

2,40
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X

PIT 2018 (cz. 3). Z jakich ulg
można teraz skorzystać?

LUBELSKI kurier

Środa 20 marca 2019

Dziś dodatek Strona Zdrowia, a w nim m.in.:
szpinak - coraz bardziej doceniany i nic dziwnego. To cenna i smaczna roślina. **Dieta wegetariańska** coraz bardziej popularna. Przynosi duże korzyści



To nie koniec sezonu zachorowań na grypę. Szczepienie to najlepsza polisa

Śmiertelny bilans grypy w naszym regionie. Siedem osób w jeden tydzień

Gabriela Bogaczyk
g.bogaczyk@kurierlubelski.pl



Zdrowie

Sześć ofiar tej choroby pochodziło z powiatu zamojskiego. Siódma to mieszkanka Lublina. Wszyscy zmarli w ubiegłym tygodniu. Od początku sezonu grypa zabiła w naszym województwie 12 osób.

- Wszystkie siedem miało powyżej 60 lat. Cierpieli też jednocześnie na inne choroby. Trafili do szpitali z powodu po-

wikłań pogrypowych, jak np. zapalenie płuc czy niewydolność serca - informuje Beata Nadolska, kierownik epidemiologii w wojewódzkim sanepidzie. I dodaje, że aż sześć ofiar pochodziło z okolic Zamościa. Nie oznacza to jednak, że panuje tam jakaś epidemia. - Po prostu w zamojskim szpitalu wykonuje się starannie badania laboratoryjne właśnie w kierunku wykrywania grypy, co jest rzadkością w Polsce. Dlatego, moim zdaniem, statystyki odnośnie zgonów po grypie są w naszym kraju od lat niedoszacowane, bo jako przyczynę zgonu wpisuje się inne choroby - tłumaczy kierownik Nadolska.

W tym sezonie chorobowym w województwie lubelskim zmarło łącznie

już dwanaście osób z powodu grypy. W tygodniu od 8 do 15 marca z infekcjami zmagano się 5,1 tys. osób. To na szczęście o około 500 mniej niż w pierwszym tygodniu marca. 32 osoby trafiły do szpitali z powodu dolegliwości ze strony układu oddechowego i układu krążenia. W naszym regionie dominuje wirus grypy A/H1N1.

Lekarze z SPSK1 zauważają, że wraz z początkiem sezonu grypowego trafia do nich coraz więcej pacjentów z ostrymi powikłaniami płucnymi po grypie, w stanach bezpośredniego zagrożenia życia. Są to najczęściej mężczyźni między 30. a 40. rokiem życia. - Wówczas podłączani są do specjalistycznej aparatury ratującej życie

ECMO (sztuczne płucoserce). Leczenie trwa około 2-3 tygodni - wyjaśnia dr hab. n. med. Mirosław Czuczwar, kierownik II Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii SPSK1.

W lubelskich szpitalach nadal obowiązuje alert epidemiologiczny. Oznacza to, że wprowadzono ograniczenia w odwiedzinach chorych. Całkowity zakaz jest np. w klinice hematologii, chorób wewnętrznych SPSK1 oraz na położnictwie. Natomiast przy Jacewskiego wprowadzono ograniczenie odwiedzin w całym szpitalu do jednej osoby u jednego pacjenta. Podobnie jest w Szpitalu Neurochirurgicznym.

Na zachorowania na grypę najbardziej narażone są osoby starsze i z cho-

robami przewlekłymi. - Najlepszą polisą chroniącą przed grypą jest szczepienie. Kosztuje powyżej 30 złotych i chroni nas przed poważnymi powikłaniami zagrażającymi życiu - przekonuje lek. med. Małgorzata Stokowska-Wojda, lekarz rodzinny z Lublina.

Ratusz od 13 lat organizuje program bezpłatnych szczepień dla seniorów po 65. roku życia. W tym czasie zaszczepiono w sumie prawie 83 tys. osób. - Liczba osób zaszczepionych w 2018 r. ze środków urzędu to 8107. Kwota przeznaczona na realizację w 2018 r. to 324 tys. złotych - informuje Olga Mazurek-Podłęśna z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Rondo przy Gali

Przebudowa skrzyżowania
przyśpieszyła



Rondo Lubelskiego Lipca '80 i teren wokół niego wygląda trochę tak, jakby zostały zbombardowane - nie ma jezdni na ul.

Fabrycznej, nie ma mostu na Czarniejówce, nie ma Al. Zygmuntońskich, wszędzie głębokie doły. To wszystko rezultat trwającej przebudowy

skrzyżowania u zbiegu Unii Lubelskiej, Zygmuntońskich, Lubelskiego Lipca '80, 1 Maja i Fabrycznej. Czytaj też na str. 5.

Emerytura dla mam w praktyce. Dziś telefoniczny dyżur ekspertki ZUS

Akcja Kuriera

„Mama 4+” to nowe świadczenie dla kobiet, które wychowały co najmniej czworo dzieci, ukończyły 60 lat i nie mają środków utrzymania. Jakie warunki należy spełnić, żeby otrzymać 1100 zł? Gdzie złożyć wniosek? Na pytania Czytelników odpowie Barbara Tyłenda z Oddziału ZUS w Lublinie. Dzisiejszy dyżur rozpocznie się o godz. 12.30 i potrwa godzinę. (PN)
NR TEL. 81 446-28-38

Polskie gwiazdy kobiecej piłki nożnej wystąpią na początku kwietnia na Arenie Lublin

STRONA 15

Pogoda w regionie

Dzisiaj

9°C
2°CBarometr
1033 hPa
Wiatr
zachodni 15 km/h
Uwaga
wiatr słaby

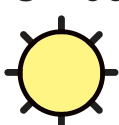
Czwartek

11°C 5°C



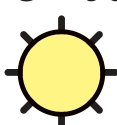
Piątek

13°C 8°C



Sobota

17°C 9°C



Dzisiaj imieniny Klaudii i Maurycego

Daniel Harasim
d.harasim@kurierlubelski.plW INTERNECIE
TROCHĘ JAK NA
RUCHLIWEJ ULICY

Komentarz

Jedną z najważniejszych zasad w ruchu drogowym jest zasada ograniczonego zaufania. Trzeba mieć oczy dookoła głowy i po każdym kierowcy - choćby w najmniej-

szym stopniu - spodziewać się nieprzewidywanych, a niebezpiecznych manewrów. Podobnie jest w internecie. Strona spółdzielni mieszkaniowej „Felin” prawdopodobnie została ofiarą wirusa, przez którego straciła część danych. Niewykluczone, że był wynik najzwyklejszego błędu ludzkiego, który doprowadził do zarażenia złośliwym oprogramowaniem systemu informatycznego spółdzielni. Może jakieś kliknięcie w nieznany link czy reklamę? Dlatego warto sobie wziąć do serca: w internecie jak na szosie - brak zaufania to cecha pożądana.

Włodzimierz Spasiewicz
w.spasiewicz@kurierlubelski.plABSURD
DROGOWY RODEM
Z PRL-U

Komentarz

Jednym z absurdów PRL w instytucjach i przedsiębiorstwach państwowych była konieczność wydania pieniędzy w kończącym się roku budżetowym. Żeby się „nie zmarnowa-

ły”, bo w następnym planie rocznym „góra może nie przyznać”. Szły więc te końcówki na byle co, ale plan musiał być wykonany. Koniecznie! Casy się zmieniły, ale mentalność niektórych decydentów już nie. No bo czymże jest, jeśli nie podobnym absurdem, przejście dla pieszych w szczerym polu (piszemy o nim na stronie 6)? Ile pieniędzy z dotacji poszło na to dziwactwo i który urzędnik coś podobnego zażądał? I jeszcze rozbrajając szczerze „wyjaśnienie” zastępcy wójta, który mówi, że to było konieczne, bo inaczej nie byłoby remontu drogi. No, po prostu ręce opadają.

Wiele lat temu miała być hala. Teraz będą bloki

Inwestycje

Artur Jurkowski
a.jurkowski@kurierlubelski.pl

Trwa rozbiórka konstrukcji niedoskiej hali sportowej przy ul. Jutrzenki w Lublinie. Na działce gdzie jeszcze stoi powstaną trzy bloki.

To finał historii, która korzeniami sięga 1983 r. Wtedy ruszyła budowa hali sportowej przy ul. Jutrzenki. Inwestycję szybko wstrzymano. Pozostała

po niej jedynie stalowa konstrukcja. Konstrukcja, która szybko zdobyła sobie miano „szkieletora”.

- Na terenie, na którym znajduje się dzisiaj hala, powstaną trzy budynki mieszkalne o zróżnicowanej wysokości - zapowiada Bogusław Kociuba, prezes lubelskiej spółki Idea Invest.

Budowa pierwszego z nich ma ruszyć na przełomie lipca i sierpnia. Ma być gotowy w ciągu około dwóch lat. ©©

Moje motto: Nie tracę nadziei, ona miłość śle

Rozmowa

Karol Zieliński, niepełnosprawny muzyk z Lublina wydał swoją płytę „Pieśń nadziei”. Dzisiaj premiera teledysku.

Dlaczego wybrał pan akurat harmonijkę?

Fascynowała mnie też gitara i pianino, ale do tych instrumentów potrzeba obu rąk dobrze sprawnych. Od dzieciństwa mam niedowład prawej strony ciała, poruszam się o kuli, dlatego też sięgnąłem po harmonijkę. Poza tym słuchałem dużo Dżemu, w którym Rysiek Riedel grał na harmonijce. Na pierwszym roku historii kupiłem instrument i sam nauczyłem się jego podstaw. Po studiach ołśniło mnie, żeby zrobić coś więcej. Wziąłem lekcje gry poprzez Skype'a i dalej zapisałem się na warsztaty bluesowe w Puławach.

W grudniu ukazała się pana płyta „Pieśń nadziei”.

Marzyłem o duecie akustycznym. Dzięki znajomości



FOT. WERONIKA MARKIEWICZ

Karol Zieliński nagrał płytę „Pieśń nadziei”. Na co dzień tworzy duet Marcin&Karol

ciom z warsztatów poznałem Marcina Kruka. Nagraliśmy kilka płyt, ale za naszą wspólną płytę można uznać album „Pieśń Nadziei”. Jest ona sygnowana moim nazwiskiem ze względu na harmonijkę i to, że jestem autorem większości tekstów. W warstwie muzycznej poruszamy się na pograniczu bluesa i ballady poetyckiej.

O czym są teksty?

Dotykają one głównie skomplikowanej natury ludzkich wyborów, niełatwych, fascynujących relacji uczucio-

wych, ale też problemów społecznych jak walka z wykluczeniem. Album mówi o tym, że warto żyć, bo życie może nas zaskoczyć. Pojęcie niepełnosprawności jest względne. Każdemu coś dolega, czujemy się jak normalni ludzie i chcemy też normalnego traktowania. Pokutuje jeszcze takie przeświadczenie, że nie można się cieszyć, tylko trzeba być ułatać się nad swoim losem. Za najważniejszy cytat swojego tekstu uważam: „nie tracę nadziei, ona miłość śle.”

Dzisiaj premiera teledysku do utworu z tej płyty.

Teledysk zostanie opublikowany w o godz. 18. na kanale Vintage Sessions na YouTube. Na tym samym kanale był umieszczony pierwszy klip do utworu „Ponad moje siły”. Teledysk do piosenki tytułowej „Pieśń nadziei” kręcony był w Studiu Wesoła 24, czyli w studiu, w którym nagrywano całą płytę.

Gabriela Bogaczyk
g.bogaczyk@kurierlubelski.pl

Zgłoszenia do Lublinianki 2018. Laureatkę wybierze specjalna kapituła

Wyróżnienie

Gabriela Bogaczyk
g.bogaczyk@kurierlubelski.pl

Do końca tygodnia czekamy na zgłoszenia do tytułu Lublinianki Roku Kuriera Lubelskiego. Kto tym razem go otrzyma?

Mamy już pierwsze zgłoszenia do Lublinianki 2018. Wśród

nich znajdują się m.in. działaczki społeczne, lekarki, bizneswomen.

Przypominamy, że poszukujemy kobiet, które swoją aktywnością zasługują na docenienie i wyróżnienie. Niekoniecznie muszą być rozpoznawalne i z pierwszych stron gazet.

Doceniamy panie aktywne, kreatywne, angażujące się

na rzecz innych, czy odnoszące sukcesy zawodowe.

Propozycje do kurierowego tytułu można zgłaszać na nasz adres internetowy redakcja@kurierlubelski.pl do końca tego tygodnia.

Następnie zgłoszenia naszych Czytelników oceni komisja plebiscytowa, w której skład zaprosimy Lublinianki z poprzednich edycji. To właśnie one wybiorą tegoroczną laureatkę.

Nasz plebiscyt organizowany jest już od 44 lat. W zeszłym roku wyróżnione zostały dr Marta Komorska, rektor WSPiA oraz Bożena Lisowska, radna wojewódzka.



Stalowa konstrukcja niedoskiej hali sportowej przy ul. Jutrzenki przez dziesiątki lat straszyla swoim wyglądem. Ma być rozbrana w ciągu dwóch najbliższych tygodni

FOT. LUKASZ KACZANOWSKI

DYŻURNY KL

Dzień dobry! Melduje się Państwu reporter dyżurny. Zachęcam do śledzenia naszego serwisu kurierlubelski.pl, facebook.com/KurierLubelski. Piszcie do nas: redakcja@kurierlubelski.pl

Aneta Galek
81 446 28 36

PISALIŚMY W KURIERZE

20.03.1976

Programy wykorzystania rezerw są już realizowane

W przededniu wiosny zawsze uruchamiano się ostatnie rezerwy. Kurier informował:

„W transporcie wprowadzono nowość. Od tej pory materiały do starczyć się będzie na place budów w zaplombowanych pojemnikach. Zbyt dużo czasu tracono dotychczas przez wydawanie z magazynu i przyjmowanie na budowie materiałów, blokując na długi czas środki transportu. W WSK dużą uwagę zwrócono na maksymalne wykorzystanie maszyn. Zwiększa się współczynniki ich wykorzystania i zmianowości. Te maszyny, które nie są w pełni obciążone, przekazuje innym przedsiębiorstwom, bardziej ich potrzebującym. W ten sposób WSK zwolni w tej pięciolatce ponad 300 pełnosprawnych maszyn. Pozwoli to wykonać w tym roku dodatkową produkcję o wartości ponad 33 mln złotych.”

Wszystko rośnie i podnosiło wskaźniki. Nikt nie musiał odpowiadać za wydanie pieniędzy na zakup niepotrzebnych maszyn. (mavi)

KALENDARIUM

20 marca 1241

I najazd mongolski na Polskę: książę raciborski Mieszko II Otyły rozbił podjazd tatarski w bitwie pod Raciborzem

20 marca 1782

Premier Wielkiej Brytanii Frederick North podał swój rząd do dymisji, po wyrażeniu mu przez Izbę Gmin, pierwszego w historii parlamentarzysty, wotum nieufności, w związku z klęską wojsk brytyjskich pod Yorktown w wojnie o niepodległość USA

20 marca 1859

W Teatrze Wielkim w Warszawie po raz pierwszy w Polsce wystawiono operetkę

20 marca 1942

Na murach Warszawy po raz pierwszy pojawił się Znak Polski Walczącej

20 marca 1972

W wyniku przeprowadzonego przez Tymczasową IRA zamachu bombowego w Belfaście zginęło 7 osób, a 148 zostało rannych.

Ofiara księdza Waleriana S. nie doczekała się przeprosin

Piotr Nowak
p.nowak@kurierlublinski.pl



Z wokandy

500 tys. złotych zadośćuczynienia domagał się Piotr Halliop od ks. Waleriana S. Mężczyzna oskarżył duchownego o molestowanie i gwałty, których miał doświadczyć w dzieciństwie. Wywalczył przeprosiny, ale ich nie może się doczekać.

- Dziś mija termin doręczenia mi przeprosin od ks. Waleriana S. Listu nie dostałem nadal. Nawet specjalnie poszedłem zapytać na pocztę - przyznaje Piotr Halliop. W 2014 r. oskarżył emerytowanego profesora KUL o pedofilię. Duchowny miał się dopuszczać przestępstw w latach 1986-1994. Ze względu na przedawnienie Piotr nie mógł domagać się odszkodowania. Wytoczył duchownemu proces o naruszenie dóbr osobistych.

Szóstego marca Sąd Apelacyjny w Lublinie orzekł, że duchowny ma przeprosić 36-latkę. Znana jest nawet treść listu: „Ja, Walerian S., przepraszam Piotra Halliopa za naruszenie jego dóbr osobistych, w postaci godności i nietykalności cielesnej, które nastąpiły w latach 1986-1994, a których dopuściłem się, pełniąc posługę kapłańską”. Do wczoraj duchowny nie przeprosił za swoje czyny. Dlatego Piotr złożył w sądzie wniosek



- Przeprosiny to nie wszystko. Liczę na zadośćuczynienie - mówi Piotr Halliop, ofiara ks. Waleriana S.

Kongregacja Nauki Wiary stwierdziła, że istnieją przesłanki do stwierdzenia faktu zaciągnięcia winy

ks. Adam Jaszcz, rzecznik kurii

o egzekucję wyroku. Za niestosowanie się do decyzji sądu grozi grzywna.

W Kurii Metropolitalnej w Lublinie dowiedzieliśmy się natomiast, że ks. Walerian S. poddał się sankcjom kościelnym. W marcu 2015 r. władze archidiecezji podjęły decyzję o przesłaniu dokumentacji zgro-

madzonej w sprawie duchownego do Kongregacji Nauki Wiary przy Kurii Rzymskiej.

- Po zbadaniu otrzymanych dokumentów Kongregacja stwierdziła, że istnieją przesłanki do stwierdzenia faktu zaciągnięcia winy - mówi ks. Adam Jaszcz, rzecznik prasowy archidiecezji lubelskiej. Arcybiskup wezwał duchownego do podjęcia intensywnej modlitwy i pokuty oraz przyjęcia szeregu zobowiązań. Co miesiąc ks. Walerian S. ma odprawiać mszę świętą w intencji ofiar pedofilii w Kościele i co roku ma odprawiać specjalne rekolekcje zamknięte. Ma powstrzymać się od jakichkolwiek publicznych wystąpień, publikowania tekstów oraz celebrowania, koncelebrowania mszy świętej

i głoszenia homilii poza miejscem zamieszkania. Ponadto, w miejscu zamieszkania ma powstrzymać się od przewodniczenia koncelebry i głoszenia homilii.

- Oskarżany duchowny podporządkował się nałożonym na niego zobowiązaniom - informuje rzecznik kurii. Jeszcze przed orzeczeniem Stolicy Apostolskiej abp Stanisław Budzik przeprosił w prywatnej rozmowie Piotra Halliopa. 36-latek zamierza zgłosić sprawę do trybunału przy ONZ. Problemem jest znalezienie funduszy na sfinansowanie pozwu, który musi zostać przetłumaczony na kilka języków. Będzie domagać się od ks. Waleriana S. 150 tys. euro zadośćuczynienia. ©

Lublin wyda miliony na wsparcie dla niepełnosprawnych

Samorząd

Artur Jurkowski
a.jurkowski@kurierlublinski.pl

Prawo jazdy, remont łazienki uzyskanie wyższego wykształcenia - takie działania niepełnosprawnych wspiera finansowo miasto. W tym roku do wydania jest kilkadziesiąt milionów zł.

- Sprawy osób niepełnosprawnych są dla nas bardzo ważne. Na wsparcie dla tej grupy naszych mieszkańców nie żałujemy środków finansowych - podkreśla Monika Lipińska, zastępca prezydenta Lublina. W tym roku na działania na rzecz niepełnosprawnych trafi 70,3 mln zł. Ratusz podzielił wstępnie te fundusze między różne programy. Teraz przyjrzą się temu miejscy radni. Nad projektem uchwały będą debatować 28 marca.

- Oferujemy szeroki zakres uprawnień gminnych, takich jak udogodnienia w zakresie strefy płatnego parkowania, czy bezpłatne i ulgowe przejazdy komunikacją miejską dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Planujemy także wprowadzić zwolnienie z odpłatności za pobyt w żłobkach dzieci z niepełnosprawnością - dodaje Lipińska.

Lublin realizuje kilka programów wsparcia skierowanych dla niepełnosprawnych. Już ruszył nabór wniosków o pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyż-

szym. - Wnioski na semestr letni będą przyjmowane do 30 marca. W ubiegłym roku z tej pomocy skorzystało 268 osób - wskazuje Lipińska.

W połowie kwietnia ruszy nabór kolejnych wniosków o udzielenie pomocy. Chodzi m.in. o kupno (lub montaż niezbędnego wyposażenia) samochodu dla osób z dysfunkcją ruchu - wsparcie do 10 tys. zł, pomoc w uzyskaniu prawa jazdy kategorii B - 2,1 tys. zł, zakup sprzętu elektronicznego i oprogramowania dla osoby niewidzącej - 24 tys. zł, kupno elektrycznego wózka (skutera) inwalidzkiego - 5 tys. zł.

70,3
milionów złotych wyda w tym roku lubelski ratusz na realizację programów wspierających osoby niepełnosprawne

Podobnie jak w poprzednich latach realizowana będzie usługa asystenta osoby niepełnosprawnej. Trafi na ten cel 180 tys. zł. Program funkcjonuje od siedmiu lat. Asystent pomaga niepełnosprawnym w codziennych czynnościach m.in. robieniu zakupów, załatwianiu spraw urzędowych. Pomoc jest udzielana również niepełnosprawnym dzieciom. ©

Lekarz skazany za błąd - nie zrobił cesarki, po ciężkim porodzie dziecko ma bezwładną rękę

Z wokandy

Piotr Nowak
p.nowak@kurierlublinski.pl

Skończyła się pięcioletnia batalia matki o odszkodowanie od ordynatora bialskiego szpitala. Sąd drugiej instancji podtrzymał wyrok skazujący. - Jestem szczęśliwa, że to się kończy - przyznaje Magdalena, mama 5-letniego Mikołaja.

- Życie zmieniło nam się diametralnie. Wszystko jest podporządkowane terapii - zwierza się Magdalena, mama Mikołaja. Dłoni 5-latka jest całkowicie niepełnosprawna. Dziecko prawdopodobnie do końca życia będzie niepełnosprawne.

Winą za krzywdę dziecka matka obarcza dr Andrzeja K., ordynatora oddziału ginekologiczno-położniczego Wojewódzkiego Szpitala Spe-



Mama 5-latka cieszy się, że wieloletni proces dobiegł końca

cialistycznego w Białej Podlaskiej. W 2013 r. w czasie porodu u Magdy pojawiły się komplikacje. Mimo wskazań medycznych (cukrzyca u kobiety i duża masa dziecka) ordynator nie zastosował cesarskiego cięcia i przeprowadził poród siłami

natury. Zdaniem biegłych lekarzy, podczas wydobywania dziecka spowodował u niego złamanie kości ramiennej oraz uszkodzenie lewego spłotu ramiennej. Zarzuty usłyszał w 2016 r. W czerwcu 2018 r. Sąd Rejonowy w Białej Podlaskiej

uznał, że dr Andrzej K. naraził pacjentów na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Lekarz odwołał się od wyroku. Obrońcy domagali się jego uchylenia lub ponownego rozpatrzenia sprawy.

Wczoraj Sąd Okręgowy w Lublinie częściowo podtrzymał wyrok pierwszej instancji. Zmienił podstawę prawną z „narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo” na „spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu”. Ordynator ma obowiązek zapłaty 10 tys. zł na rzecz matki i 25 tys. zł na rzecz dziecka. Sąd uchylił obowiązek przeprosin kobiety na łamach prasy i zakaz zajmowania kierowniczych stanowisk w publicznych i niepublicznych zakładach opieki zdrowotnej. Wyrok jest prawomocny. ©



Zdrowie

Lekarze z SPSK1 wykryli już 64 tętniaki w czasie badań profilaktycznych Klinika Chirurgii Naczyniowej i Angiologii SPSK1 przy ul. Staszica jest koordynatorem ogólnopolskiego programu badań diagnostycznych tętniaki aorty brzusznej. W ramach badań profilaktycznych wykryto do tej pory 64 tętniaki (w wyniku badań przesiewowych w maju 2018 oraz od listopada 2018 do lutego 2019). Program badań

trwa do 2020 roku i skierowany jest do osób po 65. roku życia. Tętniaki aorty brzusznej wykrywane są pięć razy częściej u mężczyzn niż u kobiet. Czynniki ryzyka, które zwiększają prawdopodobieństwo występowania tętniaków to: palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, otyłość. Najczęstszą przyczyną tętniaków jest uraz u ludzi młodych, zaś u starszych miażdżyca. Zapisy i informacje można uzyskać pod numerem infolinii 22 417 13 25. (GB)

Icemanie zanotowała gorszy sezon

Rekreacja

Artur Jurkowski
a.jurkowski@kurierlubelski.pl

89 tys. łyżwiarzy odwiedziło w minionym sezonie Icemanie. To gorszy wynik niż rok wcześniej, kiedy z lodowiska skorzystało ponad 126 tys. osób.

Miniona niedziela była ostatnim dniem funkcjonowania lubelskiego lodowiska w tym sezonie. We wtorek MOSiR „Bystrzyca” podał statystykę odwiedzin. - Przez całą zimę Icemanie odwiedziło 89 tys. osób - informuje Miłosz Bednarczyk, rzecznik prasowy MOSiR Bystrzyca.

To oznacza duży spadek zainteresowania. Rok wcześniej - sezon 2017/18 - na Icemanii ślizgało się 126 tys. osób. - Skąd spadek? Powstało konkurencyjne

lodowisko (Lodowisko Browar Perła przy ul. Bernardyńskiej - dop. red.) Można też przypuszczać, że mieszkańcy Lublina szukają nowych form wypoczynku i rekreacji rezygnując z lodowiska - ocenia Bednarczyk.

Miniony sezon trwał od 20 października 2018 do 17 marca 2019 r. Icemanie najbardziej oblegana była w lutym, w czasie ferii zimowych - odwiedziło ją 26237 osób. - Rekordowe dni przypadły z kolei na okres świąteczno-noworoczny: 27.12 - 1451 osób, 28.12 - 1750 osób, 29.12. - 1545 osób, 30.12. - 1522 osób - wylicza Bednarczyk.

W hali, w której zimą działała Icemanie, zostaną uruchomione: Akademia Małego Szofera, czyli mini miasteczko drogowe oraz Rollmania. - Oba obiekty ruszą w kwietniu - zapowiada Bednarczyk. ©P

Sejmik rezygnuje z komisji ds. równego traktowania: Bo ono już jest - mówią radni PiS

Sławomir Skomra
s.skomra@kurierlubelski.pl



Polityka

Sejmikowa Komisja Polityki Społecznej i Równego Traktowania znika. W jej miejsce powstanie nowa skupiająca się na rodzinie. Powód? - Rządzą nami kobiety, 61 proc. pracowników urzędu marszałkowskiego to kobiety - przekonyuje Michał Mulawa.

Aby zmienić nazwę komisji, trzeba zmienić statut sejmiku województwa, a na to musi zgodzić się premier. Dlatego radni głosami PiS uchwalili, że występują do szefa rządu o wyrażenie zgody na zmiany.

Chodzi o nazwy jednej z komisji. Jeszcze teraz nazywa się Komisja Polityki Społecznej i Równego Traktowania. Zajmuje się m.in. oceną pracy władz województwa i projektów uchwał pod kątem dyskryminacji ze względu na płeć, rasę, wiek i orientację seksualną. Przewodniczący sejmiku Michał Mulawa (PiS) zaproponował, żeby komisja nosiła nazwę rodziny, pracy i polityki społecznej. - Aktualna nazwa może społeczeństwo wprowadzać w błąd, że tego równego traktowania nie ma. A ono jest i ma się bardzo dobrze. Przypomnę tylko, że 61 procent pracowników urzędu marszałkowskiego to kobiety. Rządzą nami kobiety - ogłosił przewodniczący Mulawa na sesji, a na sali dało się słyszeć głosy: - Bez prze-



Zmianę nazwy komisji zaproponował Michał Mulawa z PiS, przewodniczący sejmiku województwa

Na przykładzie zarządu i prezydium sejmiku widać, jak wygląda dostęp kobiet do wysokich stanowisk

Bożena Lisowska, PO

sady. - Nazwa ta budzi szereg kontrowersji wśród radnych - dodał Mulawa i tłumaczył, że sejmik powinien skupić się na rodzinie (choć ma już komisję Ochrony Zdrowia i Rodziny, z nazwy której po zmianach ma zniknąć słowo rodzina).

To jednak nie przekonało radnej PO Bożeny Lisowskiej: - Ale to stanowiska urzędnicze. Na przykładzie zarządu woje-

wództwa i prezydium sejmiku widać, jak wygląda dostęp kobiet do wysokich stanowisk i funkcji. Gratuluję pocucia humoru - dogryzała radna.

I faktycznie od 2006 r. w zarządzie województwa nie było ani jednej kobiety. Nie było też kobiety na stanowisku przewodniczącej sejmiku. Na 24 dyrektorów marszałkowskich departamentów, biur i filii jest tylko 9 kobiet, czyli 37,5 proc.

Ostatecznie uchwała została przyjęta. Wiceprzewodniczący Mieczysław Ryba z PiS stwierdził, że równe traktowanie to nośne hasło i nic więcej. - To pewien zamysł idący gdzieś od samych centrów w Brukseli, po różne instytucje. A nie ma czegoś takiego. Nie ma równości - podsumował. ©P

Wydarzenie

Globalna wioska w Vivo. Opowiedzą o swoich rodzinnych stronach

Wolontariusze - obcokrajowcy z organizacji AIESEC będą prowadzić w VIVO! Lublin prelekcje o swoich rodzinnych stronach, przedstawiać też multimedialne prezentacje. Odpowiedzą chętnie na pytania oraz udzielać wskazówek podróźniczych. W najbliższą sobotę w strefie Co-working na zainteresowanych będą czekały również aromatyczne przysmaki oraz doskonała zabawa. Początek o godz. 16. (GB)

Samorząd

Rada Seniorów czeka na kandydatów

Do 25 marca ratusz czeka na zgłoszenia kandydatów do Rady Seniorów. - Kandydatów na członków zgłaszać mogą podmioty działające na rzecz osób starszych, w szczególności organizacje pozarządowe oraz podmioty prowadzące uniwersytety trzeciego wieku - mówi Sławomir Skowronek, dyrektor Wydziału Inicjatyw i Programów Społecznych. Oznacza to, że nie można zgłosić się samemu. Rada liczy 14 członków, jej kadencja trwa cztery lata. Spośród zgłoszonych kandydatów 10 członków rady wybierze komisja wyborcza. Pozostałych czterech wskaże prezydent Lublina. Składa nowej rady poznamy najpóźniej 17 maja. (JAXA)

Personalia

Były komendant policji dyrektorem w ratuszu

Dariusz Działo stanie na czele nowego ratuszowego wydziału. Wygrał konkurs na dyrektora Wydziału Zarządzania Ruchem i Mobilnością. Działo to były komendant wojewódzki policji w Lublinie. Dotychczas sprawy z zakresu zarządzania ruchem realizowane były w ramach Zarządu Dróg i Mostów. WSA stwierdził jednak, że to niezgodne z przepisami. Działo ma 50 lat. W grudniu 2015 r. został odwołany ze stanowiska komendanta policji. Kilka tygodni później trafił do lubelskiego ratusza gdzie został pełnomocnikiem prezydenta ds. bezpieczeństwa. (JAXA)

REKLAMA 008932820

Dyrekcja
Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej
w Świdniku

ZATRUDNI

SPECJALISTĘ
DS. INFRASTRUKTURY I LOGISTYKI

Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę
w pełnym wymiarze czasu pracy [etat].
Wymagane wykształcenie wyższe techniczne.

Kontakt telefoniczny:
(81) 751-40-43, (81) 751-46-64, (81) 751-42-15.

REKLAMA 008947358

OPIEKA
NAD OSOBAMI
STARSZYM
I CHORYMI

**„Nie przesadzamy starych drzew.
My je pielęgnujemy”**

Pomożemy określić i rozwiązać problemy związanym z życiem codziennym w związku z chorobą lub trudnościami w prowadzeniu gospodarstwa domowego. Wysoki standard i bezpieczeństwo świadczonych usług gwarantujemy naszym klientom poprzez zatrudnianie personelu, którego kompetencji i doświadczenia jesteśmy pewni. Wymiar czasu pracy naszych opiekunów dostosowujemy do indywidualnych potrzeb klienta, łącznie z opieką w nocy - doraźnie, w konkretne dni tygodnia lub codziennie.

Dodatkowo mamy usługę opieki całonocnej w podopiecznego w domu.

Działamy na terenie miast: Lublin, Świdnik i okolic

EGIDA
81 532 95 25
81 532 95 26
www.egida24.pl

Chopina 8/24, 20-026 Lublin,
e-mail: opieka@egida24.pl
facebook.com/egida24



FOT. MAŁGORZATA GENIA

Polityka

Nowa Piątka PiS w trasie

Wczoraj Jastków, a po nim kolejne gminy województwa. Specjalnie oklejone auta będą do końca kwietnia krążyć po województwie informując o nowej inicjatywie rządu (np. 500 zł taksy dla pierwszego dziecka). - Wszystko po to, żebyśmy mogli dalej rozwijać Polskę zarówno pod kątem społecznym jak i gospodarczym. To też jest odpowiedź na wszystkie problemy zgłaszane podczas spotkań parlamentarzystów i wojewodów z mieszkańcami - mówi wojewoda, Przemysław Czarnek i zaznaczył, że dzięki akcji uda się rozwiązać wątpliwości i zdementować nieprawdziwe informacje dotyczące Nowej Piątki PiS. (SKO)

Hakerzy zaatakowali spółdzielnię na Felinie? Dane są bezpieczne

Daniel Harasim
d.harasim@kurierlubelski.pl



Felin

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Felin” padła ofiarą ataku hakerskiego. Zarząd spółdzielni twierdzi, że dane jej członków są bezpieczne i nie doszło do wycieku.

O pomoc w wyjaśnieniu sprawy poprosił nas Czytelnik, pan Wiesław. - Mam podejrzenie, że wyciekły dane osobowe mieszkańców - mówi. - Chciałem uzyskać w spółdzielni wydruk dotyczący dokonanych przeze mnie wpłat, rozliczeń. Od poprzedniego poniedziałku (11 marca - red.) spółdzielnia nie chciała udostępnić mi tych danych, odkładała sprawę. W końcu poprosiłem o nie na piśmie - opowiada.

W odpowiedzi pan Wiesław usłyszał od jednej z pracownic spółdzielni, że wydanie dokumentu jest niemożliwe, bo spółdzielnia padła ofiarą ataku hakerskiego, a informacje o które prosi zostały „zniszczone”. - W związku z tym złożyłem na policji zawiadomienie o możliwości wycieku moich danych. W ba-

zie spółdzielni znajdują się wszystkie wrażliwe informacje, w tym numer PESEL czy numer mojego rachunku bankowego. Wolałbym nie stracić z konta wszystkich pieniędzy - dodaje pan Wiesław.

O komentarz do podejrzeń o ataku hakerskim poprosiliśmy prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej „Felin” Piotra Baranowskiego. Okazuje się, że mieszkańcy mogą spać spokojnie, do kradzieży danych nie doszło.

- W wyniku działania niepożądanego oprogramowania

Doszło do częściowej utraty danych w systemie, ale nie do naruszenia bezpieczeństwa

Piotr Baranowski, prezes SM Felin

doszło do częściowej utraty danych w systemie informatycznym, przy czym nie doszło do naruszenia bezpieczeństwa ochrony danych osobowych. Dane w systemie informatycznym będą dostępne wkrótce. Już podjęliśmy działania zmierzające do zapobieżenia podobnym zdarzeniom jak również analizowane są inne działania poprawiające ogólne bezpieczeństwo systemu informatycznego -

stwierdził prezes Baranowski. Za wykasowanie części gromadzonych przez spółdzielnię baz danych odpowiada prawdopodobnie wirus komputerowy.

Jak zadbać o bezpieczeństwo danych?

Celem ataku ze strony zewnętrznego, niepożądanego oprogramowania komputerowego może być każdy. Ryzyko ataku na nasze urządzenie zminimalizujemy zachowując pewne środki ostrożności. Przede wszystkim nie otwieramy adresów WWW z nieznanych nam źródeł. Szczególnie, jeżeli otrzymujemy na przykład wiadomość e-mail z obcej skrzynki, często o reklamowej treści. Poza tym: - Regularnie aktualizuj oprogramowanie, co chroni przed większością ataków masowych. Stosuj unikatowe hasła, czyli różne do każdego serwisu lub usługi. Korzystaj z antywirusa i konta z ograniczonymi uprawnieniami, to nie pozwoli złośliwemu oprogramowaniu na całkowite przejęcie systemu. Przed nieuprawnionym dostępem do danych, na przykład na skutek kradzieży lub gdy zostawiłeś sprzęt bez opieki w hotelowym pokoju, ochroni zaszyfrowanie całego dysku twardego - radzą eksperci z firmy Niebezpiecznik.pl zajmującej się cyberbezpieczeństwem. ©P



Przebudowywane skrzyżowanie u zbiegu Unii Lubelskiej, Fabrycznej, Zygmuntowskich, 1 Maja

Roboty przy Gali przyśpieszają

Inwestycje

Artur Jurkowski
a.jurkowski@kurierlubelski.pl

Głębokie wykopy w miejscu dawnej jezdni, pale stabilizujące grunt gdzie stanie nowy most na Czerniejówce - duże zmiany w wyglądzie przebudowywanego ronda Lubelskiego Lipca '80.

- Ruszyło się. Na placu budowy dzieje się zdecydowanie więcej niż miało to miejsce dotychczas - podkreśla Karol Kieliszek z biura prasowego ratusza.

Chodzi o przebudowę ronda Lubelskiego Lipca '80 wraz z ul. Fabryczną oraz mostem na Czerniejówce.

- Wzrok przykuwają przede wszystkim trzy palownice: dwie drogowe i jedna mostowa - mówi Kieliszek.

Palownica to urządzenie wykorzystywane przy pracach związanych ze wzmacnianiem gruntu. Aby mógł stanąć nowy most na Czerniejówce, trzeba w ziemi umieścić 44 pale stabilizujące podłoże: po 22 na każdym z brzegów rzeki. Wczoraj ok. godz. 14.30 było 9 wwierco-

nych pali, a do końca dnia ta liczba miała wzrosnąć do 11.

- Wykonywane są głównie prace ziemne. Zaawansowanie inwestycji szacujemy na 18 procent - dodaje Kieliszek.

Jeszcze dwa miesiące temu - w połowie stycznia, czyli po pół roku trwania robót - zaawansowanie prac wynosiło 5 proc.

Przebudowa skrzyżowania Unii Lubelskiej, Zygmuntowskich, Lubelskiego Lipca '80, 1 Maja i Fabrycznej ma potrwać do końca października. Taki termin widnieć w umowie na realizację inwestycji. ©P

REKLAMA

008968083

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie
Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa
tel. 82 572 58 01, fax 82 572 41 70
NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664
sekretriariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie realizuje projekt:
Tytuł projektu: Podniesienie jakości usług medycznych poprzez doposażenie Poradni Lekarskiej Rodzinnej przy SPZOZ we Włodawie.
RPO WL 2014-2020 Działanie: 13.1 Infrastruktura ochrony zdrowia
Okres realizacji projektu: od 8.08.2017 r. do 31.03.2019 r.
Wartość projektu: 117 183,00 zł
Dofinansowanie: 99 605,55 zł

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

lubelskie Smakuj życie!

Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie w ramach zawartej umowy z NFZ świadczy opiekę medyczną w ramach Podstawowej Opieki Zdrowotnej mieszkańcom powiatu włodawskiego. Swoim podopiecznym zabezpiecza opiekę lekarską, pielęgniarską oraz świadczenia położne.

SP ZOZ na rzecz pacjentów POZ zabezpiecza całe zaplecze diagnostyczne łącznie ze świadczeniami medycznymi tzw. nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej realizowanej po godzinach funkcjonowania POZ, tj. od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy w godzinach od 8.00 dnia danego do godz. 8.00 dnia następnego.

W celu podniesienia jakości i bezpieczeństwa udzielanych usług medycznych w POZ, a także zaspokojenia potrzeb jego pacjentów, SP ZOZ we Włodawie zdecydował się na realizację projektu pt. „Podniesienie jakości usług medycznych poprzez doposażenie Poradni Lekarskiej Rodzinnej przy SPZOZ we Włodawie”.

Zakup sprzętu medycznego, tj. aparaty EKG, defibrylator, spirometr, detektor tętna płodu, pakiet porodowy, lampy diagnostyczno-zabiegowe, wózki do przewożenia chorych, wózek inwalidzki, fotel do pobierania krwi, stół rehabilitacyjny, kozetki lekarskie, parawany, zakup sprzętu komputerowego oraz innego wyposażenia gabinetu zabiegowego w ramach Projektu zapewni pacjentom Poradni POZ szybszą i bardziej kompleksową pomoc oraz szybszy i łatwiejszy dostęp do wykonywanych badań. Dzięki temu możliwe będzie wykonanie podstawowych badań na miejscu, bez potrzeby przemieszczania się na inne oddziały SP ZOZ we Włodawie oraz poprawi komfort leczenia pacjentów oraz pracy personelu.

Doposażenie POZ w sprzęt medyczny, który został zakupiony w ramach Projektu, pozwoli szybciej rozwiązywać problemy zdrowotne pacjentów w zakresie chorób układu oddechowego, układu krążenia i chorób serca, zwiększy się również poziom opieki nad matką i dzieckiem w opiece poporodowej. Projekt ułatwi tworzenie kompleksowego i skoordynowanego podejścia do rozwiązywania problemów zdrowotnych naszych pacjentów w POZ, a także wpłynie na wzmocnienie pozycji konkurencyjnej na rynku medycznym w powiecie włodawskim.

Opr. Elżbieta Korszla
Z-ca Dyrektora SP ZOZ we Włodawie

REKLAMA

008968898

BOSCH CENTRUM
SPECJALISTYCZNE NARZĘDZIA I MASZYNY BUDOWLANE

Profesjoniści kupują u nas!

3 LATA GWARANCJI

BOSCH CENTRUM
SPECJALISTYCZNE NARZĘDZIA I MASZYNY BUDOWLANE

Zamojska 49 (wjazd od Rusałka)
Lublin tel. 81 534-30-11,12, kontakt@bosch.lublin.pl, www.bosch.lublin.pl

Lublin ma reputację

Ranking

Artur Jurkowski

a.jurkowski@kurierlubelski.pl

Lublin na 12 miejscu w rankingu „Premium Brand 2019”. To już trzecia edycja zestawienia miast cieszących się najlepszą reputacją wśród Polaków.

W badaniu reputacji marki Premium Brand 2019 respondenci oceniali miasta biorąc pod uwagę poziom zaufania do danego miasta, możliwość polecenia go znajomym, towarzyszącą mu atmosferę medialną, zaangażowanie spo-

łeczne oraz warunki pracy w danym mieście. Maksymalnie można było zdobyć 100 punktów. Wynik powyżej 60 punktów kwalifikuje do miast o wysokiej reputacji.

Liderem rankingu został Wrocław (74 pkt.), drugi był Kraków (73 pkt.) a trzeci Gdańsk (72 pkt.). Lublin zdobył 66 punktów i zajął 12 miejsce (tyle samo punktów otrzymał Rzeszów).

Ranking objął miasta wojewódzkie. Przeprowadziła go fundacja na rzecz reputacji marki „Premium Brand”. Badania przeprowadzono na grupie 1074 osób. ©P

Przejście dla pieszych w polu. Gmina: to było konieczne

Daniel Harasim

d.harasim@kurierlubelski.pl



Wysokie

W miejscowości Słupczyno (gm. Wysokie) na drodze, w szczerym polu stoi nowoczesne przejście dla pieszych, a przy nim dwa przystanki. W najbliższej okolicy brakuje zabudowań, na przystankach i tak nie zatrzymują się żadne busy. - Nie wiem, dla kogo to przejście, dla zwierząt? - zastanawia się nasz Czytelnik.

Przy przejściu nie ma chodników. Z obu stron drogi znajdują się tylko pola uprawne. Samo przejście to nie tylko kilka pasów na drodze i znak - jest oznakowane sygnalizacją ostrzegawczą, ponadto zostało wyposażone w panel fotowoltaiczny. Na jezdni w tym miejscu stoi tzw. „policjant”, czyli wybrukowany próg zwalniający.

- Zastanawia mnie kim trzeba być i jak umiejętnie zarządzać funduszami, aby w miejscu, w którym nie ma praktycznie żadnego ruchu zrobić coś takiego - zastanawia się nasz Czytelnik.

Identyczne przejście dla pieszych, na tej samej gminnej drodze, stanęło kilometr dalej, w kierunku miejscowości



FOT. CZYTELNIK

Kierowcy przejeżdżający drogą z Maciejowa Starego do Słupczyna mogą się zdziwić widząc przejście dla pieszych pośrodku pól

Przejście w tym miejscu powstało, aby gmina mogła otrzymać dofinansowanie na budowę drogi

Łukasz Kaliński

Łosień. Tam towarzyszą mu jednak liczne zabudowania.

Przejścia zostały wybudowane już w 2017 roku w związku z remontem drogi. Jak tłumaczy Łukasz Kaliński,

zastępca wójta gminy Wysokie, pomysł wcale nie jest tak nieprzemyślany, jak się wydaje. - Przejścia wyniesione z oznakowaniem powstały w tym miejscu, ponieważ w konkursie, do którego startowała gmina przyznawane były za to dodatkowe punkty. To był warunek otrzymania dofinansowania - wyjaśnia. Dodaje jednocześnie, że za inwestycję odpowiada poprzednia wójt Wysokiego, Anna Wojtas.

- Patrząc z punktu widzenia gminy bardzo dobrze, że

udało się zrealizować ten projekt. Ta droga była w bardzo słabym stanie, a teraz ma nową nawierzchnię. A przejścia? Jedno rzeczywiście jest w polu, ale było to po prostu wskazane - mówi Kaliński.

Dzięki „przejściu widmo” i wygranej w konkursie, gmina Wysokie uzyskała z programu rozwoju gminnej i powiatowej infrastruktury drogowej dofinansowanie w wysokości 258 tys. złotych. Całość inwestycji opiewała na 517 tys. zł.

©P

REKLAMA 008615485

HADES CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Pogłębianie grobów, ekshumacje, kremacje w 24 godz.
BUDOWA I SPRZEDAŻ GROBÓW na MAJDANKU
TRANSPORT OSÓB ZMARŁYCH Z DOMU DO CHŁODNI I CHŁODNIA BEZPŁATNIE
Zasiłek pogrzebowy wypłacany przed pogrzebem

PIERWSZA NA LUBELSZCZYNIE SPOIELARNIA ZWŁOK JUŻ OTWARTA!
Lublin, Droga Męczenników Majdanka 7
tel. 81-744-08-69, 601-818-072

REKLAMA 008788977

AAA KALLA CAŁODOBOWE USŁUGI POGRZEBOWE
www.kalla.lublin.pl

LUBLIN, DROGA MĘCZENNIKÓW MAJDANKA 75
tel. (81) 748-64-54, 602-475-176

ZASIŁEK POGRZEBOWY WYPŁACAMY PRZED POGRZEBEM
Kremacja w 24 godziny • Pogłębianie grobów • Ekshumacje
Sprzedaż grobów na cmentarzu na Majdanku

BEZPŁATNA CHŁODNIA W LUBLINIE

REKLAMA 008880313

CHARON Cmentarna 20 (Majdanek)
DOM POGRZEBOWY

- WŁASNA SALA POŻEGNAŃ • CHŁODNIA • KREMACJE
- SPRZEDAŻ I POGLĘBIANIE GROBÓW • EKSHUMACJE
- FORMALNOŚCI • KWIACIARNIA.

USŁUGI CAŁODOBOWE CZECHOWKA 42
☎ 81 532 56 50, 604 468 377

REKLAMA 008835185

ROK ZAŁOŻENIA 1986
PUK Całodobowo 81 744 50 31, 503 026 883
www.PUK.lublin.pl

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE
Szeroki zakres usług związanych z pogrzebem

REKLAMA 008917849

STYKS Sp. z o.o.
20-325 Lublin, ul. Cmentarna 6

Pełny zakres usług pogrzebowych
Dyżur całodobowy: tel. 81 744-02-03
Tel. 195-88 bezpłatny

Na Cmentarzach przy ul. LIPOWEJ i ul. UNICKIEJ zapewniamy karawan-Melex do przewozu trumny i wieńców

Punkty usługowe w Lublinie:
ul. Cmentarna 6
- tel. 81 744-02-03
ul. Lipowa 16
- tel. 81 532-56-62
przy Cmentarzu na Unickiej
- tel. 607-276-868

Film

Przedpremierowy pokaz filmu „Pokonać mur”

To historia z początku lat 80 -tych XX wieku. Chodzi o mało znaną ucieczkę pilotów ze Świdnika na amerykańskie lotnisko wojskowe Tempelhof w Berlinie Zachodnim. O ucieczce opowiada film dokumentalny „Pokonać mur”. Dzisiaj odbędzie się przedpremierowy pokaz w CSK. Film nakręcono w formule dokumentu śledczego. Scenariusz napisali Grzegorz Linkowski i Krzysztof Załuski. Trwa 45 minut. Dokument ma pokazać telewizja publiczna w paśmie ogólnopolskim. Nie wiadomo jednak kiedy to nastąpi. (JAXA)

Konferencje

Zamojszczyzna w latach 1942-1944

Dwudniowa konferencja naukowa „Zamojszczyzna w latach 1942-1944 - Polityka okupanta i postawy społeczeństwa. Stan badań i nowe perspektywy badawcze” rozpoczyna się dzisiaj w lubelskim oddziale IPN. Referaty wygłosi ponad 30 prelegentów. (JAXA)

Edukacja

Szef ZNP o referendum na Lubelszczyźnie

- O przebiegu referendum nie informujemy do czasu jego zakończenia - oświadcza Celina Stasiak, prezes Okręgu ZNP w Lublinie. - Kiedy spłyną wszystkie protokoły, pierwsi dowiedzą się dyrektorzy szkół. Szef ZNP Sławomir Broniarz szanse na sukces referendum najslabiej oceniana Podkarpaciu i na Lubelszczyźnie. Podał jednak kilka wyników: m.in. w jednej ze szkół na Śląsku strajk poparło 72 procent nauczycieli. - Determinacja nauczycieli przerosła nasze oczekiwania - mówi Stasiak. Do zapowiadanego strajku nauczycieli zaczęły włączać się kurie, wydając dyspozycje katechetom. Szczecińska, gliwicka, tarnowska, wydały komunikaty, że zaangażowanie w strajk miałyby „wystawić na szwank dobre imię Kościoła”. Od strajku odżegnują się też szkoły katolickie. Rzecznik Archidiecezji Lubelskiej, ks. Adam Jaszcz poinformował: - Nie ukazał się żaden dokument. Kuria nie zajmuje stanowiska w tej sprawie. (MAVI)



FOT. KWP LUBLIN

Granica

Próbowała przemycić papierosa ... w bułce

Na kolejowym przejściu granicznym w Dorohusku funkcjonariusze KAS znaleźli papierosa w... bułce. Żeby przemycić papierosa i inne używki wymyślano już wiele sposobów. Z takim funkcjonariuszem spotkali się po raz pierwszy. - Przemycnicy ukrywali już nielegalne towary m.in. w termosie, wersalce, nagrobku, w motkach wódeczki, a nawet w bigosie. Tym razem pomysłowością wykazała się 48-letnia pasażerka między-

narodowego pociągu relacji Zdobunów (Ukraina) - Chełm. Kobieta przewoziła papierosa za-pieczony w okazałych rozmiarów bułce - informuje Marzena Siemieniuk z KAS w Lublinie. W pieczywie znajdowało się 20 paczek papierosów z ukraińską akcyzą. Kobieta tłumaczyła, że bułka nie jest jej. Znajoma miała ją poprosić, by przewiozła kilka artykułów spożywczych dla córki. Zgodnie z przepisami do Polski można wwieźć jedynie dwie paczki papierosów. 48-latką została ukarana mandatem. (KR)

Moskwa będzie ingerować w europejskie wybory

Katarzyna Stanko
katarzyna.stanko@polskapress.pl



Talin

Moskwa przygotowuje masową operację dezinformacyjną przed zaplanowanymi na koniec maja wyborami do Parlamentu Europejskiego. Kreml będzie z pomocą mediów społecznościowych mieszać się w wewnętrzną politykę krajów członkowskich Unii, aby jej obywatele głosowali na polityków sprzyjających Rosji.



Kreml wykorzysta wszystkie środki, żeby wpłynąć na skład Parlamentu Europejskiego oraz na pracę instytucji unijnych

FOT. AP/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

KOMENTARZ

KAMIL BASAJ, FUNDACJA INFO OPS POLSKA

O nasileniu działań rosyjskiej dezinformacji wskazują akcje łapania szpiegów i agentów rosyjskich w większej niż zwykle liczbie w latach 2014-2019. Raport EFIS jest elementem komunikacji służb ze społeczeństwem i został celowo upubliczniony. Służby krajów nordyckich i naszego regionu wielokrotnie ostrzegają Europę przez rosyjską dezinformacją. Fake newsy to zaledwie wierzchołek góry lodowej maszyny Kremla.

cji parasolowej w UE", ale może się to zmienić, jeśli wyniki wyborów będą po jej myśli. Rosji zależy na zniesieniu unijnych sankcji.

- Na celowniku służb są zarówno ultrapravicowe, jak i ultralewicowe oraz antysystemowe ugrupowania - mówi Agencji Informacyjnej Polska Press Kamil Basaj, analityk ds. bezpieczeństwa z Fundacji Info Ops Polska, wskazując na jawne prorosyjskie partie:

nie-miecką AFD, francuskie Zgromadzenie Narodowe Le Pen, włoskie Ruch Pięciu Gwiazd i Ligę Północną, ciesząc się wsparciem ze strony Rosji.

Media zależne od Kremla nagłaśniają również wypowiedzi polskich polityków, głównie ze środowisk prawicy, którzy przed wyborami do Parlamentu Europejskiego zjednoczyli się w ramach projektu o nazwie Konfederacja i liczą na reprezentację w Strasburgu. Propagandowy „Sputnik” często cytuje w ostatnim czasie Janusza Korwin-Mikke czy Grzegorza Brauna.

Zakres tematów propagandy Kremla jest szeroki: relacje Polski z UE, NATO, Ukraina, stosunki polsko-izraelskie (wysyp fake newsów na temat polskiego antysemityzmu), energetyka, a nawet przekop Mierzei Wiślanej czy mały ruch graniczny z Kaliningradem.

Czynnikami ryzyka w eurowyborach jest proporcjonalny system wyborczy, który sprzyja włączeniu małych i marginalnych partii w główny nurt polityki. Niska frekwencja sprawia, że silniej zmotywowane i radykalne siły polityczne mogą zmobilizować swój elektorat i wejść do Parlamentu Europejskiego. ©

Z KRAJU

Warszawa

Broniarz: Możliwe przesunięcie egzaminów
Szef Związku Nauczycielstwa Polskiego Sławomir Broniarz zapowiedział na antenie TVN24, że „jeśli nic się nie wydarzy”, to w zapowiedzianym strajku nauczycieli może wziąć udział od 85 do 90 proc. szkół. Dodaje, że strajk może odbywać się w trakcie szkolnych egzaminów. - Każdy scenariusz

jest brany pod uwagę, nawet przesunięcie tych egzaminów jest możliwe - mówi Broniarz. - Zwracamy uwagę na to, że wtedy skumulują się egzaminy ósmej klasy, gimnazjalny i matura - dodał szef ZNP. (AIP)

Warszawa

Zamachowiec z Nowej Zelandii był w Polsce
Polskie służby potwierdziły, że zamachowiec z Nowej Zelandii był w Polsce w grudniu

ubiegłego roku - informuje RMF FM. Przemierzył ponad 2000 km drogami lokalnymi i autostradami, zbadano to na podstawie logowań z jego telefonu. Zatrzymany po piątkowym ataku na dwa meczety w Christchurch w Nowej Zelandii, 28-letni Australijczyk Brenton Tarrant, usłyszał już zarzut popełnienia morderstwa i został tymczasowo aresztowany. W sumie jego ofiarą padło 50 osób. (AIP)

REKLAMA



Szkoła Policealna - Medyczne Studium Zawodowe
im. Stanisława Liebarta w Lublinie, ul. Jaczewskiego 5

www.msz.lublin.pl tel. 81 747 80 81

Bezpłatne kursy, szkolenia, staże

- kosmetyczka
- masażysta
- elektroradiolog

Dzień Otwarty
21 marca

W ramach projektu z funduszy EFS „Nowe umiejętności – nowe możliwości”



REKLAMA

008968062

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie
zakończył Projekt, pt.:

„Zbadaj się, bo warto! Program profilaktyczny boreliozy” – warto podsumować to przedsięwzięcie!

Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie w swojej strategii działania uwzględnił uczestnictwo w programach kształtujących postawy prozdrowotne wśród społeczeństwa w szczególności społeczeństwa powiatu włodawskiego.

Z wielkim zadowoleniem informujemy, że SP ZOZ we Włodawie dzięki pozyskanym środkom finansowym na realizację Projektu pt.: **Zbadaj się, bo warto! Program profilaktyczny boreliozy przebadal 2168 mieszkańców województwa lubelskiego.** Projekt był współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa 10. Działanie 10.3 Programy Polityki Zdrowotnej, na podstawie umowy o dofinansowanie projektu nr RPLU.10.03.00-06-0020/17. Wartość projektu wyniosła: **624 300,00 zł, wartość dofinansowania jakie pozyskał SP ZOZ to 593 085,00 zł.**

Celem głównym ww. Projektu było zmniejszenie ryzyka zachorowania na boreliozę oraz zwiększenie skuteczności wykrywania tej choroby. Potrzeba realizacji ww. Projektu wynikała głównie ze specyfiki regionu. Województwo lubelskie należy do województw o najwyższej zapadalności na boreliozę.

W ramach programu: **Zbadaj się, bo warto! Program profilaktyczny boreliozy**, mogły wziąć udział osoby, które spełniały łącznie następujące warunki:

- byli mieszkańcami województwa lubelskiego, ze szczególnym uwzględnieniem osób z grupy ryzyka tj. rolników, leśników, myśliwych,
- byli w wieku 15 lat i powyżej,
- byli osobami pracującymi albo pozostającymi bez zatrudnienia, ale poszukującymi pracy i zainteresowane jej podjęciem; zarówno kobiety jak i mężczyźni bez względu na wykształcenie.

Uczestnicy Projektu mogli skorzystać z różnych form edukacyjnych, których celem było zwiększenie wiedzy i świadomości uczestników na temat zagrożeń zdrowotnych związanych z chorobami odkleszczowymi oraz wykonać badania diagnostyczne w kierunku boreliozy.

Projekt oparty był o następujące działania:

- **Działania informacyjno-edukacyjne** w tym: ulotki, plakaty, broszury, wykład na temat profilaktyki boreliozy, kolportaż materiałów informacyjnych na terenie województwa lubelskiego w miejscach użyteczności publicznej.

- **Badania diagnostyczne.** W przypadku osób, u których istniało ryzyko choroby – wykonane zostały dwa testy diagnostyczne, tj. test ELISA w klasie IgM oraz w klasie IgG. Testy wykonywane były przez laboratorium SP ZOZ we Włodawie. W przypadku gdy wynik testu ELISA był pozytywny bądź wątpliwy pacjent był skierowany na dalszą diagnostykę, tj. na test Western – blot (test potwierdzający) w klasie IgG oraz w klasie IgM. Testy zlecane były laboratorium zewnętrznemu.

Każdy Uczestnik Projektu w ostatniej fazie projektu otrzymywał wyniki badań diagnostycznych oraz informację o ewentualnej potrzebie konsultacji z lekarzem specjalistą do dalszego leczenia w ramach świadczeń NFZ poza programem.

Populacja 2168 mieszkańców województwa lubelskiego, która wzięła udział w Projekcie, to 1091 osób zamieszkujących tereny wiejskie (50,3%) i 1077 osób pochodzących z miasta (49,7%). Biorąc pod uwagę kryterium płeć, to kobiety chętniej brały udział w Projekcie, ta grupa stanowiła 62% wszystkich uczestników. Z grupy objętych Projektem po wykonaniu testu ELISA u 348 osób uzyskano wynik pozytywny lub wątpliwy, osoby te zostały skierowane na test Western – blot (test potwierdzający).

Według przeprowadzonej analizy skal ewaluacji, które były wypełniane przez Uczestników w momencie rozpoczęcia udziału w Projekcie oraz na zakończenie wyniku, że poziom wiedzy Uczestników Projektu na temat boreliozy wzrósł średnio o 54%. Np.: wiedza u Uczestnika rozpoczynającego Projekt nt. czy przeciwko boreliozie można się zaszczepić, oceniona została na poziomie 44% poprawności odpowiedzi, a na zakończenie Projektu na poziomie 99%, wiedza nt. objawów świadczących o zakażeniu boreliozą, oceniona została na poziomie 32% poprawności odpowiedzi, a na zakończenie Projektu na poziomie 98%.

Z wielkim zadowoleniem i satysfakcją podchodzimy do uzyskanych efektów w realizowanym Projekcie. Jesteśmy zadowoleni, że poprzez wykonaną pracę i uzyskane efekty w **Projekcie przyczyniliśmy się do definiowania potrzeb zdrowotnych naszej lokalnej społeczności, a także zwiększenia wiedzy i zachowań prozdrowotnych w zakresie profilaktyki boreliozy wśród naszych mieszkańców.**

Należy dodać, że na podstawie przeprowadzonej anonimowej ankiety satysfakcji z prowadzonego Projektu wynika, że ponad 90% badanych osób jest bardzo zadowolona z całkowitego przebiegu Projektu i poziomu obsługi podczas Projektu.

Wyniki uzyskane z ewaluacji i satysfakcji Uczestnika pokazują, że jest potrzeba wdrażania programów profilaktycznych i edukowania w zakresie zachowań prozdrowotnych społeczeństwa, a wysoka ocena Uczestników jakości realizacji tego Projektu przez nasz Szpital motywuje nas do jeszcze lepszej pracy na rzecz zdrowia.

Wszystkim Uczestnikom dziękuję za udział w Projekcie i zapraszam do udziału w innych programach zdrowotnych realizowanych przez SP ZOZ we Włodawie.

Z-ca Dyrektora SP ZOZ we Włodawie
Elżbieta Korszla



Rak jelita grubego - dlaczego jest taki niebezpieczny?

strona 9

W ciągu ostatnich 40 lat wzrost zachorowań wyniósł aż 400 procent. Winne jest środowisko



Dieta wegetariańska coraz popularniejsza. Przynosi korzyści

strona 10

Naukowcy uważają, że pozwala zachować szczupłą sylwetkę, wzmacnia serce i wydłuża życie

strona

ZDROWIA

NUMER 12 (58) • ŚRODA 20 MARCA 2019

Szpinak - coraz bardziej doceniany i nic dziwnego! To cenna i smaczna roślina

Jednym z warzyw, po które warto sięgać o każdej porze roku, jest szpinak. Jest bogaty w witaminy i minerały, a do tego zawiera mało kalorii

Szpinak

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Szpinak prawdopodobnie pochodzi z Azji. W Chinach do dziś nazywany jest „perskim warzywem”, co wskazywałoby na Iran jako kraj jego pochodzenia. Do Europy szpinak przywieźli już w XI wieku Arabowie - jego ekspansja zaczęła się od Półwyspu Iberyjskiego. W Polsce pierwsze wzmianki o szpinaku notujemy od końca XVIII wieku. Szpinak warzywny jest rośliną hodowlaną, raczej nie rośnie samodzielnie.

Szpinak na swą popularność zasłużył sobie bogactwem witamin A, C i E, błonnika, soli mineralnych, żelaza, fosforu, potasu i kwasu foliowego. Jego przewaga nad warzywną konkurencją polega na stosunkowo dużej, jak na warzywo, zawartości białka - około 2,6 gramów w porcji 100 gramów świeżego szpinaku. Dużą zaletą jest również niska kaloryczność - 100 gramów świeżego szpinaku to jedynie 16 kalorii oraz wysoka zawartość przeciwutleniaczy oraz beta-karotenu.



Alek Piekarski schudł 40 kilogramów. Na zdjęciach - przed i po

rotenu. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że jeśli pozwolimy mu czekać w lodówce zbyt długo, traci część swoich właściwości odżywczych. Nie traci ich za to szpinak mrożony, więc śmiało możemy kupować go w tej formie. Co ważne, szpinak

najlepiej jeść w towarzystwie jajka lub mleka, aby zawarty w nim kwas szczawiowy nie naruszał naszych zasobów wapnia.

Ciekawa anegdota na temat szpinaku wiąże się z zawartością żelaza - owszem, jest go w zielonym warzywie

całkiem sporo, bo 2,8 miligramów w 100 gramach, ale przed laty badacze sądzili, że ta zawartość jest w szpinaku znacznie wyższa. Okazało się, że źle postavili oni przecinek podczas obliczeń, w wyniku czego porcja 100 gramów szpinaku według ich mniemania przekraczała dzienne zapotrzebowanie na żelazo (wynosi ono 18 miligramów dla kobiet i 15 miligramów dla mężczyzn, a w przepisach prawa żywnościowego ustalono je na 14 miligramów dla wszystkich dorosłych).

Szpinak ma przyjemny, lekko kwaskowaty smak. Na półkach sklepowych możemy znaleźć świeży szpinak również jesienią i zimą,

a w razie jego braku zawsze łatwo dostępny jest on w postaci mrożonej (zazwyczaj występuje pod trzema postaciami: liście w całości, szpinak tarty lub posiekany). Liście świeżego szpinaku najczęściej spożywamy po obróbce termicznej, ale równie dobrze smakują świeże. Nadają się świetnie do sałatek na zimno i dań na ciepło.

Z pomocą tego warzywa możemy stworzyć zarówno proste połączenia, jak duszony szpinak z czosnkiem czy szpinak z jajkiem, jak i bardziej wykwintne propozycje z mięsnymi dodatkami. Smak dań ze szpinakiem podkreśli sos skomponowany z sera, szosnku oraz natki pietruszki.

TWOJA DECYZJA

JAK OBCHODZIĆ SIĘ ZE SZPINAKIEM?

- Młode listki szpinaku nadają się do jedzenia w całości, natomiast przy dużych, grubszych liściach lepiej usunąć łodyżkę, która może być już zdrewniała i zamoczyć liście na kilka chwil w wodzie, ponieważ opłukanie pod bieżącą wodą może nie wystarczyć.
- Pamiętajmy, aby do sałatek dodawać liście dokładnie opłukane i osączone.
- Nie przechowujemy świeżego szpinaku w lodówce dłużej niż jeden dzień. Przed włożeniem do lodówki, można zawinąć go w mokry papier - wtedy dłużej zachowa świeżość.

CIĘKAWOSTKA

Początek wiosny to idealny czas na... urlop!

Naukowcy nie mają wątpliwości

Przełom marca i kwietnia jest najlepszym momentem na to, by zadbać o chwilę odpoczynku. Jak to możliwe? Naukowcom z Uniwersytetu Manchester udało się udowodnić, że dla naszego organizmu wbrew pozorom bardziej korzystny jest wiosenny urlop niż letnie wakacje. Dlaczego?

Wyniki badań potwierdzają, że dla mieszkańców Europy początek wiosny jest najwłaściwszy na to, by pozwolić sobie na chwilę przerwy. Osłabiony zimowymi miesiącami organizm wręcz domaga się wtedy, by dać mu szansę na odpoczynek. W tym czasie możemy być bardziej podatni na infekcję, a naszą odporność skutecznie wzmocni nawet krótki urlop i parę dni wytchnienia od nadmiaru codziennych obowiązków.

Letnie wakacje zwykle uzależniamy od warunków pogodowych i wysokiej temperatury, na którą można wtedy liczyć. Pora ta nie jest jednak dla nas aż tak wskazana, jak moment przesilenia wiosennego, kiedy najbardziej przydałaby się nam chwila wolnego.

Rak jelita grubego - z choroby śmiertelnej w przewlekłą

Wzrost zachorowań w ciągu 40 lat wyniósł aż 400 procent. **Dużą zachorowalność przypisuje się przede wszystkim czynnikom środowiskowym**

Rak jelita grubego

Paula Goszczyńska

paula.goszczyńska@polskapress.pl

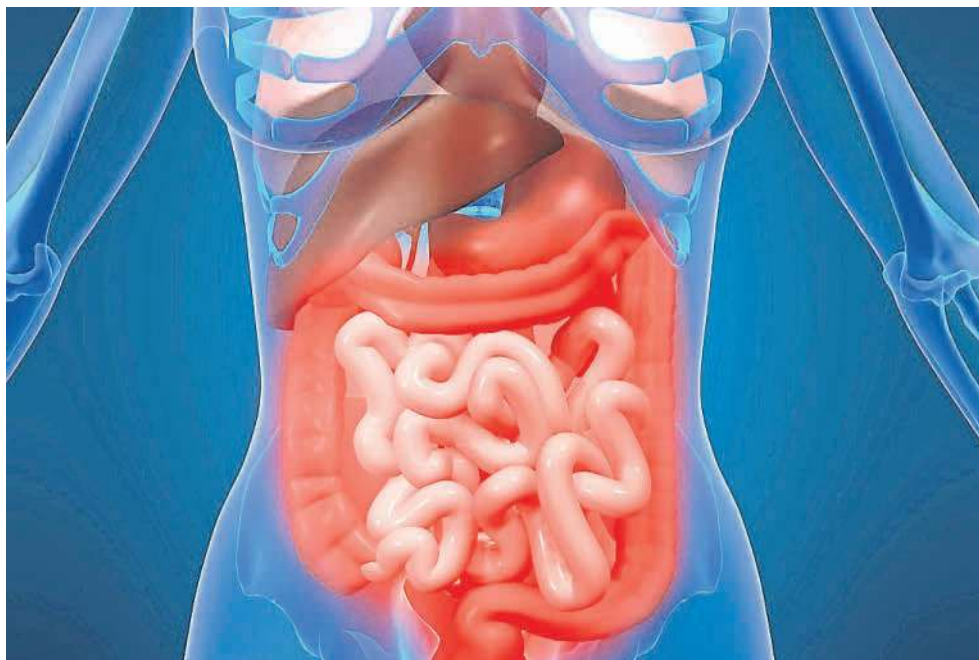
Uważa się, że rak jelita grubego stanowi epidemię XXI wieku. Zgodnie z najnowszymi danymi epidemiologicznymi w niektórych regionach Polski wzrost zachorowań na nowotwory złośliwe jelita grubego w ciągu 40 lat wyniósł aż 400 procent, czyli czterokrotność. Rocznie w Polsce notujemy już ponad 17 tysięcy zachorowań.

W przypadku nowotworu jelita grubego wyróżniamy dwa zasadnicze rodzaje kliniczno-anatomiczne - rak okrężnicy oraz rak odbytnicy. Ten drugi jest cięższą chorobą i trudniejszą w leczeniu.

Dużą zachorowalność przypisuje się przede wszystkim czynnikom środowiskowym - stylowi życia, sposobowi odżywiania, aktywności fizycznej, nałogom. Należy zwrócić uwagę, że w dzisiejszych czasach generalnie jesteśmy mniej aktywni niż kiedyś, odżywiamy się zmodyfikowaną żywnością - mniej bogatą w błonnikową i mniej naturalną. We wcześniejszych badaniach dowiedziano, że w rejonach świata, gdzie subpopulacje mają obfite stolce, zachorowalność na raka jelita grubego jest niższa. Oczywiście czynnikiem ryzyka w przypadku każdego nowotworu jest również wiek. Im dłuższy okres życia populacji, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia choroby. Wzrost zachorowań w narządach i rozwoju zaburzeń o charakterze nowotworowym.

Rozpoznaj objawy

W Polsce funkcjonuje program rządowy dotyczący profilaktyki raka jelita grubego. Każdy mieszkaniec Polski w wieku 50-65 lat, będący w tak zwanym okresie bezobjawowym, powinien wykonać bezpłatnie kolonoskopię skriningową, czyli przesiewową. To standard w wykrywaniu polipów, zmian przednowotworowych



Każdy mieszkaniec Polski w wieku 50-65 lat, będący w tak zwanym okresie bezobjawowym, powinien wykonać bezpłatnie kolonoskopię skriningową, czyli przesiewową

i nowotworów. Służy wychwyceniu choroby, jeszcze zanim pojawią się jej objawy. Jeśli pacjent zaczyna je odczuwać, to oznacza, że choroba na ogół nie jest wczesna. Chory może odczuwać dolegliwości bólowe brzucha, wystąpią zaburzenia w oddawaniu stolca, zmiana rytmu oddawania stolca oraz anemia. Jeżeli choroba jest w stanie zaawansowanym, powoduje toksemie, dochodzi do niedokrwistości i innych zaburzeń metabolicznych. W skrajnych przypadkach mogą się pojawić tak drastyczne objawy jak zwężenie i niedrożność jelit, a w związku z tym niemożność oddania stolca. Wtedy niezbędna jest interwencja chirurgiczna ostro dyżurowa, czasem z wyłonieniem stomii.

Kolonoskopia wykonana u osób bezobjawowych może

Wczesne stadium choroby leczy się endoskopowo - poprzez wycięcie polipa. Następnie stopień zaawansowania leczenia rośnie

wychwycić raka we wczesnym stadium, dzięki czemu chory ma zdecydowanie większe szanse przeżycia i wyleczenia. Niestety są osoby z tak zaawansowaną chorobą, że oprócz objawów miejscowych mają również objawy ogólne związane z przerzutami, na przykład do wątroby.

Jak przebiega leczenie?

Jeśli mówimy o raku okrężnicy - wczesne stadium choroby leczy się endoskopowo - poprzez wycięcie polipa. Bardziej zaawansowane stadia wymagają leczenia resekcyjnego - chirurgicznego wycięcia odpowiedniego odcinka jelita grubego, a następnie, w zależności od wyniku badania mikroskopowego, stosuje się chemioterapię uzupełniającą. U osób z rakiem odbytnicy w stopniu zaawansowania II i III rozpoczyna się od radioterapii przedoperacyjnej, czasem połączonej z chemioterapią, a następnie w odpowiednim czasie stosuje się leczenie chirurgiczne - resekcję odbytnicy. W przypadkach bardziej zaawansowanych czasem trzeba wykonać odcięcie brzuszno-krokowe odbytnicy z założeniem stomii.

Jeżeli dokonamy resekcji (wycięcia) części okrężnicy i wszystko przebiegnie do-

brze, to pacjent wraca do zdrowia. Oczywiście bywają różne powikłania, ale w zdecydowanej większości ci chorzy dobrze funkcjonują. Problemem może być ewentualny nawrót choroby. Z kolei pacjenci ze stomią muszą się do pewnych rzeczy przyzwyczaić. Ich życie ulega sporej zmianie.

WAŻNE

CO Z NAWROTAMI CHOROBY?

Niestety w przypadku raka jelita grubego zdarza się to dość często. Około 1/4 chorych, którzy trafiają do szpitala z zaawansowaną chorobą, ma przerzuty w wątrobę. Postęp w chemioterapii jest jednak tak duży, że rak jelita grubego zmienił się z choroby śmiertelnej w chorobę przewlekłą. Znaczenie w przypadku nawrotu choroby ma wielkość guza i stopień jego zaawansowania - im głębiej naciekał jelito i im był większy, tym ryzyko nawrotu większe oraz liczba zajętych węzłów chłonnych.

POLECANE

Sprawdź, co pomoże jelitom
Te produkty sprawdzają się podczas problemów z brzuchem

PŁATKI OWSIANE. Płatki z owsa to jeden z najwygodniejszych produktów usprawniających trawienie. Można jeść je w formie owsianki, pieczywa czy wypieków, takich jak ciastka. Porcja 100 gramów dostarcza około 7 gramów błonnika, z czego prawie połowa to błonnik rozpuszczalny.



FOT. PIXABAY

NASIONA CHIA. Niepozorne nasionka z Andów wchłaniają średnio 10 razy tyle wody, ile same ważą. Dlatego są świetnym żelującym zagęstnikiem jogurtów i owsianek, a także zdrowych napojów na bazie świeżo wyciskanych soków, koktajli z mleczkiem roślinnym czy domowych lodów. To zasługa błonnika.



FOT. PIXABAY

SIEMIEŃ LNIANE. Ma podobne właściwości do nasion chia, choć z powodu ciągliwej konsystencji po namoczeniu w kuchni używa się go nieco inaczej. Napęczniałe nasiona lnu pije się leczniczo w stanach zapalnych układu trawienia i zaparciach, a zmielony skutecznie zastępuje w daniach białko jaja i zagęszcza domowe batony, praliny, dania z płatków.



FOT. PIXABAY

BAKALIE. To jednocześnie skarbnica błonnika, jak i składników mineralnych, które są lepiej przyswajalne niż te zawarte np. w produktach zbożowych. Orzechy i suszone owoce zapewniają podobne dawki błonnika - od 5 do przeszło 10 g w 100 g. Bakalie można chrupać jako przekąskę, ale też dodać do jogurtu czy sałatki.



FOT. PIXABAY

BURAKI. Związki zawarte w burakach sprawiają, że warzywo to przechodzi przez układ trawienia w przyspieszonym tempie. Jednocześnie łagodzi ew. podrażnienia błon śluzowych, co jest zasługą substancji o nazwie betaina. Podobne właściwości do całych bulw ma też sok z buraka, a jeszcze lepiej działa zakwas.



FOT. PIXABAY

BAKTERIE KWASU MLEKOWEGO.

Produkty fermentowane z użyciem bakterii kwasu mlekowego to cenne źródło związków wspomagających funkcjonowanie układu pokarmowego. W specjalnych przetworach probiotycznych zawarte są żywe bakterie mlekowe, które mają zdolność docierania do końcowych odcinków układu trawienia.



FOT. PIXABAY

Dieta wegetariańska dla serca, długiego życia i szczupłej figury

Wegetarianizm zdobywa serca Polaków: niejedzenie mięsa deklaruje już 15 procent rodaków i liczba ta wciąż rośnie. **Na czym więc polega dieta wegetariańska**

Ochudzenie

Izabela Mortas
izabela.mortas@polskapress.pl

Na czym więc polega ta dieta, kto może ją stosować i jakich korzyści powinien się spodziewać?

Powodów do przejścia na dietę wegetariańską jest wiele - począwszy od kwestii etycznych, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Wciąż przybywa bowiem argumentów za tym, by mięso jeść jak najrzadziej. Wegetarianizm to jednak nie tylko unikanie mięsa, ale też wybór produktów zapewniających typowe dla niego składniki, takie jak żelazo, białko czy witaminy z grupy B. Dieta bezmięsna powinna też zawierać jak najwięcej żywności nieprzetworzonej, bo tylko wtedy można mówić o jej korzystnym działaniu na zdrowie.

Zasady diety wegetariańskiej
Dieta wegetariańska, czyli bezmięsna, występuje w kilku podstawowych odmianach. W kwestii ich nazewnictwa panuje pewne zamieszanie. W diecie pescewegetariańskiej (ichtiowegetariańskiej) nie je się mięsa, ale można sięgać



Dieta wegetariańska ma swoje zalety

po ryby i owoce morza. W diecie laktowegetariańskiej uwzględnia się produkty mleczne, w owowegetariańskiej pojawiają się jaja, a w laktoowo-wegetariańskiej - oba rodzaje produktów. Dieta wegańska to taka, w której nie spożywa się żadnych produktów odzwierzęcych, natomiast każda dieta wykluczająca mięso tylko okresowo czy dopuszczająca jedzenie drobiu (pollowegetariańska) jest dietą pseudowegetariańską, choć często nazywa się ją semiwegetariańską czy fleksitariańską.

Korzyści zdrowotne

Samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i ogólnie żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne, jak każda inna „śmieciowa” dieta. Oprócz produktów zastępujących mięso pod względem odżywczym, menu powinno uwzględniać zwiększone ilości warzyw i owoców, czyli właśnie tych składników, które są „wege”. Gwarantuje wtedy całe spektrum korzyści zdrowotnych - w porównaniu z dietą mięsną zapewnia m.in.:
● dłuższe życie - średnio o 3,5 roku,

- niższa masa ciała - średnio o 15 proc.,
- lepsze efekty odchudzania - przeciętny ubytek wagi to 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, bez ćwiczeń i liczenia kalorii,
- mniejsze zagrożenie cukrzycą t. 2 - o 20 proc., a nawet o 34 proc. w przypadku jedzenia zdrowych produktów,
- niższe ciśnienie krwi - o 4,8-6,9 mm Hg w przypadku ciśnienia skurczowego, oraz o 2,2-4,7 mm Hg dla rozkurczowego,
- lepszy lipidogram - obniżenie stężenia we krwi „złego” cholesterolu LDL, a także cholesterolu całkowitego o 12-29 mg/dl,
- rzadsze choroby serca - mniejsze zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.).
- mniejsze ryzyko rozwoju nowotworów - średnio o 11 proc., a rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Czy jadłospis bez mięsa powoduje niedobory pokarmowe?

Dieta wegetariańska, która obfituje w naturalne pokarmy roślinne, zapewnia nie tylko mniej czynników prozapal-

nych, takich jak żelazo hemowe, zwierzęce tłuszcze czy rozpuszczone w nich zanieczyszczenia środowiskowe, ale też więcej przeciwzapalnych fitozwiązków. A co ze składnikami normalnie dostarczanymi z mięsem?

Przy wyłączeniu z diety mięsa, a zachowaniu spożycia ryb, ryzyko niedoboru żelaza jest znikome. Podobnie jest z cynkiem i witaminami z grupy B. W diecie bez mięsa i ryb niezbędne dawki żelaza (oraz inne potencjalnie deficytowe składniki) powinny pochodzić z jajek, przetworów mlecznych, nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. W diecie bez mleka i jajek należy zadbać o odpowiednie spożycie wapnia - dostarczą go te same produkty, które są zasobne w żelazo.

Przy każdej odmianie diety wegetariańskiej trzeba też zwrócić szczególną uwagę na spożycie białka. Najlepsze jego źródła polecamy w ramce obok.

Dla kogo jest dieta wegetariańska?

Zbilansowana dieta wegetariańska została uznana za menu odpowiednie dla osób w każdym wieku. Jest szczególnie polecana wszystkim, którzy nie mogą schudnąć na konwencjonalnej diecie - albo chcą pozbyć się nadwagi łatwiej i szybciej niż jest to możliwe z pomocą innych kuracji. Może wspomóc stan zdrowia osób z zaburzeniami, a nawet chorobami metabolicznymi, m.in. cukrzycą. Pomaga usprawnić trawienie, poprawić stan skóry i podnieść poziom energii. Jeśli jednak oprócz mięsa wyklucza też inne, albo wszystkie produkty odzwierzęce, jej stosowanie może wymagać konsultacji z lekarzem. Tak jest m.in. w ciąży, podczas karmienia piersią, u dzieci, osób starszych oraz niedożywionych i z niedoborami pokarmowymi. Nie trzeba jednak rzucać mięsa całkowicie - korzyści zdrowotne zapewnia już zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo. ©©

POLECANE

Cenne źródła wartościowego białka
Wegetariańskie źródła białka - oto te najbardziej polecane

Przy stosowaniu diet wegetariańskich ważną kwestią jest dostarczanie sobie odpowiednich ilości wartościowego białka. Wśród jego źródeł w diecie powinny znaleźć się produkty roślinne. Chociaż nie zawierają tak dużych ilości niezbędnych do życia aminokwasów, dbając o ich różnorodność, nie trzeba się obawiać niedoboru tych kluczowych związków. Jako źródła białka polecane są zwłaszcza:

SOJA. Sojowy „serek” tofu zastąpi zarówno mięso (kotlety panierowane, mielone itp.), jak i jaja („tofucznica”), natomiast tempeh, czyli fermentowane ziarno w zbitych blokach, można marynować, smażyć, gotować itd. Nie poleca się natomiast wyrobów z teksturatu sojowego (kotlety sojowe, granulat), który jest wysokoprzetworzonym i niezdrowym odpadem z produkcji białka sojowego.

PSZENICA. Istotne źródła białka to między innymi pieczywo, makaron, kasze kuskus i bulgur, a także wyroby mięsopodobne - na przykład wędliny z czystego glutenu, nazywanego seitanem.

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH. Gotowane „strączki” i pasty z nasion, takie jak hummus, powinny być jedzone codziennie, bo oprócz białka zapewniają korzystne tłuszcze i inne związki dla zdrowego serca.

SERY. Najwięcej białka mają te chude, ale wbrew pozorom nie jest to ser biały czy twaróg, które powstają tylko z części białek mleka. Zawierają głównie ciężkostrawną kazeinę, a brak w nich najcenniejszych albumin, które przechodzą do serwatki. Polecane są sery serwatko-we, a także żółte, ale w wersji light - „ochudzonej” dzięki użyciu mniej tłustego mleka.

RYBY. Zarówno w tłustych rybach morskich, jak i chudych z różnych środowisk, zawartość białka jest porównywalna z ilościami obecnymi w mięsie.

MASŁO. Masło orzechowe, masło migdałowe, pasta sezamowa tahini - to najwygodniejsza forma, w jakiej można spożywać bogate w białko orzechy. (ARZ)



PIT 2018 (cz. 3)

Z jakich ulg można teraz skorzystać?

Co możemy odliczyć od podatku? Sprawdziliśmy

Podatki

Składając roczne zeznanie podatkowe PIT, można skorzystać z odliczeń od dochodu oraz od podatku. Od dochodu odliczamy darowizny przekazane m.in. organizacjom pożytku publicznego, na cele kultu religijnego lub na cele krwiodawstwa.

Do tych najbardziej popularnych odliczeń należą również wydatki na cele rehabilitacyjne, wydatki poniesione w związku z użytkowaniem sieci Internet oraz wpłaty na indywidualne konto zabezpieczenia emerytalnego (IKZE). Największym zainteresowaniem niezmiennie cieszy się odliczana od podatku ulga na dzieci - mówi Michał Kasprzak, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Katowicach. Wcześniej musimy upewnić się, czy dane odliczenie na pewno nam przysługuje i czy nie jest ograniczone górnym limitem kwotowym. Warto też zapoznać się z rodzajem dokumentów, których urząd skarbowy może zażądać podczas ewentualnych czynności sprawdzających.

Kto może uzyskać ulgę na dziecko?

- rodzice, opiekunowie oraz rodzice zastępczy.

Czy na każde dziecko przysługuje ulga?

- na każde dziecko, które nie ukończyło 18 lat,
- na każde niepełnosprawne

dziecko, które otrzymuje zasiłek (dodatek) pielęgnacyjny lub rentę socjalną,

- na każde dziecko do 25. roku życia, które ciągle się uczy i jego dochód nie przekracza 3 089 zł (w tę kwotę nie wlicza się renty rodzinnej). Warunkiem zastosowania tej ulgi jest faktyczne wykonywanie władzy rodzicielskiej nad małoletnim dzieckiem. Polega to na sprawowaniu pieczy nad dzieckiem (jego majątkiem) oraz wychowywaniu dziecka. Posiadanie władzy rodzicielskiej, podobnie jak utrzymywanie sporadycznych kontaktów z dzieckiem czy płacenie alimentów, nie wystarczy do zastosowania ulgi.

Jakie są limity dochodu?

- nie ma ograniczeń dochodów - jeśli masz więcej niż jedno dziecko. Bez względu na to, ile zarabiasz, możesz uzyskać ulgę,
- nie możesz zarabiać rocznie więcej niż 112 tys. zł - jeśli masz jedno dziecko i wychowujesz je samotnie,
- razem z małżonkiem nie możecie łącznie zarabiać rocznie więcej niż 112 tys. zł - jeśli macie jedno dziecko i jesteście małżeństwem przez cały rok,
- nie możesz zarabiać rocznie więcej niż 56 tys. zł - jeśli masz jedno dziecko i nie jesteś w związku małżeńskim z rodzicem dziecka.

Jaka jest wysokość ulgi?

- na pierwsze dziecko - 92,67 zł miesięcznie (co daje rocznie 1 112,04 zł),

- na drugie dziecko - 92,67 zł miesięcznie (co daje rocznie 1 112,04 zł),
- na trzecie dziecko - 166,67 zł miesięcznie (co daje rocznie 2 000,04 zł),
- na czwarte i każde kolejne dziecko - 225 zł miesięcznie (co daje rocznie 2 700 zł).

Jak odliczyć ulgę?

- Ulgę możemy odliczyć od podatku w rocznym zeznaniu podatkowym. Jeśli nasz podatek nie umożliwia odliczenia całej ulgi, która nam przysługuje - możemy otrzymać kwotę ulgi, której nie możemy wykorzystać. Pamiętajmy jednak, że kwota, jaką możesz otrzymać, jest ograniczona. Nie może przekroczyć zapłaconych przez nas składek na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne, które podlegają odliczeniu.

Jeśli jesteś w związku małżeńskim - dostaniesz z małżonkiem jedną ulgę:

- jeśli składamy wspólne zeznanie podatkowe - wpisujemy ulgę na każde dziecko.
- jeśli składamy zeznania podatkowe oddzielnie - ustalmy, w jakich proporcjach wpisać ulgę. Można wpisać po równo (każdy z małżonków wpisuje 50 proc. ulgi) albo ustalić proporcje (np. jedno wpisze 20 proc. ulgi, a drugie 80 proc.).

Co trzeba przygotować?

- PIT-37 albo PIT-36,
- PIT/O.

OPRAC. DRAPA

WAŻNE



W zeznaniu PIT za 2018 r. można odliczyć wydatki na rehabilitację, opiekę, leki, sprzęt, samochód

Wyjaśnienie Gdzie możemy zadzwonić, by uzyskać niezbędne informacje?

Od stycznia na infolinii Krajowej Informacji Skarbowej można uzyskać informacje również w zakresie usługi Twój e-PIT. Dzwoniąc pod numery telefonów: 801 055 055 (z tel. stacjonarnych) oraz 22 330 03 30 (z tel. komórkowych) i wybierając w systemie zapowiedzi 6, klient zostanie przekierowany do konsultantów w grupie Twój e-PIT, którzy udzielą odpowiedzi na pytania związane z nową usługą Twój e-PIT. Informacje na temat usługi Twój e-PIT będzie można uzyskać również: drogą e-mailową, wybierając na stronie internetowej portalu podatkowego pozycję Skontaktuj się z nami, a następnie opcję Pytanie e-mail; podczas czatu z konsultantem, wybierając na stronie internetowej Portalu Podatkowego pozycję Skontaktuj się z nami, a następnie opcję Czat z konsultantem. Dodatkowo w urzędach skarbowych w całej Polsce udostępniono podatkownikom ponad 500 stanowisk komputerowych z bezpiecznym dostępem do portalu podatkowego podatki.gov.pl. Jeżeli ktoś nie ma Internetu albo nie wie, jak korzystać z usługi Twój e-PIT, może przyjść do urzędu skarbowego i z pomocą pracowników sprawdzić rozliczenie PIT, które dla niego przygotowano.

(OPRAC. DRAPA)

Ostrzeżenie Uwaga na fałszywe e-maile o błędzie w deklaracji podatkowej

Krajowa Administracja Skarbowa ostrzega przed fałszywymi wiadomościami o tytule „Wezwanie do złożenia wyjaśnienia” (pisownia oryginalna), w których autor informuje o wystąpieniu błędu w deklaracji podatkowej i prosi o ustosunkowanie się w terminie 7 dni do otrzymanej korespondencji. Ministerstwo Finansów nie jest autorem takich wiadomości. Adres nadawcy mf.gov@ministerstwowfinansow54.pl nie jest adresem e-mailowym Ministerstwa Finansów, a procedury administracyjne nie przewidują składania wyjaśnień drogą e-mailową. Otwieranie załącznika do wiadomości lub zamieszczonych w niej linków, jest niebezpieczne, ponieważ może spowodować zainfekowanie komputera szkodliwym oprogramowaniem.



WARTO WIEDZIEĆ

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z ULGI REHABILITACYJNEJ?

Z ulgi rehabilitacyjnej mogą skorzystać osoby niepełnosprawne albo osoby, które mają na utrzymaniu osobę niepełnosprawną. Jeśli poniesione wydatki na rehabilitację albo wydatki związane z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych uprawniają podatnika do ulgi - to może on uwzględnić ją przy obliczaniu podatku. Wydatki uprawniające do odliczeń dzielą się na: wydatki nielimitowane - odliczeniu podlega cała wydatkowana kwota, wydatki limitowane - kwotę przysługującego odliczenia oblicza się z uwzględnieniem „górnego” lub „dolnego” limitu kwotowego.

WYDATKI LIMITOWANE

Wydatki limitowane to np.: opłacenie przewodników osób niewidomych zaliczonych do I lub II grupy inwalidztwa oraz osób z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczonych do I grupy inwalidztwa. Maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 złotych. Do wydatków limitowanych zaliczamy również np. utrzymanie psa asystującego, o którym mowa w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, tj. odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Maksymalna kwota odliczenia w roku podatkowym wynosi 2280 złotych.

(OPRAC. DRAPA)



Największym zainteresowaniem cieszy się ulga na dzieci

Z ŻYCIA GWIAZD

KSIAŹKI

Katarzyna Bonda i Remigiusz Mróz parą!

Pisarze zajmujący się tematyką kryminalną zostali parą. Katarzyna Bonda, dziennikarka i scenarzystka białoruskiego pochodzenia, pisarka, autorka bestsellerowych powieści kryminalnych, oraz Remigiusz Mróz, autor m.in. bestsellerowej serii z Joanną Chyłką, najpierw opublikowali wspólne zdjęcie. Ich czytelnicy podejrzewali, że oboje pracują nad wspólną książką. Wkrótce jednak Remigiusz Mróz potwierdził, że zostali parą.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

SHOW BIZNES



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Joanna Kulig zrezygnuje z kariery w Hollywood?

Choć drzwi do wielkiego świata amerykańskiego filmu stoją przed nią otworem, gwiazda nie zamierza zostawać w USA na stałe. Wygląda na to, że aktorka niedługo wróci do Polski. Zdecydowała się na to, gdy na świecie pojawiło się jej pierwsze dziecko. Tu mieszkają jej najbliżsi, jak podaje „Dobry Tydzień”, aktorka chce, by rodzina jak najszybciej poznała jej synka.

Ciężarna Sara Boruc spadła ze schodów

Gwiazda jest w dobrej formie i mimo zaawansowanej ciąży stara się funkcjonować normalnie. Niestety, ostatnio, gdy niosła pranie, poślizgnęła się i spadła ze schodów. - Na szczęście już wszystko sprawdziłam, była u mnie położna, lekarz - uspokoiła swoich fanów w mediach społecznościowych. Synek Sary Boruc i Artura Boruca pojawi się na świecie pod koniec kwietnia lub na początku maja.

RODZINA KRÓLEWSKA



FOT. EAST NEWS

Nieoficjalna wizyta Meghan Markle

Wiadomo, że Meghan Markle po raz ostatni pokazała się na oficjalnym wyjściu na obchodach Wspólnoty Narodów. Od tamtej pory księżna przebywa na urlopie i przygotowuje się do przyjścia na świat pierwszego dziecka. Nie rezygnuje jednak z nieoficjalnych spotkań. W poniedziałek Meghan była gościem na chrzcie Leny, córki Zary Tindall i prawnuczki królowej Elżbiety II. Na ten dzień wybrała płaszcz od Diora oraz torebkę od Victorii Beckham. **(JK)**

TV HIT

FILM



Frankie i Alice

TVN 7 21:00
Cierpiąca na zaburzenia osobowości tancerka go-go (Halle Berry) stara się pozostać sobą. Decyduje się na psychoterapię, by odkryć tajemnicę prześladowających ją demonów.

FILM



Dziewczyna z sąsiedztwa

TVP 2 22:35
Sąsiadka Matthew Kidmana od pierwszej chwili staje się obiektem jego adoracji. Choć okazuje się, że była ona do niedawna gwiazdą filmów porno, Matthew nie chce rezygnować.

FILM



Ziarno prawdy

TVN 22:35
W pobliżu synagogi w Sandomierzu zostaje znalezione ciało kobiety. Prokurator Szacki rozpoczyna śledztwo. Sprawa dostaje się do mediów, co uruchamia antysemickie nastroje.

DOKUMENT



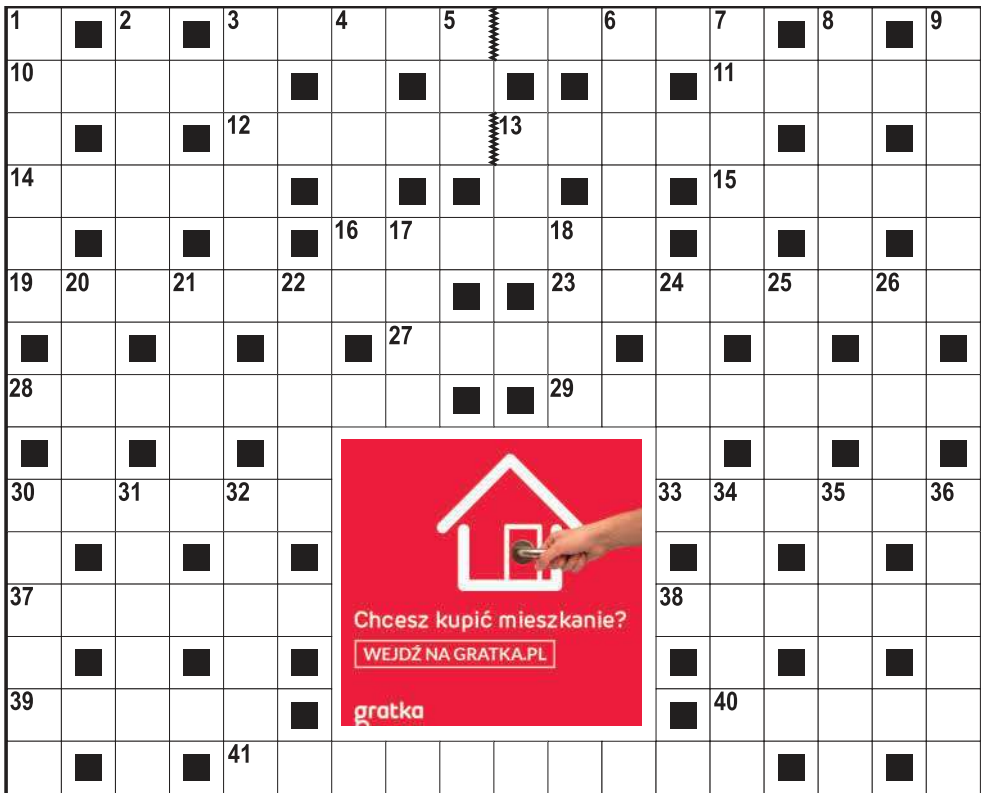
Krzyżówka nr 45

Poziomo:

- na czele terenowego wyscigu samochodowego,
- Jerozolimskie w Warszawie,
- rzadko powie prawdę,
- otrzymywana z ziaren pszenicy,
- dzierżawca placówki handlowej,
- oby nie szła w las,
- żałobny, nastrojowy utwór literacki,
- połowa połowy,
- mniejszy od drzewka,
- odpad ze stolarni,
- oddzielna sala dla ciężko chorego,
- farba wodna,
- Adolf, aktor z filmu „Pan Dodek”,
- czarna w kosmosie, niebezpieczna w jeźdni,
- mały bar,
- wielki strach, przerażenie,
- wyborczy lub łowiecki,
- długi u skarżypyty,
- mebel do spania (rodem z USA?).

Pionowo:

- ostra niewydolność serca,
- plóciennie tenisówki,
- wykładowca języka obcego na uczelni,
- skrzat z bajek przyjazny ludziom,
- ... kulszowa,
- złoto Bałtyku, które przynosi szorm,
- fuksja w doniczce,



- siedziba (zwykle zabytkowa) władz miasta,
- szkoda, uszczerbek,
- czarnoksiężnik,
- wypływa z krateru Etny,
- czerwona u jesiotra, ceniona przez smakosza,
- chłonne lub marynarskie,
- zbiór map,
- tkanina używana dawniej na pieluchy,
- wyuczony lub miłośny,

- „... dancingu”, polski film muzyczny,
- zamek błyskawiczny lub ciastko,
- cecha anioła,
- cecha bohatera,
- przejście na stronę wroga,
- karacena na Zawiszy Czarnym,
- ustronne miejsce, zacisze,
- zimny stan w USA sąsiadujący z Kanadą.

Rozwiązanie nr 44



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Wyróżniać Cię będzie dziś podatność na wpływ innych osób. Własne zdanie nie będzie miało dla Ciebie znaczenia. Horoskop dzienny podpowiada większą samodzielność. **Ryby (19.02 - 20.03)** Czekaj Cię spokojny dzień. Z wszystkim uporasz się na czas, wywieszysz się ze złożonych obietnic, pomożesz innym osobom. Horoskop na dziś sugeruje większą troskę o swoje sprawy. **Baran (21.03 - 19.04)** Głośno wytkniesz dzisiaj innym błędy i niedociągnięcia. Nie oszczędzisz nawet osób, które darzysz sympatią. Horoskop dzienny na środę zapowiada konflikty i napięcia. **Byk (20.04 - 20.05)** Nie przesadzaj z żartami, bo nie wszyscy będą podzielać Twoje poczucie humoru. Horoskop dzienny radzi trzymać język za zębami...

Bliznięta (21.05 - 21.06) Ktoś będzie próbował dzisiaj wpływać na Twoje decyzje, ale nic z tego nie wyjdzie. Horoskop na dziś podpowiada stanowczość. **Rak (22.06 - 22.07)** Sporo czasu upłynie Ci na rozmowach z innymi osobami. Dojdziecie do ciekawych wniosków. Horoskop dzienny na środę wroży pomyślność.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie wszystko będzie dzisiaj szło po Twojej myśli, ale staraj się nie załamywać rąk i nie okazuj zdenerwowania. Horoskop dzienny wskaże Ci właściwe drogi wyjścia z tych problemów. **Panna (23.08 - 22.09)** Bez problemu będzie Ci się dzisiaj udawało przekonywanie innych osób do swoich pomysłów. Horoskop na dziś podpowiada jeszcze większą przebojowość w działaniu. **Waga (23.09 - 22.10)** Odrobina chaosu pokrzyżuje Ci niektóre plany. Staraj się, aby nie umknęło Ci to, co jest dla Ciebie najważniejsze. Horoskop dzienny na środę radzi trzymać nerwy na wodzy. **Skorpion (23.10 - 21.11)** Wrócisz dzisiaj we wspomnieniach do wydarzeń sprzed kilku tygodni. Horoskop dzienny to sugestia, by niektóre z nich powtórzyć... **Strzelec (22.11 - 21.12)** Musisz dzisiaj uważnie śledzić bieg wydarzeń i trzymać nad wszystkim kontrolę. Horoskop na dziś radzi wystrzyczyć wszystkie zmysły. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Ktoś postawi dzisiaj przed Tobą zadanie, które będzie nieco przerastać Twoje możliwości. Horoskop dzienny na środę zwiastuje problemy...

LUBELSKI
kurier

KURIER LUBELSKI
www.kurierlubelski.pl
www.naszemiasto.pl

REDAKCJA
Krakowskie Przedmieście 10/1, 20-002 Lublin,
tel. 81 446 28 00, fax 81 446 28 30,
redakcja@kurierlubelski.pl

Redaktor naczelna Sylwia Szewc-Koryszko,
tel. 81 446 28 00

Zastępca redaktora naczelnego Katarzyna Lewandowska, tel. 81 446 28 33

Sekretarz redakcji Teresa Dras, tel. 81 446 28 35,
t.dras@kurierlubelski.pl

Magazyn Sylwia Hejno, tel. 81 446 28 34,
s.hejno@kurierlubelski.pl

Sport Krzysztof Nowacki, tel. 81 446 28 40,
k.nowacki@kurierlubelski.pl

Kierownik działu online Ewa Pajuro, tel. 81 446 28 18,
e.pajuro@kurierlubelski.pl

Kierownik studia wideo Adrian Tomczyk,
a.tomczyk@kurierlubelski.pl

Foto Małgorzata Genca, tel. 81 446 28 47,
m.genca@kurierlubelski.pl

Produkcja Małgorzata Kwiatek, tel. 81 446 28 45,
m.kwiatek@kurierlubelski.pl

Oddział: Puławy ul. Piłsudskiego 25 (I piętro), 24-100
Puławy, tel./fax 81 887 31 31

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE
Katarzyna Lewandowska

Prezes oddziału Polska Press w Lublinie
Dariusz Kotlarz

Dyrektor Biura Reklamy o/Lublin
Tomasz Żmudzi, tel. 81 446 28 10

Marketing
Edyta Pytka, tel. 881 446 28 05, e.pytka@kurierlubelski.pl
Joanna Żołądek, tel. 81 446 28 07, j.zoladek@kurierlubelski.pl

Prenumerata Ruch SA, prenumerata@ruch.com.pl,
tel. 22 693 70 00; fax 22 597 46 47; Kolporter SA,
tel. 81 445 24 44; Garmond Press SA, tel. 22 331 89 48
www.202; Urzędy Poczty Polskiej na terenie woj.
lubelskiego.

Informacja o prenumeracie
Dział Wydawniczy Kuriera Lubelskiego
edyta.pytka@polskapress.pl, tel. 81 446 28 05

DRUK
Drukarnia Polska Press Sp. z o.o.,
Oddział Poligrafia Drukarnia Łódź, 90-532 Łódź,
ul. ks. Skrzypki 17/19, tel. 42 66 59 480

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

Polskie Badania Czynielstwa



Nakład Kontrolowany ZKDP



POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.,
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Drobne

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

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

LUBELSKI
kurier

LUBLIN
Biuro Ogłoszeń
Krakowskie Przedmieście 10,
tel. 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

WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE
Puławy, ul. Piłsudskiego 25, tel/fax 81 887 31 31
e-mail: h.bednarzewska@kurierlubelski.pl
Chełm, ul. Lwowska 51, tel/fax 82 565 79 14
e-mail: j.masiewicz@kurierlubelski.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrodkowo
- inne
- bank stacji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnictwo
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamacje
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

ROZNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE



Chcesz kupić mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal ogłoszeń
naprawdę ważnych

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

ŚWIDNIK-WSCHÓD, 3 pokoje +
kuchnia, 62 m², parter, własnościowe,
duży balkon, piwnica itd., częściowo
remontowane, cena do uzgodnienia,
723-738-184

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA budowlana, 502461472 K-lin

GARAŻE

**Garaże blaszane, bramy
garażowe, kojce dla psów - cały
kraj! Transport, montaż - gratis!
Raty! 604-397-105, 512-182-312,
81/440-51-08, 82/592-28-44,
84/539-81-91, www.konstal-garaze.pl**

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

"Stacja Demontażu Pojazdów"
złomowanie samochodów,
wydawanie zaświadczeń,
odbior własnym transportem,
607-096-287

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

008809756

ZŁOMOWANIE I SKUP POJAZDÓW

- gwarantujemy konkurencyjne ceny
- płacimy gotówką
- pojazdy odbieramy własnym transportem
- wydajemy zaświadczenia o zezłomowaniu pojazdu
- prowadzimy sprzedaż części samochodowych

☎ 605 312 552

ZŁOM-WTÓR

KRAŚNIK, ul. Kolejowa 58
tel. 81 8252206
kom. 730 555 000
kom. 607 368 909
www.zlom-wtor.pl

USŁUGI

AUTO-GAZ, Rowerowa 4a.
Legalizacja zbiorników LPG,
instalacje holenderskie, pompy
Vialle Promocja !!!, 81/534-37-81,
602-388-665

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50000 zł rata 549. 730809809

KREDYTY komornik 536888468

POŻYCZKA na dowód do 25 tyś.
Zadzwoń: 732 081 724.

008950919

SZYBKA GOTÓWKA NA NOWY ROK

bez wychodzenia z domu, oferty
bez konieczności dokumentowania
dochodu. Gotówka wypłacana nawet
tego samego dnia na konto lub
z odbiorem na pocztę do 25.000 zł
Wiele firm pozabankowych
i banków w jednym miejscu.

Zapraszam, Tel. 512-163-850

Warunkiem udzielenia pożyczki jest pozy-
tywny wynik oceny zdolności kredytowej.
Rzeczywista roczna stopa oprocentowania
dla reprezentatywnego przykładu kredytu
w wysokości 37.400 zł na okres 120 mie-
sięcy wynosi 11,43 %. Rata miesięczna
stała 512,00 zł. Całkowity koszt kredytu
24.098,32 zł. Usługa doradztwa finanso-
wego 10 % z VAT. Oprocentowanie nomi-
nalne w skali roku 7,99 %. Całkowita kwota
do zapłaty przez konsumenta to 61.440,00
zł. Kalkulacja została dokonana na dzień
29.08.2018 r. na reprezentatywnym przy-
kładzie. Ten materiał nie jest ofertą w ro-
zumieniu Kodeksu Cywilnego.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, murarze, betoniarze, cieśle,
spawacze, elektrycy, malarze
730 011 300.

OCHRONA praca, firma zatrudni
w Lublinie wymagana grupa
inwalidzka, tel. 730194361

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
730 497 771 www.ambercare24.pl
dzisiaj 70 ofert !

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
730497770 www.ambercare24.pl
dzisiaj 70 ofert !

bo to jest

naszemiasto.pl

Tutaj się dzieje ;)

Najlepszy kalendarz imprez w Twoim mieście

#dzieje się

PRACA w Niemczech dla OPIEKUNA/ki SENIORÓW. Atrakcyjne wynagrodzenie, szybkie wyjazdy, pełna organizacja wyjazdu i pobytu. Promedica24: 505 337 777

SZUKAM PRACY

WYKSZTAŁCENIE wyższe, dyspozycyjna podejmie pracę jako opiekunka do osoby chorej, starszej.w Lublinie, 691-666-068

Zdrowie

GINEKOLOGIA

1/0H A-Z Farm ginekolog 515 401 755

SEKSUOLOG lekarz specjalista Krzysztof Bojar, Głęboka 10 lok. 31 (Środa od 15.00), 602-377-093 www.bojargabinet.pl

SEKSUOLOG Zbigniew Raj, Narutowicza 83/11, 606-496-732

NEUROLOGIA

SPECJALISTYCZNY Gabinet Lekarski i Akupunktury - skuteczne leczenie chorób przewlekłych, Grażyny 18, 663-788-289

INNE SPECJALIZACJE

DERMATOLOG, wenerolog, specjalista Jolanta Miernicka, ul. Fulmana 7/U14, wizyty domowe. 81/745-42-59

Gabinety
lekarskie

Oferty w rubryce zdrowie

☎ 81 446 28 02 reklama.lublin@polskapresse.pl

REKLAMA 008615407

KUPIĘ

W OKAZYJNEJ CENIE

działkę,
ziemię,
mieszkanie,
lokal
oraz pozostałe
nieruchomości
w województwie
lubelskim

tel. 505 037 855

PRZYCHODNIE, KLINIKI

008802788

LUBELSKIE CENTRUM SŁUCHU I MOWY

SŁUCHMED

Poradnie:

- Audiologiczna
- Foniatryczna
- Otolaryngologiczna
- Neurologiczna
- Logopedyczna
- oraz wiele innych
- Kompleksowe badania słuchu dzieci i dorosłych
- Endoskopowe badania trzeciego migdałka (fiberoskopia)
- Videostroboskopia krtani
- Inhalacje AMSA
- Kriochirurgia
- Fizjoterapia
- Badania EMG
- Diagnostyka i terapia APD
- Terapia Tomatis

Badania błędnika diagnozujące zawroty głowy – VNG, VHIT

www.nzoz.sluchmed.pl

Lublin, ul. Chodźki 3 lok. 8

Rejestracja

81 443 04 44

Także w soboty 9⁰⁰-14⁰⁰ !

008926108

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE

- Poradnie specjalistyczne
- Laboratorium
- Badania i zabiegi diagnostyczne

tel. 81 532 37 11

www.luxmedlublin.pl

REKLAMA 008615388

KUPIĘ

grunty rolne (pole)

w województwie lubelskim

tel. 505 037 855

OGŁOSZENIE PŁATNE

008969309

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kraśniku Krzysztof Podgórski (tel. /fax (81) 825-25-99)

na podstawie art. 953 kpc podaje do publicznej wiadomości, że w dniu **02-04-2019 r. o godz. 08:20**, w budynku Sądu Rejonowego w Kraśniku mającego siedzibę przy ul. Lubelska 81, w **sali nr III**, w sprawie przeciwko dłużnikowi: Wioletta Wójcik, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości stanowiącej: nieruchomość gruntowa, działka nr 169 o pow. 3,8600 ha, należącej do małoletnich **Małgorzaty Markut, Magdaleny Markut** w imieniu których działa **Jakub Markut**, położonej: 23-250 gm. Urzędów, Urzędów-Góry, dla której **Sąd Rejonowy w Kraśniku V Wydział Ksiąg Wieczystych** prowadzi księgę wieczystą o numerze **KW [NKW: LUIK/00017924/5]**. Suma oszacowania wynosi **61 760,00 zł.**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **46 320,00 zł.** Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekojmie w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **6 176,00 zł.** Rekojmia powinna być złożona w gotówce albo książeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rekojmii. Rekojmie można uiścić także na konto komornika: **Powszechna Kasa Oszczędności Bank Polski SA Oddział 1 w Lublinie 29 10203147 0000 8102 0091 3707** najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Zgodnie z przepisem art.976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

SPRZĘT MEDYCZNY

008802940

SŁUCHMED

APARATY SŁUCHOWE

● Bezpłatne badania słuchu

● Aparaty słuchowe

● Baterie i akcesoria

● Refundacje NFZ i PCPR

Lublin

ul. Orla 5, (pon. - pt. 9.00-17.00)

ul. Leonarda 38, (pon. - pt. 8.00-16.00)

ul. Chodźki 3 lok. 8, (pon. - pt. 9.00-17.00)

ul. Nowy Świat 38 blok B, (pon. - pt. 8.00-16.00)

ul. Langiewicza 6A (wt-śr 9-17, czw-pt 8-16)

ul. Topolowa 7 (pn-pt 8-16)

Al. Kraśnicka 100 (pn-pt 8-16).

Infolinia 814 714 004

www.sluchmed.pl

Usługi

AGD RTV FOTO

Komputery PC i laptopy - naprawa sprzętu, oprogramowania, dojazd gratis, 502-730-715

ŁODÓWKI, pralki, gwarancja 12 miesięcy, dojazd gratis, 81\741-11-38, 509-325-574

TELEWIZORY, anteny, ap. cyfrowe, audio, kamery, magnetowidy, wieże. Darmowa telewizja cyfrowa. Dojazd gratis, 81\740-42-82, 601-237-374

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE hydrauliczne, elektryczne. Udrażnianie kanalizacji, 601-351-338

CYKLINOWANIE bezpyłowe, lakierowanie, 608-693-666

Docieplenia budynków, elewacje, kompleksowo, 506-123-602, 506-123-604

MAŁOWANIE, mycie elewacji, 601-773-326

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

REKLAMA

008971375

Wójt Gminy Trawniki

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2018 r. poz. 2204 z późn. zm.) informuję, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Trawnikach oraz na stronie internetowej <http://ugtrawniki.bip.lubelskie.pl/> w dniu 20.03.2019 r. został wywieszony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości, stanowiących własność Gminy Trawniki, przeznaczonych do oddania w najem.

REMONTY, adaptacje od A do Z, 601-351-338

REMONTY, gładź, malowanie, tapetowanie, glazura, panele, ścianki karton-gips - tanio, solidnie, 783-194-316

Remonty, wykończenia mieszkań i lokali - kompleksowo, aranżacje wnętrz - profesjonalnie, krótkie terminy, 81\740-03-99, 508-56-56-52

REMONTY: solidnie,tanio- 693051624.

SPRZEDAŻ okien, drzwi zewnętrznych, wewnętrznych, montaż, 601-773-326

Złota rączka - awarie, naprawy, remonty A-Z, hydraulika, elektryka, nietypowe zlecenia, 601-351-338

INSTALACYJNE

GAZ, hydraulika, glazura, prace również z dofinansowania przez PFRON za pośrednictwem MOPR, wszelkie przeróbki, 501-035-412

GAZOWE PIECYKI, kuchenki - naprawa, montaż, instalacje wod.-kan.-gaz., HYDRAULIKA od A do Z - uprawnienia,usługi kominiarskie, 694-947-382, 81/747-22-60

MONTAŻOWE

008933553

ŻALUZJE, rolety materiałowe, rolety dzień-noc, plisy, markizy, moskitiery, rolety zabezpieczające – montaż, naprawa. 81/526-97-18, 606-661-705

OGRODNICZE

"WYCINKA drzew, podcinanie, porządkowanie działek, koszenie, usuwanie karp, wywóz gałęzi, itp., 24h, odśnieżanie dachów, chodników, placów, wywóz śniegu, całe województwo", 514-299-106

PORZĄDKOWE

"A-Z" sprzątanie piwnic, strychów, garaży, działek. Wywóz gruzu, mebli, pozostałości po budowach i remontach, złomu, sprzętu AGD. i RTV. Wycinka drzew, wywóz gałęzi. Prace rozbiórkowe i inne. Całe województwo, 511-142-102

"SPRZĄTANIE piwnic, strychów, garaży, działek, domów po lokatorach i zmarłych, wywóz rzeczy, ubrań, gruzu, kucie, prace rozbiórkowe, odśnieżanie dachów, chodników, placów, wywóz śniegu, 24h - całe województwo", 887-069-855

"WYWÓZ złomu, sprzętu agd, rtv, gruzu, sprzątanie działek, piwnic, inne, rozbiórki domów, szklarni itp., odśnieżanie dachów, chodników, placów, wywóz śniegu, 24h, całe województwo", 514-299-106

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

SPRZĄTANIE biur i mieszkań, mycie okien, pranie dywanów i tapicerki, www.mikasprzatanie.pl. MIKA, 506-736-926

ZŁOM zakupię, wywiozę, przyjeżdżam z wagą, złomowanie konstrukcji stalowych, 504-760-465

PRZEPROWADZKI

PRZEPROWADZKI z wnoszeniem. Usługi transportowe, 665-196-198

STOLARSKIE

MEBLE na zamówienie - kuchenne, biurowe, szafy, drzwi przesuwane, 602-178-518

TAPICERSTWO meblowe, pełny zakres. Staszica 14, 81/743-72-23, 604-431-920

Turystyka

KRAJ - GÓRY

BESKIDYw ziemie od 450zł dla emer /rent, 7dni z 50% dofi, 33/870 30 50

BIURA PODRÓŻY

: Lato 2019 już w sprzedaży.Atrakcyjne rabaty i bonusy,Rainbow C.H Plaza, Lipowa 13,815322256

Matrymonialne

RENA -27-letnie, najstarsze biuro matrymonialne, 81\747-19-05, 663-919-260

Różne

KASA za "stare" książki, 609643399

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 602 811 423.

Towarzyskie

100/H, Abigejl, Chodźki, 518-08-48-70

ANNA 531, 609-688-039

Beata - wyjazdy, 576-400-736

MARCELINA, 603 800 144

Ola, 81/744-42-62

TERESA, 510-354-487

WERONIKA 26, 66-50-47-266

WIENIAWA. Ślicznotki, 730-614-906

007611738

nasze
komunikaty.pl

aktualne z całej Polski
przetargi

Polskie gwiazdy kobiecej piłki na Arenie Lublin. Znamy skład



Aneta Galek
a.galek@kurierlubelski.pl

Piłka nożna

Jedną z najlepszych aktualnie napastniczek świata, Ewa Pajor, pochodząca z Lublina bramkarka Paris Saint-Germain Katarzyna Kiedrzynek, a także siedem przedstawicieli Górnika Łęczna. Znamy już nazwiska 20 zawodniczek powołanych na kwietniowe mecze kobiecej reprezentacji Polski w piłce nożnej. Pierwsza z towarzyskich potyczek, z Włoszkami, odbędzie się na Arenie Lublin.

- Mam nadzieję, że będzie to wielkie święto piłki nożnej. Postaramy się sprawić kolejną, po ostatnich wygranych z Hiszpanią i Holandią, niespodziankę. Mam już pomysł na to, jak poradzić sobie z Włoszkami, jesteśmy pewni siebie i... zobaczmy, jak będzie - mówi selekcjoner kobiecej kadry, Miłosz Stępiński.

Wśród zawodniczek, jakie szkoleniowiec powołał na mecze towarzyskie z reprezentacją Włoch (5 kwietnia o godz. 18 na Arenie Lublin) i Finlandii (9 kwietnia, Helsinki) znalazło się aż siedem piłkarek Górnika Łęczna. Są to pomocniczki: Patrycja Balcerzak, Dominika Grabowska, Gabriela Grzywińska, Ewelina Kamczyk, Sylwia Matysik, Weronika Zawistowska i Emilia Zdunek.

- Trener Piotr Mazurkiewicz wykonuje w Łęcznej kawał dobrej roboty, a nasza współpraca układa się wzorowo. Widzimy dużo pozytywów, a to przekłada się na reprezentację, bo to właśnie piłkarki Górnika w dużej mierze stanowią o sile na-



Na Arenie Lublin Ewa Pajor (z numerem 9) i spółka zmierzają się z reprezentacją Włoch

Mamy nadzieję, że mecz w Lublinie będzie wielkim świętem piłki nożnej. Postaramy się sprawić kolejną niespodziankę

Miłosz Stępiński

szego środka pola - przyznaje Miłosz Stępiński.

Powołania dla zawodniczek zielono-czarnych to niejedyny lubelski akcent na liście ogłoszonej przez selekcjonera. Wśród 20 piłkarek, które będą miały szansę na występ na Arenie jest też bowiem pochodząca z Lublina Katarzyna Kiedrzynek.

Kapitan reprezentacji Polski od 2013 roku gra w jednej

z dwóch najlepszych drużyn we Francji, Paris Saint-Germain, z którą w 2017 roku wystąpiła nawet w finale elitarniej Ligi Mistrzyń. Do Paryża Kiedrzynek przeniosła się z Górnika Łęczna, a swoje pierwsze kroki w piłkarskiej karierze stawiała w Motorze Lublin.

Warto wspomnieć, że wśród piłkarek powołanych na spotkania z Włoszkami i Finkami jest także jedna z najlepszych aktualnie napastniczek świata, Ewa Pajor, która w tym sezonie zdobyła dla swojej drużyny, VfL Wolfsburg, już 18 bramek.

Bilety czekają na właścicieli

Przypomnijmy, że wciąż trwa sprzedaż wejściówek na kwietniowe starcie na Arenie Lublin. Bilety kosztują odpowiednio 5 lub 10 zł, a nabyć je można po-

zez stronę internetową bilety.lzpn.pl.

Potyczki z Włoszami i Finlandią będą dla Polek elementem przygotowań do ruszających we wrześniu eliminacji mistrzostw Europy 2021. ©P

PEŁNA LISTA POWOŁANYCH NA MECZE Z WŁOCHAMI I FINLANDIĄ:

Bramkarki: Katarzyna Kiedrzynek (PSG), Anna Szymańska (Czarni Sosnowiec). **Obronczynie:** Aleksandra Sikora (Juventus), Paulina Dudek (PSG), Małgorzata Mesjasz (AZS PWSZ Wałbrzych), Natalia Chudzik (Medyk Konin), Joanna Olszewska (GKS Katowice), Dagmara Grac, Martyna Wiankowska (obie Czarni Sosnowiec). **Pomocniczki:** Katarzyna Daleszczyk (U.S. Sassuolo), Patrycja Balcerzak, Dominika Grabowska, Gabriela Grzywińska, Ewelina Kamczyk, Sylwia Matysik, Weronika Zawistowska, Emilia Zdunek (wszystkie Górnika Łęczna). **Napastniczki:** Ewa Pajor (VfL Wolfsburg), Agnieszka Winczo (BV Cloppenburg), Julia Matuschewski (1. FC Saarbrücken).

Orkan nie był im straszny

Rugby

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

Budowlani sprawdzili miłą niespodziankę w inaugurację sezonu 2019 Ekstraligi. Lublinianie wygrali na wyjeździe z jednym z pretendentów do medalu mistrzostw Polski, Orkanem Sochaczew 22:20.

- Na pewno nie byliśmy faworytem w tej potyczce, ale widząc zaangażowanie chłopaków na treningach, zakładałem, że podejmą oni walkę - mówi Jacek Zalejarz, prezes Budowlanych. - Punkt bonusowy w defensywie byłby dobrym rozpoczęciem rozgrywek, ponieważ z tyłu głowy siedziały problemy klubu, które trzeba było rozwiązać w bardzo krótkim czasie (Budowlani nie przystąpiliby do rozgrywek, gdy nie pomoc finansowa od radnych i prezydenta Lublina - red.) - dodaje.

Rzeczywistość przerosła marzenia. Lublinianie prowadzili do przerwy 12:5, ale po zmianie stron gospodarze objęli prowadzenie 20:12. Przyjezdni niwelowali straty, a w doliczonym czasie gry kapitałnym dropem popisał się Levani Barkava i goście mogli cieszyć się z triumfu. Dodajmy, że Gruzin, który dołączył do zespołu w przerwie zimowej (a poza tym m.in. z Anglii wrócili na "stare śmieci" Arkadiusz Janeczko oraz Kamil Wieceaszek, udowadniając, że są solidnymi wzmocnieniami - red.) był najsukuteczniejszym graczem meczu (12 punktów).

- Kluczem do pierwszej wygranej w tym roku, przynajmniej tak mi się wydaje, była przemiana mentalna zespołu w porównaniu do poprzednich sezonów - wyjawia Zalejarz. - Determinacja i dążenie do wygranej poskutkowało wygraną w ostatniej akcji, która trwała aż pięć minut. To nie zdarza się

nawet na światowym poziomie. Czy Barkava był bohaterem drużyny? Nie można tak tego rozpatrywać, wszyscy zawodnicy walczyli do końca. Ukłon w stronę graczy z formacji młyna, którzy wykonali bardzo dobrą pracę i mieliśmy przez to dużo piłek do gry. Po rozmowie z trenerem Andrzejem Kozakiem (prowadzący z nim drużynę Stanisław Więciorek z przyczyn osobistych został w Lublinie), wiem, że taki był zamysł i został on zrealizowany - dodaje.

Zawodnicy z Koziego Grodu mają uznaną markę, o czym niech świadczą powołania do reprezentacji Polski w różnych kategoriach wiekowych.

W lutym w Cetniewie na konsultacji szkoleniowej kadry U-20 przebywali Oskar Rudziński oraz Michał Musur. Ten ostatni, który jest kapitanem biało-czerwonych ma także kolejne powody do zadowolenia. Ale nie tylko on.

- Od poniedziałku 18 marca trwa konsultacja szkoleniowa przed potyczką ze Szwajcarią w ramach Rugby Europe Trophy. Z naszego klubu powołania otrzymali Robizon Kelberashvili, Piotr Wiśniewski i Michał Musur - zdradza prezes ekipy z Krasieńskiego. - O ile dwaj pierwsi są etatowymi kadrownicami, to dla Michała jest to pierwsza nominacja w rugby 15 seniorów. Mam nadzieję, że znajdzie się on także w składzie meczowym - dodaje Zalejarz.

W następnej serii spotkań Ekstraligi (30/31 marca) lublinianie zmierzają na wyjeździe z KS Budowlanymi Łódź, którzy w pierwszym meczu, w derbach Łodzi ulegli Budowlani SA. 0:58.

- Jedną jaskółkę wiosny nie czyni, ale zrobimy wszystko, żeby zadomowić się u nas jak najdłużej w postaci dobrych wyników w kolejnych spotkaniach - kończy Zalejarz.

©P



FOT. CEMENT-GRYF CHEŁM

Zapasy

Udane występy młodych zapaśniczek

Kolejne tegoroczne sukcesy na swoim koncie mają zapaśniczki z województwa lubelskiego, które z powodzeniem rywalizowały w Turnieju Nadziei Olimpijskich Krajów Wyszehradzkich, który został rozegrany w Karlinie. Na najniższym stopniu podium w zmaganiach juniorek stawały reprezentantki LUKS Suples Kraśnik Klaudia Czyzio i Renata Nieścior, rywalizujące w kategorii wagowej do 50 kg, ich koleżanka klubowa Julia Łochowska (68 kg) oraz zawodniczki Cementu-Gryfa Chełm Aleksandra Łysomirska (53 kg) i Patrycja Dudek (65 kg). (SZUPT)



FOT. ANDRZEJ WIŚNIEWSKI / POLSKAPRESSE

Budowlani Lublin znakomicie rozpoczęli sezon 2019



Tak prezentuje się zespół, który wygrał regionalne mistrzostwa

Drużyna ze Świdnika sięgnęła po złote medale

Futsal

Marcin Puka

m.puka@kurierlubelski.pl

Solidarność PZL Świdnik okazała się najlepsza w II Mistrzostwach Województwa Lubelskiego w Futsalu, które rozegrano w hali Zespołu Szkół w Piskach.

W finale czempionatu (rywalizowało dwunastu mistrzów lub wicemistrzów lig środowiskowych rozgrywanych w sezonie 2018/2019 na terenie całego regionu) Solidarność PZL Świdnik pokonała Poker Team Lublin 4:1 i zdobyła Puchar Prezesa Lubelskiego Związku Piłki Nożnej, Zbigniewa Bartnika.

Trzecie miejsce przypadło ekipie Zamkovo Lublin, po zwycięstwie nad Plazmą Terespol 4:0.

- Turniej o tytuł najlepszej futsalowej drużyny amatorskiej w województwie lubelskim należy uznać za udany. Solidar-

ność PZL Świdnik zupełnie zasłużyła sięgnęła po złote medale - mówi Jacek Kosierb, współorganizator turnieju z ramienia LZPN. - W poprzednim sezonie do rywalizacji w II lidze oraz turniejach w sumie stanęło 26 zespołów. Teraz było już ich 65 więc progres jest widoczny - dodaje.

Najlepszym strzelcem zawodów został Łukasz Sobiech (Poker Team Lublin, 10 bramek), a bramkarzem Patryk Tryczyk (Plazma Terespol).

Zwycięzców reprezentowali: Piotr Chlebuś, Paweł Szyjduk, Mateusz Warda, Paweł Uliczny, Michał Babiary, Marcin Bijas, Jakub Bomba i Jacek Kochalski (najlepszy zawodnik mistrzostw).

Srebrni medaliści zagraли w następującym składzie: Robert Susz, Michał Bloch, Michał Budzyński, Łukasz Sobiech, Paweł Bielak, Wojciech Krzymowski i Jakub Bednara. ©©

Na tabelę jeszcze patrzą, ale myślą już o finałowej części

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

Piłka ręczna

Przed Azotami trzy ostatnie kolejki sezonu zasadniczego i jeszcze szansa na pewne zmiany w układzie tabeli. Dziś do Puław przyjedzie Piotrkowianin Piotrów Trybunalski. Początek meczu o godz. 18.

Gospodarze plasują się obecnie w tabeli na piątym miejscu, ale do wyprzedzającej Gwardii Opole tracą tylko jeden punkt. Mogą więc jeszcze awansować o stopień wyżej, ale teoretycznie może ich także wyprzedzić MMTS Kwidzyn.

- Oczywiście zerkamy w tabelę, ale nie oglądamy się już za siebie, tylko patrzymy w przyszłość. Gramy do końca i w każdym z pozostałych meczów będziemy walczyć o zwycięstwo. Miejsce w tabeli schodzi na drugi plan - twierdzi Mateusz Seroła. - Sami sobie jesteśmy winni i odpowiedzialni za porażki, które nam się przydarzyły. Należy z nich wyciągnąć wnioski, ponieważ przed nami play-offy, czyli najważniejsza część sezonu - dodaje skrzydłowy Azotów.

Patrząc na terminarz trzech ostatnich kolejek, z dużą pewnością można jednak założyć,



Do końca rundy zasadniczej PGNiG Superligi piłkarzom ręcznym Azotów pozostały trzy mecze

że w ćwierćfinale rundy finałowej Azoty zmierzą się z Gwardią (jako zespoły z miejsc 4-5), a najbliższe mecze zdecydują tylko, która drużyna będzie gospodarzem pierwszej potyczki.

Mecz z Piotrkowianinem puławianie mieli rozegrać awansem przed kilkoma dniami, ale ze względu na tragiczną śmierć jednego z zawodników z Piotrkowa Trybunalskiego, spotkanie przełożono na 20 marca (natomiast zaplanowany na dzisiaj półfinał Pucharu Polski z Orlen Wisłą Płock odbędzie się 6 kwietnia).

- Ciężko nam ostatnio złapać oddech. Mieliliśmy dwa długie wyjazdy (do Gdyni i Szczecina - red.), za chwilę wylot do Danii (na mecz Pucharu EHF - red.), a potem kolejny wyjazd (do Kwidzyna - red.). Trudno więc złapać oddech, ale przygotowaliśmy się do tego w lipcu i w styczniu, i z tego musimy teraz czerpać - podkreśla Seroła.

Częste wyjazdy, to również problem z treningami. A ostatnie mecze z Arką i Pogonią pokazały, że zespół z Puław musi popracować nad obroną. W starciach z najsłabszymi dru-

żynami w lidze Azoty stracili odpowiednio 33 i 30 bramek.

- W ataku radzimy sobie dobrze, ale rzeczywiście na obronę musimy zwrócić większą uwagę podczas treningów, których przez te częste wyjazdy mamy niewiele. Nie powinniśmy tracić tytułu bramek, zwłaszcza mając w zespole takich zawodników - zauważa Seroła. - Na pierwszych pomeczowych zajęciach analizujemy nasze błędy, a potem przygotowujemy się już pod następnego przeciwnika. Piotrkowianin na pewno przyjedzie do nas po zwycięstwo - dodaje. ©©

W Lublinie ratowali mu nogę

Żużel

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

Grzegorz Zengota, żużlowiec Speed Car Motoru, w szpitalu w Lublinie przeszedł operację złamanej nogi. Zabieg ma umożliwić nie tylko powrót na tor, ale w ogóle do pełnej sprawności. Uraz, którego Zengota nabawił się po upadku na motocrossie w Hiszpanii, okazał się dużo poważniejszy, niż początkowo się wydawało.

Pierwszy zabieg żużlowiec przeszedł w szpitalu w Hiszpanii, ale było to głównie przygotowanie nogi pod następną operację. Zawodnik potem trafił do Warszawy, a po kilku dniach zdecydował się przyjechać do Lublina i u nas poddać się zabiegowi, który być może uratował mu nogę. Diagnoza była bowiem fatalna - martwica.

- Lekarz uświadomił mi, że starania o to, bym jak najszybciej wrócił do sportu, to już nie jest jedyny problem, że jest

inny - poważniejszy i... zaczęła się walka o uratowanie mojej nogi... - powiedział Zengota w rozmowie z serwisem „Po bandzie”.

Przed tygodniem żużlowiec przyjechał do Lublina i wyładował na stole operacyjnym u dr. Tomasza Konaszczyka.

- Powiedział, że przyjechałem do niego „za trzy dwunasta”... Że gdybym dotarł dobie później, to nie wzięłyby za mnie odpowiedzialności. Dwadzieścia godzin dłużej i... byłaby dupa. To jakiś koszmar - mówi

Zengota w wywiadzie na „Po bandzie”.

W niedzielę żużlowcy Speed Car Motoru mieli po raz pierwszy w tym roku wyjechać na lubelski tor. Pogoda jednak pokrzyżowała te plany, więc drużyna w komplecie (zabrakło jedynie Roberta Lamberta) stała się u Zengoty w szpitalu.

Zawodnik jeszcze przez kilka dni zostanie w lubelskim szpitalu, a potem jeśli pozwoli zdrowie, uda się do Łęcznej, gdzie jest specjalistyczna klinika plastyczna. ©©



Kolegzy z lubelskiej drużyny odwiedzili Zengotę w szpitalu

REKLAMA

RADIO TAXI
1 96-88
CZWÓRKI

81 44 444 44

Zamów taxi przez aplikację

U nas w taksówce możesz zapłacić kartą płatniczą lub telefonem!