnozować choroby, w tym cukrzycę typu 2,

- badanie lipidogramu - pozwala określić poziom trójglicerydów we krwi oraz choleste-

rolu frakcji LDL i HDL. Nieprawidłowości w lipidogramie mogą świadczyć o zakrzepicy, miażdżycy oraz problemów z układem sercowo-naczyniowym,

- badanie ciśnienia tętniczego krwi - warto wykonywać je samodzielnie raz na 3 mie-

siące. Szybkie wykrycie anomalii pozwala zmniejszyć ryzyko rozwoju wielu powikłań, w tym udaru mózgu i zawału serca,

- EKG - badanie obrazujące funkcjonowanie serca. Jego nieprawidłowy zapis może świadczyć o arytmii lub przebytym utajonym zawału serca,

- cytologia - jest to bardzo ważne badanie, które powinno wykonywać się regularnie. Za jego pomocą można wykryć nowotwór szyjki macicy, który często przebiega bezobjawowo,

- mammografia - wczesne wykrycie raka piersi zwiększa szanse na całkowite wyleczenie. Badanie mammograficzne jest bezpłatne dla kobiet powyżej 50 roku życia,

- badanie prostaty - rak prostaty jest jednym z najczęstszych nowotworów u mężczyzn. Niestety zazwyczaj przebiega bezobjawowo, a pierwsze dolegliwości pojawiają się dopiero przy zaawansowanej postaci choroby. Warto raz w roku wykonać stężenie PSA, czyli hormonu produkowanego przez gruczoł krokowy.

REKLAMA

0011483832

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE

Zatrzymaj się na chwilę. Pomyśl o sobie.

REGULARNE BADANIA
to prosty sposób, by zyskać spokój i pewność

Przy zakupie badań laboratoryjnych honorujemy
Kartę Dużej Rodziny i Lubelską Kartę Seniora

W placówkach i punktach pobrań CM Luxmed



81 532 37 11



luxmedlublin.pl



Cierpisz na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych? Ćwiczenia ci pomogą

Katarzyna Wąs-Zaniuk
Rehabilitacja

Najnowsze badania pokazują, które ćwiczenia naprawdę pomagają osobom z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych. Naukowcy przeanalizowali dane z setek badań.

Osteoartroza, czyli choroba zwyrodnieniowa stawów, staje się schorzeniem coraz powszechniejszym w dzisiejszym społeczeństwie. W odróżnieniu od reumatoidalnego zapalenia stawów, które wywołane jest przez zaburzenia autoimmunologiczne, osteoartroza powstaje wskutek naturalnego zużycia stawów. Chrząstka stawowa, która chroni kości przed ocieraniem się o siebie, z czasem ulega degradacji, co powoduje ból i ograniczenie sprawności – najczęściej w kolanach.

Dlatego coraz więcej osób zmaga się z tym problemem? Głównych przyczyn jest kilka,



FOT. GETTY IMAGES

Co trzecia osoba powyżej 45. roku życia ma już oznaki osteoartrozy, a połowa z nich doświadcza poważnych problemów z kolanami

ale dwie mają szczególne znaczenie. Po pierwsze, rosnąca liczba osób z nadwagą i otyłością dodatkowo obciąża stawy, przyspieszając ich zużycie. Po drugie, starzejące się społeczeństwo sprawia, że więcej osób dociera do wieku, w któ-

rym naturalne zmiany w stawach stają się odczuwalne.

Według najnowszych analiz nawet co trzecia osoba powyżej 45. roku życia ma już oznaki osteoartrozy, a połowa z nich doświadcza poważnych problemów z kolanami. To

oznacza, że choroba nie jest problemem marginalnym – dotyka miliony ludzi i znacząco wpływa na jakość życia.

Choć wiadomo, że ruch i ćwiczenia fizyczne mogą łagodzić ból i poprawiać sprawność, dotychczas brakowało ja-

snych wytycznych, które rodzaje aktywności przynoszą największe korzyści pacjentom cierpiącym na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych.

W nowej publikacji badacze z Zhejiang University School of Medicine w Chinach oraz Johns Hopkins University School of Medicine w USA przeanalizowali wyniki 217 randomizowanych badań kontrolowanych, obejmujących ponad 15 600 uczestników. Skupili się wyłącznie na chorobie zwyrodnieniowej kolan i porównali różne formy ćwiczeń z grupami kontrolnymi lub innymi typami aktywności.

Analizowane wyniki obejmowały m.in. poziom bólu, funkcjonowanie pacjentów, jakość życia, zdolność do chodzenia oraz ewentualne zdarzenia niepożądane. Każde badanie oceniono pod kątem jakości i ryzyka błędów, co pozwoliło naukowcom określić pewność zgromadzonych dowodów.

Najskuteczniejsze ćwiczenia

Najnowsze badania pokazują, że ćwiczenia aerobowe przynoszą największe korzyści osobom z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych. Pomagają one:

- zmniejszyć ból w krótkim i średnim czasie.
- poprawić sprawność – zarówno w krótkim, średnim, jak i długim okresie.
- usprawnić chodzenie i koordynację kroków.
- podnieść jakość życia.

Ale to nie wszystko! Inne rodzaje ćwiczeń też mają swoje zalety. Ćwiczenia neuromotoryczne, skupiające się na równowadze, koordynacji i zwinności, szczególnie poprawiają chodzenie w krótkim czasie.

Trening siłowy i ćwiczenia mieszane dają duży wzrost sprawności w średnim okresie, a ćwiczenia rozciągające pomagają znacząco zmniejszyć ból w dłuższej perspektywie.

REKLAMA

001148122

Orto Haven – Twoje miejsce, gdy zdrowie staje się priorytetem

Gdzie się leczyć?

Czasem odpowiedź brzmi: blisko. Lokalnie. Z kimś, kto naprawdę słucha.

W świecie kolejek, skierowań i trudnych diagnoz łatwo czuć się jak numer PESEL w systemie. Dlatego stworzyliśmy miejsce, w którym człowiek wraca na pierwsze miejsce. Orto Haven w Lublinie to nie tylko sklep ortopedyczno-medyczny. To bezpieczna przestrzeń dla osób starszych, pacjentów po operacjach, osób z niepełnosprawnością, ale też dla tych, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie, zanim pojawi się problem.

Dla seniorów – z uważnością i spokojem

Wiemy, że zakup łóżka rehabilitacyjnego, balkonika, orczy czy wózka inwalidzkiego to nie jest „zwykłe wejście do sklepu”. To często trudny moment – po hospitalizacji, po upadku, przy pogarszającym się stanie zdrowia.

Dlatego tłumaczymy bez pośpiechu. Doradzamy, jaki sprzęt będzie faktycznie najlepszy – nie „najdroższy”.



Pomagamy w formalnościach NFZ oraz uzyskiwaniu dodatkowych środków na dofinansowanie do sprzętu z MOPR, PCPR. Jeśli trzeba – dowozimy, montujemy, pokazujemy krok po kroku jak korzystać.

Wypożyczalnia sprzętu

Nie każdy sprzęt trzeba od razu kupować. Dlatego w Orto Haven działa wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, w której dostępne są m. in. Łóżka rehabilitacyjne, koncen-

tratory tlenu, balkoniki, wózki inwalidzkie.

Szeroki asortyment – konkretne rozwiązania

W ofercie znajdują się m.in. Łóżka rehabilitacyjne, materace przeciwoleżynowe, balkoniki, kule, laski, wózki inwalidzkie, orczy, stabilizatory, wyroby kompresyjne, ciśnieniomierze, artykuły do rehabilitacji, koncentratory tlenu, aparaty CPAP, fotele masujące.

A jeśli masz 25, 35 czy 45 lat?

Zdrowie nie ma metryki. Do Orto Haven trafiają także osoby aktywne – po kontuzjach sportowych, przeciążeniach czy pracy siedzącej.

U nas znajdziesz: maty do akupresury, rollery, pistolety do masażu, hantle, drobny sprzęt treningowy, produkty wspierające profilaktykę oraz regenerację.

Misja? Prosta

Chcemy, żeby osoby starsze czuły się zaopiekowane. Chcemy, żeby rodziny wiedziały, że mają w Lublinie miejsce, do którego mogą przyjść po rzetelną poradę.

W czasach, gdy wszystko da się kliknąć online, my stawiamy na rozmowę, dopasowanie i realne wsparcie.

Bo zdrowie to nie produkt. To jakość życia.



ul. Narutowicza 81

CZYNNE:

pon.-pt. 9-17, sob. 9-14



881 525 855

Orto Haven – sklep ortopedyczny w Lublinie. Z empatią. Z doświadczeniem. Z myślą o Tobie

Unikasz leczenia zębów? Stomatolog ostrzega czym może się to skończyć

Katarzyna Wąs-Zaniuk
Stomatologia

Nieleczone zęby to nie tylko nieestetyczny uśmiech. To tykająca bomba dla całego organizmu - mówi dr n. med. Szymon Frank, ekspert chirurgii stomatologicznej.

Wielu pacjentów bagatelizuje ubytki w zębach, czarne plamki czy nadwrażliwość, tłumacząc sobie, że „na razie nie boli”, więc nie ma się czym przejmować. Tymczasem jama ustna nie jest odizolowaną wyspą, a ząb z próchnicą to nie tylko problem estetyczny. Jakie mogą być najbardziej niebezpieczne powikłania, o których wiele osób nie ma pojęcia?

Bagatelizowanie ubytków w zębach oraz problemów w obrębie jamy ustnej może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Oto kilka niebezpiecznych powikłań, z których wiele osób nie zdaje sobie sprawy.

Choroby serca. Bakterie, które rozwijają się w zainfekowanych zębach i tkankach przyzębia, mogą przedostać się do krwiobiegu. Gdy dostaną się do serca, mogą osiedlić się na zastawkach serca, prowadząc do zapalenia wsierdza. Objawy mogą obejmować gorączkę, dreszcze, duszność i zmęczenie. W skrajnych przypadkach, może to prowadzić do niewydolności serca lub zgonu.

Warto wspomnieć też o cukrzycy. Istnieje dwukierunkowy związek między chorobami przyzębia a cukrzycą. Zakażenia w jamie ustnej mogą zwiększać stan zapalny w organizmie, co prowadzi do pogorszenia kontroli poziomu cukru we krwi. Z kolei osoby z cukrzycą są bardziej narażone na choroby przyzębia. Regularne leczenie stomatologiczne jest kluczowe dla pacjentów z cukrzycą, aby zapobiegać poważnym powikłaniom.

Kolejnym przykładem mogą być choroby płuc. Bakterie



FOT. GETTY IMAGES

Regularne wizyty u dentysty to kluczowy element profilaktyki zdrowotnej

z jamy ustnej mogą być wdychane do płuc, co może prowadzić do infekcji, takich jak zapalenie płuc lub przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Osoby z osłabionym układem

odpornościowym, starsze oraz palacze są szczególnie narażeni. Infekcje płuc mogą prowadzić do hospitalizacji, a w niektórych przypadkach do zgonu.

Bakterie z jamy ustnej mogą także prowadzić do poważnych infekcji mózgu, takich jak ropień mózgu. W przypadku zakażeń, które przenoszą się do centralnego układu nerwowego, mogą wystąpić objawy takie jak silny ból głowy, gorączka, dezorientacja i problemy z równowagą. Tego rodzaju infekcje wymagają natychmiastowej interwencji medycznej.

Infekcje jamy ustnej mogą prowadzić również do problemów z układem pokarmowym. Bakterie mogą wpływać na florę bakteryjną w jelitach, co prowadzi do dysbiozy i problemów trawiennych. Ponadto, nieleczone choroby przyzębia mogą prowadzić do trudności z żuciem i przełykaniem, co wpływa na ogólną dietę i zdrowie.

Jakie powikłania nieleczonych zębów obserwuje pan najczęściej w swoim gabinecie?

Najczęściej występującym powikłaniem nieleczonych zębów jest ich utrata. Oczywiście jest to już skrajna sytuacja, ale niestety często spotykana. Utrata zębów lub ich ruchomość mogą prowadzić do zaburzeń zgryzu, co powoduje ból szczęki, napięcie mięśni oraz problemy z stawem skroniowo-żuchwowym. Jeżeli dojdzie to utraty większej ilości zębów pacjenci mają trudności w żuciu pokarmów oraz problemy z wymową. To z kolei wpływa na komfort życia pacjenta oraz jego zdolność do prawidłowego odżywiania co przekłada się na choroby układu pokarmowego. Musimy pamiętać, że problemy w jamie ustnej działają jak domino. Jeżeli tam mamy problem, to będą tego konsekwencje w dalszej części układu pokarmowego.

Nieleczone ubytki próchnicowe mogą prowadzić do zapalenia miazgi, dużego bólu i ko-

nieczności leczenia endodontycznego, a w konsekwencji do wielu poważnych poważnych powikłań, które nie tylko wpływają na zdrowie jamy ustnej, ale także na ogólny stan zdrowia pacjenta.

Jak rozpoznać pierwsze sygnały, że ząb wymaga pilnej interwencji, zanim pojawi się ból? Należy zwrócić uwagę na zmiany w kolorze zęba, takie jak ciemne plamki czy odbarwienia, które mogą wskazywać na rozwijającą się próchnicę. Inne objawy to nadwrażliwość na ciepło lub zimno, a także uczucie dyskomfortu podczas żucia. Obecność krwawienia dziąseł lub opuchlizny wokół zęba również może być znakiem zapalnym, który wymaga natychmiastowej uwagi. Wczesne rozpoznanie tych objawów i szybka reakcja mogą zapobiec poważniejszym problemom zdrowotnym w przyszłości. Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, warto jak najszybciej udać się do dentysty na kontrolę.

REKLAMA

0011483831



MEDDENT

stomatologia i medycyna estetyczna

Nowoczesna stomatologia bez pośpiechu
oraz medycyna estetyczna oparta na kwalifikacji lekarskiej.

- Leczenie zachowawcze, ortodoncja, implantologia, periodontologia, estetyczne odbudowy zębów.
- Toksyna botulinowa, stymulatory tkankowe, wolumetria twarzy, laseroterapia.

INDYWIDUALNY PLAN LECZENIA
TRANSPARENTNY CENNIK • SPOKOJNA KONSULTACJA

📍 Lubomelska 9/U2, Lublin ☎ 506 043 509



NIEDOSŁUCH SŁYSZĘ, ALE NIE ROZUMIEM. JAK ZAPOBIEGAĆ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI?

Ten problem ma coraz więcej ludzi

Anna Rokicka-Żuk
Niedosłuch

Słyszysz się gorzej niektóre dźwięki, bardziej przeszkadza hałas. Niedosłuch będzie coraz powszechniejszy, ale można żyć łatwiej i zapobiegać pogłębianiu się ubytku.

Niedosłuch (kod H90-H91 w klasyfikacji ICD10) to ubytek słuchu wynikający z obniżenia sprawności narządu słuchu, co powoduje utrudnienia w odbiorze dźwięków lub jego utratę. Ten problem będzie się nasilał. Jak wynika z raportu Światowej Organizacji Zdrowia, słyszymy coraz gorzej.

Do 2050 roku prawie 2,5 mld ludzi na świecie, czyli jedna na cztery osoby, będzie żyć z pewnym stopniem ubytku słuchu. W Polsce niedosłuch i inne problemy ze słuchem ma 6 procent osób, co przekazał Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach cyklu „Środa z profilaktyką”. Niektóre szacunki mówią przy tym, że trudności mogą dotyczyć co dziesiątego



Jeżeli masz ponad 45 lat, pamiętaj o kontrolnych wizytach u laryngologa. Po pomoc zwróć się również, jeśli masz przewlekłe zapalenie uszu lub niedosłuch oraz jeśli pracujesz w hałasie

Polaka. „Liczba osób z niedosłuchem rośnie w wyniku starzenia się społeczeństwa. Coraz częściej problemy ze słuchem mają też młodszy - to efekt życia w hałasie generowanym przez tętniące życiem miasta, ale również głośne sprzęty elektro-

niczne, przenośne odtwarzacze muzyczne wyposażone w słuchawki, w tym smartfony - podał NFZ. - Pierwsze objawy pogorszenia słuchu są często przez nas bagatelizowane. Nieleczone, mogą nieść ze sobą poważne konsekwencje takie, jak

niedosłuch, wycofanie, demencja.”

O dobry słuch można też zadbać dzięki działaniom profilaktycznym. Żeby zmniejszyć ryzyko jego utraty warto m.in. przyciszyć muzykę czy telewizor, a zwłaszcza dźwięk w słuchawkach. Eksperci polecają także stosowanie ochraniaczy na uszy w czasie przebywania w hałasie, a także stosować do czyszczenia uszu stosować środki zmiękczające woskowinę.

Utrzymanie narządu słuchu w dobrej kondycji sprzyja ruch, ponieważ poprawia mikrokrążenie m.in. w uchu i obniża ciśnienie krwi. Ważna jest też odpowiednia dieta, bogata m.in. w witaminy i żelazo.

Na pogorszenie słuchu wpływają jednak nie tylko procesy starzenia. Do innych czynników - oprócz tych genetycznych, które zwiększających ryzyko ubytku słuchu, należą:

- przebyte urazy głowy i ucha,
- zapalenie ucha,
- niektóre ogólnoustrojowe infekcje wirusowe, jak grypa, świnka, różyczka,
- cukrzyca,

- miażdżyca,
- nadciśnienie tętnicze,
- otyłość,
- niekontrolowane stosowanie niektórych antybiotyków i innych leków ototoksycznych.

Aby chronić słuch, należy leczyć i kontrolować te choroby, a leki mogące uszkadzać narząd słuchu stosować tylko pod opieką lekarza. Warto ponadto badać swój słuch.

Osoba z niedosłuchem zazwyczaj słyszy dobrze niskie tony, jednak problem sprawiają te wysokie, wyrazy z niektórymi spółgłoskami, które są wymawiane ciszej (m.in. z, s czy f), głos dziecka czy kobiety. Często ma wrażenie, że „słucha, ale nie słyszy”, ma także problem z ich rozumieniem, gdy w tle jest hałas.

Jak diagnozuje się niedosłuch?

Niedosłuch można wykryć już u noworodka. W Polsce wszystkie dzieci przechodzą badanie słuchu tuż po narodzeniu, co zapewnia Program Powszechnych Przesiewowych Badań Słuchu u Noworodków.

Natomiast chorobami uszu i problemami ze słuchem u dorosłych zajmuje się otolaryngolog. Skierowanie na leczenie w ramach NFZ można uzyskać od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Przy podejrzeniu ubytku słuchu otolaryngolog może skierować osobę do specjalisty audiologa. Nieinwazyjnym badaniem słuchu jest audiometria tonalna, a w razie potrzeby wykonuje się także tympanometrię.

„Jeżeli masz 45 lat lub więcej, pamiętaj o kontrolnych wizytach u laryngologa. Po pomoc zwróć się również, jeśli masz przewlekłe zapalenie uszu lub niedosłuch oraz jeśli pracujesz w hałasie” - informuje Narodowy Fundusz Zdrowia.

W przypadku stwierdzonego niedosłuchu jakoś codziennego życia może poprawić aparat słuchowy, który pomaga spowolnić pogłębianie się wady słuchu i związana z nią niepełnosprawność, a także pogorszenie funkcji mózgu. Na takie urządzenie można otrzymać dofinansowanie NFZ.

REKLAMA

0011483383

amplifon

- ✓ Profesjonalna, kompleksowa diagnostyka
- ✓ Dyskretne, nowoczesne rozwiązania dla osób z niedosłuchem
- ✓ Bezpłatne testowanie aparatów słuchowych w warunkach domowych

Gabinety Amplifon Lublin

- ul. Jutrzenki 10, tel. 537 666 604
- ul. Głęboka 10/2, tel. 452 439 249

Podmiot prowadzący reklamę Amplifon Poland Sp. z o. o.



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Prezbiopia, czyli starczowzroczność. Jakie są jej objawy i jak można ją leczyć?

Agata Siemiaszko
Wzrok

Starczowzroczność to naturalny proces starzenia się soczewki, przez co dochodzi do niewyraźnego widzenia przedmiotów z bliska.

To zaburzenie wzroku, które polega na pogorszeniu widzenia z bliskiej odległości, wskutek zmniejszenia lub zaburzenia akomodacji oka. Zjawisko to jest naturalnym procesem starzenia się, a pierwsze objawy pojawiają się już po 40. roku życia.

To pokazuje, jak poważnym problemem jest pogorszenie wzroku wraz z wiekiem. Najczęściej pierwszym objawem tego schorzenia jest oddalanie od siebie gazety, książki lub telefonu podczas czytania drobnego druku. Dodatkowo pacjenci często skarżą się na pogorszenie ostrości widzenia podczas półmroku.

Wśród głównych czynników rozwoju starczowzroczności wymienia się:

- zwiększenie objętości i średnicy soczewki, co powoduje lekkie zwiotczenie mięśni podtrzymujących oko,
- zmianę elastyczności soczewki oraz zmniejszenie jej zdolności do uwypuklenia się.

- Zmiany w widzeniu przedmiotów z bliska powstają poprzez zmiany w obrębie soczewki wewnątrzgałkowej odpowiedzialnej za akomodację naszych oczu, które uwidaczniają się wraz z wiekiem. Soczewka ta traci swoją elastyczność i tym samym zdolności do zmiany kształtu, a w efekcie do zmiany mocy optycznej soczewki w zależności od odległości obserwowanego obiektu. Mówiąc w uproszczeniu, ogranicza to możliwość zmiany ostrości obrazu w zależności od odległości patrzenia. Dodatkowo, wraz z biegiem lat pogarsza się nasza głębia ostrości. Prezbiopia najwcześniej jest odczuwalna u dalekowidzów, natomiast osoby krótkowzroczne mogą odczuwać jej objawy nieco później - mówi Sylwia Kijewska, optometrysta i ekspert firmy Hoya Lens Poland.



Pierwsze objawy prezbiopii pojawiają się najczęściej w wieku 45-50 lat

niej - mówi Sylwia Kijewska, optometrysta i ekspert firmy Hoya Lens Poland.

Jakie są objawy starczowzroczności?

Pierwsze objawy prezbiopii pojawiają się najczęściej w wieku 45-50 lat i na początku są to bardzo delikatne symptomy, które łatwo pomylić ze zwykłym przemęczeniem lub

zbyt krótkim snem. Optometrysta zaznacza, że wśród najczęstszych objawów starczowzroczności można wymienić:

- trudność z przeczytaniem drobnego tekstu np. wiadomości SMS lub etykiety opakowania,
- mrużenie oczu podczas czytania,
- oddalanie od siebie książki lub telefonu podczas czytania

- wtedy następuje poprawa ostrości widzenia,

- dłuższe czytanie i konieczność lepszego skupiania się na czytanych tekstach,
- po dłuższym czytaniu obiekty znajdujące się w oddali stają się mocno rozmażane,
- konieczność używania lepszego oświetlenia, o większej mocy i jasności (tzw. światła zimnego),
- częsty ból głowy po dłuższym czytaniu,
- ból oczu, który mija po odpoczynku nocnym,
- z biegiem choroby pojawia się podwójne widzenie.

- Jeśli zauważymy u siebie pierwsze objawy problemów ze wzrokiem, to powinniśmy udać się do optometrysty, a także skorzystać z pomocy optyka. Wybór właściwego specjalisty jest bardzo ważny, ponieważ nawet najlepsi i najbardziej zaawansowani soczewkownicy nie zagwarantują nam dobrego widzenia, jeżeli korekcja wzroku zostanie

dobrana nieprecyzyjnie - dodała Sylwia Kijewska.

Czy prezbiopię można wyleczyć? Jak starczowzroczność wpływa na komfort życia?

Niestety, starczowzroczność to postępujące schorzenie, którego nie da się ani uniknąć, ani całkowicie wyleczyć. Natomiast można zmniejszyć uciążliwość jej objawów poprzez dobór odpowiednich soczewek lub okularów tzw. „do czytania”. Jak podaje ekspert, prezbiopia na dłuższą metę może utrudniać wykonywanie codziennych czynności, a zamazany obraz sprawia, że wzrok szybko się męczy, dochodzi ból i napięcie oczu, a także światłowstręt.

Dodatkowo okazuje się, że prezbiopia znacząco zmniejsza produktywność pracy oraz jest częstym powodem zwolnień lekarskich, ponieważ starczowzroczność zwiększa ryzyko zapalenia nerwu wzrokowego, zespołu suchego oka oraz zapalenia spojówek.

REKLAMA

0011482634

sfera  **czu.pl**
partner ZEISS

100 złotych

do wykorzystania
w Salonie Optycznym
Sfera Oczu dla Seniorów

Lublin, ul. Lipowa 4a
tel. 730 037 474

dla każdej osoby,
która okaże w salonie ulotkę.

BADANIE KRWI OKREŚLA PARAMETRY CZERWONYCH I BIAŁYCH KRWINEK ORAZ PŁYTEK KRWI

Morfologia – podstawowe badanie krwi

Justyna Śmigarak
Morfologia

Morfologia, czyli podstawowe badania krwi, bardzo wiele mówi o aktualnym stanie organizmu. Na jej podstawie diagnozuje się różne schorzenia.

Morfologia krwi to podstawowy pakiet badań laboratoryjnych, które każdy powinien profilaktycznie wykonać co najmniej raz do roku. We krwi krążą nie tylko jej elementy morfotyczne, ale też liczne substancje dostarczane z zewnątrz oraz produkty przemiany materii. Już sama wartość komórek i innych elementów budujących tę płynną tkankę jest istotną informacją dla lekarza. Na podstawie analizy składu krwi można postawić wiele wstępnych diagnoz i przeciwdziałać ewentualnym chorobom.

W badaniu morfologii krwi ocenie podlegają trzy podstawowe składniki: czerwone krwinki (erytrocyty), białe krwinki (leukocyty), płytki krwi (trombocyty).



Morfologię powinno się wykonywać profilaktycznie raz w roku

Morfologia wymaga pobrania do badań próbki krwi obwodowej. Pobranie wykonuje się w laboratorium, w godzinach porannych. To badanie krwi na czczo, dlatego nie należy niczego jeść przez 10 godzin przed pobraniem, by wyniki były możliwe bliskie rzeczywistości i trafne. Samo pobranie trwa kilka do kilkunastu sekund i nie jest bardzo bolesne. Krew pobiera się z żyły w zgięciu łokciowym.

Morfologia składa się z pomiaru parametrów wchodzących w skład trzech układów: czerwonekrwinkowego, białokrwinkowego i płytek krwi.

Każdy z nich pełni istotną rolę w diagnostyce nieco innych zaburzeń i inne są wskazania do jego pomiaru.

Układ czerwonekrwinkowy
Składają się na niego pomiar poziomu hemoglobiny oraz kilku parametrów określających liczbę, wielkość i procentowy udział czerwonych krwinek w objętości krwi obwodowej. W skład tej części morfologii wchodzi:

- hemoglobina (Hb),
- liczba erytrocytów (RBC),
- hematokryt (Ht, HCT),
- średnia objętość erytrocytu (MCV),
- średnia masa hemoglobiny w erytrocycie (MCH),
- średnie stężenie hemoglobiny w erytrocycie (MCHC),
- rozpiętość rozkładu objętości erytrocytów (RDW),
- liczba retikulocytów, czyli niedojrzałych erytrocytów (RC).

Badania z tego układu wykonuje się przy objawach niedokrwistości, niedoboru że-

łaza, kwasu foliowego, witaminy B12 lub nadmiaru czerwonych krwinek (czerwienica, odwodnienie)

Układ białokrwinkowy

Część morfologii stanowiąca układ białokrwinkowy mówi o tym, ile poszczególnych typów leukocytów znajduje się we krwi pacjenta. W jej skład wchodzi następujące parametry:

- całkowita liczba leukocytów we krwi (WBC),
- neutrofile (NEUT/NE),
- eozynofile (EOS),
- bazofile (BASO),
- limfocyty (LYM, LYMPH),
- monocyty (MONO).

Na podstawie analizy udziału poszczególnych frakcji białych krwinek lekarz może zdiagnozować takie zaburzenia jak białaczki, ostre zakażenia bakteryjne, infekcje wirusowe, przebyte urazy i wiele innych.

Układ płytek krwi

Ostatnim elementem, który opisuje zbiorczo wyniki badań krwi jest układ płytek krwi. Są to niewielkie elementy odpo-

wiadające głównie za procesy krzepnięcia. Oznaczane parametry to:

- całkowita liczba płytek krwi (PLT),
- średnia objętość płytki (MPV),
- wskaźnik rozpiętości rozkładu objętości płytek (PDW).

Wskazaniem do badań są zaburzenia krzepliwości krwi (nadmierna lub niedostateczna krzepliwość). Do objawów należą między innymi przedłużające się i częste krwawienia (z nosa, dziąseł), łatwo powstające i długo znikające siniaki.

Uwaga: morfologia to podstawowe badanie krwi, których wyniki są podane wraz z normami przyjętymi w danej grupie wiekowej i płci. Co ważne, normy te mogą być różne dla różnych laboratoriów. Co więcej, nie można rozważać poszczególnych parametrów w oderwaniu od pozostałych, a także od ogólnego stanu organizmu, dlatego wyniki badań krwi powinien za każdym razem interpretować lekarz.

REKLAMA

0011480918



USŁUGI DIAGNOSTYCZNE Z DOJAZDEM DO PACJENTA

Oferujemy profesjonalne pobieranie materiału do badań laboratoryjnych
Z DOJAZDEM DO PACJENTA
Wykonujemy pobrania w domu, w pracy lub w innym dogodnym miejscu

NASZA USŁUGA TO ROZWIĄZANIE DLA:

- osób starszych
- osób zapracowanych
- dzieci i rodzin
- osób, które chcą uniknąć kolejek w punktach pobrań

KONTAKT

☎ 794 365 911
✉ kontakt.emmed@gmail.com
🌐 www.emmed-lab.pl

Oferujemy:

- ✓ Badania krwi (morfologia, glukoza, hormony i inne)
- ✓ Badania moczu i kału
- ✓ Pakiety badań laboratoryjnych
- ✓ Badania genetyczne

Jak to działa?

1. Umawiasz wizytę telefonicznie lub online
2. Dojeżdżamy pod wskazany adres
3. Pobieramy materiał do badań
4. Wyniki odbierasz online

BADACZE USTALILI: OPIEKA NAD WNUKAMI MOŻE POMÓC W UTRZYMANIU SPRAWNEGO UMYSŁU

Jak seniorzy mogą zapobiegać demencji

Barbara Wesola
Seniorzy

Zdrowa dieta, aktywność fizyczna i trening umysłu od lat pojawiają się na liście czynników, które mogą opóźniać rozwój demencji. Najnowsze badania sugerują jednak, że istnieje jeszcze jeden, często niedoceniany element sprzyjający zachowaniu sprawności poznawczej w starszym wieku.

Chodzi o regularne zajmowanie się wnukami. Jak te relacje pomagają utrzymać pamięć w dobrej formie?

Aktywny styl życia a ryzyko demencji

Regularne czytanie, dobra znajomość więcej niż jednego języka, dbanie o kondycję fizyczną, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu są w ostatnich latach coraz częściej łączone z zapobieganiem demencji lub przynajmniej z opóźnianiem jej wystąpienia. Dotyczy to zwłaszcza osób, których historia rodzinna wskazuje na zwiększoną podatność na choroby neurodegeneracyjne.



Wyniki badań pokazały, że dziadkowie aktywnie zaangażowani w opiekę nad wnukami osiągnęli lepsze rezultaty w testach pamięci

Badacze z Uniwersytetu w Tilburgu, Uniwersytet Genewski oraz Instytut Karolinska zwrócili uwagę na jeszcze jeden możliwy czynnik ochronny. Ich zdaniem regularne zajmowa-

nie się wnukami przez babcię i dziadków może stanowić dodatkową barierę przed skutkami starzenia się mózgu.

„Dziadkowie, którzy opiekują się swoimi wnukami, wykazują na ogół lepsze funkcjonowanie poznawcze niż ci, któ-

rzy tego nie robią” - napisali autorzy badania opublikowanego w czasopiśmie Psychology and Aging, wydawanym przez American Psychological Association.

Lepsza pamięć i płynność słowna dzięki wnukom

Naukowcy przeanalizowali dane niemal 2900 uczestników English Longitudinal Study of Ageing, jednego z największych badań poświęconych procesowi starzenia się. Wyniki pokazały, że dziadkowie aktywnie zaangażowani w opiekę nad wnukami osiągnęli lepsze rezultaty w testach pamięci oraz płynności słownej niż osoby, które nie pełniły takiej roli.

Co istotne, zależność ta utrzymywała się nawet po uwzględnieniu takich czynników jak wiek, stan zdrowia czy inne zmienne mogące wpływać na funkcjonowanie poznawcze.

Jakie czynności z wnukami mają znaczenie dla pamięci?

W latach 2016-2022 uczestników badania trzykrotnie pytano o zakres ich zaangażowania w opiekę nad wnukami. Obejmowało to m.in. odbieranie dzieci ze szkoły lub przedszkola, przygotowywanie posiłków, pomoc w odrabianiu lekcji, opiekę podczas choroby, zapewnianie noclegu lub po prostu bycie dostępnym w razie potrzeby.

Najbardziej uderzyło nas to, że sam fakt bycia opiekującym się dziadkiem lub babcią wydawał się mieć większe znaczenie dla funkcjonowania poznawczego niż to, jak często dziadkowie sprawowali opiekę lub co dokładnie robili ze swoimi wnukami - podkreśliła Flavia Chereches z Uniwersytetu w Tilburgu.

Zdaniem badaczy może to sugerować, że kluczowe znaczenie ma nie tyle intensywność obowiązków, co sama aktywna rola społeczna, regularny kontakt międzypokoleniowy oraz stymulacja emocjonalna i poznawcza.

Źródło: DPA Trends/Polska Press Grupa

Oczyszczają zatoki, płuca i oskrzela oraz łagodzą kaszel

Anna Rokicka-Żuk
Zioła

Dokucza ci kaszel, duszności, nadmiar flegmy i bóle głowy? To objawy, które nasilają się w związku ze smogiem i alergenami w powietrzu. Reaguje na nie coraz więcej osób. To fatalna mieszanka - szczególnie dla osłabionych osób.

Jest jednak dobra wiadomość: objawy stanów zapalnych w układzie oddechowym można i warto łagodzić ziołami nie tylko, gdy są ostre, ale także przy chronicznych dolegliwościach. Przewlekłe zapalenie o niskim nasileniu stanowi ukrytą przyczynę powikłań, a na dodatek z czasem postępuje.

Uporczywy kaszel często bywa objawem przewlekłego zapalenia oskrzeli, w którym występuje wraz ze śluzową wydzieliną dłużej niż 3 miesiące w roku w ciągu dwóch kolejnych lat. Zapalenia w obrębie dróg oddechowych przyczyniają się ponadto do kaszlu odruchowego, w którym niedobór śluzu jest przyczyną dolegliwości bólowych. Głównym sprawcą utrzymujących się problemów z płucami i drogami oddechowymi

jest zanieczyszczenie powietrza. Aby ułatwić sobie oddychanie, warto sięgnąć po odpowiednie rośliny lecznicze.

Co jest dobre na wzmocnienie płuc i oskrzeli?

Problemy z płucami i oskrzelami należy łagodzić nawet wtedy, gdy nie są nasilone. To zapobiega ich dalszemu osłabieniu i komplikacjom. Przewlekły kaszel doprowadza bowiem do wzrostu ciśnienia w klatce piersiowej i obciąża serce, natomiast duszności pozabawiają organizm odpowiednich ilości tlenu i możliwości usuwania dwutlenku węgla, co sprzyja zakwaszeniu organizmu. Stan zapalny wpływa negatywnie na cały organizm, zwiększając zagrożenie także innymi chorobami.

W takich sytuacjach pomocna może być nie tylko aromaterapia, ale także zażywanie ziół, które działają też na niższe drogi oddechowe. W jaki sposób stosować zioła rośliny i suplementy diety na płuca? Możliwości jest wiele, przy czym najlepiej połączyć kilka strategii (najlepiej z użyciem tych samych składników, jak np. tymianek do picia i masażu).

Warto stosować zwłaszcza:



Napary z ziół złagodzą dolegliwości

- zioła do picia, kapsułkowane i w postaci ekstraktów (zastosowanie wewnętrzne),
- płukanki łagodzące do jamy ustnej i gardła (zastosowanie zewnętrzne),
- olejki eteryczne - podgrzewane w kominku do aromaterapii lub dyfuzorze, a także stosowane do inhalacji z parą wodną oraz do smarowania i masażu ciała; niektóre olejki o jakości spożywczej można przyjmować jako suplement diety (zastosowanie zewnętrzne i wewnętrzne),

- olej z czarnuszki - cenny suplement diety i składnik kosmetyczny.

Co atakuje układ oddechowy?

Drogi oddechowe stanowią barierę, która chroni organizm przed działaniem zanieczyszczeń zawartych we wdychanym powietrzu, w tym wywołującymi choroby drobnoustrojami. W obecnych czasach układ oddechowy jest mocno obciążony, co staje się źródłem przewlekłych stanów zapal-

nych. To z kolei prowadzi nie tylko do zwiększenia podatności na infekcje, ale także utrzymywania się objawów.

Wynikiem infekcji, a więc choroby zakaźnej, są zazwyczaj ostre dolegliwości. Wymagają leczenia objawowego i odpoczynku, a najlepiej także wspomaganie za pomocą ziół o działaniu przeciwzapalnym, napotnym i przeciwwirusowym.

Problemów dotyczących płuc nie należy przy tym ignorować ani w sytuacji przewlekłych objawów o nieznanym przyczynie, ani tym bardziej tych ostrych. Chroniczny kaszel u palacza może być objawem raka płuca, a wraz z wydzieliną i dusznościami bywa oznaką rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuca.

Co jeść, żeby zregenerować płuca?

Kuracja wzmacniająca płuca nie może być bez zmiany diety, która powinna obfitować w przeciwutleniacze. To bardzo wrażliwe składniki, które znajdują się głównie w świeżych warzywach i owocach (a także innych naturalnych produktach, przede wszystkim roślinnych), a w organizmie hamują procesy de-

generacji i starzenia tkanek. Zwiększone ilości tych związków wspomogą gojenie stanów zapalnych i uszkodzeń, a najważniejszym z nich jest zielony barwnik chlorofil. Absolutne minimum to pół kilograma warzyw i owoców dziennie, najlepiej na surowo.

Chlorofil, którego skarbnicą są ciemnozielone warzywa, zwłaszcza liściaste, ma właściwości odtruwające, wspomagające regenerację i zmniejszające zapalenie, a dla jego pochodnych wykazano, że działa antybakteryjnie, antywirusowo, a nawet może hamować rozwój raka płuca.

Bogata w chlorofil zielenina powinna być częścią codziennej diety osób, które sięgają po nikotynę - zarówno w formie wyrobów tytoniowych, jak i e-papierosów, a także żyją w dużych miastach, gdzie z powodu nadmiaru samochodów smog jest problemem całorocznym.

Zalecana dla zdrowia ilość to 2-3 porcje warzyw dziennie, przy czym porcja jest równa szklance kawałków - albo 2 szklankom liści, jeśli sięgamy po polecany jarmuż, szpinak, rukolę, roszponkę, sałatę rzymską czy świeże zioła kulinarne.

sły tak bardzo, że dziś możemy kupić jedną piątą tego, co planowaliśmy.

Od 36 lat zajmuje się pan sztuczną inteligencją. Co dziś najbardziej pana zadziwia w jej rozwoju?

Wszystkich zadziwia to, jak szybko wszystko rozwinęło się w ostatnich kilku latach. Przez długi czas postęp był bardziej stopniowy; mieliśmy systemy ekspertowe, które do pewnych rzeczy się nadawały. Ale nagle pojawienie się systemu, z którym można było po prostu rozmawiać, mam na myśli rozwiniętego czata, powiedzmy od wersji GPT-3 wzwyż, i to, że projekty zaczęły być błyskawicznie upowszechniane, było naprawdę zaskakujące. Bardzo szybko okazało się, że jeden czat OpenAI ma setki milionów użytkowników, a dziś skala tygodniowa sięga miliarda; do tego dochodzi kilka innych konkurencyjnych systemów: Gemini, Claude, Grok, Perplexity, Llama, Mistral, DeepSeek. Krótko mówiąc: stało się to masowe. Ludzie zaczęli używać modeli językowych w tak różnych zastosowaniach, że to było pełnym zaskoczeniem. Po pierwsze, nie spodziewaliśmy się, że można osiągnąć aż tyle, w szczególności, że de facto zostanie przekroczona granica kojarzona z testem Turinga. Przez lata opowiadałem studentom na wykładach o Nagrodzie Loebnera, że co roku jest trochę lepiej, ale wciąż ludzie potrafia odróżnić rozmowę z człowiekiem od rozmowy z botem. I nagle, właściwie po cichu, test Turinga przestał być centralnym punktem odniesienia, bo okazało się, że ludzie bardzo często dają się nabrać i sam test stracił dawny sens. Druga rzecz: mniej więcej od półtora roku zaczęły się pojawiać systemy rozumujące w szerokich obszarach, nie tylko w szachach czy w Go, gdzie poziom nadludzki osiągnięto już około dekady temu, ale znacznie szerzej. Nagle okazało się, że jesteśmy w stanie dochodzić do wyników ponadludzkich w wielu dziedzinach. Są też problemy, które po prostu przekraczają możliwości ludzkiego umysłu, jeśli chodzi o ogarnięcie całej złożoności. Na przykład zrozumienie tego, co dzieje się w komórce, gdzie tysiące białek oddziałują ze sobą i współpracują. Procesy biologiczne są tak złożone, liczba typów białek, genów, zależności tak skomplikowane, że bez sztucznej inteligencji daleko byśmy nie zaszli. Widzimy też, że pojawiły się Nagrody Nobla związane z rozwojem sztucznej inteligencji i jej zastosowaniami, z konieczności w fizyce i chemii niż w samej informatyce, gdzie Nagrody Nobla nie można dostać. To również pokazuje skalę zmiany. To, że zaszliśmy tak szybko tak daleko

i że dziś mówimy o szansie rozwiązywania najbardziej złożonych problemów matematyki, fizyki, chemii, biologii czy medycyny dzięki takim systemom, to jest dla mnie najbardziej fascynujące. Zresztą organizujemy panel dyskusyjny z Piotrem Sankowskim, Przemkiem Kazienką, Przemkiem Bieckiem i matematykiem Bartoszem Naskręckim. Będziemy rozmawiać o tym, jak nauka zmienia się już teraz pod wpływem AI i jak jeszcze się zmieni.

To jak zmieni się nasza rzeczywistość w perspektywie dwóch–pięciu lat? Jedni straszą, że AI zabierze pracę, inni mówią, że stworzy nowe zawody. Co zabierze, co da i jak praktycznie zmieni nasze życie?

Bardzo trudno odpowiedzieć na to pytanie, bo świetni eksperci mówią rzeczy skrajnie różne. Jedni twierdzą, że AI zabierze nam pracę, inni, że właśnie dzięki niej wejdziemy w bardzo dobry okres, bo dostaniemy narzędzia do rozwiązywania problemów, z którymi sami sobie nie radzimy. Ja obserwuję np. zwolnienia w dużych firmach informatycznych. Cotygodniowe raporty pokazują, że w ostatnim roku niewiele się zmieniło względem poprzednich lat. Była duża korekta po COVID-zie; wtedy firmy zatrudniły zbyt wiele osób, a później część zwolniły, ale od dwóch–trzech lat sytuacja jest dość stabilna. To ciekawe, bo jednocześnie wiele osób uważa, że młodzi programiści zaraz staną się mniej potrzebni, skoro mamy programowanie wspomagane przez AI, tzw. vibe coding. Tyle że teraz piłka jest po naszej stronie: musimy tak kształcić młodych ludzi, by umieli korzystać z tych narzędzi i robić dzięki nim więcej. Jeśli będą do tego przygotowani, nadal będą potrzebni. Możliwości zastosowania systemów informatycznych szybko rosną i pojawiają się nowe obszary pracy. Owszem, prostsze zadania, np. część prac przy tworzeniu stron internetowych, można dziś zautomatyzować. Ale człowiek wciąż jest potrzebny do zrozumienia rzeczywistego problemu klienta, kontekstu i celu. Można powiedzieć, że powoli przestajemy być murażami, a stajemy się architektami tych rozwiązań. Architektów potrzeba mniej niż murażów, ale dzięki nim można zbudować znacznie więcej. Dlatego nie widzę powodu do paniki w skali, w jakiej niektórzy ją dziś podsycają. Zagrożenia oczywiście są realne i jest ich sporo, ale nad ich rozpoznawaniem i ograniczaniem również się pracuje.

Film „Poland. Mission Confidence” powstał po to, by zmienić sposób, w jaki Polacy

myślą o sobie i o Polsce. Jak pan to widzi? Czy takie projekty, o których pan mówił na początku rozmowy, mogą być impulsem do zmiany naszego myślenia o kraju, który jest przecież dwudziestą gospodarką świata i mówiąc wprost, ma się czym pochwalić?

Mamy w Polsce duże słabości, bez wątplenia. Widać to choćby w różnych wskaźnikach dotyczących innowacyjności, patentów i podobnych obszarów. Z drugiej strony mamy też bardzo zdolnych ludzi, którzy potrafią robić rzeczy niezwykle. Część z nich, niestety, pracuje za granicą – w dużych firmach, takich jak OpenAI czy Google DeepMind, a nawet współtworzyła niektóre z tych środowisk. Świetną pracę wykonuje dr Maciej Kawecki ze swoim zespołem i podcastami, pokazującymi, że Polak potrafi. Problemem w tym, że te możliwości dość słabo przekładają się na sprawczość administracji państwowej. Ona jest ograniczona na wiele sposobów i po prostu zbyt wolna. Gdybyśmy nie stracili pół roku na biurokrację i przetargi, moglibyśmy kupić za pieniądze, które były już zabezpieczone, całkiem przyzwoity system, bardzo nam potrzebny. Tymczasem świat tak przyspieszył, a popyt na sprzęt i pamięci tak wzrósł, że ceny poszybowały w górę. To pewnie potrwa rok albo dwa, ale skutek jest taki, że jesteśmy opóźnieni.

Problemem nie jest tylko brak pomysłów, ale tempo działania państwa?

Dokładnie. Próbowaliśmy o tym rozmawiać z Ministerstwem Cyfryzacji. Zaprosił nas nawet premier Donald Tusk, jako grupę informatyków działających w komitecie, w którym są osoby z tzw. listy Stanforda 2 proc., czyli grona najczęściej cytowanych naukowców na świecie. Tyle że rząd zdążył już wcześniej rozdysponować środki. I kiedy mówimy, czego naprawdę potrzeba, na przykład dobrych programów doktorskich, to okazuje się, że trudno teraz znaleźć na to pieniądze. Być może pojawiają się w kolejnym rozdaniu środków europejskich, ale znów jesteśmy spóźnieni. W 2018 roku, po apelu Komisji Europejskiej, że AI to technologia strategiczna, wiele krajów bardzo przyspieszyło: tworzone katedry, finansowano zespoły, budowano zaplecze. U nas zrobiono za mało. Straciliśmy poprzednie lata, a w ostatnich dwóch również nie widać przełomu na miarę potrzeb, choć oczywiście sporo rzeczy dzieje się oddolnie. To mnie naprawdę martwi.

Bez zmiany filozofii finansowania trudno będzie zrobić skok?

Tak i to dotyczy również edukacji. Słyszymy o pracownikach AI w szkołach, na które wydaje się duże pieniądze, ale nie wiadać dobrze opracowanych programów, które pokazywałyby, jak sensownie wykorzystywać te narzędzia na lekcjach różnych przedmiotów. A możliwości są ogromne. Na przykład bardzo dynamicznie rozwija się dziś historia cyfrowa; dzieją się tam naprawdę ciekawe rzeczy, o których wielu nauczycieli i historyków nawet nie wie. I znowu wracamy do tego samego problemu: brakuje ludzi przygotowanych do tego, żeby to ruszyć, przeszkolić nauczycieli, stworzyć materiały, wdrożyć dobre praktyki. W wielu obszarach mamy więc nie tyle brak pomysłów, ile brak kadr zdolnych to popchnąć do przodu.

Ten problem widać też na poziomie uczelni?

Oczywiście. Chińczycy przez lata wysyłali mnóstwo studentów do Stanów Zjednoczonych, a potem ci ludzie wracali i rozkręcali rynek u siebie. Podobnie obserwowałem Portugalię: kraj mniejszy od Polski i pod wieloma względami słabszy, a jednak w tym obszarze rozwija się całkiem dobrze, bo wykonano pewne inwestycje i zbudowano kompetencje. Miałem niedawno okazję otwierać rok akademicki w Akademii Muzycznej w Bydgoszczy i pytałem tam, czy uczą np. takich rzeczy jak muzyka filmowa i zastosowania sztucznej inteligencji w sztuce. Muzyka filmowa to dziś jeden z kluczowych obszarów; produkcja opiera się na zaawansowanych narzędziach elektronicznych, a ich opanowanie wymaga czasu i dobrego wprowadzenia. Tyle że znów wracamy do tego samego: brakuje nauczycieli. Uczelnie często chciałyby rozwijać takie kierunki, ale nie mają kogo do tego postawić. To, co AI robi dziś w obszarze kreatywności artystycznej, muzycznej, wizualnej, ma już konkretne zastosowania rynkowe. Można na tym zarabiać. Do tego dochodzi branża gier, która rozwija się bardzo dobrze, i tam AI wchodzi na dużą skalę. Mieliśmy niedawno w Poznaniu dużą konferencję gamedev, rozwoju gier komputerowych, i było wyraźnie widać, jak wiele jest zastosowań AI do wspomagania tworzenia i rozwoju gier. To się właśnie zaczyna dziać na szeroką skalę. Krótko mówiąc: możemy mieć szansę w różnych niszowych zastosowaniach, a takich nisz jest bardzo dużo. Duże firmy chcą nam sprzedać własnego awatara czy asystenta, który będzie w każdym telefonie, dlatego budują ogromne centra danych i centra AI do obsługi miliardów użytkowników. Tylko pytanie brzmi: czy my naprawdę tego chcemy?

Wyobraźmy sobie, że jest grudzień 2029 roku, za chwilę wchodzimy w rok 2030. W jakiej jesteśmy sytuacji? Czy potrafi pan sobie wyobrazić, jak zmienił się nasz telefon, nasza praca, urząd, szkoła?

W 2000 roku przygotowałem taki referat futurologiczny i napisałem, że w połowie tej dekady będzie nam brakowało psychologów od modeli sztucznej inteligencji. I mam wrażenie, że taki zawód właśnie zaczyna się pojawiać. Psychologowie rzeczywiście badają dziś różne aspekty działania dużych modeli językowych, bo dzieją się tam bardzo ciekawe, a czasem dziwne rzeczy. To, co zaczyna się teraz i co w tym roku już zobaczymy, to przede wszystkim inwazja agentów różnego rodzaju. Czyli systemów, które nie tylko odpowiadają na pytania, ale są sprawcze. Możemy im zlecać wykonanie konkretnych zadań po prostu rozmawiając. Ogromne znaczenie będzie miało to, kto nauczy się dobrze z nimi rozmawiać: zadawać precyzyjne pytania, ale są sprawcze. Możemy im zlecać wykonanie konkretnych zadań po prostu rozmawiając. Ogromne znaczenie będzie miało to, kto nauczy się dobrze z nimi rozmawiać: zadawać precyzyjne pytania, jasno określać kontekst, formułować polecenia. Oczywiście same systemy też będą nas coraz częściej dopytywać, żeby lepiej zrozumieć, o co chodzi. Ale najważniejsze jest to, że w ciągu najbliższych miesięcy zobaczymy agentów, którzy będą w stanie załatwiać za nas naprawdę wiele spraw. Z tym trzeba być bardzo ostrożnym, ale ich sprawczość będzie rosła. Pojawiają się nawet rozwiązania w rodzaju „wynajmij człowieka dla agenta”. Są platformy, do których zgłosiły się setki tysięcy osób gotowych wykonywać zadania, których agent, dopóki nie ma fizycznego ucieleśnienia, nie jest robotem, jeszcze nie potrafi sam zrobić. Bo czasem trzeba gdzieś pójść, coś odebrać, załatwić dokument, zdobyć papier z urzędu, który nie jest jeszcze dobrze z informatyzowany. W Polsce nadal są obszary administracji czy sądownictwa, które nie działają cyfrowo w takim stopniu, jakiego byśmy oczekiwali. Pojawiają się więc firmy, które mówią: dobrze, damy państwu sprawczą sztuczną inteligencję, ale tam, gdzie są luki, będziemy dopinać proces człowiekiem.

A więc jednak, na szczęście, człowiek pozostaje niezbędny.

Choć często w roli bardziej wykonawczej niż zarządzającej. Oczywiście po drugiej stronie nadal jest też człowiek, który takim agentem zarządza albo go nadzoruje. Ale ten model agent plus człowiek tam, gdzie trzeba, będzie się rozwijał na dużą skalę. Nasz telefon nie będzie już tylko doradzał. Coraz częściej będzie też w stanie, na podstawie naszych poleceń, dopro-

wadzać do wykonania różnych rzeczy także w świecie fizycznym.

Wchodzimy w etap, w którym AI zacznie wychodzić z ekranu?

Dokładnie. Bardzo szybko rozwija się robotyka. Było to wiadać choćby przy ostatnich pokazach związanych z Chińskim Nowym Rokiem. Mieliśmy też niedawno spotkanie poświęcone AI, podczas którego oglądaliśmy kilka robotów; przyjechały m.in. z Nowego Sącza, z Rzeszowa, z Politechniki Rzeszowskiej. To naprawdę zaczyna się rozwijać. Te roboty nie są już skrajnie drogie, choć oczywiście nadal kosztują sporo. Bardziej zaawansowane modele to duży wydatek. Ale sam fakt, że stają się dostępne, jest bardzo istotny. Zaczyna się era tego, co można nazwać fizyczną implementacją sztucznej inteligencji, czyli wykorzystaniem AI na większą skalę w urządzeniach fizycznych. I to będziemy widzieć coraz wyraźniej.

A co to będzie oznaczało dla zwykłych użytkowników?

Między innymi to, że pojawi się cała fala nowych urządzeń konsumenckich. Słychać już, że z Chin nadchodzi seria zabawek wyposażonych w modele językowe. I tu pojawia się sporo zagrożeń. Musimy bardzo uważać, co takie systemy będą z nami robiły i czy będziemy wystarczająco asertywni, żeby nie ulegać różnym formom manipulacji, które mogą pojawić się na dużą skalę. To będzie jeden z najważniejszych problemów najbliższych lat: nie tylko, co AI potrafi, ale też jak my jako użytkownicy i społeczeństwo, nauczymy się z nią mądrze obchodzić.

CV



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Włodzisław Duch

Profesor nauk fizycznych specjalizujący się w informatyce stosowanej, neuroinformatyce, sztucznej inteligencji, uczeniu maszynowym, kognitywistyce i neurokognitywnych technologiach. Jest kierownikiem Laboratorium Neurokognitywnego w Interdyscyplinarnym Centrum Nowoczesnych Technologii UMK w Toruniu.

WZÓR, GENY, A MOŻE PO PROSTU NATURA, CZYLI ZMĘCZENI ZIMĄ

To był długi, mroźny i śnieżny czas, właściwie nie - był, bo zima wciąż jeszcze trwa. Wielu z nas czuje się już zmęczonych krótkim dniem, niskimi temperaturami, zaspami, ślizgawicą. Niektórzy mówią o depresji, ale SAD (seasonal affective disorder), czyli sezonowa choroba afektywna naprawdę istnieje. Dlatego z taką niecierpliwością wyczekujemy wiosny

Dorota Kowalska

Marta w ostatni poniedziałek wstała rano, wyszła przed dom, żeby wsiąść do swojej małej Micry i ruszyć do pracy. Poczula na twarzy krople deszczu i ucieszyła się. - Naprawdę! To był taki ciepły, wiosenny deszcz - mówi.

Ma już dość zimy. Nawet nie śniegu i mrozu, jako rocznik 67. doskonale pamięta takie zimy z dzieciństwa, więc nawet ucieszyła się, że jest jak dawniej, ale nie może już znieść tej ciemnicy, tego smutku, tego wszechogarniającego poczucia beznadziei. - Nienawidzę tego: wstaję do pracy - ciemno, wracam po pracy do domu - ciemno. Krótkie dni, długie noce. Cały czas w czterech ścianach - tłumaczy.

Ma dom z ogródkiem nieopodal lotniska w Pyrzowicach, niewielka miejscowość, wszyscy się znają. Wiosną, latem, nawet jesienią, większą część dnia spędzają na zewnątrz, bo koło domu, wiadomo, zawsze jest coś do roboty. A to kwiaty sadzi, a to chwasty wyrwa, coś posprząta, mąż majsterkuje w garażu. Przyjdzie sąsiadka, pogadają, przybiegną wnuki, pójdzie z nimi do pobliskiego lasu. - Inna rzecz, że tę zimą przechorowałam. Trzy poważne infekcje, od tego ataku kulszowej, w sumie z miasiac siedziałam w domu, bo nawet jak świeciło słońce, leżałam pod kocem i próbowałam dojść do siebie. Bardzo chciałam, żeby się to wszystko już skończyło - przyznaje.

Więc kiedy w poniedziałek wsiadała do samochodu, pomyślała sobie, że idzie ku dobru, że za chwilę przyjdzie wiosna i znowu będzie się chciało żyć.

Polacy zimy nie lubią. Z badań wynika, że w kategorii „ulubiona pora roku Polaków” zdecydowanie wygrywa lato - wskazuje na nie aż 51 proc. bada-



Roztopy w tym roku były wyjątkowo ponure, bo i śniegu sporo napadało. I było naprawdę ślisko

nym. Na drugim miejscu znajduje się wiosna, którą najbardziej lubi 33 proc. z nas. Jesień i zima mają po 5 proc. wskazań. 6 proc. badanych wybiera odpowiedź „trudno powiedzieć”.

Inna rzecz, że tegoroczna zima zaskoczyła. Początek roku przyniósł opady śniegu i temperatury, jakich nie doświadczaliśmy od kilkunastu lat. Według danych Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej, anomalia temperatury powietrza od początku stycznia 2026 roku była mocno ujemna dla całej Polski. Krótko mówiąc: pierwszy miesiąc 2026 roku był zdecydowanie chłodniejszy, niż w latach poprzednich, a do tego śnieżny. Wiele miejscowości już pod koniec zeszłego roku, z powodu padającego śniegu, zostało niemal odciętych od świata. W lutym wcale nie było lepiej.

Zimowa depresja

Dwa śnieżne i mroźne miesiące. Co niektórzy mają dość,

są po prostu zimą zmęczeni. Jedno z forów internetowych

Internauta1: „Trzeba utopić jakąś Marzannę, żeby sobie poszła? Już starczy tych mrozów, śniegów i lodu. A sio! Miało być ocieplenie. Czekam na tradycyjną z ostatnich lat zimę 5-10 stopni na plusie i 20 stopni w marcu a 30 w kwietniu. I na słończko. Pozdrawiam”.

Internauta 2: „Moje dzieci dziękują za mróz i śnieg”.

Internauta3: „Żadnych sportów zimowych (narty, łyżwy, sanki...), żadnego lepienia bałwana i orła w śniegu? Nic kompletnie z tego nie lubią, naprawdę? Wierzę, jeśli tak piszesz, ale to pierwsze takie przypadki, wszystkie dzieci które znam lubią lekki mróz i śnieg. Zdecydowanie bardziej niż deszcz, kałuże, błoto i 5 st. C, gdy nie ma co robić na dworze (to znaczy pewnie by było - taplanie się w tym błocie, ale na to już zwykle rodzice nerwów nie mają”.

Internauta4: „Nie pamiętam, kiedy było ciepło i słonecznie. Naprawdę idzie dostać jakieś depresji. Ciągłe ciemno, brzydko szaro. Czy tylko mi to przeszkadza? Mam taką naturę, że w momencie, kiedy robi się słonecznie, jestem żywszy, mam więcej chęci do czegośkolwiek. W taką pogodę za oknem nie chce mi się dosłownie nic. A co jest najgorsze, najgorzej jest to, że nawet jak przyszedł wiosna, to pewnie prawdziwie ciepło zrobi się w maju. W maju i czerwcu będziemy mieli trochę ciepła. By już w lipcu mieć pochmurne lato, a w sierpniu odczuwać nadchodzącą jesień. Ciężkie to życie w tym kraju”.

Ewa, niewiele ponad 40 lat, czynna zawodowo. Całą sobą nie cierpi zimy. - Nic mi się nie chce, wszystko widzę w ciemnych kolorach, wszystko mnie drażni - mówi.

Choćby to ciągle ubieranie i zdejmowanie czapek, szalików, ciepłych kurtek, to drapanie się w samochodzie, ta

brudna od zabłoconych buciorów podłoga, ta ciemnica za oknem. - W tym roku był śnieg, był mróz, było fajnie. Ale jak długo może być mróz? I to taki, że nie można wyjść z domu. Tydzień, dwa, no trzy. Ale dwa miesiące? - pyta retorycznie.

I dodaje: - Gdzie nie zadzwonię, słyszę: „Ewa, ja chyba mam depresję, nic mi się nie chce”, więc nie jestem w tych odczuciach taka osamotniona - argumentuje. I dodaje, że chyba najgorsze już za nami, że ma być ciepłutko, że już bez śniegów i mrozów, przynajmniej w najbliższe dni.

Zimowa depresja naprawdę istnieje. Fachowo - SAD, czyli seasonal affective disorder (sezonowa choroba afektywna). Sezonowo, konkretnie w czasie jesieni i zimy, u wielu z nas pojawiają się zachowania, które rozpoznaje się w zaburzeniach nastroju. Jesteśmy apatyczni, bez powodu smutni, mamy problemy ze snem, trudniej nam się skupić, czy zapamiętywać. Unikamy znajomych, nie chodzimy do kina, ciężko nas wyciągnąć na spacer. Czasami towarzyszą temu dolegliwości somatyczne: bóle kręgosłupa, głowy, zaburzenia jelitowe, suchota śluzówek, brak apetytu lub wzrost apetytu, nasilenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego i inne.

I właściwie jest nam gorzej niż było jeszcze latem i wiosną, ale tak naprawdę od dawna nie jest dobrze: wojna w Ukrainie, wcześniej jeszcze pandemia, niepewna sytuacja na świecie, polityczne boje dużego pałacu z małym, rządu z opozycją, troska o to, co w naszych portfelach. Jest o czym myśleć i czym się stresować. - Żyjemy w bardzo dużym napięciu, w bardzo dużym stresie od kilku lat i wracając troszeczkę do genezy, do przyczyny depresji - nasze układy nerwowe, po pierwsze - nie są przyzwyczajone do takich obciążeń, po drugie - trochę funkcjonują tak, jakby człowiek doświadczał takiego stresu parę tysięcy lat temu. Tak naprawdę jesteśmy przystosowani do radzenia sobie z krótkotrwałym intensywnym stresem, który dość szybko mija. Dzieje się coś trudnego, denerwujemy się, ale też ten stres jest napięciem, które pomaga nam mobilizować organizm do obrony, ucieczki, schowania się. Po pewnym czasie sytuacja mija. Natomiast my funkcjonujemy od kilku lat w ciągłym napięciu - tłumaczyła mi psycholog Maria Rotkiel.

Nasz organizm nie jest do tego przystosowany. Do tego jeszcze to - zima, krótkie dni, szarówka za oknami, ciągły brak słońca. Nic nam się nie chce, najchętniej weszlibyśmy pod koc i przeczekali ten ciężki czas. Jak tłumaczą psychologowie, te zmiany nastroju wynikają także z naszej fizjolo-

gii, trochę tak mamy, szczególnie w naszej strefie klimatycznej, że przysypiamy na jesień i zimą. To odpowiedź naszego organizmu na to, co za oknem.

Ten stan da się zresztą medycznie wytłumaczyć, jest związany z funkcjonowaniem szyszynki, która wytwarza melatoninę - a więc hormon snu. W nocy poziom melatoniny jest zawsze najwyższy, dlatego też stajemy się senni, zmęczeni, a organizm przedstawia się na wypoczynek. Jest to nasz naturalny, dobowy rytm snu i czuwania.

Podstawowym czynnikiem regulującym ilość melatoniny jest to, ile światła dociera przez oko do mózgu. Jeśli jest go więcej choćby latem - szyszynka wydziela mniej melatoniny, a gdy jest go zbyt mało jak zimą - więcej. Jesteśmy wtedy ociężały, apatyczni i niczego nam się nie chce.

Tylko problem w tym, jak odróżnić takie sezonowe wahanie nastroju od depresji, która, jak twierdzą eksperci, jest już dzisiaj najpoważniejszym problemem społecznym na świecie. - Pierwsza wskazówka jest taka, że przy sezonowym obniżeniu nastroju i w ogóle przy obniżeniu nastroju jesteśmy jeszcze w miarę podatni na nasze sprawdzone sposoby na poprawianie humoru. Jeżeli spotkam się z przyjaciółmi i to poprawi mi humor, jeżeli sprawię sobie jakąś przyjemność i to poprawi mi humor, jeżeli przez weekend odpocznę i to poprawi mi humor, to jest ogromna szansa, że mówimy o obniżeniu nastroju, które jest też bardzo wrażliwe na czynniki zewnętrzne. Krótko mówiąc - mam gorszy dzień, czuję się gorzej, ale kiedy mam lepszy dzień, czuję się lepiej. Kiedy wyjdzie słońce, ktoś się do mnie uśmiechnie, wcześniej wyjdę z pracy, zjemy dobry obiad, to mój nastrój się poprawi - wtedy mamy do czynienia z sezonowym obniżeniem nastroju tłumaczy Maria Rotkiel.

Depresja, niestety, jest zaburzeniem nastroju i chorobą na tyle poważną, że takie prozaiczne sposoby na poprawianie samopoczucia nie zadziałają. Osoba z depresją nie będzie się czuła lepiej, kiedy zaświeci słońce, pewnie nawet go nie zauważy.

Rzeczywistość i mity

Może stąd pojawiło się pojęcie Blue Monday, czyli najbardziej depresyjnego dnia w roku, który przypada nie kiedy indziej, a w samym środku zimy, konkretnie w trzeci poniedziałek stycznia. Tyle że ponoć słynny Blue Monday nie istnieje. To mit, naukowcy dodają: szkodliwy.

Ale po kolei: w 2004 roku do Cliffa Arnalla, wówczas prowadzącego wieczorne zajęcia z psychologii na Uniwersytecie

Cardiff, zgłosiła się firma PR-owa, która na polecenie biura podróży Sky Travel, poprosiła Arnall, by pomógł obliczyć, przynajmniej tak to rozumiał, „najlepszy dzień na rezerwację/kupno wycieczki”.

Arnall wziął się do pracy, stworzył pseudonaukowy wzór matematyczny, uwzględniający pogodę, ale też rozmaite czynniki niepoliczalne, jak „motywację” czy „potrzebę podjęcia działania”. Nie było w tym jednak naukowej metodologii, sam Arnall nie spodziewał się, że jego teoria zdobędzie tak dużą popularność.

- Pierwotnie zostałem poproszony o wymyślenie czegoś, co rozumiałem jako najlepszy dzień do zarezerwowania letniej wycieczki, ale gdy zacząłem myśleć o tym, co motywuje do rezerwacji urlopu, przypominać sobie, co tysiące osób mówiły mi o zarządzaniu stresem, były czynniki wskazujące na trzeci poniedziałek stycznia jako szczególnie depresyjny... Ale wypuszczenie tego w świat nie było zbyt pomocne. Twierdzenie, że to najbardziej depresyjny dzień w roku, to niemal samospełniająca się przepowiednia - opowiadał potem w rozmowie z „The Telegraph”.

Wzór użyty przez Arnalla naukowcy określają mianem „niedorzecznego”, „niemającego naukowych podstaw”.



Na przednówku było źle również naszym przodkom. No chyba że przyleciały bociany, jak na obrazie Gierymskiego

Zresztą sam autor przyznaje, że Blue Monday nie miał być odkryciem naukowym, a jedynie pseudonaukową zabawą. Nie miał być wyliczeniem „najbardziej depresyjnego dnia w roku”, a najlepszym dniem na kupno wycieczki.

Warto przy tym dodać, że Cliff Arnall nigdy nie był pełnoprawnym wykładowcą psychologii na Cardiff University, a uczelnia swojego czasu odcięła się od teorii o Blue Monday, ale też psychiatrzy podkreślali, że teza Arnalla jest szkodliwa dla osób cierpiących na depresję.

Sugeruje bowiem, że depresja jest krótkotrwała, zależna od czynników zewnętrznych, a sprawa nie jest tak oczywista i prosta.

W 2018 roku Arnall dostrzegł szkodliwość swojej zabawy, bo postanowił ruszyć z kampanią obalającą mit, który sam stworzył. Co zabawne, robił to we współpracy z liniami lotniczymi Virgin Atlantic i biurem podróży Virgin Holidays. Kampania ma z jednej strony obalać mit, a z drugiej pokazywać, że początek roku to przede wszystkim nowe możliwości w życiu.

Wojtek, 36-latek, też nie lubi zimy. Nie ma szans na takie aktywności, jak wtedy, gdy jest sucho, słonecznie i dzień trwa dłużej. Dzisiaj, kiedy przychodzi po pracy do domu, jest ciemno, a on lubi rower, wspinaczki, wyprawy w góry. - Tej zimy z rowerem było kiepsko: za dużo śniegu, albo za ślisko. Dwa razy chodziłem po górach, ale warunki były naprawdę ciężkie - mówi.

I narzeka na to, co wszyscy; na krótki dzień, na drapanie szyb w samochodzie, na ciągle ubieranie i rozbieranie siebie i dzieciaków. - Dodałabym do tego jeszcze brak świeżych warzyw, owoców - dorzuca Jola, żona.

Oboje dochodzą do wniosku, że może to nasze zimowe zmęczenie to geny, DNA. W końcu większość z nas ma chłopskie pochodzenie, a dawniej przednówek to był na wsiach czas nędzy i głodu, prawdziwa walka o przeżycie. Spiżarnie świeciły pustkami, ziemia nie dawała jeszcze nowych plonów, a trzeba było przecież coś jeść. Więc gotowało się lebiodę, uznawaną za chwast i dodawano ją do kaszy. Przyrządzano liście pokrzywy, ostu, powoju, rzęsy, przydawały się trawy rosnące na łąkach - mietlica, manna, a nawet perz. Może stąd przysłowia: „Na Świętego Marka nie ma co włożyć do garnka”,

„Kiedy starzec przeżył marzec, to będzie żył”, czy wciąż aktualne: „Byłe do wiosny”. Mniej witamin, mniej słońca, ciężko musiało się wtedy żyć. Dzisiaj większość z nas między styczniem a kwietniem nie cierpi głodu, ale z samopoczuciem nie zawsze jest dobrze, więc może jest trochę prawdy z genami i naszym DNA.

Na przyszłość

Naukowcy dokładnie przyrzekli się SAD i doszli do kilku wniosków: „SAD występuje u kobiet czterokrotnie częściej niż u mężczyzn. Ma to związek z cyklicznym wydzielaniem żeńskich hormonów płciowych, estrogenu i progesteronu” - wyjaśnia w rozmowie z magazynem „Vogue” specjalistka z zakresu psychiatrii dr Natasha Bijlani. Dlatego warto przyjrzeć się swojej diecie. Zamiast sięgać po wysoko przetworzoną, bogatą w tłuszcze i cukry proste żywność, postawić na źródła węglowodanów złożonych - jeść banany, orzechy czy rośliny strączkowe, które zapobiegają drastycznym wahaniom poziomu cukru we krwi. Niekontrolowany apetyt na słodkizce zwalczyć uwzględnieniem w swoim menu pełnowartościowego białka.

Dalej - suplementacja. „Przyjmowanie witaminy D w sezonie jesienno-zimowym jest absolutnie niezbędne. Na-

leży wybrać odpowiednią do wieku, wysoką dawkę, a oprócz tego korzystać z jak największej ilości światła dziennego” - radzi dietetyczka Rosemary Ferguson. Niedobór witaminy D może mieć fatalny wpływ nie tylko na nasz nastrój, ale i ogólne funkcjonowanie organizmu, osłabia bowiem układ immunologiczny i reakcje odpornościowe, a co za tym idzie zwiększa ryzyko infekcji. Witamina D odgrywa również ważną rolę w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej, wpływając na pracę układu kostnego.

Kolejną skuteczną metodą na poprawę samopoczucia jest ruch. No i warto wyjść do ludzi. „Zaplanuj rozmowę z przyjacielem - choćby telefoniczną lub za pośrednictwem Zooma. Dzięki temu poczujesz się mniej samotny, odpędzisz negatywne myśli i nadasz strukturę swojemu harmonogramowi dnia” - radzi dr Bijlani. I dodaje, że równie dobrym pomysłem jest spędzanie wolnego czasu w otoczeniu zieleni. Uчени z Uniwersytetu Exeter w 2019 roku przeprowadzili badania i dowiedli, że osoby, które przebywają na łonie natury przez co najmniej 120 minut tygodniowo, są mniej narażone na sezonowe wahania nastroju i znacznie rzadziej zgłaszają pogorszenie zdrowia psychicznego. PAP

REKLAMA

0011483667



Energia jutra
zaczyna się dziś

RÓBMY Z ENERGIA

Robimy energię nie tylko z wiatru. ORLEN to znacznie więcej - to gaz, fotowoltaika, poszukiwanie i wydobywanie złóż, stacje paliw oraz sponsor kultury i sportu.

Ponad milion gospodarstw domowych będzie zasilanych energią wiatrową z morza w 2026 roku. Szczegóły na energijutra.ortalen.pl.

Tomasz Bocheński, dyrektor artystyczny Polska Press Grupy, z 31 nagrodami w międzynarodowym konkursie European Newspaper Award

Jury najważniejszego europejskiego konkursu grafiki European Newspaper Award ponownie doceniło prace Tomasza Bocheńskiego, dyrektora artystycznego Polska Press Grupy. W 27. edycji konkursu otrzymał 31 nagród w kilku kategoriach. European Newspaper Award to najbardziej prestiżowa nagroda graficzna branży medialnej w Europie. Tomasz Bocheński po raz kolejny znalazł się wśród jej laureatów, rok temu jury uhonorowało 19 jego prac.

W tym roku międzynarodowe jury otrzymało kilka tysięcy prac z 22 krajów Europy. Spośród nich 11-osobowe międzynarodowe jury wyłoniło zwycięzców.

Laureatem po raz kolejny został Tomasz Bocheński, dyrektor artystyczny Polska Press Grupy, nagrodzono 31 jego prac, w tym okładki w m.in. kategoriach wydarzeniowych: 80 rocznica zakończenia II wojny światowej, czy wybór papieża.

W jury konkursu zasiadali dziennikarze, naukowcy i dyrektorzy artystyczni z Austrii, Szwecji, Danii, Finlandii, Holandii, Portugalii, Szwajcarii i Niemiec. Docenili prace Tomasza Bocheńskiego tworzone dla „Głosu Wielkopolskiego”, „Dziennika Łódzkiego”, „Dziennika Zachodniego”, „NTO” oraz „Polski Metropolii Warszawskiej”, a także wiele okładek magazynu Puls, który w każdy piątek ukazuje się we wszystkich tytułach Polska Press Grupy.

Polska Press to duża firma multimedialna z najważniejszymi serwisami internetowymi w największych polskich miastach. Na tym koncentrujemy naszą działalność. Ale nasze brandy to brandy historyczne, najbardziej prestiżowe w regionach, które swoją wartość budują od kilkudziesięciu lat, a zaczynały w papierze. Wciąż wydajemy gazety codzienne w regionach, bo wciąż są Czytelnicy, którzy cenią sobie taką formę przekazywania

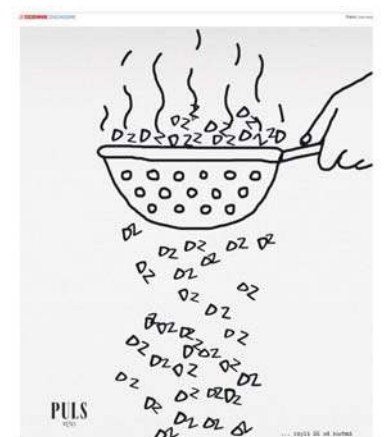
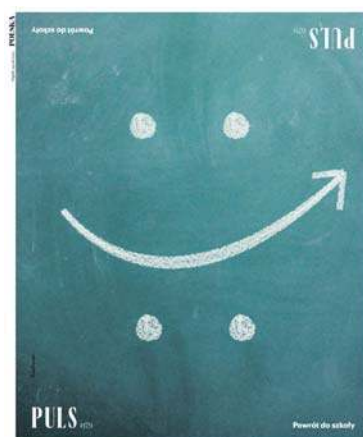
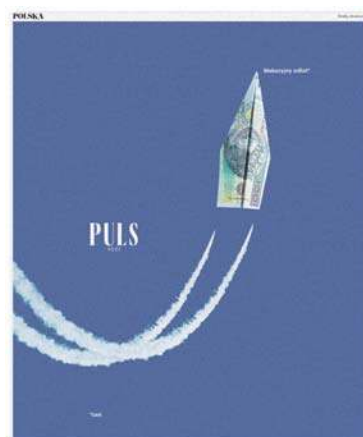
treści. I dla nich zachowujemy najwyższą jakość – także graficzną. Tomasz Bocheński, nasz dyrektor artystyczny, to znakomity symbol połączenia tradycji z innowacjami. Wygrywa konkursy na okładki prasowe, ale jednocześnie na graficzne rozwiązania multimedialne. Taka jest właśnie Polska Press – mówi Marek Twaróg, redaktor naczelny Polska Press Grupy.

Tomasz Bocheński kreuje i współtworzy projekty graficzne gazet, projekty prasowe, projekty online od wielu lat. Wielokrotnie zdobywał najbardziej prestiżowe nagrody w konkursach w Polsce i na świecie, zarówno za prace związane z prasą, jak i projektami internetowymi. W dorobku ma kilkadziesiąt nagród m.in. Grand-Front oraz Chimera Grand Prix, a także zwyciężał w konkursach międzynarodowych: European Newspaper Award oraz Best of News Design - The Society for News Design w USA.

Istotą dobrej okładki prasowej nie jest to, żeby ładnie wyglądała. W moich pracach istotą jest symbolika – czyta, mocna i uniwersalna. Taka, która pozwala Czytelnikowi odczytać całe znaczenie w ułamku sekundy, jeszcze zanim w ogóle otworzy pismo. Bardzo często nie używam na okładce prawie żadnego tekstu – czasami ani jednego słowa. Daję Czytelnikowi obraz, kolor, metaforę i gest. Daję mu znak. A on sam już wie, o co chodzi. Czuje to. Rozumie to. To właśnie uwielbiam w sile grafiki prasowej: potrafić powiedzieć wszystko, nie mówiąc nic – mówi laureat.

European Newspaper Award to najważniejsza w Europie nagroda, przyznawana od 1998 roku artystom i grafikom z branży medialnej.

European Newspaper Award
NEWSPAPER DESIGN · CONCEPT



pod PARAGRAFEM

W KINACH

Frankenstein ponownie na ekranach

6 marca do kin ponownie wgramoli się Frankenstein w filmie (i według scenariusza) Maggie Gyllenhaal „Panna młoda!”. Jesteśmy tym razem w Chicago, są lata 30. XX w. Samotny potwór uprasza doktora Euphroniusa o pomoc w stworzeniu towarzyski, ożywiają więc zamordowaną kobietę. No i zaczynają się kłopoty. W rolach głównych Jessie Buckley i Christian Bale.

ZA TYDZIEŃ

Obława krakowskiej policji na pewnego kasiarza!

W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę z groźnym przestępcą. W użyciu były nawet granaty z gazem łzawiącym.



Wolne Miasto Białystok. Żydzi, Polacy i kwestia niepodległości

M. Grabowski, L. Strzyga
redakcja@polskatimes.pl

U progu II RP Żydzi chcieli stworzyć własny okręg autonomiczny - żydowską Ziemię Obiecaną. Stolicą tego podlaskiego minizraela miał być Białystok.

Zacznijmy od statystyki. W 1895 roku Żydów w Białymstoku było najwięcej w historii - około 75%. Wybuch I wojny przyniósł kolejne zmiany w strukturze demograficznej Białegostoku. Rosyjska ewakuacja, zniszczenia wojenne, niemieckie kontrybucje i rekwizycje spowodowały odpływ z miasta dodatkowych kilkudziesięciu tysięcy polskich mieszkańców.

To wtedy w środowiskach żydowskich, krajowych i zagranicznych, pojawił się pomysł na separatystyczne Wolne Miasto Białystok, z większą lub mniejszą autonomią. Na przeszkodzie stanęło nowo powstałe państwo polskie.

„Panują wszechwładnie”

„Według danych okupanta ludność Białegostoku liczyła w 1916 roku 54 260 osób, w tym nie mniej niż 40 000 Żydów (ok. 72%). Proporcje te uległy kolejnej zmianie w ciągu pierwszych lat po zakończeniu wojny. Repatriacje Polaków z Rosji, napływ polskich urzędników i inteligencji, przyłączenie do miasta okolicznych wsi, emigracja Żydów, utrata przez Białystok atrakcyjności i siły przyciągania sprawiły, iż w 1921 roku wśród 76 792 białostoczian 37 186 (48,7%) zadeklarowało narodowość żydowską, a 39 602 (51,6%) religię mojżeszową. Żydzi pozostali jednak największą etniczną grupą miasta obok 46,6% ludności narodowości polskiej, 1,8% rosyjskiej, 0,8% białoruskiej, 1,9% niemieckiej i 0,2% innych (według religii - 38,6 proc. katolików, 6,2% prawosławnych, 3,2 proc. ewangelików, 0,3% innych chrześcijan i 0,1% innych)” - pisze Piotr Wróbel w opracowaniu „Na równi pochyłej. Żydzi Białegostoku w la-



Niemcy zajęli Białystok w 1915 roku. Na zdjęciu sklepiki żydowskie tuż obok ratusza i wagi miejskiej (fotografia ze zbiorów M. Marcza)

tach 1918-1939: demografia, ekonomika, dezintegracja, konflikty z Polakami”.

Dodatkowo, na początku XX wieku do Białegostoku napływała znaczna liczba Żydów, tzw. litwaków, z rejonu Brześcia i Wilna. Oblicza się, że tuż przed wybuchem wojny światowej Żydzi posiadali ok. 100 bożnic i domów modlitwy. Jak wspominał por. Leon Mitkiewicz-Żółtek, „Żydzi panują tu wszechwładnie - peł-no ich wszędzie”.

W Paryżu i Białymstoku

W tym momencie na scenę wkraczają też polityczne organizacje żydowskie, przede wszystkim partia Jidisze Folks-Partiejn Pojln, działająca od początku XX wieku w rosyjskiej strefie osiedlenia i na terenach Królestwa Polskiego. Folkiści, w przeciwieństwie do ruchów syjonistycznych, uważali, że nie było sensu wyjeżdżać na Bliski Wschód, gdyż to właśnie Białystok, według nich, był miejscem, gdzie Żydzi mogliby żyć oraz funkcjonować. Część ludności żydowskiej miasta, skupiona wokół pisma „Gołos Biełostoka”, wprost wystąpiła z żądaniem utworzenia Wolnego Miasta Białystok.

Szybko pojawiły się szczegółowe plany, jak stworzyć taką

autonomię. Na wpół tajnie wybierano delegatów, przyszłych wójtów i burmistrzów. Pojawiły się plany powołania do życia żydowskiej samoobrony w formie milicji. Autonomia, żydowska Ziemia Obiecaną, „miała sięgać od Wilna, zajmować wschodnią część Polski, część Białorusi, a dalej rozciągać się aż po Ukrainę” - tłumaczy białostocki historyk Wojciech Śleszyński.

Wydarzenia na Podlasiu były jednak tylko echem tego, co działo się w Paryżu. To tam po raz pierwszy żądanie szerokiej żydowskiej autonomii w Polsce zostało wysunięte na konferencji pokojowej. Podczas rokowań liderzy żydowskich próbowali przekonać do życia aliantów oraz liderów polskiej delegacji (przede wszystkim Ignacego Paderewskiego i Romana Dmowskiego), że realizacja tych postulatów przysłuży się zarówno żydowskiemu, jak i polskiemu interesom. Główny plan obejmował propozycję proporcjonalnej reprezentacji Żydów w polskim parlamencie, powstania demokratycznych kahałów, a także stworzenia ciała o nazwie Żydowska Rada Narodowa, wybranego przez całą społeczność polskich Żydów.

„Ten polityczny twór miałby proponować kandydatów do

zajmowania się sprawami żydowskimi przy polskim rządzie. Na tak postawione postulaty i sugestie na dobrą sprawę nikt ze strony polskiej nie zamierzał poważnie odpowiedzieć, nie mówiąc już o spełnieniu tych żądań” - pisze Mikołaj Mirowski w tekście „Kwestia żydowska u progu i na początku istnienia drugiej Rzeczypospolitej”.

„Mały Wersal”

Z nieco lepszym skutkiem przedstawiciele żydowskiej w Paryżu przekonywali państwa Ententy. Postulowano, że Polska powinna zostać związana swego rodzaju międzynarodowym porozumieniem regulującym sposób postępowania wobec jej narodowych i religijnych mniejszości. Delegacja Polska w Paryżu mocno się temu sprzeciwiała, lecz o ile mogła zlekceważyć żydowskich reprezentantów, o tyle nie mogła zrazić do siebie Francji i Wielkiej Brytanii.

Ostatecznie w czerwcu 1919 roku Polska podpisała ze zwycięskimi mocarstwami traktat mniejszościowy, zwany potocznie „małym traktatem wersalskim”. Dwa artykuły w tym dokumencie odnosiły się bezpośrednio do mniejszości żydowskiej. „Pierwszy z nich zobowią-

zywał rząd polski, by zezwolił na istnienie szkół kontrolowanych przez żydowskie przedstawicielstwa, a utrzymywanych przez państwo. Drugi zabraniał rządowi zmuszania Żydów do pogwałcenia szabatu” - dowodzi Mirowski.

Co ciekawe, delegacja Polska nie ukrywała oburzenia faktem, iż wymuszono na niej podpisanie traktatu mniejszościowego. Powszechnie uważano to za niedopuszczalny akt ingerencji ze strony aliantów. Oskarżano także Żydów o zaaranżowanie i prowadzenie zakulisowych gier, by doprowadzić do jego podpisania. Sejm ustawodawczy ratyfikował dokument dopiero wtedy, gdy potępiły go wszystkie odłamy polskiej opinii publicznej.

Jidyszland? Nie!

Największy opór żydowskim tendencjom separatystycznym postawiła polska prawnica, głównie Narodowa Demokracja. Jej stanowisko opierało się na dwóch przesłankach: wrogości wobec Żydów jako nieprzyjaciół sprawy polskiej oraz przekonaniu, że większość z nich nie jest w stanie się zasymilować. „Roman Dmowski wyrażał opinię, że Żydzi od dawna służyli interesom niemieckim, a program syjonistyczny był zakamuflowaną próbą rządzenia światem z Palestyny” - pisze Mirowski.

Antyasymilacyjne koncepcje prawicy zostały podsumowane przez Dmowskiego jeszcze przed wybuchem wojny w „Myślach nowoczesnego Polaka”: „W charakterze tej rasy tyle się nagromadziło i ustaliło właściwości odmiennych, obcych naszemu ustrojowi moralnemu, że zlanie się z większą ilością tego żywiołu zgubiłoby nas, zastępując elementami rozkładowymi młode twórcze pierwiastki, na których budujemy przyszłość” - pisał o Żydach. Jednocześnie zdecydowanie przeciwstawiał się koncepcji autonomii i wizji przeobrażenia Polski w tzw. Jidyszland.

Ale endecja nie była osamotniona - większość ówczesnych polskich sił politycznych opo-

wiała się zgodnie przeciwko idei żydowskiej samorządności. Żydzi, owszem, mogli zakładać szkoły, lecz tylko własnym kosztem. Państwo wbrew zapisom traktatu mniejszościowego nie tylko odmówiło ich subsydiowania, ale też na wiele sposobów utrudniało ich funkcjonowanie i pilnowało, żeby ich absolwenci nie mieli wstępu na polskie uniwersytety. Z tego i wielu innych powodów nie zdołano stworzyć podwalin pod trwałą i świecką odrębność kulturową Żydów.

Kahał, który według założeń miał stać się ramą administracyjną autonomii, został określony przez polskie prawo jako instytucja stricte religijna. Nigdy nie powstało również ogólnopolskie żydowskie przedstawicielstwo ani nawet przewidziana ustawą centralna reprezentacja gmin wyznaniowych.

Koniec marzeń

Ostatecznie po wycofaniu się Niemców i przejęciu 19 lutego 1919 r. władzy w Białymstoku przez Polaków separatystyczne pomysły Żydów zostały radykalnie zlikwidowane. Jednocześnie, na mocy decyzji z 10 maja 1919 r., obszar miasta powiększono przez przyłączenie okolicznych wiosek i lotnisk zamieszkałych w przeważającej większości przez Polaków. Zmiany te spotkały się z „historyczną” - jak pisała ówczesna prasa - postawą niektórych środowisk żydowskich, które zdecydowały się na bojkot wrześniowych wyborów do Rady Miejskiej. Żadnego rezultatu nie przyniosły apele na łamach drugiego pod względem nakładu żydowskiego dziennika „Los Naje Łebn”, w których zachęcano do udziału w wyborach. W efekcie w Radzie nie znalazł miejsca ani jeden przedstawiciel wyznawców religii mojżeszowej.

Nadal notowano w mieście przewagę ludności żydowskiej (53,7 proc.), ale nie była już ona przygniatająca. Podobnie dopiero w sierpniu 1919 r. ustawa sejmowa zdecydowała o utworzeniu województwa białostockiego - 3,5 razy większego niż za czasów rosyjskich.

Dominów, dnia 27.02.2026 r.

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY GŁUSK

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektów:
Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk – etap A-1
oraz
Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk – etap B-1

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.), w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688 ze zm.), art. 39 ust. 1 i art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) oraz uchwały nr LIX/491/23 Rady Gminy Głusk z dnia 28 marca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk, **zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektów:**

Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk – etap A-1,
Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk – etap B-1,
wraz z prognozami oddziaływania na środowisko w dniach od 6 marca 2026 r. do 30 marca 2026 r. w siedzibie Urzędu Gminy Głusk, Rynek 1, 20-388 Dominów, pokój nr 104, w godzinach pracy Urzędu oraz o publikacji na stronie internetowej Urzędu Gminy Głusk i w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Głusk.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w ww. projektach planów miejscowych rozwiązaniami odbędzie się **w dniu 26 marca 2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Głusk, Rynek 1, 20-388 Dominów, w sali konferencyjnej:

- o godzinie 9.00 – dot. Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk – etap A-1,**
- o godzinie 10.00 – dot. Miejscowego Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Głusk – etap B-1.**

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego oraz w prognozie oddziaływania na środowisko może wnieść uwagi.

Uwagi należy składać w formie pisemnej lub drogą elektroniczną do Wójta Gminy Głusk, Rynek 1, 20-388 Dominów, e-mail: sekretariat@glusk.pl, ePUAP: /UGGłusk/skrytka, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 15 kwietnia 2026 r.**

Uwaga powinna zawierać imię i nazwisko lub nazwę jednostki organizacyjnej, adres oraz oznaczenia nieruchomości (nr działki, obręb), której uwaga dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrywania uwag jest Wójt Gminy Głusk.

Wójt Gminy Głusk
Jacek Anasiewicz

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, str. 1 ze zm.) - dalej: „RODO” informuję, że:

- Administratorem Państwa danych jest **Wójt Gminy Głusk z siedzibą w Urzędzie Gminy Głusk (Rynek 1, 20-388 Dominów, tel. 81 751 87 60).**
- Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: inspektor@cbi24.pl lub pisemnie na adres Administratora.
- Państwa dane osobowe będą przetwarzane na potrzeby procedury sporządzania miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego, jak również w celu realizacji praw oraz obowiązków wynikających z przepisów prawa (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w zw. z Ustawą z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 ze zm.).
- Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych, tj. akta sprawy będą przechowywane wiecznie.
- Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
- W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych przysługują Państwu następujące prawa:
 - prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii – z tym że w przypadku, gdy dane osobowe nie zostały zebrane od osoby, której dane dotyczą, to realizacja prawa do informacji o źródle ich pozyskania (art. 15 ust. 1 lit. g RODO) przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano;
 - prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
 - prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
 - 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).
- Podanie przez Państwa danych osobowych jest obowiązkowe. Nieprzekazanie danych skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
- Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.
- Ponadto informujemy, iż w związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych nie podlegają Państwo zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu, które opiera się wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, o czym stanowi art. 22 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

EDYTA GÓRNIAK

Wyjaśniła
opinię
koleżanki

Relacje między Edytą Górniak a Justyną Steczkowską od lat są napięte. Kiedyś wokalistki chętnie współpracowały i wymieniały uprzejmości, ale potem pojawiły się publiczne tarcia. W 2022 roku Steczkowska zasugerowała, że Górniak pobrała spore honorarium za koncert charytatywny TVP, a gdy ta temu zaprzeczyła, wprost oskarżyła ją o mijanie się z prawdą. Tak między paniami rozpętała się cicha wojna. Niedawno w jednym z wywiadów Steczkowska stwierdziła, że Górniak jest „specyficzna”. Na reakcję diwy nie trzeba było długo czekać. „Myślę, że Justynka, mówiąc o mnie „specyficzna”, mogła mieć na myśli, że jestem niepodatna na manipulację i kłamstwa. Przyjmuję to jako komplement” – napisała na Instagramie.

VIKI GABOR

Pochwaliła
się bukiem

Osiemnastoletnia wokalistka zakończyła 2025 rok z przytupem - do sieci trafiła nieoczekiwane informacja, że wzięła romski ślub z Giovannim Trojankiem. Ogłosił to dziadek chłopaka, Bogdan Trojanek, który urządził sobie medialne tournée i opowiadał w telewizji i internecie o uczuciu młodych. Mało wylewna w tej kwestii była sama Viki - potwierdziła jedynie, że rozpoczęła nowy rozdział w życiu. Romski ślub nie ma jednak mocy prawnej w Polsce i jest traktowany jako symboliczna uroczystość. Teraz wszystko wskazuje, że Viki i Giovanni zdecydowali się również na klasyczne zaręczyny. Piosenkarka zamieściła na Instagramie wymowną relację, na której pochwaliła się bukiem kwiatów, opatrzoną dodatkowo emotikonami białego serca i pierścionka zaręczynowego.

MICHAŁ KOTERSKI

Rozwiedzie
się online

Aktor zdecydował się w listopadzie zeszłego roku zakończyć swe małżeństwo z modelką Marcelą Leszczak. Rozstanie przebiega jednak bardzo spokojnie i bez publicznego prania brudów. Tak to wygląda zapewne z tego po-



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Viki Gabor rzadko mówi o swoim życiu prywatnym. Wszystko wskazuje jednak na to, że się zaręczyła

wodu, że para wychowuje ośmioletniego syna Fryderyka. W najnowszym wywiadzie dla „Faktu” Koterski powiedział: - My z Marcelą mamy generalnie już wszystko ułożone, więc my nawet chyba nie będziemy musieli iść do urzędu, tylko online ten rozwód się odbędzie. Ja życzę wszystkim ta- to, mamom i ludziom, którzy, niestety, stają w takim trudnym momencie, żeby brali z nas przykład. Pamiętajcie, ludzie się rozchodzą, ale rodzicami jesteście do końca życia. I tak, jak mówicie o mamie swojego syna czy o ojcu swojego syna, tak wasz syn będzie to postrzegał.

ANTEK KRÓLIKOWSKI

W mundurze
nie może
łobuzować

Za sprawą roli w serialu „Uroczysko”, aktor przeniósł się do Wrocławia. To właśnie tam realizowane są zdjęcia do produkcji, w której wcieliła się w komisarza Filipa Ziomeckiego. Aktor zamieszkał na Dolnym Śląsku wraz z ukochaną Izą i ich córeczką Jadzią.

W niedawnym wywiadzie dla „Super Expressu” Królikowski stwierdził, że grając mundurowego, nie wypada mu już łobuzować tak jak dawniej, a sama rola w pewnym sensie go wyciszyła. - Ale

to nie znaczy, że Iza ma w domu policjanta. Jestem dla niej sobą, a ona... jest moim aniołem. Cieszę się z niej jak z niczego na świecie! Nie ukrywam, że ten Wrocław, nasze przenosiny i to, że tam wychowujemy dzidzię, to, że mam fajną pracę - to jest coś, za co jestem wdzięczny losowi - dodał.

JULIA WIENIAWA

Saunowała
i drinkowała

Nocowanka z Julią Wieniawą to jedna z najgłośniejszych i najdroższych aukcji na WOŚP w tym roku. Aktorka i piosenkarka zaproponowała prawdziwe piżama party: wspólne oglądanie filmów, wcinanie przekąsek, karaoke i plotkowanie. Aukcja zakończyła się 13 lutego, a zwycięzca zapłacił za nią 100.250 zł - nazwiska jednak nie ujawniono.

W minioną sobotę na Instagramie pojawił się za to post popularnej influencerki Natsu, która wstawiła fotkę z Julią i podpisem „wygrałam nocowanekę”. Dziewczyny spędziły wspólnie walen-tynki: nie obyło się bez saunowania w bikini, zabiegów kosmetycznych i upiększających, tańców i drinkowania. Czy Natsu naprawdę wygrała nocowanekę u Wieniawy? Fani raczej w to wątpią - bo dziewczyny są od dawna dobrymi przyjaciółkami.

REKLAMA

0011485670



**Robotnicza Spółdzielnia Mieszkaniowa „MOTOR”
ogłasza przetarg ofertowy
na najem lokali użytkowych oraz najem powierzchni:**

Osiedle Przyjaźni nr tel.: 81 746 27 64

- ul. Przyjaźni 36 - o pow. 70,80 m² wadium: 1400,00 zł

Osiedle im. gen. F. Kleeberga nr tel.: 81 747 49 60

- ul. Kleeberga 12A - o pow. 44,00 m² wadium: 900,00 zł

- ul. Kleeberga 12A - o pow. 189,10 m² wadium: 3 800,00 zł

- ul. Kleeberga 16 - o pow. 49,73 m² wadium: 1 000,00 zł

Udokumentowane oferty w zaklejonej i podpisanej kopercie (nr telefonu), z podaniem rodzaju działalności i proponowanej zryczałtowanej stawki wynajmu za m² netto, należy składać **do dnia 20.03.2026 r.** w biurze Spółdzielni przy ul. Daszyńskiego 4. Szczegółowe informacje **w pok. 4**, telefon: **81 749 72 31** lub **w Administracjach Osiedli**. Regulamin przetargu na naszej stronie internetowej www.rsmmotor.lublin.pl.

Wadium należy wpłacić na konto BH S.A. nr: 19 1030 1999 0000 0000 0516 6201. Wpłacone wadium przepada na rzecz Spółdzielni, jeśli wybrany oferent uchyli się od zawarcia umowy najmu.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

Należność za powyższe uregulujemy przelewem.

REKLAMA

0011470080

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

ZAMAWIAJĄCY:

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Świdniku,
ul. Armii Krajowej 1,
21-040 Świdnik,
www.smswidnik.pl, Tel.: 81 751 63 53
e-mail: inwestycje@smswidnik.pl

NAZWA PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie prac związanych z **wymianą okresową oraz obsługą gwarancyjną i odczytową wodomierzy lokalowych** w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdniku.

MIEJSCE I TERMIN SKŁADANIA OFERT

Oferty należy składać w siedzibie Zamawiającego przy ulicy Al. Armii Krajowej 1, 21-040 Świdnik, w terminie do dnia 13.03.2026 r., do godz. 10:00

MIEJSCE I TERMIN OTWARCIA OFERT

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zamawiającego przy ulicy Al. Armii Krajowej 1, 21-040 Świdnik, pok. 20 (świetlica), w dniu **13.03.2026 r., godz. 11:00**

MIEJSCE I SPOSÓB UZYSKANIA SZCZEGÓŁOWYCH

WARUNKÓW ZAMÓWIENIA

Specyfikację Warunki Zamówienia w formie elektronicznej można uzyskać poprzez złożenie zamówienia na adres mailowy: inwestycje@smswidnik.pl;

W zamówieniu specyfikacji podać należy: nazwę firmy, adres, telefon kontaktowy oraz adres e-mail, na który należy wysłać Specyfikację Warunków Zamówienia.

INFORMACJE DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA

Postępowanie prowadzone jest w trybie przetargu nieograniczonego, zgodnie z Regulaminem organizowania, przeprowadzania przetargów i udzielenia zamówień na roboty, dostawy i usługi w Spółdzielni Mieszkaniowej w Świdniku, dostępnym na stronie internetowej Zamawiającego.

Zamawiający zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargu, odstąpienia lub rezygnacji z części zakresu przetargu bez podania przyczyn.

DROBNE

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

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJME

MIESZKANIE do wynajęcia. 2-pok z kuchnią 55 m²
Lublin ul. Żołnierska (Rogatka warszawska). t. 605-616-111

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

FESTBUD Od Fundamentu Po Dach, Budynki, Garaże, Domki, Wiaty, Zadaszenia 504-195-361.

GLAZURNIK solidny tel: 663-796-353

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

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

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

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

OGRODNICZE

POMOC-W-OGRODZIE/693-051-624

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

PORZĄDKOWE

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

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

REKLAMA

0011485087

ZARZĄD POWIATU W ŁĘCZNEJ

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Łęcznej, al. Jana Pawła II 95 A, oraz na stronie internetowej www.powiatleczynski.pl została wywieszona informacja o pierwszym przetargu nieograniczonym ustnym na najem pomieszczeń biurowych będących własnością Powiatu Łęczyńskiego.

REKLAMA

0011484737

**OBWIESZCZENIE
STAROSTY KRASNOSTAWSKIEGO**

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 311) oraz z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego (Dz. U. z 2025 r. poz. 1691) Starosta Krasnostawski zawiadamia o wszczęciu postępowania administracyjnego na wniosek Wójta Gminy Rudnik, Rudnik 64, 22-330 Rudnik, w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: **„Rozbudowa drogi gminnej nr 109883L od km 1+510 do km 2+362,40 w miejscowości Maszów”**.

Inwestycja zlokalizowana zostanie na terenie Powiatu Krasnostawskiego w obrębie ewidencyjnym 0008 Maszów, jednostka ewidencyjna 060609_2 Rudnik.

I. Działki wchodzące pod inwestycję:

- obręb ewidencyjny 0008 Maszów, jednostka ewidencyjna 060609_2 Rudnik:
1. działka nr 141, 658/1, 1173.

II. Działki dzielone pod inwestycję:

- obręb ewidencyjny 0008 Maszów, jednostka ewidencyjna 060609_2 Rudnik:
1. działka nr 659 wg projektu podziału na działki nr **659/1**, 659/2,
2. działka nr 666 wg projektu podziału na działki nr **666/1**, 666/2,
3. działka nr 662 wg projektu podziału na działki nr **662/1**, 662/2,
4. działka nr 1174/3 wg projektu podziału na działki nr **1174/4**, 1174/5.

III. Działki, z których korzystanie będzie ograniczone:

- obręb ewidencyjny 0008 Maszów, jednostka ewidencyjna 060609_2 Rudnik:
1. działka nr 1174/3 (**1174/4**, 1174/5).

Pogrubioną czcionką oznaczono działki przeznaczone pod inwestycję – wg przedłożonych projektów podziału nieruchomości.

Zakres inwestycji obejmuje: rozbiórkę istniejącej nawierzchni drogi wraz z podbudową, zabezpieczenie istniejącej sieci teletechnicznej, wykonanie nowej nawierzchni i podbudowy drogi, wykonanie zjazdów do granicy pasa drogowego, wykonanie oznakowania, roboty wykończeniowe - plantowanie i obsianie trawą.

Jednocześnie zawiadamia się strony postępowania, że z dokumentacją można zapoznać się, a także składać uwagi i wnioski w przedmiotowej sprawie, w trakcie prowadzenia ww. postępowania w Wydziale Architektury i Budownictwa Starostwa Powiatowego w Krasnymstawie, ul. Sobieskiego 3, 22-300 Krasnymstaw, w godz. 8-15. Zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, doręczenie uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

Niniejsze obwieszczenie umieszcza się w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Krasnymstawie i Urzędu Gminy Rudnik oraz na tablicach ogłoszeń Starostwa Powiatowego w Krasnymstawie i Urzędu Gminy Rudnik.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

INNE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

Skup ciągników rolniczych, każdy stan. 512-709-001

Skup pras belujących. 512-709-001

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/tona, 500-669-621

Towarzystwie

ALA 50 lat. tel. 781-981-776

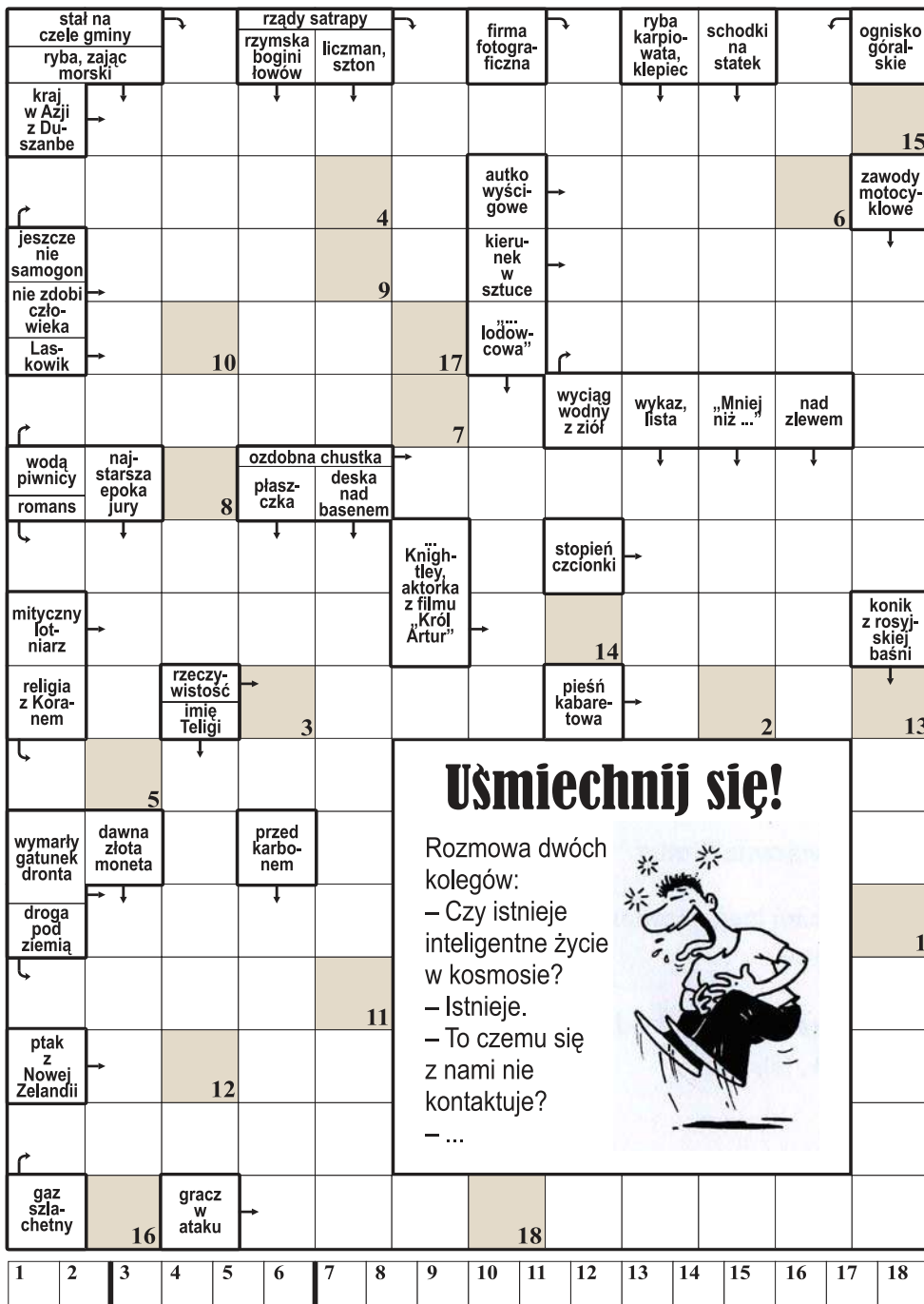
PAN 50 lat Bl. t.726-288-400

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

Krzyżówka panoramiczna

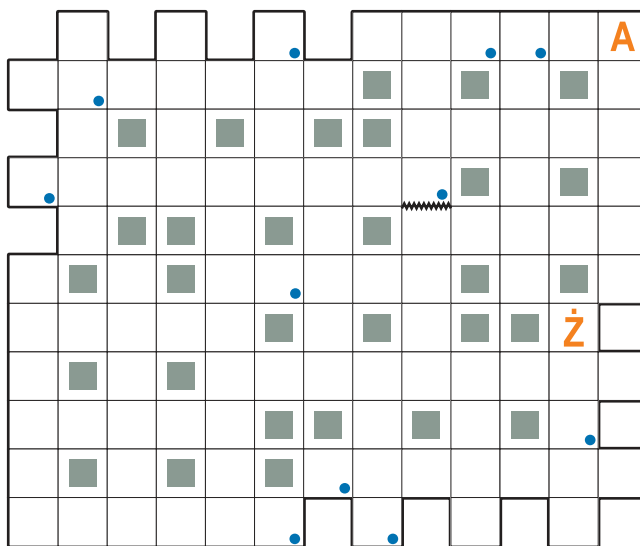


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

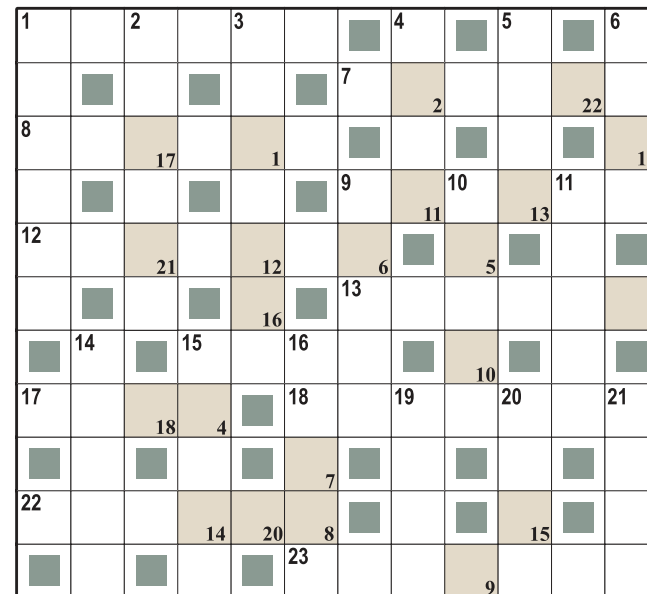
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) ażurowa budowla w ogrodzie (6).
- B) monety o niskim nominale w portmonecie (5).
- C) gryzoń z dużymi torbami policzkowymi (6).
- D) ujemny stan konta bankowego (5).
- E) państwo w Ameryce Południowej, na równiku (7).
- F) bałwan to spieniona morska ... (4).
- G) zagłębienie na plaży chroniące przed wiatrem (9).
- H) Heinrich, niemiecki poeta romantyk (5).
- I) duchowny w meczecie (4).
- J) włóknodajna roślina z Ameryki (4).
- K) ... Robak z „Pana Tadeusza” (6).



- L) amerykański film w reżyserii Greta Gerwig (4,4).
 Ł) samica ssaka z łopatami (5).
 M) obraz malowany na fasadzie budynku (5).
 N) grzywiasta antylopa z Etiopii (5).
 O) pszczoła lub szerszeń (4).
 P) serijny pokaz filmów dokumentalnych (8).
 R) XXL dla marynarki (7).
 S) człekokształtne małpy z Afryki (9).
 T) układ rubryk do wpisywania danych (6).
 U) agitka propagandowa (6).
 W) kokosowe na torcie (6).
 Z) interpunkcyjne w zdaniu (5).
 Ż) kasynowa moneta, liczman (5).

Krzyżówka z hasłem



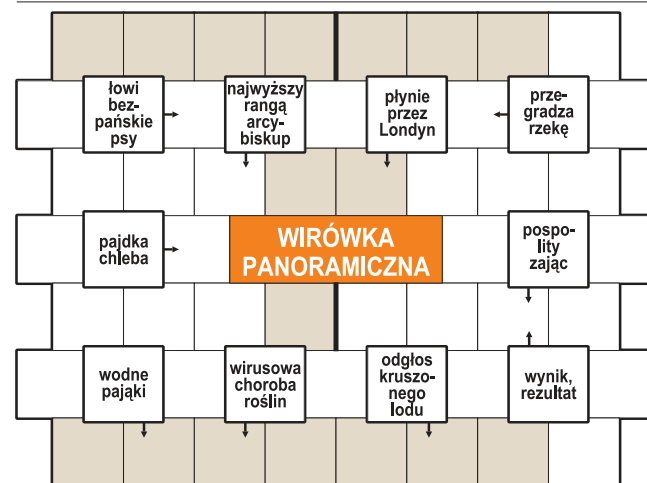
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Zdzisława Kałędkiewicza.

Poziomo:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1) pokarm dzikich zwierząt, | 3) silne przeżycie, szok, |
| 7) publiczny popis, | 4) dawne narzędzie tortur, |
| 8) narzędzie kopacza, | 5) Teksas lub Ohio, |
| 9) pierścień z herbem, | 6) szef klasztoru, |
| 12) ptak polarnych mór, | 9) dokucza w tropikach, |
| 13) bębenek dobosza, | 10) góry z Turbaczem, |
| 15) czarna choroba zakaźna, | 11) polsko-grecka piosenkarka, |
| 17) namiot z areną, | 14) jarmułka, krymka, |
| 18) pajac z pantomimy, | 15) kompres na czoło, |
| 22) okres ośmiu dni, | 16) siedziba władcy, |
| 23) dawny ubiór, węgierka. | 19) wodnista kawa, |

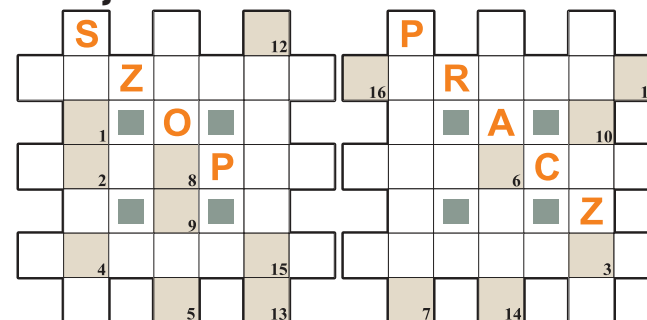
Pionowo:

- 1) z Pałacem Czartoryskich,



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

Duet jolek

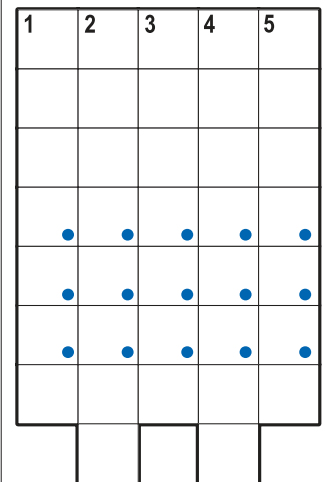


W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16, utworzą rozwiązanie – tytuł dramatu.

W przypadkowej kolejności:

- sylwestrowy trunek
- kardynalski kolor
- tworzywo sztuczne
- kategoriyczne domaganie się czegoś
- sješta w objęciach Morfeusza
- zakole rzeczne
- kraj na Oceanie Indyjskim
- sytuacja, w której brak jest władzy publicznej
- gwoździak, pluskiewka
- świętne 25 września
- pisemna obietnica

Logogryf



**Litery w polach z kropką
czytane kolumnami utworzą
rozwiązanie – tytuł filmu.**

- 1) płynie przez Sławno,
- 2) córka Edypa,
- 3) posiada rozległą wiedzę,
- 4) biega krótkie dystanse,
- 5) wartość banknotu.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.

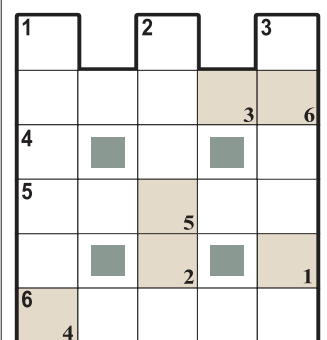
Poziomo:

- 5) Władysław, twórca „Katechizmu polskiego dziecka”,
9) starorzyska pieśń żałobna.

Pionowo:

- 6) „zadowolona” wskazówka,
5) talon zakupowy.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 4) polski samochód elektryczny,
- 5) próbnik kosmiczny,
- 6) spina spekane mury.

Pionowo:

- 1) praska,
- 2) wiedeński,
- 3) rzymska.

Rozwiązania

Krzyżówka pańomarcizna: Bo jest intelligentna; **witorka:** "Rzym, miasto panomarcizna"; **krzyżówka z hasłem:** Tylko kłamcy znają prawdę; **duet joiek:** "Szklana menażeria"; **krzyżówka A-Z:** fotostyleza; **logogrify:** "Przygody Tina"; **szfyr:** "Na dobre i na złe"; **krzyżówka:** Tirana.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 tworzą rozwiązanie – myśl Jeana Paula Sartre'a.

ROZWIĄZANIE: POSTĘP JEST DZIAŁEM NIEZADWOLONYCH.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj śmiało, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że spokojna rozmowa przyniesie dziś lepsze efekty niż presja.

Ryby (19.02 - 20.03)

Małe przyjemności poprawiają nastrój. Horoskop na dziś radzi zadbać o komfort i nie odkładać ważnej decyzji.

Baran (21.03 - 19.04)

Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny na piątek radzi uważnie słuchać – ktoś przekaże Ci cenną wskazówkę...

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi znaleźć chwilę dla siebie i zadbać o domowy spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać ją w pracy lub w długim odkładanym projekcie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by skupić się na szczegółach.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje będą dziś w centrum uwagi. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową pomoże przywrócić równowagę i spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi, by nie ignorować przeczuć, szczególnie w sprawach finansów.

Waga (23.09 - 22.10)

Chęć zmian doda Ci energii. Horoskop dzienny na piątek wróży, że mały krok w nową stronę może dziś otworzyć ciekawe możliwości.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny to wskazówka, by precyzyjnie trzymać się przyjętego planu.

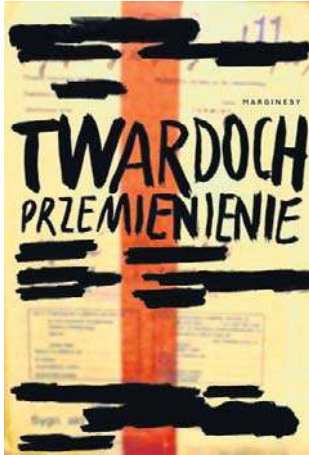
Strzelec (22.11 - 21.12)

Twój niesablonowy pomysł może zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś stanowczo radzi odważnie mówić o swoich inspiracjach.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na piątek mówi, że kreatywne zajęcia lub sztuka pomogą odzyskać wewnętrzną harmonię.

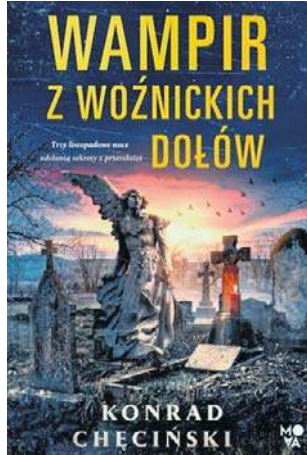
CHCESZ OTRZYMAĆ KSIĄŻKĘ? WSKAŻ JĄ, WYCINAJĄC JEDNĄ Z ILUSTRACJI ZAMIESZCZONYCH PONIŻEJ, NAKLEJ NA KARTKĘ POCZTOWĄ I WYŚLIJ DO KURIERA. CZEKAMY TYDZIEŃ. LISTĘ SZCZĘŚLIWCÓW OPUBLIKUJEMY WKRÓTCE.



Szczepan Twardoch „Przemienienie”

Powieść inspirowana badaniami ks. Tadeusza Isakowicza-Zaleskiego, prowadzą przez świat służb specjalnych, duchowieństwa i ludzi, którzy próbują odnaleźć sens w rzeczywistości pełnej manipulacji. Twardoch nie tylko buduje napięcie, ale też kreśli wyraziste portrety bohaterów – od księdza zmagającego się z wiarą, przez homoseksualnego informatora SB, po zakochaną sekretarkę. Każda postać ma swoją historię, a każda historia odsłania kolejne warstwy prawdy. „Przemienienie” to nie tylko sensacja – to literacki obraz epoki, który wciąga, porusza i zmusza do refleksji. Dla młodych czytelników to fascynujący wycinek historii, dla starszych – bolesne przypomnienie. Literatura, która nie pozostawia obojętnym.

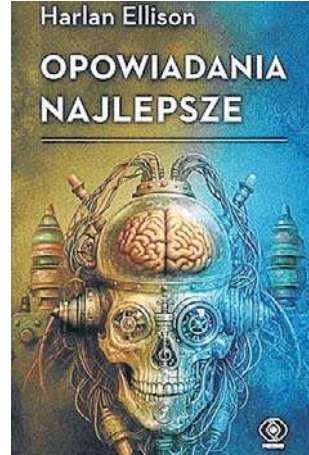
Marginesy



Konrad Chęciński „Wampir z Woźnickich Dołów”

W Zadzuszki w bibliotece zostaje znalezione ciało Haliny Madej, miejscowej bibliotekarki. Początkowo wszystko wskazuje na włamanie, jednak zbyt duży chaos sugeruje coś innego: gorączkowe poszukiwania. Pośród porzucanych książek policjanci znajdują stare czarno-białe zdjęcie trójki dzieci. Na odwrocie – rok 1939. Inspektor Nikifor Poradecki, jak zawsze opanowany i metodyczny, rozpoczyna dochodzenie, które prowadzi go w głąb lokalnych archiwów, rodzinnych historii i spraw, które miały nigdy nie ujrzeć światła dziennego. Z każdym dniem staje się bardziej oczywiste, że morderstwo nie jest przypadkiem, a przeszłość Woźnickich Dołów kryje więcej, niż sugerują niewinne plotki.

Mowa



Harlan Ellison „Opowiadania najlepsze”

Najsłynniejsze opowiadania mistrza fantastyki. W tej antologii Harlana Ellisona, opatrzonej przedmowami J. Michaela Straczynskiego, Neila Gaimana i Cassandry Khaw, znajdziesz historie pełne buntu, ironii, poezji i brutalnej szczerości. 8 z 19 zamieszczonych tutaj opowiadań ukazuje się po raz pierwszy po polsku. Od Kajaj się, Arlekinie – rzekł Tikaktor i Nie mam ust, a muszę krzyczeć po Wszystkie kłamstwa, które są moim życiem to opowiadania, które burzyły konwencje i które wciąż powalają czytelników. To nie jest zwykła lektura. To okazja do osobistego spotkania z wyjątkowym pisarzem, który nie bał się mówić głośno prawdy, nawet jeśli raniła.

Rebis



Yanek Światała „Pędzę do ciebie na sygnale”

Telefon na 112. Trzask drzwi. Karetka rusza na sygnale. Teraz nie ma już czasu na wahanie ani poprawioną wersję wydarzeń. Jest adres. Jest dyspozycja. Może właśnie jedziemy po Ciebie? Yanek Światała, najsłynniejszy polski ratownik medyczny, zabiera Czytelnika w środek cyklonu, czyli do swojej pracy. Opowiada o naszym kraju widzianym z perspektywy pracownika pogotowia. Bez filtrów. Bez taryfy ulgowej. Bez znieczulenia. To Polska oglądana z wnętrza karetki i z dyżuru na SOR-ze. Polska alkoholu, który napędza statystyki wypadków na sygnale. Yanek przywołuje obrazy, których nie sposób wymazać z pamięci – nie po to, by szokować, ale by ostrzegać. I radzi, jakich błędów unikać.

Wydawnictwo MANDO



Kira Archer „69 milionów powodów, żeby rzucić swojego szefa”

Kiersten Abbott wygrywa na loterii sześćdziesiąt dziewięć milionów. Czy rzuci pracę, kupi wyspę i zapomni o swoim szefie tyranie? Nie – bo gdzie w tym zabawa? Kiersten postanawia zostać i zamienić biuro w prawdziwe pole bitwy. Po miesiącach znoszenia tyranii Cole'a Harringtona – mężczyzny o boskiej aparycji i diabelskim charakterze – nadchodzi czas na zemstę. Kiersten uprzykrza mu życie, jak tylko potrafi, i łamie wszelkie zawodowe zasady, których dotąd tak sumiennie przestrzegała. Gdy współpracownicy odkrywają, co się dzieje, w firmie ruszają zakłady: kiedy Cole w końcu ją zwolni? Tymczasem on sam po swoim włącza się w zabawę.

Prószyński i S-ka

ESTETYKA/PSYCHOLOGIA

Wybierając się na zakupy, emocje schowaj do kieszeni

Od czego zależy, czy przedmiot jest dobrze lub źle zaprojektowany? Kiedy spełnia on oczekiwania użytkowników, a kiedy zaspokaja wyłącznie ambicje projektanta? Co sprawia, że jedne przedmioty przechodzą do historii, a inne ulegają zapomnieniu? Na te i inne pytania odpowiada Don Norman, autor tomu „Dizajn i emocje”. Z podtytułem „Dlaczego rzeczy przypadają nam do serca (albo działają na nerwy)”.

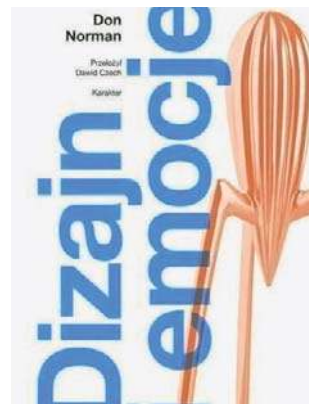
Ładniejsze na prosię

Norman to z zawodu amerykański psycholog kognitywny i projektant. Ma też tę zaletę, że

potrafi zrozumiale wyjaśnić, na czym polega funkcjonalność projektowania i na czym opierają się nasze relacje z przedmiotami. Bo trudno zaprzeczyć, że takie mamy. I że wywołują one emocje, a czasem wręcz ich eksplozję.

Weźmy choćby pod uwagę taki fakt, że tzw. ładne rzeczy sprzedają się lepiej i „lepiej działają”. Tak przynajmniej się nam wydaje do momentu, gdy przekonamy się, że nabyliśmy szmelc. Wtedy urwany uchwyt do szafki, wyszczerbiony kubek do kawy, albo zacinający się budzik budzą naszą wściekłość.

Wiedza o tym, że „ładne” wygrywa z „brzydkim” stanowi



Don Norman, „Dizajn i emocje”, wyd. Karaktery, Kraków 2026, cena 75 zł

bezcenny sekret projektantów, a co za tym idzie handlowców. A to z kolei staje się obiektem analiz badaczy, biorących pod lupę zjawisko, w którym rozmaite aspekty ludzkiej psy-

chiki wpływają na nasz stosunek do przedmiotów.

Ta wiedza jest kluczem. Przykładowo: wystarczy zaprojektować ładną i funkcjonalną klamkę do auta, aby potencjalny kierowca inaczej nań patrzył. Chromowana klamka do Ferrari Dino 206 GT, wymyślona przez Marcello Gandiniego z firmy Bertone, jest ładna i niezawodna, ale już o samym aucie, a szczególnie o jego mechanice nie można tego powiedzieć. Są na tyle wydziwione, że ich miejsce jest raczej w muzeum osobliwości, a nie na drodze.

Tak jak piękny w kolorze dzbanek, będący własnością autora książki. Od zwykłych różni się tym, że ma dzióbek z tej samej strony co uchwyt. Korzystanie zeń jest niemożliwe, co zresztą przewidział projektant nazywając go „dzbankiem dla masochi-

stów”. Ale nadzwyczaj pięknie wygląda na półce.

Magnes na lodówkę

Nie każdego stać na Ferrari, ale w każdym mieszkaniu stoją pamiątki z wakacyjnych wojaży: miniaturowe wieże Eiffela, małe ratusze w Lublinie, czy stołeczne Pałace Kultury. Z kolei na lodówkach błyszczą magnesy z Majorki i Szarm el-Szej. Z estetycznego punktu widzenia niektóre tak paskudne i kiczowate, że oczy bolą.

Ale trzymamy je i chwalimy się znajomym. Dlaczego? Bo – dowodzi Norman – mają na tyle „bogate” znaczenie emocjonalne”, że pomijamy ich ewidentną brzydotę. Są kluczem do wspomnień i gdyby projektanci mieli klucz do tejsfery ludzkiej psychiki, produkowałiby kicz w ilościach hurtowych.

„Trzy punkty są najważniejsze”. MKS Lublin pokonał Piotrcovię

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Szczypiornistki PGE MKS El-Volt Lublin, po pełnym emocji widowisku, pokonały w środowy wieczór przed własną publicznością Krasoń Piotrcovię Piotrków Trybunalski 29:28.

Po końcowej syrenie w hali Globus wybuchła wielka radość, bo spotkanie trzymało w napięciu do ostatnich sekund. Losy zwycięstwa ważyły się niemal do samego końca, ale w decydujących momentach więcej zimnej krwi zachowały gospodynie, które sięgnęły po niezwykle ważne trzy punkty w kontekście walki o tytuł mistrzyń Polski, na który kibice w Lublinie czekają od 2020 roku (przez kolejnych pięć lat złoto zdobywały zawodniczki KGHM Zagłębia Lubin).

- Bardzo dobrze weszliśmy w ten mecz i pierwsze 20 minut było super w naszym wykonaniu. Potem wkraśli się proste błędy, natomiast po przerwie Karolina Sarnecka miała swój moment i wybroniła nam kilka stuprocentowych okazji, które powinny znaleźć się w siatce - mówi skrzydłowa MKS Daria Szykaruk, w rozmowie dla ORLEN Superligi - W drugiej połowie zrobiło się przez to dość nerwowo, gdyż rywalki odskoczyły już na trzy trafienia. Cieszę się jednak, że to udźwignęliśmy, odzyskałyśmy prowadzenie i dowiozłyśmy korzystny wynik do końca - dodaje.

Piotrcovia w 43. minucie doprowadziła do remisu (21:21), natomiast w 50. minucie prowadziła 24:21. Na siedem minut przed końcem meczu był jeszcze remis (25:25),



Daria Szykaruk w dwudziestu rozegranych meczach kampanii 2025/26 ORLEN Superligi Kobiet rzuciła 82 gole

gdy do bramki przeciwniczek trafiła Aleksandra Rosiak. Za moment PGE MKS El-Volt wygrywał już jednak 27:25, po kolejnym голу Hiszpanki Marii Prieto O'Mullony. W ostatnich minutach emocje były coraz większe. Po tym, jak Romana Roszak wykorzystała kolejny rzut karny, było zaledwie 28:27 dla Lublinianek, a do końca pozostało 90 sekund gry. Trafiła jednak portugalska rozgrywająca - Patricia Lima, następnie Daria Grobelna wykorzystała jeszcze kontratak, ale Piotrkowiankom zabrakło już czasu, by doprowadzić do wyrównania.

- Na koniec pojedynku fajnie zaczęła nam funkcjonować

defensywa, a do tego dobrze broniła Paulina Wdowiak. W samej końcówce fantastycznie zagrała także Patricia Lima, rzucając dwie niezwykle ważne bramki - podkreśla Daria Szykaruk. - Na pewno przeanalizujemy jeszcze dokładnie to spotkanie, żeby jak najszybciej wyciągnąć wnioski. Miałyśmy taki moment w sezonie, że bardzo dobrze nam szło. Mecz z Piotrcovią nie uważam jednak za jakieś potknięcie, gdyż takie pojedynki czasami też się po prostu zdarzają. Mamy trzy punkty i to jest najważniejsze, a drużynę poznaje się po tym jak kończy - dodaje.

Statystyki potwierdziły także minimalną przewagę

drużyny z nad Bystrzycy. Lublinianki miały dziesięć strat, natomiast zespół rumuńskiego trenera Horatiu Pascy o jedną więcej. Białe-zielone osiągnęły 64-procentową skuteczność rzutów z gry (29/45), przy 61 procentach zawodniczek z Piotrkowa Trybunalskiego (28/46). Co ciekawe na podobnym poziomie zaprezentowały bramkarki, które zarówno po stronie PGE MKS El-Volt, jak i Piotrcovii zanotowały 22 procent skutecznych interwencji.

Podopieczne trenera Pawła Tetelewskiego, po środowym zwycięstwie (osiemnastym w tym sezonie, bilans 18-2); mają tyle samo punktów (54) co lider tabeli - KGHM Zagłębie Lubin. Mistrzyni Polski czeka jeszcze jednak jedna batalia do nadrobienia.

Team z „Koziego Grodu” kolejny pojedynek w ORLEN Superlidze Kobiet zagra dopiero w sobotę, 14 marca.

Przeciwnikiem Lublinianek będzie wtedy w hali Globus drużyna KPR Gminy Kobylińce. Tydzień później, 21 marca, PGE MKS El-Volt zmierzy się na wyjeździe z zespołem Enea MKS Gniezno, natomiast 28 marca kibice w Lublinie obejrzą hitowe starcie z KGHM Zagłębiem. ©P

PGE MKS El-Volt Lublin - Krasoń Piotrcovia Piotrków Trybunalski 29:28 (16:14)

Piotrcovia El-Volt: Wdowiak, Martins - O'Mullony 8, Lima 6, Gliwińska 4, Andruszak 3, Rosiak 3, Szykaruk 2, Górna 1, Matuszczyk 1, Przywara 1, D. Więckowska, M. Więckowska, Tomczyk, Planeta. Kary: 10 min. Trener: Paweł Tetelewski

Piotrcovia: Sarnecka, Cieślak - Polarska 6, Domagalska 6, Roszak 5, Gadjina 2, Królikowska 2, Haric 2, Grobelna 2, Noga 1, Masna 1, Pankowska 1, Szczukocka. Kary: 8 min. Trener: Horatiu Pasca

Sędziowali: Urszula Lesiak i Małgorzata Lidaćka (Kraków)

Ważna wygrana mistrzów Polski. Jutro domowe starcie z Gorzowem

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. We wtorek Bogdanka LUK Lublin pokonała na wyjeździe Indykpol AZS Olsztyn, dzięki czemu wróciła na trzecie miejsce w PlusLidze. Jutro (godz. 20) domowe starcie z ekipą z Gorzowa.

Wtorkowe spotkanie w hali Ura-nia zapowiadało się jako jeden z najciekawszych meczów tej serii gier PlusLigi. Obie drużyny przystępowały do rywalizacji zidentycznym dorobkiem punktowym (39), a stawką było umocnienie się w czołówce tabeli. Wyżej plasowali się Olsztynianie, którzy mieli na koncie jedno zwycięstwo więcej od Lublinian.

Podopieczni trenera Stephane'a Antigi udowodnili jednak już dwukrotnie w tym sezonie swoją wyższość nad akademikami. Bogdanka LUK wygrała 3:0 we własnej hali (6 grudnia 2025 r.) w pierwszej rundzie fazy zasadniczej. Ponownie natomiast okazała się lepsza 10 stycznia w półfinale

TAURON Pucharze Polski, zwyciężając w Krakowie po zaciętym, pięciosetowym pojedynku. Teraz olsztyńscy kibice liczyli na przełamanie tej serii, ale po raz kolejny triumfowali siatkarze z Lublina, którzy tak naprawdę mogli zwyciężyć 3:0, bo przy stanie 2:0 w setach, w trzeciej partii prowadzili 24:21, lecz nie zdołali zakończyć pojedynku. Swego dopięli w czwartej odsłonie odnosząc czternaste zwycięstwo w sezonie (bilans: 14:7).

Do zakończenia część zasadniczej jeszcze pięć meczów. W najbliższym Bogdanka LUK zagra jutro w hali Globus (godz. 20) z Cuprum Stilonem Gorzów (bilans: 7-14). ©P

Indykpol AZS Olsztyn - Bogdanka LUK Lublin 1:3 (18:25, 16:25, 26:24, 20:25)

Indykpol AZS: Karłitzek 24, Tille 1, Siwczyk, Halaba 2, Cieślak 12, Hadrava 7, Ciunajitis (libero) oraz Kozub, Majchrzak 3, Borkowski 5, Szwarc 11, Janikowski 1. Trener: Daniel Pliński

Bogdanka LUK: Henno 22, Komenda 3, Wachnik 8, Leon 24, Grodzanow 10, McCarthy 2, Hoss (libero) oraz Malinowski 1, Cyzyk, Prokopczuk. Trener: Stephane Antiga



W Olsztynie Wilfredo Leon zdobył 24 punkty. Równie dobrze poradzi sobie w jutrzejszym meczu w Lublinie?

Kto z kim zagra w Lidze Mistrzów? Zostało nam tylko trzech Polaków

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Robert Lewandowski i Wojciech Szczęsny z FC Barcelony oraz Nicola Zalewski z Atalanty Bergamo - tylko tych trzech Polaków pozostało już w grze o elitarną Ligę Mistrzów.

Wkrótce po godz. 12 w szwajcarskim Nyonie nad Jeziorem Genewskim ich drużyny poznają rywali w 1/8 finału, a także w potencjalnym ćwierćfinale i półfinale, bo UEFA zaplano-

wała rozlosowanie drabinki do końca edycji.

Finiś pierwszej fazy pucharowej był isticie piorunujący. W środowy wieczór Juventus Turyn - mimo czerwonej kartki pokazanej w 48. minucie Lloydowi Kelly'emu - odrobił trzy bramki w meczu z Galatasaray, ale umęczony poległ z nim w dogrywce, tracąc dwie.

Losy dwumeczu odwróciła za to rewelacyjna Atalanta Bergamo, rozbijając w rewanżu Borussia Dortmund 4:1, w czym udział miał wspomniany Zalewski, chwalony przez włoskie

media za akcje lewą stroną. Nie spodziewane meczarnie spotkały za to Paris Saint-Germain. Ubiegłoroczny triumfator tylko zremisował z AS Monaco. Planowo i bez zbędnych nerwów, mimo nieobecności Kyliana Mbappe, wygrał za to Real Madryt - z Benfiką Lizbona prowadzoną przez Jose Mourinhoa.

Dzień wcześniej sensacyjnie odpadł finalista poprzedniej edycji Inter Mediolan z Piotrem Zielińskim w składzie, przegrywając także u siebie z rewelacyjnym norweskim Bodø/Glimt. Z niechlubnym rekordem

udział w Lidze Mistrzów zakończył z kolei Mateusz Kochalski. Polski bramkarz z azerskiego Karabachu Aghdam jako pierwszy w historii wpuszczył 30 bramek. W samym pożegnalnym dwumeczu z Newcastle aż 9 razy musiał sięgać po piłkę do siatki.

W południe poznamy pary kolejnej rundy, która zostanie rozegrana w marcu, krótko przed barażami Polski o MŚ 2026. Na pewno dojdzie do kilku hitów. Barcelona może trafić w losowaniu na PSG lub Newcastle United. Real czeka

dwumecz ze Sportingiem Lizbona bądź Manchesterem City, którego potencjalnym rywalem jest też Bodø/Glimt.

Atalanta los skrzyżuje z Bayernem Monachium lub Arse-nalem. Co z Liverpoolem? Albo zagra z pogromcą Juventusu (Galatasaray Stambuł), albo ponownie spotka się z Atletico Madryt.

W grze o najbardziej prestiżowe trofeum w piłce klubowej pozostały drużyny z ośmiu krajów. Najwięcej, czyli sześć, posiada Anglia. Trzy ma Hiszpania, dwie Niemcy, po jednej

Francja, Norwegia, Portugalia, Włochy oraz Turcja.

Tegoroczny finał zaplanowano na 30 maja na stadionie „Puskas Arena” w węgierskim Budapeszcie. ©P

Terminarz Ligi Mistrzów do końca edycji

- 1/8 finału: 10-11 marca i 17-18 marca;
- 1/4 finału: 7-8 kwietnia i 14-15 kwietnia;
- 1/2 finału: 28-29 kwietnia i 5-6 maja;
- finał - 30 maja.

SPORT

www.sportowy24.pl

Dwa wzmocnienia Górnika.
Szansa na debiut dzisiaj
w meczu z Pogonią SiedlceKamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Napastnik Rafał Wolsztyński i lewy obrońca Bartosz Biedrzycki zostali zawodnikami pierwszoligowego Górnika Łęczna.

Bartosz Biedrzycki, na zasadzie transferu czasowego, dołączył z Cracovii do Górnika Łęczna. Jego umowa z pierwszoligowcem obowiązywać będzie do końca maja tego roku.

22-letni zawodnik grywa na lewej stronie obrony bądź na wahadle. Przygodę z piłką zaczynał w MKS-ie Przasnysz, a jeśli chodzi o futbol seniorski, to debiutował w Polonii Warszawa. Przed dwoma laty przeniósł się do Cracovii - tu dano mu szansę na zaprezentowanie swoich umiejętności na poziomie PKO BP Ekstraklasy.

Jego transfer do Górnika jest reakcją na kontuzję Jakuba Bednarczyka, który zerwał więzadło krzyżowe przednie w lewym kolanie i w tym sezonie już nie zagra.

- Poważna kontuzja Kuby Bednarczyka to dla nas ogromny cios - zarówno w wymiarze sportowym, jak i ludzkim. Kuba był niezwykle ważnym punktem naszej drużyny i cała zielono-czarna rodzina trzyma kciuki za jego jak najszybszy powrót do zdrowia. Naszym obowiązkiem jest jednak dbanie o stabilność zespołu. W zaistniałej sytuacji



musieliśmy podjąć szybkie, ale odpowiedzialne decyzje. Cieszymy się, że udało nam się dojść do porozumienia z Cracovią - komentuje prezes Grzegorz Szkutnik, cytowany przez klubowy portal.

Drużynę zasilili też 31-letni napastnik Rafał Wolsztyński (na zdjęciu), jesienią występujący w drugoligowej Sandecji Nowy Sącz. W CV ma też m.in. Górnik Zabrze czy Arkę Gdynia.

- Liczymy, że jego doświadczenie z Ekstraklasy i I ligi przełoży się na konkretne liczby i punkty dla naszego zespołu - wierzy prezes Szkutnik.

Nowi piłkarze szansę na debiut będą mieli w dzisiejszym, wyjazdowym meczu z Pogonią Siedlce (godz. 18). Łęcznianie (bilans: 2-9-11), nadal są w strefie spadkowej, tracąc do miejsca bezpiecznego cztery pkt. ©©

KOSZYKÓWKA

Fundament „srebrnej drużyny” z poprzedniego roku - Amerykanin Courtney Ramey - wraca do PGE Startu Lublin
26-latek opuścił Start, po tym jak w czerwcu sięgnął z nim po wicemistrzostwo Polski. Przeniósł się wówczas do AMW Arki Gdynia, gdzie w 19 kolejkach ORLEN Basket Ligi notował średnio 10.2 punktu, 5.6 asysty i 4.3 zbiórki na mecz. Ramey dobrze czuje się zarówno jako rozgrywający, a także rzucający obrońca.



FOT. ARCHIWUM: MICHAŁ JANEK

KOSZYKÓWKA

Zakończą sezon zasadniczy
W niedzielę o godz. 17 koszykarki LOTTO AZS UMCS Lublin podejmą w hali MO-SiR Wisłę Kraków. Będzie to ostatni mecz rundy zasadniczej, którą zakończą na drugim miejscu krajowej elicie.

PIŁKA NOŻNA



FOT. AVIA ŚWIDNIK/FACEBOOK

AVIA ŚWIDNIK PODEJMIE STAL KRAŚNIK W MILEJOWIE

Jutro (godz. 14) liderująca w tabeli Avia zmierzy się z walczącą o utrzymanie Stalą. Spotkanie odbędzie się w Milejowie. - Obiekt tamtejszego Tura posiada sztuczną murawę, która daje pewność rozegrania spotkania. Zgodę taką uzyskaliśmy - mówi Sebastian Lemieszek, prezes Avii. Na stadionie w Milejowie jest 300 miejsc, a wstęp będzie bezpłatny. Pod budynkiem klubowym Avii o 13:15 podstawiony zostanie autokar, którym kibice będą mogli dotrzeć do Milejowa. Liczba miejsc ograniczona - 70. Dal Avii i Stali będzie to pierwszy mecz o stawkę w tym roku. Choć długo wydawało się, że Stal może do niego nie przystąpić, bo zimą z zespołu odeszli niemal wszyscy piłkarze. Z racji trudnej sytuacji finansowej i długów na ok. 2 miliony złotych, klubowi groził upadek. 21 lutego wybrano wybrano jednak nowy zarząd, były prezes zadeklarował wolę uregulowania zobowiązań.

- Cieszymy się, że tak zasłużony klub dla regionu jak Stal Kraśnik przystąpi do rozgrywek. Wierzymy, że nowe władze Stali sprawnie przeprowadzą swój klub przez proces naprawczy - mówi prezes Avii.

Motor zrewanżuje się
jutro Koronie?Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. W sierpniu w Kielcach Korona pokonała Motor Lublin 2:0. Teraz w „Kozim Grodzie” liczą na zupełnie inny rezultat, choć łatwo nie będzie. Początek meczu na Arenie jutro o godz. 17:30.

- Od 1,5 roku, kiedy Motor jest w Ekstraklasie, Korona jest jednym z klubów, który zanotował największy progres: pod kątem organizacji czy sprowadzanych zawodników i jakości kadry. Rozwijają się bardzo harmonijnie i co okiem dodają, a potem podnoszą poziom rywalizacji, więc na pewno zmierzmy się

z zespołem, który ma aspiracje, ma jakość - mówił na przedmeczowej konferencji prasowej Mateusz Stolarski, trener Motoru.

Jednym z nowych nabytków kieleckiej ekipy jest Mariusz Stępiński. Napastnik dołączył do Korony zimą i w czterech meczach 2026 roku zdążył już trzykrotnie wpisać się na listę strzelców.

- Oceniam ten ruch jako bardzo dobry - przyznawał szkoleniowiec Motoru. - Też jednak mamy napastnika, który strzelił sporo bramek - podkreślał, nawiązując do Karola Czubaka, który ma na swoim koncie już dwanaście trafień, co jest drugim wynikiem w lidze.

„Czubi” trafił też w zeszłym tygodniu w Gliwicach, gdzie Motor wygrał z Piastem 2:1. Dzięki temu nieco oddalił się od strefy spadkowej. Z bilansem 6-9-7 (27 punktów) żółto-biało-niebiescy (13. miejsce) mają nad nią trzy oczka zapasu.

Z kolei Korona w minionej serii gier uległa u siebie Lechowi Poznań 1:2. W PKO BP Ekstraklasie jest jednak nad Motorem, z dorobkiem 30 pkt. plasując się na 8. pozycji.

- Jest to zespół bardzo intensywny, grający agresywnym pressingiem, dodatkowo bardzo groźny przy stałych fragmentach gry - przestrzegali Mateusz Stolarski. ©©



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Motor (bilans: 6-9-7) zajmuje 13. miejsce w tabeli. Jest trzy punkty nad strefą spadkową



FOT. KAMIL WOJDAT

Bartosz Zmarzlik ma za sobą trzy sezony w barwach Motoru. Przed nim na pewno jeszcze kolejne trzy

Sześciokrotny mistrz świata z nową umową

Jakub Sarek
jakub.sarek@polskapress.pl

ŻUŻEL. Bartosz Zmarzlik, sześciokrotny indywidualny mistrz świata, podpisał nową umowę z ORLEN OIL Motorem Lublin. W barwach „Koziołków” będzie jeździł do końca sezonu 2028.

Doskonałe wieści dla fanów lubelskiego speedwaya. Bartosz Zmarzlik podpisał nową umowę z ORLEN OIL Motorem Lublin. Będzie obowiązywała do końca sezonu 2028. O prze-

dłużeniu kontraktu z sześciokrotnym indywidualnym mistrzem świata klub z Al. Zygmuntońskich 5 poinformował w mediach społecznościowych.

- To co, jeszcze na dwa, Bartek? - pyta Jakub Kępa, prezes żużlowego Motoru w filmiku ogłaszającym podpisanie nowej umowy ze Zmarzlikiem. - Jeszcze dwa - odpowiada zawodnik.

Bartosz Zmarzlik w barwach lubelskiego klubu występuje od sezonu 2023. Z Motorem dwukrotnie sięgał po tytuł indywidualnych mistrzów Polski

(2023 i 2024), zdobył z nim też srebro (2025).

- Nasz kapitan odjechał dotychczas 58 meczów, w których zaliczył 274 starty. Na swoim koncie zapisał imponujące 669 punktów oraz 22 bonusy, będąc filarem zespołu i jednym z najsukuteczniejszych zawodników ligi - podkreśla w komunikacie ORLEN OIL Motor Lublin.

W sezonie 2025 zanotował średnią biegową 2,643 punktu/na bieg, najwyższą w całej PGE Ekstralidze. Do tego dorzucił też szósty tytuł indywidualnego mistrza świata.

W sezonie 2026 w składzie ORLEN OIL Motorze Lublin - oprócz Zmarzlika - znaleźli się także: Bartosz Bańbor, Mateusz Cierniak, Bartosz Jaworski, Fredrik Lindgren, Martin Vaculik oraz Kacper Woryna.

Rozgrywki 2026 rozpoczną się w weekend 10-12 kwietnia. Na inaugurację Lublinianie podejmą przy Al. Zygmuntońskich 5 PRES Grupę Deweloperską Toruń. Będzie to rewanż za ostatni finał, który padł łupem Toruńian. Zespół z „Miasta Aniołów” zakończył trzyletnią dominację ekipy z „Koziego Grodu”. ©©