

kurier lubelski

Poniedziałek 24.02.2025 | Nr. 23 (18.044) | Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Papież Franciszek w szpitalu. Wierni modlą się o zdrowie dla niego **str. 7**



Z dziurawymi butami do PSZOK? Mobilne pojemniki na tekstylia w Lublinie **str. 3**

Gdzie wysłać dziecko do szkoły? Ranking szkół podstawowych **str. 3**



LUBLIN

Pękające ściany, grzyb i zapadające się podłogi przy Zamojskiej 39 **str. 5**

LUBLIN

Bez wahania pomogli rodzącej

Wspaniała postawa funkcjonariuszy Zakładu Karnego. Funkcjonariusze zamojskiej jednostki penitencjarnej podczas przejazdu konwojowanego musieli zatrzymać się przed przejściem dla pieszych. Wtedy konwojentów poproszono o pomoc. Chodziło o to, że pasażerka sąsiedniego auta... zaczęła rodzić. Nie było więc czasu do stracenia! Zabrano ją do pojazdu Zakładu Karnego i natychmiast popędzono m.in. przez Lublin. Na sygnale. - Konwojenci, mając do czynienia z sytuacją zagrożenia życia

i zdrowia, nie mieli żadnych wątpliwości dotyczących konieczności udzielenia pomocy. Wykorzystując sygnały dźwiękowe i świetlne pojazd konwojowy Służby Więziennej torował drogę pojazdowi do szpitala, do którego trafić miała przyszła mama. Powiększającej się rodzinie udało się szybko i co najważniejsze bezpiecznie dotrzeć do Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie - czytamy w relacji na portalu służby więziennej. Bogdan Nowak *Czytaj str. 4*

LOTNISKO WOJSKO NIE REZYGNUJE Z BAZY W ŚWIDNIKU

Na razie susel pokonał śmigłowce

Artur Jurkowski
Świdnik

Świdnickie lotnisko zmieni się z cywilnego na cywilno-wojskowe. Nowy elementem będzie baza śmigłowcowa dla wojsk lądowych. Procedury się jednak przedłużają, na przeszkodzie stanęła m.in. obecność susła perelkowanego.

- Jesteśmy na ostatniej prostej negocjacji na temat ceny, którą trzeba za te sto hektarów zapłacić. Później od razu rozpoczyna się inwestycja - zapowiedział 25 marca 2024 r. wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Wtedy szef MON, prezydent Lublina, marszałek woj. lubelskiego oraz prezes Portu Lotniczego Lublin podpisali list intencyjny o współpracy. Chodzi o utworzenie w sąsiedztwie PLL stałej Bazy Lotnictwa Śmigłowcowego Wojsk Lądowych.

Kosiniak-Kamysz deklarował, że do finalizacji umowy z udziałowcami PLL, a więc miastem Lublin i samorządem województwa lubelskiego, ma dojść za dwa-trzy miesiące.

Tak się nie stało. A projekt utworzenia bazy zamiast pójść naprzód zrobił krok w tył. MON nie odkupi od lotniska ok. 100 hektarów jak pierwotnie planowano, ale ok. 20 ha. Będzie to też teren położony w innym miejscu niż zakładano prawie rok temu.

- Z uwagi na etap aktualnie prowadzonych prac, przedstawienie w szczegółach danych zwierających informacje o rozmiarze terenu niezbędnego do pozyskania od PPL, w tym także jego wartości oraz terminów poszczególnych etapów prac



Decyzja o powstaniu nowoczesnej bazy śmigłowcowa terenie lotniska w Świdniku zapadła w marcu ubiegłego roku

związanych z budowaniem bazy, możliwe będzie po zakończeniu prac koncepcyjnych - informuje nas Wydział Medialny Departament Komunikacji i Promocji Ministerstwa Obrony Narodowej.

- Jako akcjonariusz Portu Lotniczego Lublin S.A. popieramy budowę przy lotnisku jednostki wojskowej i zmianę charakteru lotniska z cywilnego na funkcję cywilno-wojskową. Zarówno akcjonariusze, jak i sama spółka są gotowi do współdziałania w tym kierunku wraz ze stroną wojskową - zapewnia Justyna Gózdź, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Krzysztof Matuszczyk, prezes PLL zapowiada, że negocjacje z MON w sprawie przejęcia terenu mogą się odbyć w połowie 2025 r.

- Baza będzie realizowana i ona tu powstanie, przygotowania toczą się zgodnie z harmonogramem, a wstępne prace na terenie inwestycji mogą się rozpocząć w 2025 r. - podkreślał w styczniu 2025 r. Matuszczyk.

Wzmocnienie wschodniej flanki

- To moment wzmocnienia bezpieczeństwa wschodniej flanki NATO i Polski - przekonywał w marcu 2024 r. Kosiniak-Kamysz.

Baza Lotnictwa Śmigłowcowego Wojsk Lądowych w Świdniku miała zająć ok. 100 hektarów. Planowano zlokalizowanie jej na terenie obecnego lotniska trawiastego EPSL.

W czerwcu 2024 r. MON precyzował, że chodzi o 113 ha.

- Obecnie w resorcie obrony narodowej trwają prace koncepcyjno-planistyczne, mające na celu sprecyzowanie zakresu utworzenia infrastruktury niezbędnej do lokalizacji Stałej Bazy Lotnictwa Wojsk Lądowych w mieście Świdnik. Szczegółowy zakres budowy obiektów i niezbędnej infrastruktury będzie wynikać z zatwierdzonego „Programu Rozwoju Sił Zbrojnych na lata 2025-2039” - informował wówczas wiceminister obrony narodowej Paweł Bejda w odpowiedzi na interpellację posła Michała Moskala (PiS).

Czytaj str. 4

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



Trzy lata rosyjskiego terroru na Ukrainie **str. 7**

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

- Polskie banki czeka mnóstwo pozwów. 9 na 10 umów zawiera błędy
- Polska może wprowadzić zmiany w reklamie alkoholu

W KINIE JEST NIEWIARYGODNY REGRES

Z kinematografią jest podobnie jak i ze współczesną piosenką. Tutaj właściwie nic się nie dzieje. W kinie jest niewiarygodny regres.

Kiedyś gdy wybierało się film ze znanymi aktorami, nawet nie gwiazdami, to była gwarancja, że to będzie film co najmniej przyzwoity. Teraz już takiej gwarancji nie ma.

Widziałem kilka tytułów z moimi ulubionymi aktorami i aktorkami, nie będę nawet wymieniał ich nazwisk, i to były produkcje potworne. To nawet nie były słabe filmy. To były filmy karygodne, w których ci ludzie nie powinni brać udziału. A jednak wzięli! Człowiek patrzy na to wszystko i przeciera oczy ze zdumienia. O czym tutaj mówić?

Ostatnio oglądałem serial „Dzień Szakala”. To kolejna już filmowa odsłona książki Fredericka Forsytha. Muszę przyznać, że widziałem wszystkie wersje i tę uważam za najlepszą. Ale co związku z tym?

Okazuje się, że ten serial jest „sensacją”. Cieszy się ogromną popularnością, zdobywa nagrody. Fakt, że jest przyzwoicie zrobiony, że jest przyzwoicie zagrany, ale to nie jest nic nowego. Książka ma już ponad pięćdziesiąt lat!

**Krzysztof
Cugowski**



To pokazuje, że jest brak dobrych scenariuszy. I to jak widać nie dotyczy tylko polskiej kinematografii, bo w niej to już jest totalna katastrofa. Sfilmowaliśmy już całą klasykę i wszystkie lektury z większym lub mniejszym sukcesem.

Nastąpiła pod tym względem jakaś niewyobrażalna tragedia. Pomimo tego polscy filmowcy mają się świetnie. Nadal im się wydaje, że Hollywood jest w Łodzi i wszystko cudownie się odbywa i jest

Widziałem kilka tytułów z moimi ulubionymi aktorami i aktorkami, nie będę nawet wymieniał ich nazwisk, i to były produkcje potworne. To były filmy karygodne, w których ci ludzie nie powinni brać udziału

fantastycznie. A tak nie jest. Jest źle!

Podobny kryzys jest w światowym kinie. Robi się kolejne wersje dobrych scenariuszy albo adaptacje dobrej literatury. Do tego do Hollywood już wiele lat temu weszła polityka i różne sprawy światopoglądowe. Powinniśmy dać temu spokój. Zawsze powtarzam: czy nie mamy za mało polityki, aby jeszcze pchać ją do kultury, do naszej codzienności? To kompletny absurd, ale niestety tak jest.

Dlatego od wielu lat nie śledzę gali Oscarów, ale później staram się obejrzeć filmy już nagrodzone i muszę przyznać, że zdarzają się wśród nich filmy, które mi się podobają. Generalnie jednak większość mi się nie podoba.

Kiedyś gala była wielkim wydarzeniem. Ludzie oglądali ją w Polsce po nocach. Myślę, jednak że te czasy minęły i bardzo mi przykro z tego powodu.

PRZYRODA

Puszyste kotki

Wiosna czyni piorunujące postępy. Starczył jeden dzień ciepła, by zakwitły baze. Baze, dla botanika kotki, to kwiaty kilkudziesięciu gatunków naszych wierz. Kwiaty męskie i żeńskie pojawiają się nawet w środku zimy. Dla ochrony przed mrozem pręcików i słupków, najcenniejszej części kwiatów, wytwarzają gęste futerko z delikatnych włosków. W miarę czasu nabiorą puszystych kształtów. Niektóre osiągną rozmiary chlebszki, zaś wierzba iwa w pełni kwitnienia będzie wabić wszystkie przebudzone owady apetycznym zapachem. Na to zostało jeszcze trochę czasu. Od tygodnia kwitnie leszczyna. Żółte kotki długości palca widać z oddali. Tym bardziej, że krzewy są wciąż bezlistne. Jeśli pogoda dopisze za kilka, kilkanaście dni będzie można poszukać kwiatów żeńskich. To już zajęcie dla koneserów botaniki, gdyż żeńskie kwiaty leszczyny, z których później powstaną pyszne orzechy w naszym kraju (w powszechnym rozumieniu) nie przypominają. Lada chwila zakwitną żółte podbiały, które już wystawiły łodyżki z ziemi. Przebiśniegi, śnieżyczki i przylaszczki wpisują na listę wiosennych atrakcji pod warunkiem, iż rosną na dziko w leśnych ostępach. Jeszcze czekają na swój czas. Ogrodowych przebiśniegów nie liczę. Posadzone w cieplarnianych warunkach rozwijają kwiaty znacznie szybciej. Jak dla mnie, to rodzaj botanicznego dopingu. Będę się streszczał: mamy już typowe przedwiośnie...

Grzegorz Tabasz



Strumyk powstał w 2013 r. podczas rewitalizacji parku

Strumyk wróci do Ogrodu Saskiego?

Artur Jurkowski
Lublin

Sztuczny strumyk ma ponownie popłynąć między dwoma stawami w Ogrodzie Saskim. Na to, aby pojawiła się w nich woda, odwiedzający park czekają od ponad 10-ciu lat.

Strumyk pojawił się w Ogrodzie Saskim w 2013 r. Był częścią układu wodnego w reprezentacyjnym parku, który powstał w ramach jego wielkiej rewitalizacji. Połączył tzw. górny i dolny staw. I od samego początku były z nim problemy. Jakże? Nie był szczelny i wyciekała z niego woda.

Ratusz wrócił do pomysłu „przywrócenia do życia” sztucznej rzeczki.

Jesteśmy na etapie negocjacji z biurem projektowym. W budowie miasta na to zadanie oraz projekt woliery mamy zabezpieczoną kwotę 160 tys. zł - informuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Zlecenie obejmuje wykonanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej remontu stawów: górnego i dolnego oraz uszczelnienie cieku koryta w Ogrodzie Saskim. Zwycięzca ma też prowadzić nadzór nad robotami. Przy czym wykonawca tych ostatnich ma być wyłoniony w odrębnym postępowaniu.

Remont winien uwzględniać zamknięty obieg wody w układzie tj. budowę nowego systemu wodnego zasilanego pompą w obiegu zamkniętym, co jest podyktowane koniecznością poprawy bilansu wodnego oraz właściwym natlenieniem wody w układzie. Ruch wody i jej natlenienie zmniejszy rozwój glonów i mikroorganizmów zanieczyszczających układ - wskazuje w zaleceniach dla projektanta miejski konserwator zabytków Hubert Mącik.

Na wykonanie pełnej dokumentacji ratusz daje czas do końca 2025 r. Z zapisów przetargu wynika, że remont systemu wodnego może potrwać do połowy grudnia 2026 r.

Pogoda w regionie

Dzisiaj



MAX
5°C

MIN
-1°C

Barometr
1027 hPa
Wiatr
płd. 8 km/h
Biomet
obojętny

Jutro



MAX
7°C

MIN
2°C

Pojutrze



MAX
9°C

MIN
-2°C

Popołudnie



MAX
8°C

MIN
-1°C

PISALIŚMY W KURIERZE

24.02.1964 r.: Oszczędność – tak, ale nie niedbałość. Skandal na ulicach Lublina
Dość niespodziewanie decyzja o oszczędnościach w wywozie śniegu podzielała na dozorców, a częściowo i na MPO, jako generalne hasło do nieróbstwa. Czytelnicy skarżą się, że na niektórych jezdniach leżą wały lodu i w niektórych miejscach trudno przejść. I to bynajmniej nie tylko na peryferiach, ale i na głównych ulicach Lublina. Jezdnie zaś – to istna zbrodnia kierowców. Każdy gwałtowniejszy ruch kierownicą, czy próba hamowania grozi wy-

padkiem. Poza Krakowskim Przedmieściem, ul. Lubartowską, Buczką i 1 Maja, wszędzie są ulice oblodzone. Bardzo boleśnie odczuwa to zwłaszcza MPK. Sprawa jest oczywista. Dozorca spoczywa obowiązkiem utrzymania porządku na chodniku i połowie jezdni. To samo dotyczy MPO na odcinkach przez nie obsługiwanych. Niestety, niewiele się robi w kierunku wyegzekwowania tego obowiązku. Czy Prezydium MRN i milicja będą czekały aż zdarzy się wypadek i dopiero wtedy zatroszczą się o poprawę stanu bezpieczeństwa na jezdniach?

KALENDARIUM

1818

W Pałacu Radziwiłłów w Warszawie (obecnie Pałac Prezydencki) odbył się pierwszy publiczny koncert 8-letniego Fryderyka Chopina.

1953

W więzieniu mokotowskim został powieszony skazany na karę śmierci po sfingowanym procesie gen. August Emil Fieldorf ps. „Nil”.

1969

Do Gdyni powrócił ze swego ostatniego rejsu transatlantyk MS „Batory”.

2022

Nad ranem siły zbrojne Federacji Rosyjskiej rozpoczęły atak na Ukrainę. O godzinie 4 czasu polskiego (godz. 5 czasu wschodnioeuropejskiego) wojska zgromadzone wzdłuż granic Ukrainy ruszyły do natarcia.

nasz REGION

KRÓTKO

WŁODAWA

Ciała dwóch mężczyzn znalezione w garażu

W nocy z piątku na sobotę dyżurny włodawskiej komendy otrzymał zgłoszenie z WCPR, że w jednym z garaży osiedlowych we Włodawie w samochodzie zostali znaleźni dwaj młodzi mężczyźni, którzy nie dawali oznak życia. - Na miejsce zostali skierowani policjanci a także strażacy. Załoga przybyłej na miejsce karetki pogotowia podjęła reanimację mężczyzn. Niestety nie udało się uratować ich życia - informuje nad-

kom. Anna Kamola z biura prasowego lubelskiej policji. Ze wstępnych ustaleń wynika, że 27 i 29 latek przebywali w zaparkowanym w garażu samochodzie, w którym odpalony był silnik. Decyzją prokuratora ciała mężczyzn zostały zabezpieczone celem badań sekcyjnych, które wyjaśnią przyczyny zgonu. - Niewykluczone, że mogło dojść do zacczadzenia - dodaje nadkomisarz Kamola. Aleksandra Szymczak

LUBLIN

25 lat tradycji i tysiące fanów



Lublin ponownie stał się centrum fantastyki! Akademia Nauk Stosowanych im. Wincentego Pola przez trzy dni gościła Falkon, czyli jedno z największych wydarzeń dla miłośników niezwykłych światów. Falkon od ćwierć wieku przyciąga miłośników i miłośniczki fantastyki z całego kraju. Wydarzenie cieszy się renomą i co roku gromadzi tysiące uczestników, oferując im bogaty program oraz wyjątkowy klimat, który trudno znaleźć gdziekolwiek indziej. To coś więcej niż konwent - to prawdziwa uczta dla wyobraźni!

Jednym z najbardziej widowiskowych elementów Falkonu są konkursy cosplay, stanowiące doskonałą okazję do podziwiania niesamowitych strojów inspirowanych ulubionymi postaciami z książek, filmów i gier oraz kunsztu ich twórców. Aleksandra Szymczak

LUBELSKIE

Bus kontra szynobus na przejeździe kolejowym

W niedzielę rano na przejeździe kolejowym w miejscowości Wał (gmina Izbica, powiat krasnostawski) doszło do wypadku. Kierujący busem marki Volkswagen, 40-letni obywatel Ukrainy, nie zastosował się do znaku STOP i wjechał na tory, doprowadzając do zderzenia z szynobusem relacji Zamość-Lublin. Jeden z pasażerów busa został niegroźnie ranny. Ruch pociągów był wstrzymany na kilka godzin. AS



FOT. KPP KRASNYSTAW

LUBLIN

Multimedialny Witkacy

Od 28 lutego w Galerii Multimedialnej CSK będzie można odwiedzać immersyjną wystawę „Witkacy | Poza rzeczywistością”. Wystawa dostępna do końca marca. Wstęp bezpłatny

13 kilometrów do kosza. Gdzie wyrzucić stare buty w Lublinie?

Artur Jurkowski
Lublin

Na terenie Lublina pojawiają się „mobilne punkty” do zbiórki tekstyliów: starych ubrań czy butów. Od stycznia tego typu odpadów nie można wyrzucać do pojemników na śmieci.

Każdego, kto w Lublinie chce się „legalnie” pozbyć podartej koszuli czy znoszonych sandałów czeka wyprawa z tymi tekstyliami do Punktu Selektywnego Zbiórki Odpadów Komunalnych. Mieści się on przy ul. Metalurgicznej 13k. W efekcie osoba mieszkająca np. przy ul. Gęsiej na Węglinie Południowym ma do przejechania 13,8 km - jeśli wybierze trasę przez Kraśnicką, Sikorskiego, Solidarności, Mełgiewską. Jeśli pojedzie przez Mazowieckiego to wydłuży się ona o prawie kilometr. Przepisy zabraniające wyrzucania tekstyliów do pojemników przy blokach czy przydomowych koszy weszły w życie od stycznia 2025 r.

- Wprowadzenie mobilnych pojemników, które byłyby dostępne raz w tygodniu w różnych dzielnicach Lublina, mogłyby znacząco ułatwić mieszkańcom pozbywanie się niepotrzebnych tekstyliów w sposób ekologiczny i zgodny z przepisami - apeluje w interpelacji do prezydenta Lublina Konrad Wcisło, -miejski radny z klubu Rad-



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Od stycznia 2025 roku w Polsce obowiązuje nowy wymóg selektywnej zbiórki odpadów tekstylnych, w tym m.in. odzieży, obuwia oraz innych materiałów

nych Prezydenta Krzysztofa Żuka.

Ratusz mówi „tak” pomyślowi.

- Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców, planujemy wprowadzenie w Lublinie dopełnienie systemu zbiórki tych odpadów - zapowiada Andrzej Wojewódzki, sekretarz Lublina.

Na pojawienie się „tekstylnych koszy” trzeba jednak poczekać.

- W drugiej połowie roku planujemy uruchomić dodatkowe punkty zbiórki, które umożliwią mieszkańcom wygodniejsze pozbywanie się zużytych ubrań i tekstyliów - mówi Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Ich utworzenie zostanie sfinansowane z pieniędzy znajdujących się w puli „systemu

śmieciowego” w Lublinie. W tym roku to 146,6 mln zł.

- Obecnie trwają przygotowania koncepcji, szacowanie ilości tych odpadów oraz potrzeb inwestycyjnych dotyczących rozbudowy systemu selektywnego zbierania odpadów tekstyliów i odzieży - wyjaśnia Wojewódzki.

Ministerstwo Klimatu i Środowiska informuje, że przeciętny Europejczyk, co roku wyrzuca około 11 kg odpadów tekstylnych.

- Do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych powinny trafiać odzież i tekstylia, które nie nadają się już do dalszego użytkowania, natomiast przedmioty w dobrym stanie mogą zostać przekazane organizacjom charytatywnym. Dzięki temu możliwe będzie lepsze wykorzystanie zasobów oraz

ograniczenie ilości odpadów zmieszanych - tłumaczy Katarzyna Madoń - Kremeś, zastępczyni dyrektora Wydz. Ochrony Środowiska UM Lublin.

PSZOK: jak to działa?

W Lublinie działa tylko jeden Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych. Mieści się przy ul. Metalurgicznej 13K. Czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 10 - 18. Odpady przyjmowane są nieodpłatnie. Przyjmowane są wyłącznie odpady komunalne, tj. odpady wytworzone przez osoby zamieszkujące gospodarstwo domowe. Warunkiem przyjęcia odpadów jest okazanie dokumentu potwierdzającego tożsamość oraz dowodu uiszczenia opłaty za gospodarowanie odpadami za poprzedni miesiąc.

Oto szkoły na szóstkę! Ranking podstawówek

Adrianna Romanek
Lublin

Portal WaszaEdukacja.pl opublikował „Ranking szkół podstawowych 2025”. Zestawienie zostało podzielone na część ogólnopolską oraz na zestawienie dla 18 miast wojewódzkich.

W konkursie udział wzięło ponad 10 tysięcy publicznych oraz niepublicznych szkół podstawowych.

Akcja ma pomóc rodzicom maluchów w zdecydowaniu,

gdzie chcą, by ich pociechy rozpoczęły swoją szkolną edukację. Organizatorzy podkreślają jednak, że ranking nie jest jedynym kryterium przy wyborze szkoły dla dziecka.

- Dzięki temu rodzice mogą uzyskać pełniejszy obraz poziomu nauczania w poszczególnych placówkach. Celem rankingu jest również pokazanie, które szkoły oferują edukację wysokiej jakości, angażując się w rozwój kreatywności oraz indywidualnych zdolności uczniów - zaznaczają organizatorzy rankingu.

Pierwsze miejsce w naszym województwie po raz kolejny zajęła Dwujęzyczna Szkoła Podstawowa Europejczyk w Szerokiem. Placówka zdobyła także wysokie - 11. miejsce w kraju.

Ze Lublina do rankingu zgłosiło się 48 placówek. W tym roku na szczycie znalazła się Prywatna Szkoła Podstawowa im. Królowej Jadwigi w Lublinie. Podstawówka zajęła także - 20. miejsce w całym kraju. To już kolejny podwójny sukces placówki, ponieważ ich prywatne LO także zajęło 1. miejsce w województwie w rankingu „Perspektywy”.

Na podium znalazła się także Szkoła Podstawowa im. Bolesława Chrobrego - 71. miejsce w kraju oraz Szkoła Podstawowa im. św. Wincentego Pallottiego - 83. miejsce w kraju.

Dane wykorzystywane przy tworzeniu rankingu Wasza Edukacja pochodzą z wiarygodnych źródeł, takich jak Okręgowe Komisje Egzaminacyjne, Centralna Komisja Egzaminacyjna i Ministerstwo Edukacji i Nauki. Dzięki temu rodzice mogą mieć pewność, że ranking opiera się na rzetelnych i sprawdzonych informacjach. ©©

Już kiedyś chcieli ją wyburzać. Kamienica przy Zamojskiej 39

Joanna Jastrzębska
Lublin

- Byliśmy w szoku, jak wyłączyli z użytku kamienicę przy Farbiarskiej: przecież w porównaniu z naszą wygląda taka ładnie - mówią mieszkanki Zamojskiej 39.

W kamienicy przy ul. Zamojskiej 39 mieszkają cztery rodziny. Mieszkań jest więcej, ale dwa stoją puste - jedno od lata, drugie od lat. Do tego, które stoi puste dłużej, mimo otwartych drzwi pani Basia (wszystkie imiona zmienione) nigdy nie wchodzi: boi się jego stanu, zresztą nieraz widziała, jak wybiegają z niego szczury.

Dach przecieka już od 30-stu lat

Nie wiadomo dokładnie kiedy, ale wiadomo, że jeszcze przed urodzeniem pani Basi (ma niecałe 30 lat) przed budynkiem stał ktoś z nadzoru budowlanego być może z ówczesnymi właścicielami, debatując, czy kamienicę zostawić, czy wyburzać, bo jak wtedy zauważono, miała przechylać się w stronę prostopadłej ul. Miłej, od której zresztą nie jest lepiej - zaznacza.

- Moja rodzina mieszka tu od wojny. Najpierw w mieszkaniu na górze, ale tam dach przeciekał już jak byłem mała. Później w innym, ale to była kłitka, więc przeszliśmy tu. W żadnym nie jest lepiej - zaznacza.

Na frontowej ścianie budynku widać nie tylko ubytki w tynku, ale też pęknięcia, w tym kilka grubszych i wyrazistych - przynajmniej jedno na wylot: łazienka miała je, kiedy pani Basia z rodziną przeprowadziła się tu siedem lat temu.

- Ta kamienica wygląda tak od zawsze, po prostu dopiero teraz, po katastrofie na Bernardyńskiej, zaczęłam baczniej przyglądać się tym pęknięciom - mówi pani Basia.

Pilnować pęknięć zaczęła niedawno, ale stan strychu spędza jej sen z powiek już od trzech lat - wtedy zaczęła z niego korzystać, żeby rozwiesić pranie: przybyło go po urodzeniu córki. Dach jest drewniany, w którymś miejscu poluzowały się deski mające podtrzymywać część konstrukcji. Na jednej ze ścian jest ogromna plama wilgoci.

- Po tym widzę, że jest coraz gorzej. Jak zaczęłam przychodzić tu trzy lata temu, plamka była niewielka - zaznacza pani Basia.

Ozdobiony dziurawy balkon

Trudno napisać o wszystkim, co widzimy, zwiedzając trzy pomieszczenia kamienicy (dwa



W kamienicy mieszkają cztery rodziny. Dwa lokale są opuszczone. Budynek ma liczne pęknięcia ścian, zapadające się podłogi



W kamienicy są dwa opuszczone lokale

mieszkania i strych): wybrzuszący się od wilgoci sufit poddusza; gęste pajęczynki pęknięć; sufit pęknięty tak zamasyżście, że rysa idzie przez całą długość mieszkania; zapadające się podłogi; grzyb od wilgoci; ściana w kuchni, z której jedna po drugiej odpadły płytki, a latem w środku nocy spadała szafka, która sprawia, że boimy się na niego wejść. Pani Basia się nie boi i to widać już na pierwszy rzut oka - wciąż wiszą na nim świąteczne ozdoby.

- To dla córki. Nigdy nie chciałam, żeby wychowywała się w takiej norze. Pamiętam, jak

**Ta kamienica wygląda tak od zawsze (...)
po katastrofie na Bernardyńskiej, zaczęłam baczniej przyglądać się tym pęknięciom**

sama byłem dzieckiem: nigdy nie miałam przyjęcia urodzinowego dla koleżanek, nigdy nikogo nie chciałam zapraszać i nie zapraszałam, bo się wstydziłam - lka pani Basia.

Po zrujnowanym budynku oprowadza nas bez wielu emocji, ale za każdym razem, kiedy powraca temat córeczki, nie może powstrzymać łez. To również dla niej starała się urządzić mieszkanie jak najładniej, choć bez przeprowadzania kosztownych prac remontowych.

- Czytałam pani artykuł o kamienicy pod 20-tką, że ludzie nie chcą mieszkać, bo wsadzili w nie kupę kasy. Ja nie popełnię tego błędu. Po ostatniej awarii wody w pionie, kiedy skuli nam tynk, nie położyłam nowego, dlatego wygląda to jak wygląda - mówi.

Żadne pomieszczenie w trzy-pokojowym lokalu nie jest w stanie, który nie wymagałby naprawy - wg przypuszczeń naszych rozmówczyń nie ma takiego w całym budynku - tymczasem od lat nie była w nim przeprowadzana żadna kontrola jego stanu. Tym bardziej remont - ostatni w 1979 r., co pamięta mieszkająca tu wówczas pani Helena, mama pani Basi.

- Generalny remont z mieszkańcami w środku, wtedy nikt się tym nie przejmował. To już wtedy był dość stary budynek. Mieszkańcy wykorzystali okazję, że i tak jest chaos, więc każdy na własną rękę zrobił u siebie łazienkę. Wcześniej nie było, a właściciel nie miał zamiaru wyposażać w nie lokale - wspomina pani Helena.

- I właśnie przez to, że mamy jakąkolwiek łazienkę, w punktacji na mieszkanie komunalne dostałam tylko dwa na dziesięć - skarży się pani Basia.

Więc się nie załapała, ale za to została zakwalifikowana do przyznania miejskiego mieszkania do remontu. I czeka na nie już trzeci rok, a jak się ostatnio dowiedziała, nie ostatni - teraz na przód kolejki przeniesiono osoby, które straciły dom na Bernardyńskiej 10 i Farbiarskiej 2. Rozumie ich sytuację, po prostu zastanawia się, czy jej kamienica nie zawali się, zanim odbierze wyczekiwany telefon z Wydziału Spraw Mieszkaniowych.

- Byliśmy w szoku, jak wyłączyli z użytku kamienicę przy Farbiarskiej: przecież w porównaniu z naszą wygląda taka ładnie - wspomina pani Helena.

Właścicielka: stan jest opłakany

Przy wejściu do budynku wisi stara tabliczka z numerem 39 i nazwiskiem Heleny Murawskiej, jego pierwszej właścicielki. Lata mijały, a wraz z nimi kamienica przechodziła w inne ręce. Dziś udziały mają dwie prywatne osoby. Z jedną z nich, mniejszościową, udało nam się porozmawiać.

- No stan jest opłakany - przyznaje. Ale nie pozostawia złudzeń: na remont się nie zanosz, bo nie ma w tej kwestii porozumienia z większością udziałowczynią. - Myślę, że gdybym miała na to większy wpływ, sytuacja by tak nie wyglądała. W innej kamienicy mam jedną czwartą udziału, tam były robione ogromne remonty. Proszę sobie porównać, Karmelicka 2.

Kamienicą zarządza spółdzielnia ADM Śródmieście, do której wysłałyśmy listę pytań jeszcze w zeszłym tygodniu. Do tej pory nie dostałyśmy odpowiedzi.

REKLAMA

0011274581

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów” w Lublinie, ul. Choiny 57

OGŁASZA PRZETARG PISEMNY NIEOGRANICZONY

na wykonanie w osiedlu im. F. Chopina następujących robót:

1. Remont docieplenia i kolorystyki ścian, filarków międzyokiennej wraz z remontem balkonów (16 szt.) w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Żelazowej Woli 18
2. Remont balkonów w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Żelazowej Woli 14A – 5 szt.
3. Remont balkonów w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. W. Żywnego 1A – 10 szt.
4. Remont balkonów w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Paryskiej 6 – 10 szt.
5. Wykonanie nawierzchni z żywicy poliuretanowej na płytach balkonowych wraz z pracami towarzyszącymi w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. W. Żywnego 4 w systemie STO – 11 szt.
6. Wykonanie remontu posadzek na klatkach schodowych w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Żelazowej Woli 10 kl. V
7. Wykonanie remontu posadzek na klatkach schodowych w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Paryskiej 4 kl. I
8. Remont instalacji elektrycznej w budynku mieszkalnym przy ul. Żelazowej Woli 6
9. Remont instalacji elektrycznej w budynku mieszkalnym przy ul. Żelazowej Woli 14 kl. II

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. F. Chopina, ul. Żywnego 8, tel. 81/741-52-11.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: 87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP w wysokości:

pkt 1 –	17.000,00 zł	pkt 6 –	3.900,00 zł
pkt 2 –	5.000,00 zł	pkt 7 –	5.100,00 zł
pkt 3 –	10.000,00 zł	pkt 8 –	6.000,00 zł
pkt 4 –	9.500,00 zł	pkt 9 –	6.000,00 zł
pkt 5 –	5.200,00 zł		

Oferty należy składać w terminie **do 10.03.2025 r. do godz. 15:00** w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57, pokój 109.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

0011251187

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

ZAMAWIAJĄCY

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

NAZWA PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

1. wykonanie prac związanych z dostawą oraz montażem zabudowy aluminiowej wiatrołapów przed wejściem do bud. Jarzębinowa 7 w Świdniku (4 klatki),
2. wymiana instalacji elektrycznej na klatkach schodowych w bud. Spółdzielcza 3 w Świdniku (6 klatek).

MIJESCE I TERMIN SKŁADANIA OFERT

Oferty należy składać w siedzibie Zamawiającego przy al. Armii Krajowej 1, 21-040 Świdnik, w terminie **do dnia 11.03.2025 r. do godz. 10:00.**

MIJESCE I TERMIN OTWARCIA OFERT

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Zamawiającego przy al. Armii Krajowej 1, 21-040 Świdnik, pok. 20 (świetlica), **dnia 11.03.2025 r., zabudowa wiatrołapów o godz. 11:00, inst. elektryczne o godz. 12:00.**

MIJESCE I SPOSÓB UZYSKANIA SZCZEGÓŁOWYCH WARUNKÓW ZAMÓWIENIA

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

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

INFORMACJE DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA

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

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

POLSKA i ŚWIAT

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na
nekrologi.net i kurierlubelski.pl/nekrologi

0011274864

Pani
Marii Malczewskiej

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Męża

składają

Prezes, członkowie
Okręgowej Rady Lekarskiej w Lublinie
oraz pracownicy Lubelskiej Izby Lekarskiej

0011274693

Panu dr. hab. n. med.
Mirosławowi Jaroszowi
prof. Akademii WSEI

najszczerze kondolencje,
wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
z powodu śmierci

Teścia

składają

Władze, pracownicy i studenci
Lubelskiej Akademii WSEI

FRANCJA

Atak nożownika we Francji. W mieście Miluza zginęła jedna osoba, a trzy zostały ranne. – Mężczyzna zaatakował w sobotę po południu miejscowych policjantów w mieście Miluza, krzycząc „Allahu Akbar” („Bóg jest największy”) – poinformowała prokuratura PNAT w swoim oświadczeniu. Prezydent Francji Emmanuel Macron ocenił, że atak był „islamskim terroryzmem”. Podejrzany został aresztowany.

”

Prezydent Donald Trump przewiduje umocnienie obecności armii amerykańskiej, jeżeli chodzi o Polskę

Andrzej Duda prezydent RP

Polska ofensywa dyplomatyczna w Waszyngtonie

Dorota Kowalska
Warszawa

Kampania prezydencka trwa w najlepsze. Coraz wyraźniej ton nadaje jej wojna za naszą wschodnią granicą i rozmowy o możliwych negocjacjach między Ukrainą a Rosją.

To intensywny politycznie czas, ale też ważą się losy wojny w Ukrainie. W sobotę do Stanów Zjednoczonych poleciał prezydent Andrzej Duda. Jego spotkanie z prezydentem Donaldem Trumpem podczas konferencji Conservative Political Action Conference miało rozpocząć się o godz. 19.30, wiązano z nim duże nadzieje. Opóźniło się i trwało zaledwie kilka minut.

– Prezydent Trump powiedział bardzo stanowczo, że ta wojna musi się zakończyć, że to jest w tej chwili jego główny cel. Przede wszystkim zależy mu na tym, żeby ludzie przestali ginąć, że ta wojna nie może być absolutnie w ten sposób kontynuowana. Powiedział, że Rosja ma potężne zasoby. Ja wiem, co miał na myśli. Przede wszystkim te zasoby ludzkie, które widzimy – ilu Rosjan ginie na wojnie i jakos prezydent Putin się tym nie przejmie. I to jest rzeczywistość tragiczna sytuacja, ponieważ giną także i mieszkańcy, i obywatele Ukrainy – tłumaczył Duda.

Wcześniej Andrzej Duda rozmawiał z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Powiedział ukraińskiemu przy-



FOT. THE WHITE HOUSE

Prezydent Andrzej Duda spotkał się z prezydentem Trumpem, a Radosław Sikorski z Marco Rubio

wódcy, że „konsekwentnie wierzymy, że nie ma innego sposobu na powstrzymanie rozlewu krwi i osiągnięcie trwałego pokoju na Ukrainie, jak tylko przy wsparciu Stanów Zjednoczonych”.

Dzisiaj w Pałacu Prezydenckim odbędzie się posiedzenie Rady Bezpieczeństwa Narodowego zwołane przez prezydenta Dudę, można się tylko domyślać, że temat będzie jeden: wojna w Ukrainie i bezpieczeństwo Polski.

O tym, co dzieje się za naszą wschodnią granicą, rozmawiał w piątek minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski

z sekretarzem stanu USA Marco Rubio. – To była mocna rozmowa bliskich sojuszników – powiedział po spotkaniu Radosław Sikorski.

Kwestia ewentualnych negocjacji między Ukrainą a Rosją jest dzisiaj tematem numer jeden światowej polityki. W zeszłym tygodniu w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, odbyły się rozmowy rosyjsko-amerykańskie na ten temat. Po ich zakończeniu Marco Rubio stwierdził, że były „pierwszym, choć ważnym krokiem w trudnej, długiej podróży”.

Świat najbardziej zszokowały słowa prezydenta Trumpa

po spotkaniu w Rijadzie. Trump w mediach społecznościowych określił prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego „dyktatorem bez wyborów”, który może za chwilę pogrzebać swój kraj. Donald Trump zasugerował też, że to Ukraina jest winna wybuchu wojny i jej wydłużenia.

To, co dzieje się w kwestii Ukrainy, ma przełożenie na toczącą się w Polsce kampanię prezydencką. Karol Nawrocki, kandydat obywatelski popierany przez PiS, atakuje premiera Donalda Tuska oraz europejskie elity, których rzekome działania miały doprowadzić do wybuchu wojny w Ukrainie.

Do słów Donalda Trumpa odniósł się również Rafał Trzaskowski, kandydat na prezydenta z ramienia KO.

– Zalecam jak najmniej emocji. Moim zdaniem i moim zadaniem jest przekonywanie administracji amerykańskiej przez cały czas do tego samego, a mianowicie, że pokój na warunkach Putina osłabiłby bezpieczeństwo Europy, osłabiłby bezpieczeństwo Stanów Zjednoczonych. To jest dzisiaj najważniejsze – powiedział Rafał Trzaskowski, prezydent Warszawy, kandydat Koalicji Obywatelskiej na prezydenta RP.

Wydaje się, że w najbliższym tygodniach to Donald Trump, jego słowa i deklaracje oraz wszystko, co dzieje się wokół wojny w Ukrainie, będą nadawać ton kampanii prezydenckiej w Polsce.

Szczątki rakiety Falcon 9 spadły w Wielkopolsce. Jest komentarz SpaceX. „Współpracujemy z polskim rządem”

Maciej Szymkowiak
Komorniki

Z 18 na 19 lutego na terytorium Polski doszło do niekontrolowanego wejścia w atmosferę rakiety Falcon 9, należącej do firmy SpaceX Elona Muska.

Firma SpaceX skomentowała wydarzenie, wyjaśniając, że większość drugich stopni rakiet jest kontrolnie deorbitowana i niszczone nad oceanami. Spa-

ceX poinformowała, że powodem upadku Falcon 9 w Polsce była usterka podczas operacji sprowadzania rakiety z orbity.

Doszło do niespodziewanego wycieku ciekłego tlenu, co wpłynęło na trajektorię rakiety i uniemożliwiło wykonanie zaplanowanego manewru deorbitacyjnego. Pojazd został zdezaktywowany na orbicie, lecz w efekcie jego fragmenty spadły na ziemię w niekontrolowany sposób.

„W środę, 19 lutego, zdezaktywowana druga faza rakiety

Falcon 9 wspierająca tę misję ponownie weszła w atmosferę Ziemi nad Europą. SpaceX ściśle współpracuje z rządem Polski w zakresie działań związanych z odzyskiem i oczyszczaniem. W szczątkach nie ma żadnych toksycznych materiałów” – informuje SpaceX.

Rzeczniczka Polskiej Agencji Kosmicznej Agnieszka Gapys przekazała PAP, by w przypadku odnalezienia elementów rakiety kontaktować się w pierwszej kolejności z polską policją.

Rakieta wystrzelono 1 lutego z bazy Vandenberg w Kalifornii w ramach misji Starlink Group 11-4. Części kosmicznego pojazdu spadły na terenie Polski.

Pierwsze doniesienia o odnalezieniu szczątków pojawiły się 19 lutego. W Komornikach pod Poznaniem pracownicy jednej z hurtowni natknęli się na niezidentyfikowany obiekt przypominający zbiornik. Kolejne fragmenty rakiety znaleziono w miejscowościach Wiry i Śliwno, a ostatni z nich w Sędzinach koło Szamotuł.

REKLAMA

0011252648

PUK
ROK ZAŁOŻENIA 1958

81 744 50 31
503 026 883

LUBLIN, ul. Cmentarna 8

**KOMPLEKSOWE
USŁUGI POGRZEBOWE**

**BUDOWA I SPRZEDAŻ
NOWYCH GROBÓW NA MAJDANKU**

24H

www.puklublin.pl

UKRAINA OD FIASKA BLITZKRIEGU DO PEŁZAJĄCEJ OFENSYWY – JAK EWOLUOWAŁA INWAZJA ROSJI NA UKRAINĘ

Trzy lata rosyjskiego terroru

Grzegorz Kuczyński
Ukraina

Mijają trzy lata pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę. Putin wybrał wojnę na wyniszczenie.

Podbój Ukrainy miał trwać góra kilka tygodni. Co więc poszło nie tak? Odpowiedź jest prosta: Rosja zlekceważyła przeciwnika. FSB i GRU wprowadziły Putina w błąd. Ci pierwsi przekonywali, że jak tylko Rosjanie wkroczą na Ukrainę, to tamtejsza władza upadnie, a miejscowa ludność wręcz kwiatami przywita rosyjskie wojsko. Ci drudzy zaś nie docenili ukraińskich sił zbrojnych. Myśleli kategoriami 2014 r., nie zauważając, że w ukraińskiej armii panuje już model zachodni, nie postsowiecki.

Rosja planowała zrealizować inwazję w ciągu 10 dni, po czym stopniowo zająć cały kraj, aby do sierpnia 2022 r. ogłosić aneksję. Rosyjskie dowództwo zakładało, że większość sił ukraińskich oczekujących na uderzenie z dala od Kijowa umożliwi szybkie zajęcie stolicy Ukrainy i dekapitację



FOT. A.EAST NEWS

Od pełnoskalowej inwazji Rosji na Ukrainę mijają już trzy lata. Rosjanie zmienili taktykę i powoli posuwają się naprzód, zajmując kolejne połacie ukraińskiej ziemi

kierownictwa państwowego. Wydawało się, że plan się uda, bo w pierwszych dniach inwazji stosunek sił na północ od Kijowa wynosił 12:1 na korzyść Rosji! Jednak nie wygrywa się bitew samą przewagą liczebną.

Inwazja rozpoczęła się od niespodziewanego ataku na północne obwody ukraińskie: żyto-

mierski, kijowski, czernihowski i sumski. Ukraińcy stawiali jednak zaciekle opór.

Losy wojny układały się różnie. Najkrwawszą jak dotąd batalią tej wojny była bitwa o Mariupol. Trwała dwa miesiące, zginęły tysiące cywilów, a 90 proc. budynków zostało uszkodzonych lub zniszczonych.

Rosjanie nie posuwali się do przodu, tak jakby chcieli, ale kontrofensywy Ukraińców też nigdy nie zakończyły się pełnym sukcesem.

W sierpniu 2024 r. ukraińskie oddziały wtargnęły do granicznego z Ukrainą obwodu kurskiego Federacji Rosyjskiej. Ukraińska armia szybko zajęła ponad

1200 km kw. terytorium z ok. 100 miejscowościami.

Dowództwo rzuciło tam cenne jednostki, mimo że brakowało ich w Donbasie. Celem było bowiem m.in. zmuszenie Moskwy do wycofania części wojsk z obwodu donieckiego i przerwienie ich do obrony obwodu kurskiego. To się nie udało. Rosjanie zatrzymali ofensywę ukraińską, a potem zaczęli stopniowo odbijać zajęte tereny bez naruszenia ich ofensywnego potencjału w Donbasie. Na początku 2025 r. zaczęła wyraźnie pękać ukraińska obrona na linii rzeki Oskoł, na pograniczu obwodów charkowskiego i ługańskiego. Rosjanie zdobyli i rozszerzają przyczółek na północ od Kupiańska.

Najważniejszy odcinek frontu to bowiem obwód doniecki, gdzie Rosjanie prowadzą ofensywę na trzech kierunkach, przy czym przyspieszyła ona dopiero znacząco na jesieni 2024 r. Ale po kolei, patrząc od północy, Rosjanie nacierają od Bachmutu w stronę Konstantyniówki. Ukraińcy zatrzymali ich tu jednak wiosną na mieście Czaśiw Jar i przecinającym je kanale Siwierskiej Do-

niec-Donbas. Zimą jednak Rosjanom udało się sforsować przeszkodę i upadek Czaśiwu Jaru to kwestia czasu. Nieco bardziej na południe nacierając również na Konstantyniówkę, od miesięcy toczyły się zacięte walki w rejonie Torecka. Rosjanie oskrzydłili miasto, a następnie je zajęli w styczniu 2025 r.

Wreszcie kierunek natarcia na południowych krańcach donieckiego odcinka frontu. Tutaj Rosjanie odnieśli największe w całym 2024 r. sukcesy. I jeśli walki będą się nadal toczyć, to w ciągu paru miesięcy upadną, po kolei: Pokrowsk, Konstantyniówka, a wreszcie aglomeracja Słowiańsk-Kramatorsk. To będzie oznaczało, że cały Donbas znajdzie się pod panowaniem Rosji. Co więcej, Rosjanie wyjdą na obwód dniepropietrowski, niezwykle ważny, także gospodarczo. Taki czarny scenariusz zrealizuje się być może w kilka miesięcy, jeśli Ukraina nie znajdzie recepty na rosyjską „taktykę szczypiec”. W ten sposób Rosjanie zdobyli już kilka ważnych miast w Donbasie. Czy Kijów może to zatrzymać?

Papież Franciszek w szpitalu. Stan jego zdrowia jest krytyczny

Lidia Lemaniak
Watykan

Stan papieża Franciszka, przebywającego w rzymskiej Poliklinice Gemelli, jest krytyczny. Papież przeszedł hemotransfuzję i podano mu tlen.

„Noc minęła spokojnie, papież odpoczął” – taki komunikat przekazał Watykan dziennikarzom w niedzielę rano. Dzień wcześniej doszło do pogorszenia stanu Franciszka.

W komunikacie przekazanym dziennikarzom ogłoszono: „Stan Ojca Świętego jest nadal krytyczny i dlatego, jak wyjaśniono wczoraj, zagrożenie nie minęło”.

„Dziś rano papież Franciszek przeszedł przedłużony kryzys oddechowy na tle astmy oskrzelowej, który wymagał podania dużej ilości tlenu. Dzisiejsze badania krwi wykazały ponadto małopłytkowość połączoną z anemią, z powodu której konieczne było przeprowadzenie hemotransfuzji” – wyjaśniono.

Watykan podkreślił następnie: „Ojciec Święty jest przytomny i spędził dzień w fotelu, choć bardziej cierpiał niż wczoraj”. Zaznaczono również, że

obecnie nie jest możliwe postawienie dalszej prognozy.

Komunikat wskazuje na pogorszenie stanu zdrowia papieża w ósmym dniu jego hospitalizacji z powodu obustronnego zapalenia płuc.

W dniach hospitalizacji Franciszka, który leczy obustronne zapalenie płuc, plac przed szpitalem jest miejscem modlitw o jego zdrowie. Pod pomnikiem św. Jana Pawła II zatrzymują się na chwilę refleksji i modlitwy pacjenci Polikliniki i ich krewni, a także osoby, które

specjalnie tam przybyły w związku z pobytem papieża. Przynoszą kwiaty, zapalają świeczki z wizerunkiem Franciszka. Są wśród nich także Argentyńczycy, jego rodacy.

Papież Franciszek po swym wyborze w 2013 roku podpisał list w sprawie ewentualnej rezygnacji w przyszłości, gdyby jego stan uniemożliwiał mu sprawowanie urzędu.

O szczegółach dokonania tego aktu papież opowiedział w wywiadzie dla hiszpańskiego dziennika „ABC” w 2022 roku. PAP



FOT. EAST NEWS

Stan Ojca Świętego nadal jest krytyczny. W sobotę papież Franciszek przeszedł przedłużony kryzys oddechowy

W niedzielę Niemcy ruszyli do urn. Wybierali nowy parlament

Lidia Lemaniak
Niemcy

Przedterminowe wybory w Niemczech. Zgodnie z wynikami sondaży na największe poparcie może liczyć chadecka (CDU/CSU). Drugi wynik uzyskać może AfD.

Federalny Urząd Statystyczny szacuje, że do głosowania uprawnionych jest 59,2 mln osób, czyli o około 1,2 mln mniej niż w 2021 roku. 30,6 mln to kobiety, a 28,6 mln to mężczyźni. 2,3 miliona młodych ludzi głosuje po raz pierwszy. Do tego dochodzą niemieccy wyborcy za granicą, ale dokładna ich liczba nie jest znana. W wyborach federalnych Niemcy podzielone są na 299 okręgów wyborczych.

Obecna kadencja Bundestagu została skrócona o pół roku. Przyspieszone wybory są następstwem rozpadu rządzącej od 2021 roku trójpartyjnej koalicji (SPD, Zieloni, FDP) kanclerza Olafa Scholza. Do jej upadku przyczyniło się wyrzucenie z rządu ministra finansów Christiana Lindnera z FDP. Rząd, w którym pozostali socjaldemokraci i Zieloni, utracił większość. Prezydent Frank-



FOT. PAP/EPH/MARTIN DIVISEK

Według sondaży blok partii chadeckich miał uzyskać najlepszy wynik wyborczy, druga była AfD

Walter Steinmeier rozwiązał parlament i rozpiął przyspieszone wybory.

Po atakach, do których doszło w Magdeburgu, Aschaffenburgu i Monachium, kampania wyborcza skupiła się na bezpieczeństwie i polityce migracyjnej, a w mniejszym stopniu na gospodarce i kwestiach społecznych, które, jak się spodziewano, miały dominować w kampanii.

W niedzielnych wyborach parlamentarnych startowało 29 partii. Jest to znacznie mniej niż w wyborach w 2021 roku.

Według ostatnich sondaży blok partii chadeckich (CDU/CSU) miał uzyskać najlepszy wynik w wyborach, a lider CDU Friedrich Merz był faworytem do objęcia urzędu kanclerza. Poparcie dla chadeków wynosiło ok. 30 proc. Za nimi plasowała się prawicowo-populistyczna Alternatywa dla Niemiec (AfD), na którą chciało głosować ok. 20 proc. Niemców. Socjaldemokraci z SPD mogli liczyć na poparcie ok. 15 proc., Zieloni - 13 proc., liberałowie walczyli o przekroczenie progu wyborczego. PAP

Wciskanie kitu w starciu z logiką. Jak uchronić się przed manipulacją?

Maciej Szymkowiak
Rozmowa

Logika to poprawne, rzeczowe myślenie oparte na związkach przyczynowo-skutkowych. Każdy z nas to potrafi, ale jednak częściej to emocje przewodzą w trakcie rozmowy. Dlaczego tak się dzieje i jak pokonać kłamstwo? Tłumaczy dr Jarosław Boruszewski z UAM.

Jakie mity dotyczące logiki spotyka Pan najczęściej w swoim życiu?

Największym mitem jest przekonanie, że logika nauczy nas bezbłędnego myślenia. To mit, który został skutecznie obalony, między innymi przez psychologię poznawczą. Wszyscy popełniamy błędy logiczne, także logicy. Często tłumaczę studentom, żeby się nie paraliżowali strachem przed popełnieniem błędu logicznego, bo sam strach przed błędem to już błąd.

A czy w ogóle jest możliwe, by człowiek nauczył się w 100 procentach logicznego myślenia, czy jest to zarezerwowane jedynie dla komputerów i sztucznej inteligencji?

Z wielu powodów jest to niemożliwe. To temat dobrze znany w psychologii poznawczej i psychologii podejmowania decyzji, zwłaszcza w kontekście hipotezy dwóch systemów myślenia - szybkiego i wolnego, opisaną przez Daniela Kahnemana w książce „Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym”. Logika to myślenie wolne, które wymaga czasu, komfortu, uwagi, a nawet odpowiedniego nastroju. Musimy mieć odpowiednie warunki, by myśleć logicznie. Jeśli sytuacja wymaga szybkiej reakcji, to w pełni logiczne myślenie jest praktycznie niemożliwe. Choć możliwe jest, że niektórzy potrafią szybko przełączać się między różnymi sposobami myślenia, ale nie znam takich przypadków.

Czyli logika wymaga czasu i przestrzeni. Czy to oznacza, że w takich warunkach jest niezawodna, ale już w codziennym życiu popełniamy błędy, bo myślimy szybko?

Tak, logika działa wolno i cechuje się pewną niezawodnością. W codziennym życiu rozmawiamy szybko, ale często popełniamy błędy, uprasz-

czamy myślenie, co prowadzi do fałszywych wniosków. I jesteśmy skazani na te dwa tryby myślenia - szybki i wolny. To samo dotyczy statystyki, która również wymaga czasu i dystansu. W tym sensie logika i statystyka działają na podobnych zasadach.

Jak to wygląda w kwestii popularnej obecnie sztucznej inteligencji? Czy jest ona programowana wyłącznie do logicznego myślenia?

W przypadku sztucznej inteligencji modele statystyczne odgrywają znaczącą funkcję. Przykładem jest zjawisko, które związane jest z problematyką „wciskania kitu”, czyli angielskiego słowa „bullshit”, które często pojawia się w prasie i telewizji. Choć Donald Trump nie ma oporów, by używać tego terminu w swoich przemówieniach, warto zauważyć, że to zjawisko dotyczy nie tylko ludzi, ale także sztucznej inteligencji. W kontekście wielkich modeli językowych, takich jak GPT, pojawia się zjawisko „halucynacji” - generowania informacji, które są nieprawdziwe albo nieweryfikowalne.

Więc czy te „halucynacje” można uznać za kłamstwa, czy raczej za coś w rodzaju „bullshitu”?

Czat GPT sam przyznaje, że czasami generuje „bullshit”. To bardzo ciekawe, ponieważ kiedy podprowadzimy go do tematu, sam potrafi rozpoznać, że to, co generuje, to właśnie „kit”. Logika obecna w tych modelach prowadzi na pewne manowce, bo wyciąganie wniosków z nieznanych przesłanek może prowadzić do mylących opowieści. W takich przypadkach prawda lub fałsz stają się mniej istotne, a to, co generuje, nie zawsze ma sens.

Czym się różni samo wciskanie kitu od jawnej manipulacji?

Po pierwsze, wciskanie kitu różni się od kłamstwa. Kłamca przedstawia sprawy odwrotnie niż jest, czyli mówi niezgodnie z faktami, a przynajmniej niezgodnie z wiedzą o tych faktach. Kluczowa jest tutaj intencja wprowadzenia w błąd. W przypadku wciskania kitu sprawa wygląda inaczej. Często mówimy coś, nie znając się na temacie, i nie mamy zamiaru oszukiwać. To

po prostu często wynik na przykład braku wiedzy. W Wielkopolsce to się nazywało „szkleniem”. Nie jest to kłamstwo, tylko budowanie opowieści, która może zwończyć, ale nie musi. Może być także nieszkodliwa. Istnieje też „kit defensywny”, który powstaje, gdy nie chcemy lub nie możemy ujawniać pewnych informacji. W takim przypadku również budujemy historię, ale nie musi to być manipulacja. Może działać na emocje tłumu, ale nie musi być kłamstwem. Donald Trump wykorzystywał takie strategie komunikacyjne. Wpisując w Google frazę „Donald Trump bullshit”, można znaleźć wiele materiałów, które pokazują, jak to wygląda.

Czy może Pan podać przykład takiej rozmowy, w której ktoś kłamie, a ktoś po prostu wciska kit, nie będąc kłamcą?

Odwołam się ponownie do Trumpa, nie po to, by uporczywie krytykować aktualnego prezydenta Stanów Zjednoczonych, ale dlatego, że to on zdominował tematykę „bullshitu”, skracanego też w USA do „BS”. Trudno u niego odróżnić, kiedy wciska kit, a kiedy kłamie. Warto przypomnieć sobie jego wypowiedzi dotyczące budowy muru na południowej granicy Stanów Zjednoczonych, a także twierdzenie, że to Meksyk ma za to zapłacić. Na początku to wyglądało jak wciskanie kitu, ale jeśli założymy, że Trump posiada wiedzę na temat kosztów i wyznań związanych z takim projektem, może się okazać, że to po prostu nierealne. W takim przypadku raczej mówimy o kłamstwie. Chociaż zawsze istnieje ta trudność w odróżnieniu, bo czasami granica między tymi dwoma sytuacjami jest bardzo cienka. Z wypowiedziami osób znanych jest to zawsze trudne, ponieważ powiedzenie, że ktoś kłamie, jest poważnym oskarżeniem.

Lorem ipsum dolor sit amet, cW przeciwieństwie do kłamstwa, które odnosi się do konkretnej kwestii, kit jest bardziej ogólny i trudno uznać go za kłamstwo

A co w przypadku pierwszego dnia wojny w Ukrainie? Czy wtedy było to wciskanie kitu, czy kłamstwo?

Dobre pytanie. Fenomen Trumpa polega na tym, że komentatorzy i eksperci łamią sobie głowy, próbując rozróżnić, kiedy on kłamie, a kiedy wciska kit. W przypadku pierwszego dnia wojny w Ukrainie, jeśli ktoś mówił, że coś się wydarzy, a potem to się nie sprawdziło, trzeba by się zastanowić, czy miał pełną wiedzę i był świadomy sytuacji. Jeśli uznamy, że dana osoba wiedziała, że coś jest nierealne, to mówimy o kłamstwie, w przeciwnym razie może to być po prostu wciskanie kitu. Mówiąc krótko, kłamca musi być przekonany, że zna prawdę, ale mówi coś odwrotnego. Kitujący nie przejmuje się prawdą, po prostu tworzy historię, nie wiedząc, czy są one prawdziwe. To jest kluczowa różnica. Jednak w praktyce odróżnienie tych dwóch sytuacji jest trudne, ponieważ kłamcy musimy udowodnić, że miał pełną wiedzę na dany temat, czego nie przypisujemy kitującemu. Kitujący po prostu tworzy opowieść, nie wiedząc, co jest prawdą.

Czy istnieje sposób, by się obronić przed wciskaniem kitu?

Możemy próbować się nauczyć rozpoznawania, kiedy ktoś wciska kit, a kiedy kłamie, i w jaki sposób na to zareagować. Z kłamstwem jest dużo trudniej, bo logika ma tutaj niewielką rolę. Dużo więcej do powiedzenia mają psychologia i kryminalistyka, zwłaszcza w przypadku wykrywania kłamstw. W przypadku kłamstwa często musimy posiadać wiedzę merytoryczną, by wykazać, że ktoś kłamie w konkretnej dziedzinie, a bez tej wiedzy nie jesteśmy w stanie tego zrobić. Natomiast w przypadku wciskania kitu jest inaczej. Nie musimy przypisywać osobie wypowiadającej kit żadnej specjalistycznej wiedzy: skupiamy się po prostu na wypowiedziach i historii, którą ta osoba tworzy. Istnieją też zalecenia, by nie traktować takich wypowiedzi poważnie, szczególnie jeśli podejrzewamy, że ktoś po prostu wciska kit. W przypadku wciskania kitu, jeśli będziemy reagować na to bezpośrednio, może to być nieproduktywne, bo osoba

może się obrazić lub przestać rozmawiać. Traktowanie wypowiedzi poważnie, nawet jeśli wydaje się, że ktoś wciska kit, może być skuteczniejsze. Należy wtedy próbować dążyć temat i wyciągać wnioski.

Jakie zachowanie można zaobserwować u osób wciskających kit, jeśli zaczniemy dążyć temat?

Zazwyczaj będą unikać dalszej rozmowy na ten temat. Będą powtarzać jakieś ogólniki, slogany lub po prostu próbować przekonać nas, że nie ma sensu traktować ich wypowiedzi poważnie. Na przykład mogą twierdzić, że to była tylko debata, luźna rozmowa, więc nie należy tego brać na serio. Badania psychologiczne wskazują, że osoby wciskające kit będą unikać tematu, ponieważ mogą nie znać się na danym zagadnieniu, nie chcą czegoś ujawniać lub po prostu zdały sobie sprawę, że powiedziały coś, co było niefortunne i nie było ani prawdziwe, ani fałszywe - po prostu jakąś historyjką.

Czy mógłby Pan podać przykład osoby, która wciska kit, unikając odpowiedzi na pytanie?

Wypowiedzi polityków w Stanach Zjednoczonych są dobrym źródłem przykładów. Warto wspomnieć o Kamali Harris, która wypowiadała się niejasno o Joe Bidenie. Kiedy dziennikarz zaczął dążyć temat, ona powtarzała, że to była tylko debata, co sugerowało, że nie należy traktować jej słów poważnie. Jednak gdy zapytano ją, jak to rozumieć, odpowiedziała, że - dosłownie - „to była debata”. To przykład, w którym osoba po prostu stara się unikać głębszej odpowiedzi, nie wchodzi w szczegóły, nie udziela konkretnych wyjaśnień. Takie wypowiedzi to właśnie kit.

Kto, Pana zdaniem, ma większą przychylność wyborców: osoba, która wciska kit, czy ta, która logicznie rozumuje i przedstawia składne, rozumne wypowiedzi?

To dobre pytanie, ale niestety znowu muszę posłużyć się przykładem Donalda Trumpa, ponieważ on dość wyraźnie pokazuje, że w dzisiejszym świecie, niestety, kit ma więk-

sze szanse na przychylność. Fakty empiryczne i obserwacje współczesnego świata wskazują, że we współczesnej polityce, zwłaszcza w kontekście przemówień publicznych, bez tego kitu właściwie się nie obejdzie. To jest coś, co stało się niemalże standardem, szczególnie w polityce.

Jakiś konkretny przykład wciskania kitu można zaobserwować w polskiej debacie politycznej?

Jednym z takich przykładów jest sposób, w jaki Jarosław Kaczyński posługiwał się pewnymi charakterystycznymi zwrotami, które można uznać za część strategii wciskania kitu. Mówił na przykład: „Wiem coś, ale nie powiem”. To jest klasyczny sposób na wciskanie kitu, bo nie ma znaczenia, czy ktoś wie, czy nie wie: i tak nie udzieli konkretnej odpowiedzi. Tego rodzaju wypowiedzi to klasyczny kit, który nie jest kłamstwem, bo nie da się go jednoznacznie zweryfikować. Kiedy ktoś stwarza wokół siebie aurę tajemniczości, jak to robi Trump, to de facto chodzi o kreowanie pewnego wizerunku.

Wciskanie kitu pasuje mi do teorii spiskowych. Dlaczego ludzie w nie wierzą? Czy istnieje logiczne myślenie wśród tych, którzy je głoszą?

To bardzo interesujący temat. Mariusz Szynekiewicz z Zakładu Filozofii Nauki i Techniki Wydziału Filozoficznego UAM zajmuje się tym zagadnieniem naukowo. Istnieją różne „markery” myślenia spiskowego. Część z nich ma charakter logiczny, choć nie wszystkie. Na przykład teorie spiskowe często popadają w sprzeczności. Ludzie, którzy w nie wierzą, wychodzą z założenia, że jeśli coś nie zgadza się z oficjalną wersją, to musi być w tym jakaś ukryta prawda. Problem w tym, że te hipotezy są często ze sobą sprzeczne - np. ktoś zginął, ale oni twierdzą, że to nieprawda, bo zginął w wypadku, ale dodają hipotezy, że w sumie mógł być zamordowany, porwany albo po prostu uciekł. Każda z tych wersji neguje oficjalną wersję, a co więcej, wyklucza pozostałe hipotezy, choć razem funkcjonują one w jednym pakiecie narracji spiskowych.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Dr Jarosław Boruszewski przyznaje, że granica między jawnym kłamaniem w twarz a wciskaniem kitu jest trudna do zdefiniowania, ponieważ trzeba udowodnić rozmówcy, że ukrywa przed nami prawdę

Z drugiej strony, niektóre elementy myślenia spiskowego mają charakter psychologiczny. Ludzie, którzy wierzą w teorie spiskowe, często wyznają „kompleksowy sceptycyzm”

– nie wierzą w żadne informacje, które docierają do nich z mediów czy oficjalnych źródeł. I w takich przypadkach logika jest bezradna. Gdy ktoś ma takie założenie, że wszystkie informacje są fałszywe, to nie ma sposobu, by przekonać go do zmiany zdania za pomocą logicznych argumentów. Na pewno nie przekonana o braku wiarygodności oficjalnych wersji.

Ciekawe jest to, że osoby, które wierzą w teorie spiskowe, często zakładają, że to one myślą logicznie i nauczają się myśleć krytycznie w porównaniu do reszty społeczeństwa.

Tak, to prawda. Często osoby te postrzegają siebie jako logicznie myślące, przekonane, że ich sposób rozumowania jest racjonalny. Jednak w praktyce krytyczne myślenie nie polega tylko na przekonaniu, że ma się rację. Ważne jest również, aby umieć uza-

sadnić swoje hipotezy i przedstawić argumenty. A w przypadku teorii spiskowych te racje są zazwyczaj sprzeczne. Wtedy, mówiąc szczerze, krytyczne myślenie oparte na sprzecznych przesłankach jest jak zamek na piasku – nie jest stabilne i wątpliwe jest, by można było je uznać za racjonalne.

Kiedy rozmawiamy z kimś i jedna osoba stara się być logiczna, a druga kieruje się emocjami, czy możliwe jest dojście do porozumienia? Czy jedna strona musi odpuścić: emocje, czy logiczne myślenie?

Warto odwołać się do Krzysztofa Szymanka, który jest autorem książki „Sztuka argumentacji”. Pełno w niej rozbudowanych haseł i ciekawych przemyśleń. W jednym z tych haseł Szymanek zauważył, że kiedy dochodzi do konfliktu między emocjami a logicznym rozumowaniem, najczęściej to emocje mają przewagę. Logika przeważnie przegrywa w takim starciu, bo emocje działają na nas znacznie silniej. Jeśli temat wywołuje bardzo duże emocje, rozsądnie jest odpuścić trochę logikę i skupić się na zrozumieniu uczuć drugiej strony. Gubimy wtedy główny wątek, ale sprawy, które budzą emocje, są dla ludzi

ważne – zarówno dla rozmówców, jak i dla publiczności. I w takim przypadku warto wiedzieć, kiedy wycofać się z przekonywania na siłę za pomocą argumentów. Choć to nie znaczy, że mamy porzucić logikę: warto starać się przyjąć bardziej wyrozumiały ton.

Konflikt między rozumem a emocjami jest przecież bardzo stary. Czy nie jest tak, że czasami emocje biorą górę nad logiką? Może logika jest bardziej zarezerwowana dla maszyn, komputerów, algorytmów, a emocje to nasza ludzka strona?

Istnieją nawet hipotezy antropologiczne, które sugerują, że to rozdarcie między emocjami a rozumem było jednym z kluczowych elementów, które kształtowały nas jako gatunek myślący. Jednym z autorów, który tę tezę rozwijał, był Konrad Fiałkowski – ceniony pisarz science-fiction i informatyk, który zmarł w 2020 roku. W książce „Homo przypadkiem Sapiens”, razem z Tadeuszem Bielickim, przedstawia hipotezę, że to właśnie nasze wewnętrzne rozdarcie między tym, co emocjonalne, a tym, co racjonalne, ukształtowało naszą zdolność do myślenia. To rozdarcie jest częścią naszego gatunku, który nie może być w pełni jednolity –

zawsze musimy zmagać się z tym konfliktem. Myślę, że z pełnym przekonaniem mogę się podpisać pod tę hipotezę. Człowiek to istota wewnętrznie rozdarta, której logika i emocje współistnieją w nieustannym napięciu.

Jakie praktyczne zastosowanie ma logika w codziennym życiu? Jak można ją wykorzystać w praktyce?

Logika może pomóc w codziennym życiu, szczególnie w analizie wypowiedzi i rozumieniu mechanizmów manipulacji. Przykładem może być używanie kwantyfikatorów, takich jak „wszyscy” lub „niektórzy”. Często spotykamy się z wypowiedziami, które nie precyzują, do jakiego zakresu się odnoszą. Na przykład ktoś mówi, że „lekarze są skorumpowani”, ale nie precyzuje, czy chodzi o wszystkich lekarzy, czy tylko o niektórych. Psychologia odbioru sprawia jednak, że automatycznie dopełniamy, że chodzi o wszystkich, co prowadzi do błędnych wniosków. Dlatego warto zwracać uwagę na to, jak używamy kwantyfikatorów w swoich wypowiedziach i analizować, jak są one stosowane przez innych. To może pomóc uniknąć uproszczeń, które prowadzą do nieporozumień czy nawet manipulacji.

Na pewno słyszał Pan o „chłopskim rozumie”. Jak logika odnosi się do tego pojęcia, które u niektórych osób ma charakter pejoratywny, a u innych jest traktowane jako mądrość życiowa?

Kiedyś, w XVII i XVIII wieku, próbowano skodyfikować pojęcie „chłopskiego rozumy”, szczególnie w Anglii, gdzie funkcjonuje termin „common sense”. Oznacza on pewną władzę poznawczą, która pozwala odróżniać prawdę od fałszu. W klasycznym rozumieniu to był sposób myślenia, który miał pomagać w szybkim podejmowaniu decyzji. Jednak z czasem okazało się, że ten „chłopski rozum” jest zawodny, ponieważ polega na szybkim, intuicyjnym ocenianiu sytuacji, co nie zawsze prowadzi do trafnych wniosków. Kiedy ktoś mówi: „Muszę się zastanowić”, to już nie jest „chłopski rozum”, bo „chłopski rozum” polega na szybkiej ocenie. W tym momencie wkracza logika, która wymaga czasu i dystansu.

Zatem czy „chłopski rozum” można traktować jako skuteczną metodę poznawczą?

„Chłopski rozum” nie jest uniwersalną metodą poznawczą. Jego wartość jest względna i kulturowo uwarunkowana. To rodzaj wiedzy potocznej,

którą posiadamy w danej kulturze, ale nie jest to coś, co można uznać za niezawodne narzędzie poznawcze. Zatem, choć jest pomocny w codziennych sytuacjach, to jednak logika, oparta na refleksji i analizie, jest bardziej niezawodna. „Chłopski rozum” działa szybko, ale logika wymaga czasu i głębszego zastanowienia. Kiedy ktoś mówi, że „na chłopski rozum” należy się zastanowić i dokładnie przemyśleć sprawę, to już zaczynamy wkraczać na teren logicznego myślenia, które różni się od błyskawicznych ocen.

Interesuje się Pan również science-fiction. Czy ma Pan jakąś ulubioną wizję przyszłości, która z literatury czy filmu wydaje się być logiczna i prawdopodobna?

Jest wiele takich wizji. Jedną z ciekawszych, chociaż nie zbyt optymistycznych, jest wizja przedstawiona przez Jacka Dukaja w powieści „Perfekcyjna niedoskonałość” oraz w esejach „Po piśmie”. Dukaj przedstawia społeczeństwo, które powraca do form kastowych. Wyższa kasta będzie kształcona tradycyjnie, zgodnie z dawnymi, nawet średniowiecznymi wzorcami, a reszta ludzi będzie skazana na dostęp do taniej, komputerowo generowanej informacji, dezinformacji i pseudoinformacji. Nikt nie będzie się tym przejmował. To nie jest pozytywna wizja, ale wydaje mi się spójna i prawdopodobna, zwłaszcza biorąc pod uwagę obecny rozwój technologii. Na przykład w kontekście mediów społecznościowych i polityki porównanie między Trumpem a Obamą pokazuje, jak łatwo można manipulować informacjami na masową skalę. Algorytmy generujące treści stają się coraz bardziej zaawansowane i mogą w przyszłości stać się narzędziem wpływu na społeczeństwa. Może nie jest to moja ulubiona wizja, ale na pewno jest spójna i ma pewne prawdopodobieństwo realizacji. Jak dokładnie by to wyglądało w praktyce, nie jestem w stanie przewidzieć, ale to interesujący i logiczny scenariusz, który warto rozważyć.

CV

Dr Jarosław Boruszewski studiował filozofię na UAM w Poznaniu. Doktor nauk humanistycznych w zakresie filozofii, autor kilku artykułów z zakresu filozofii analitycznej. Obszar jego dociekań obejmuje semiotykę, logikę i metodologię, filozofię kultury, cybernetykę i filozofię techniki. Pozostałe zainteresowania: literatura i film w stylu sci-fi/cyberpunk.

Zamiast kielbasy i śledzia coraz więcej dań wegetariańskich

Dorota Kowalska
Kulinaria

W Polsce można już zjeść nie tylko schabowego z kapustą, ale także pyszne wegetariańskie dania. Polacy, podobnie jak wszyscy Europejczycy, jedzą mniej mięsa. Powodów jest przynajmniej kilka.

O Polsce, a konkretnie o Warszawie, pisał ostatnio brytyjski „Guardian”, ale nie w kontekście kampanii wyborczej, wypowiedzi któregoś z polityków, a w kontekście jedzenia. „Miało, kojarzone z kielbasą i śledziem, jest teraz wegańską przystanią” – napisał dziennik przypominając, że Warszawa

od 6 lat znajduje się w czołówce rankingu „vege miast” świata, a przed trzema laty „National Geographic” przyznał jej miejsce pierwsze.

I tu „Guardian” zauważa, że trwająca od dwóch dekad cicha wegańska rewolucja w Polsce nie powinna nikogo zaskakiwać czy dziwić, bo nasi przodkowie jedli głównie produkty roślinne: ziemniaki, warzywa korzenne i liściaste. Na mięso, nabiał czy ryby mogli pozwolić sobie tylko najbogatsi.

W PRL-u wcale nie było lepiej, pokolenie dzisiejszych pięćdziesięciolatków plus doskonale pamięta kartki na mięso, długie kolejki przed sklepami z wędliną i za-

wyczaj puste w nich półki. Z czasem podroby, wołowina, wieprzowina, kurczaki stały się codziennością i może także dlatego nie są już towaram tak pożądanym jak kiedyś.

Dziennik zauważa także, że w Polsce dieta to już sprawa niemal polityczna. I tu przytacza badania IBSOS sprzed kilku lat, w których aż 30 proc. zwolenników lewicy byłoby gotowych przeciwdziałać katastrofie klimatycznej za pomocą rezygnacji z mięsa, podczas gdy wśród prawicy na taki krok zdecydowałoby się zaledwie 11 proc.

– Weganizm jest postrzegany jako termin pejoratywny – stwierdziła Anna Spurek z pierwszego polskiego wegań-

skiego think tanku Green REV Institute. – Lobby mięsne i grupy interesów używają go, aby polaryzować społeczeństwo – zauważyła. Jak dodała, pravicowi politycy sugerują, że „veganizm jest antypolski, a weganizm są szaleńcami odcierzanymi od rzeczywistości”. Jednak jej zdaniem idea diety roślinnej powinna wymknąć się politycznym pułapką, tym bardziej że jest zdrowsza i stanowi rodzaj powrotu do polskich chłopskich korzeni.

Zostawmy więc politykę – tak, jemy coraz mniej mięsa i to z kilku powodów. Wyraźnie wskazują je badania ProVeg z 2024 roku przeprowadzone z udziałem 7500 osób z 10 krajów Europy – takich jak Austria, Dania, Francja, Niemcy, Włochy, Holandia, Polska, Rumunia, Hiszpania oraz Wielka Brytania.

Wnioski? Spożycie mięsa w Europie stale maleje. Aż 51 procent przebadanych Europejczyków podkreśla, że ogranicza spożywanie mięsa, w 2021 roku było to 46 procent osób.

Trzy najczęstsze powody, to względy zdrowotne – aż 47 procent badanych wskazało tę właśnie odpowiedź, dalej – obawy związane ze środowiskiem, wreszcie – troska o zwierzęta. 27 procent respondentów określiło się jako fлексitarianin, czyli kogoś, kto ogranicza jedzenie mięsa. Najbardziej zainteresowane taką formą diety są osoby z pokolenia Boomers (ludzie urodzeni między 1943 a 1960 rokiem).

Aż 46 procent badanych potwierdza, że radykalnie ograniczyło spożywanie mięsa lub całkowicie z niego zrezygnowało, 66 procent Europejczyków coraz częściej sięga też po strączki, czyli produkty spożywcze uznawane za pożywny zamiennik mięsa, który dostarcza białko.

Według ekspertów obserwowane trendy „to w dużej mierze zasługa młodszych pokoleń”.

Ekologia na pierwszym planie

Pełna zgoda. Młode pokolenie, tak zwana Generacja Z,

inaczej zoomerzy chce mieć realny wpływ na zmiany w świecie. Zoomerzy to ludzie urodzeni w latach 1995-2010. To właśnie oni jako pierwsi zaczęli na całym świecie wychodzić na ulice i apelować do rządzących, by zrobili coś, aby ocalić planetę. Nie tylko demonstrują, wprowadzają zmiany w życiu codziennym ograniczając chociażby własne jedzenie mięsa i produktów odzwierzęcych lub całkowicie z nich rezygnując. Dlaczego? Nie tylko z powodów etycznych, ale właśnie środowiskowych.

Badanie Deloitte z 2021 roku dotyczące Generacji Z pokazuje, że zarówno Millenials, jak i Pokolenie Z od dawna naciskają na zmiany społeczne, ale też wielu respondentów ankiety uważa, że świat znajduje się w decydującym momencie, że trzeba go ratować teraz, że za chwilę będzie na to za późno.

Jakie są największe obawy zoomerów? Na pierwszym miejscu znalazły się zmiany klimatu (26 proc.). Niewiele mniej, bo 25 proc. ankietowanych, boi się bezrobocia, 21 proc. uważa, że na bardzo złym poziomie znajduje się opieka zdrowotna. Czwarte i piąte miejsce wśród największych obaw młodych ludzi budzi edukacja, umiejętności i szkolenia (18 proc.) oraz molestowanie (17 proc.).

„Respondenci kierują swoją energię w kierunku sensownych działań – zwiększania zaangażowania politycznego, dostosowywania wydatków i wyborów zawodowych do swoich wartości oraz wprowadzania zmian w kwestiach społecznych, które mają dla nich największe znaczenie. Z kolei oczekują, że instytucje, takie jak przedsiębiorstwa i rządy zrobią więcej, aby pomóc urzeczywistnić ich wizję lepszej przyszłości” – wynika z raportu Deloitte.

Julia, 22 lata, studentka prawa. Środowisko zawsze miało dla niej ogromne znaczenie. Od dziecka brała udział w różnych akcjach proekologicznych – na przykład w ramach wolontariatu zbierała śmieci w lasach. Coraz więcej dowiadywała się o środowisku, o klimacie – w pewnym momencie podjęła decyzję o przejściu na wegetarianizm. Złożyło się na to kilka rzeczy, przede wszystkim wiedza o przemysle mięsnym i tym, jak wpływa on na klimat, nie mówiąc już o cierpieniu zwierząt.

I tu Julia przywołuje badania Uniwersytetu Oksfordzkiego opublikowane w „Nature Food”, a te pokazują, że dieta wegańska ma znacznie mniejszy wpływ na emisję gazów cieplarnianych i zużycie wody niż dieta mięsna.

Jonatham Safran Foer w swojej książce „Klimat to my,

Ratowanie planety zaczyna się przy śniadaniu” pisze, że w skali całego świata 59 proc. gruntów, na których można uprawiać rośliny jadalne, ludzie wykorzystują do uprawy roślin, które są przeznaczone na paszę dla zwierząt hodowlanych.

Jedna trzecia świeżej wody zużywanej przez ludzi trafia do zwierząt hodowlanych. Dla porównania, gospodarstwa domowe zużywają jedną trzdziesiątą tych zasobów.

Na każdego człowieka na ziemi, a jest nas ponad 7 miliardów, przypada około trzydziestu zwierząt hodowlanych.

To jednak nie wszystko. Wiadomo, że drzewa pochłaniają dwutlenek węgla. Tymczasem około 80 proc. wylesiania jest wynikiem tworzenia gruntów pod uprawę paszy dla zwierząt bądź na pastwiska. Patrząc na samą Amazonię – „zielone płuca ziemi” – hodowla zwierząt odpowiada za 91 proc. jej wylesiania.

Julia mięsa nie je od pięciu lat i mówiąc szczerze, w ogólnie jej go nie brakuje. Cały czas spożywa nabiał, ale wie, że w przyszłości będzie go chciała ograniczać lub całkowicie wyeliminować z diety.

– Nie wyobrażam sobie jedzenia krowy czy świni, bo to dla mnie tak samo żyjące stworzenie jak mój pies. W tym samym czasie zrezygnowałam z kosmetyków, które w swoim składzie mają produkty odzwierzęce lub kosmetyków firm, które testują swoje produkty na zwierzętach. Dotyczy to zarówno kosmetyków do makijażu, jak i pielęgnacyjnych, takich jak szampony. Nie zamierzam wspierać koncertów, które cały czas nie rozumieją, że konieczna jest rezygnacja z tak barbarzyńskich praktyk – tłumaczy. – Zauważyłam, że dużo osób w moim wieku, ale też młodszych, zdaje sobie sprawę z konsekwencji, jakie dla klimatu ma globalny rozwój. Coraz więcej młodych ludzi rezygnuje czy ogranicza produkty odzwierzęce, bojkotuje fast fashion, kupuje kosmetyki wegańskie, czy cruelty-free – dodaje Julia.

Dzisiaj, w każdym ze sklepów, tak zwanych sieciówek, można kupić doskonałe produkty dla wegetarian, każda restauracja oferuje menu także dla tych, którzy mięsa i ryb nie jedzą.

– Nie zdarzyło mi się jeszcze wyjść ze znajomymi do knajpy i nie wybrać czegoś dla siebie. Dań dla wegetarian jest w restauracjach coraz więcej, są coraz lepsze. W każdym razie nawet ci moi znajomi, którzy jedzą mięso, często wybierają potrawy bezmięsne, bo są pyszne – mówi.

W całej Polsce przybywa restauracji wege, ale nawet te, które serwują dania mięsne, dbają o to, aby w ich menu zna-



FOT. ALEKSY WITWICKI

Spożycie mięsa w Europie stale maleje. Stąd wiele restauracji wegetariańskich

W NUMERZE:**Ważna pora kolacji**

Pora, o której zjadasz ostatni posiłek w ciągu dnia, ma ogromny wpływ na zdrowie, metabolizm i długość życia. Jedni przekonują, że późna kolacja to prosta droga do nadwagi, inni ostrzegają,

że jedzenie zbyt wcześnie może skutkować nocnym podjadaniem. Jak jest naprawdę? Kiedy jeść kolację, żeby wspierać organizm, unikać zbędnych kilogramów i cieszyć się długim życiem? Sprawdź, co na ten temat mówi ekspert.

ZA TYDZIEŃ:

- Rdzeniowy zanik mięśni - jak rozpoznać pierwsze objawy choroby
- Czy kawa z mlekiem jest zdrowa? Odpowiedź może zaskoczyć wielu miłośników cappuccino czy latte



FOT. 123RF

Kot chce spać z tobą w jednym łóżku? Ta miłość może wyjść ci na zdrowie

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ponad 60 proc. właścicieli kotów przyznaje się do tego, że pozwala pupilom spać w swoim łóżku. Czy postępują słusznie? Okazuje się, że w wielu przypadkach tak!

Dla osób, które traktują swoje zwierzęta jak członków rodziny, spanie w jednym łóżku z kotem to codzienność. Mruczący kłębek zwinięty na kołdrze działa na nich kojąco i ułatwia zasypianie. Jednak spanie z kotem nie zawsze jest bezpieczne i nie wszyscy powinni się na nie decydować.

Obecność kota działa jak lekarstwo

Na całym świecie od lat przeprowadzane są badania mające wykazać wpływ posiadania zwierząt domowych na nasze życie. Naukowcy mówią o wielu pozytywnych aspektach opieki nad puszystym czworonogiem. Wymieniają wśród nich m.in. redukcję stresu, poprawę jakości życia i zdrowia oraz lepszą socjalizację.

Mruczący kłębek w łóżku może wpływać pozytywnie na nasz nastrój. Liczne badania naukowe pokazują, że kontakt ze zwierzętami domowymi ma zbawienny wpływ na naszą psychikę. Udowodniono, że takie interakcje poprawiają nasz stan psychiczny, m.in. po przez obniżanie poziomu hormonu stresu (kortyzolu).

Codzienny kontakt ze zwierzęciem jest bardzo ważny dla większości ludzi i ma to bezpośredni wpływ na ich zdrowie fizyczne. Badania wskazują, że bliska obecność pupili może korzystnie wpływać na nasz układ krwionośny, w tym na regulację ciśnienia krwi i tętna.

Większość przeprowadzonych do tej pory badań pokazuje, że opieka nad zwierzętami i przebywanie w ich towarzystwie obniża poziom lęku i wpływa na ludzi relaksująco, w szczególności w stresujących okolicznościach.

Badania dowodzą też, że opieka nad zwierzętami bywa dla właścicieli dużym wspar-



FOT. FREEPIK

Bliskość kota w większości przypadków działa na nas kojąco, pomaga się odprężyć i uspokoić. Jednak nie wszystkim wychodzi to na dobre

ciem w kryzysowych sytuacjach. Odpowiedzialność za czworonożnego pupila mobilizuje do codziennej aktywności, a także do samorozwoju i nawiązywania więzi społecznych, w szczególności w przypadku osób z przewlekłymi chorobami psychicznymi.

Kot wychodzący? Wspólne łóżko nie wychodzi na zdrowie

Bliski kontakt ze zwierzęciem ma również i ciemne strony. Dzielenie łóżka z kotem może zwiększyć ryzyko zarażenia się od niego groźnymi chorobami. Udowodniono, że kontakt ze śliną i odchodami zwierząt może doprowadzić do zakażenia różnego rodzaju drobnoustrojami. Dlatego kot, który lubi się przytulać do nas w nocy, powinien być pod stałą opieką weterynary.

Wylegiwać się w naszych łóżkach nie powinny w szczególności młode kociaki oraz te, które wychodzą na spacer, ponieważ mogą być nosicielami pasożytów i groźnych drobnoustrojów. Także koty, które lubią się w surowym mięsie, są bardziej narażone na zakażenie pasożytami i powinny omijać naszą sypialnię.

Kobiety w ciąży boją się toksoplazmozy. Czy słusznie?

Toksoplazmoza to choroba odzwierzęca szczególnie niebez-

Wylegiwać się w naszych łóżkach nie powinny w szczególności młode kociaki oraz te, które wychodzą na spacer

pieczna dla kobiet w ciąży. Zakażenie pasożytem wywołującym toksoplazmozę może skutkować ciężkimi wadami rozwojowymi płodu, a nawet jego obumarciem.

Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia, należy unikać kontaktu z odchodami zwierząt, a także być ostrożnym w przypadku styczności z kociętami oraz kotami, które wychodzą na dwór czy jedzą surowe mięso. Przed planowaną ciążą i w jej trakcie lepiej unikać spania ze zwierzęciem.

Generalnie trzeba podkreślić, że kot nie stanowi zagrożenia dla kobiet w ciąży przy zachowaniu podstawowych zasad higieny.

Na toksoplazmozę chorują szczególnie koty bezdomne i wychodzące, a zwłaszcza młode. Zarażają się one, zazwyczaj zjadając małe gryzonie

i ptaki, które mają w swych tkankach bradyzoity T. gondii, ewentualnie jedząc surowe mięso podawane im przez człowieka, zwłaszcza jeśli jest to mięso gorszej jakości lub pijąc wodę skażoną oocystami.

Zgadając się na obecność kota w naszym łóżku musimy pamiętać o regularnym wietrzeniu i zmianie pościeli.

Komu spanie z kotem nie wychodzi na dobre?

Duża część kotów preferuje nocny tryb życia. To może być duża przeszkoda we wspólnym spaniu z pupilą. Zwierzę wędrujące po łóżku, podgryzające wystające spod kołdry palce i domagające się zabawy w środku nocy nie należy do najmielszych gości w sypialni. Jeśli nasz kot jest nocnym markiem, lepiej zrezygnować ze wspólnego spania.

Na kocim towarzystwie w nocy na pewno nie skorzystają także osoby, które łatwo się wybudzają i mają problemy z zasypianiem.

Uwaga, alergicy

Ze spania z kotami powinny zrezygnować osoby z astmą, alergiami oraz dziećmi. Kocia sierść, naskórek oraz ślina są bardzo silnymi alergenami. Usunięcie ich z pościeli jest bardzo trudne. Dlatego nawet jeśli posiadamy kota rasy, która uważana jest za stosunkowo mało alergizującą, jak np. sfinks czy kot syberyjski, powinniśmy unikać ich obecności w łóżku.

Na koniec jeszcze jedna uwaga... Spanie z kotem to nie zawsze decyzja leżąca po stronie jego właściciela. Wiedzą o tym, wszyscy szczęśliwi posiadacze tych futrzastych czworonogów o mocnych charakterach.

Kiedy jeść kolację, żeby żyć dłużej i schudnąć? Ekspert zdradza najlepszą porę

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Jedni przekonują, że późna kolacja to prosta droga do nadwagi, inni ostrzegają, że jedzenie zbyt wcześnie może skutkować nocnym podjadaniem. Jak jest naprawdę?

Zastanawiasz się, kiedy jeść kolację, żeby schudnąć, ale ważna jest dla ciebie też długowieczność? Okazuje się, że jedzenie o określonej porze może być prostym rozwiązaniem wielu problemów zdrowotnych - i to bez konieczności wprowadzania większych zmian w diecie.

Valter Longo, dyrektor Instytutu Długowieczności na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, twierdzi, że jedzenie posiłków w odpowiednim czasie jest kluczem do dłuższego i zdrowszego życia. Specjalista zdecydowanie opowiada się za większymi obiadami i wcześniejszymi kolacjami. Jego główną radą jest zasada trzech godzin. Ekspert zaleca kończenie kolacji co najmniej trzy godziny przed snem. Jeżeli zwykle kładziesz się spać około godziny 23.00, staraj się zjeść ostatni posiłek przed 20.00.

- Jeśli przesuwasz kolację coraz później, wiadomośc dla twojego systemu jest taka, że nadal powinien być aktywny - wyjaśnia Valter Longo w rozmowie z GQ.

Kolacja na minimum trzy godziny przed snem (przy założeniu, że śpisz ok. 8 godzin) to forma przerywanego postu, która jest strategią ograniczonego czasowo jedzenia. Jego zwolennicy mieszczą całe spo-



Jedzenie kolacji o odpowiedniej porze ma kluczowy wpływ na metabolizm

życie żywności w 12-godzinny oknie, umożliwiając pełne trawienie w ciągu pozostałych 12 godzin. Może to prowadzić do deficytu kalorii, co jest kluczem dla utraty wagi.

Jak duże powinny być posiłki?

Ekspert zwraca też uwagę na rozmiary posiłków, jakie spożywamy. Jak zauważa, wiele osób zjada obfite śniadanie i dużą kolację. Chociaż dla niektórych to działa, Longo sugeruje, że osoby z określonymi objawami powinny zdecydować się na większy obiad wcześniej w ciągu dnia i lżejszą kolację.

- Jeśli jesz większą kolację i dobrze śpisz, a twój cholesterol i ciśnienie krwi są w normie, to znaczy, że wszystko jest w porządku. Ale jeśli źle śpisz i masz problemy zdrowotne, być może powinien zacząć jeść większe śniadanie, większy obiad i mniejszą kolację, co zwykle wydaje się być najzdrowszym wzorem ze wszystkich - zauważa specjalista.

Eksperti sugerują, żeby wydłużyć czas między ostatnim posiłkiem w ciągu dnia a pierwszym posiłkiem następnego ranka do około 12 godzin.

- Pozwalasz swojemu ciału przejść do bardziej katabolicznej fazy, w której przestawiasz się na utlenianie tłuszczów. Trenujesz ciało, aby robiło to, do czego zostało zaprojektowane: spalało węglowodany, gdy jesz węglowodany, a następnie spalało tłuszcz, gdy ich nie jesz - mówi Adam Collins,

profesor nadzwyczajny ds. żywienia na Uniwersytecie w Surrey.

Nawyki, które wyjdą na zdrowie

Takie podejście może poprawić zdrowie metaboliczne i wspomóc odchudzanie. Te i inne spostrzeżenia dotyczące prowadzenia zdrowszego stylu życia są częścią opracowanej przez Valtera Longo diety długowieczności.

Wśród zaleceń eksperta są:
• stosowanie głównie diety wegańskiej,
• okazjonalne jedzenie ryb (dwa lub trzy razy w tygodniu),
• utrzymanie niskiego spożycia białka, tłuszczów nasyconych i cukru (w zależności od wieku)
• spożycie dużej ilości dobrych tłuszczów i złożonych węglowodanów (pełne ziarna, warzywa, suplementy witaminowe i stosowanie nieprzetworzonych składników).

Valter Longo radzi, aby spożywać co najmniej trzy łyżki oliwy z oliwek i jedną porcję orzechów dziennie. Dodatkowo ekspert sugeruje młodym osobom, które mają tendencję do tycia, aby ograniczyły się do dwóch posiłków dziennie z dwiema przekąskami o niskiej zawartości cukru pomiędzy nimi. Osoby w wieku powyżej 65. roku życia lub o normalnej wadze powinny według niego zjadać wszystkie trzy posiłki dziennie wraz z jedną przekąską o niskiej zawartości cukru, która zawiera mniej niż 100 kalorii.

Bierzmy przykład z Japończyków

Japonia to jeden z krajów, gdzie ludzie żyją najdłużej na świecie. Długowieczność zawdzięczają przede wszystkim swojemu stylowi życia i diecie bogatej w pięć składników, które codziennie pojawiają się w ich posiłkach.

• Duże spożycie warzyw: Japończycy spożywają dużo świeżych warzyw, wodorostów, ryżu czy sfermentowanej soi. Zapewniają one odpowiednią ilość witamin, minerałów i fitochemikaliów.

• Styl gotowania i jedzenia: Japończycy spożywają dużo świeżej żywności, gotują na parze, fermentują, gotują wolno czy też grillują. Przygotowują małe dania, które często dekorują, jedzą pałeczkami i mają zwyczaj picia miski zupy przed każdym posiłkiem. Codzienne spożywanie warzyw wraz z ryżem i rybami oraz niejedzenie do syta utrzymuje organizm w dobrej formie.

• Kultura picia herbaty: Herbata jest w Japonii bardzo ważna. Japończycy piją przede wszystkim bogatą w przeciwutleniacze zieloną herbatę.

• Aktywność fizyczna: Japończycy dbają o ruch - spacerują, pływają, gimnastykują się. Skutkuje to m.in. większym skupieniem w miejscu pracy i szczupłą sylwetką.

• Opieka zdrowotna: Mieszkańcy Japonii odwiedzają lekarzy kilkanaście razy w roku, dzięki temu dowiadują się o wszelkich prawdopodobnych chorobach na wczesnym etapie, kiedy jest duża szansa na całkowite wyleczenie.



14 lutego w życie weszły też nowe regulacje dotyczące funkcjonowania aptek

Recepty na darmowe leki wystawi więcej lekarzy

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

14 lutego br. weszły w życie duże zmiany, które ułatwią życie pacjentów. Chodzi o wystawianie recept na bezpłatne leki dla dzieci, młodzieży do 18. roku życia i dla osób powyżej 65 lat.

Recepty na bezpłatne leki dla dzieci, młodzieży do 18. roku życia i dla seniorów mogą wstawić teraz wszyscy lekarze - niezależnie od miejsca pracy i posiadania podpisanego kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Do tej pory bezpłatne leki z listy „S” (dla seniorów) i „Dz” (dla dzieci) mogli wystawiać tylko lekarze, którzy mieli podpisaną umowę z NFZ w jednym z trzech zakresów: podstawowa opieka zdrowotna, ambulatoryjna opieka specjalistyczna, leczenie szpitalne.

Uprawnienia tego typu mają także tzw. lekarze emeryci, którzy wystawiają recepty dla siebie lub swoich najbliższych oraz część pielęgniarek.

Od 14 lutego br. mogą to robić:

- wszyscy lekarze, którzy mają kontrakt z NFZ,
- wszyscy lekarze, którzy nie mają kontraktu z NFZ (np. prowadzą prywatną praktykę),
- lekarze realizujący leczenie w zakresie stomatologii, opieki psychiatrycznej, leczenia uzależnień, opieki paliatywnej i hospicyjnej.

- Refundacja leków to fundamentalne prawo pacjenta, a dotychczasowe przepisy były niehumanitarne, zmuszając pacjentów do ponoszenia dodatkowych kosztów za wizytę prywatną oraz za leki, do których przysługiwała im zniżka - mówi wiceprezes Naczelnej Rady Lekarskiej Mateusz Kowalczyk.

Nowe uprawnienia zyskali także farmaceuci. Mogą wystawić w aptekach recepty:

- na zalecane refundowane szczepionki,
- Pro auctore i Pro familia w sytuacji zagrożenia zdrowia,
- na bezpłatne leki dla seniora i dziecka do 18. roku życia.

Przed zmianami farmaceuci mogli wystawić receptę na szczepionki przeciwko grypie, jednak nie była ona objęta refundacją. Aby z niej skorzystać, pacjent musiał się udać po receptę do przychodni. Po nowelizacji ustawy rozszerzone będzie to na szczepienia dla dorosłych w związku z programem szczepień ochronnych.

Od 14 lutego 2025 roku farmaceuci mogą: wystawić receptę farmaceutyczną, wydać szczepionkę i podać szczepionkę pacjentowi.

Co ważne, receptę na szczepienie wystawione przez farmaceutę można zrealizować w tej konkretnej aptece.

Dyżury aptek mają zapewnić pacjentom lepszy dostęp do leków

14 lutego br. zmieniły się też przepisy dotyczące funkcjonowania aptek. Nowelizacja ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych wprowadziła nowe zasady dotyczące dyżurów aptek. Dotychczas apteki ogólnodostępne pełniły dyżury nocne i świąteczne na podstawie porozumień z zarządami powiatów, otrzymując z góry ryczałtowe wynagrodzenie. Niestety zdarzało się, że dyżury nie były realizowane lub odbywały się w skróconych godzinach. W takich przypadkach nowelizacja zobowiązuje aptekarzy do zwrotu wynagrodzenia wraz z ustawowymi odsetkami za opóźnienie. To NFZ będzie odpowiedzialny za wezwanie do zwrotu oraz określenie kwoty należnej do oddania. Podmiot prowadzący aptekę będzie miał na to 14 dni.

WARTO WIEDZIEĆ

Wyspa superstulatków

Okinawa - wyspa określana jako japońskie Hawaje - słynie z karate i długowieczności jej mieszkańców. Na 100 mieszkańców przypada tu około 24 osób, które przekroczyły 100. rok życia. Mówi się, że oprócz zdrowej diety na świetną formę mieszkańców wyspy mają wpływ spotkania ze znajomymi na plotki. Mieszkańcy tej wyspy chorują rzadziej niż Japończycy w innych częściach kraju, a w ich krwi jest mniej wolnych rodników odpowiedzialnych za starzenie się komórek.

Chorowanie na gripę się nie opłaca. „Za leczenie rodziny zapłaciłam prawie 400 zł”

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Od początku sezonu grypowego, w związku z powikłaniami grypy zmarło prawie tysiąc osób. Tylko w styczniu było ok. 300 tys. zachorowań - poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Grypa może być bardzo niebezpieczna i atakuje bardzo szybko. Już po 1-2 dniach od styczności z wirusem potrafi dosłownie ściąć z nóg. Przekonała się o tym nasza czytelniczka:

- Dostałam telefon ze szkoły, że syn bardzo źle się czuje i ma gorączkę 39 st. C, a jeszcze rano nic mu nie dolegało. Był bardzo osłabiony i nie miał siły chodzić, bolała go głowa i było mu zimno. W przychodni zrobiono mu test, wynik pozytywny: grypa typu A. Lekarka od razu przepisała lek przeciwwirusowy dla całej rodziny - tłumaczy pani Anna z Warszawy.

Grypę wywołuje wirus grypy, którego istnieją 4 typy, a najpowszechniejsze z nich to typ A i B. Leczenie chorób wirusowych jest przede wszystkim objawowe, czyli łagodzące główne objawy. Podaje się więc leki przeciwgorączkowe, przeciwwzrostowe i w zależności od objawów łagodzące kaszel, katar czy ból gardła. Jednak w obecnej sytuacji, gdy zachorowań jest bardzo dużo, lekarze przepisują także leki przeciwwirusowe, które hamują namnażanie się wirusa i dzięki temu nie dopuszczają do rozwoju choroby, ciężkiego jej przebiegu oraz wystąpienia powikłań.

Lek należy podać jak najszybciej, najlepiej w ciągu 1-2 dni od wystąpienia pierwszych objawów choroby.

Dostępne są dwa leki przeciwwirusowe zwalczające wirusa grypy: oseltamiwir i zanamiwir. Oba wydawane są na receptę. Lekarze najczęściej przepisują ten pierwszy, ponieważ zanamiwir w Polsce jest trudno dostępny i jest to lek w postaci proszku do inhalacji. Oseltami-

wir ma bardziej przystępną formę kapsułek, które można także otworzyć, wysypać zawartość i podać np. dziecku rozpuszczone w napoju czy jogurcie.

Lek jest przeznaczony do leczenia grypy już nawet u noworodków, a także dzieci i osób dorosłych. Stosuje się go u osób zakażonych oraz profilaktycznie u wszystkich osób mających styczność z osobą zakażoną. Lek dostępny jest w różnych dawkach, które dostosowane są do wieku i wagi pacjenta. Zwykle leczenie trwa 5 dni, chyba że lekarz zaleci inaczej.

Cena leku to w zależności od producenta od 50 zł za opakowanie 10 sztuk w dawce 30 mg do nawet 100 zł za takie samo opakowanie leku w dawce 75 mg.

- Syn ma 7 lat, więc brał kapsułki po 30 mg dwa razy dziennie po dwie sztuki. Wykupiliśmy 2 opakowania, każde po 50 zł. To już 100 zł. Taką samą dawkę dostała profilaktycznie córka, a my z mężem braliśmy przez 10 dni lek w dawce po 75 mg dziennie, czyli kolejne 2 opakowania każde po ok. 80 zł. Do tego dochodzą leki przeciwgorączkowe, syropy i tabletki na ból gardła. Za leczenie rodziny zapłaciłam więc prawie 400 zł, a szczepionki dla całej rodziny miałabym za grosze - wylicza pani Anna.

Lekarze podkreślają, że szczepienie to najskuteczniejsza metoda ochrony przed gripą. Bezpłatnie szczepionki są dostępne dla dzieci po ukończeniu 6. miesiąca życia do 18 lat, dla osób w wieku 65 lat oraz dla kobiet w ciąży i połogu. Natomiast wszyscy dorośli w wieku 18-64 lata mogą je kupić z 50 proc. refundacją.

Ministerstwo Zdrowia podaje, że obecnie na rynku dostępne są trzy szczepionki przeciw grypie: Efluelda Tetra, Influvac Tetra oraz Vaxigrip Tetra. Przykładowo szczepionka Vaxigrip Tetra kosztuje 53,20 zł, a cena z 50 proc. refundacji to 26,60 zł.



Grypa jest bezlitosna. Już po 1-2 dniach od styczności z wirusem potrafi dosłownie ściąć z nóg

Ten zabieg może zmienić życie o 180 stopni. Poddawała mu się m.in. Dorota Wellman



FOT. GILAXIA/GETTY IMAGES/AKPA

- Jestem jak nowo narodzona. Namawiam pacjentów, żeby decydowali się na zabieg ablacji, bo on naprawdę działa. To cud medycyny współczesnej - mówi dziennikarka Dorota Wellman

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Dorota Wellman, Piotr Fronczewski, Dominika Ostalowska - te znane osoby przeszły zabieg ablacji. Dzięki tej metodzie leczenia nieregularnego bicia serca, życie może zmienić się o 180 stopni.

Ablacja to zabieg, który może pomóc skorygować arytmie. Polega na usunięciu lub nacięciu tkanki w sercu, która powoduje zaburzenia rytmu serca. Wykorzystuje ona ciepło lub zimno do tworzenia niewielkich blizn w sercu, które blokują wadliwe sygnały serca i przywracają prawidłowe bicie serca.

W zależności od rodzaju nieregularnego bicia serca, ablacja może być jedną z pierwszych metod leczenia lub wtedy, kiedy leki lub inne metody leczenia nie działają.

W przypadku Doroty Wellman problemy kardiologiczne pojawiły się po przejściu COVID-19.

- Po półtora miesiąca pojawiło się migotanie przedsionków - wyznała w rozmowie podczas programu „Dzień dobry TVN”.

Kiedy leczenie farmakologiczne nie dawało zadowalających skutków, a ataki trwały nawet ponad 20 godzin, dziennikarka zdecydowała się na ablację. Jak mówi, z decyzją zwlekała dwa lata.

Na czym polega zabieg?

Ablacja najczęściej jest wykonywana przy użyciu cewników, które są wprowadzane przez naczynie krwionośne. Rzadziej ablacja wykonywana jest podczas operacji serca.

Zabieg trwa zwykle od 3 do 6 godzin. Czas ten zależy od rodzaju nieregularnego bicia serca poddawane zabiegowi.

Lekarz prawdopodobnie zaleci, aby pacjent nie jadł ani nie pił niczego po północy w noc poprzedzającą zabieg. Konieczne może być zaprzestanie przyjmowania leków, które mogą zwiększać ryzyko nadmiernego krwawienia, w tym aspiryny lub innych rodzajów leków rozrzedzających krew, choć niektórzy kardiolodzy zalecają kontynuowanie przyjmowania tych leków. Zostanie to ustalone przed zabiegiem z lekarzem.

Zazwyczaj pacjent otrzymuje leki, które pomagają mu się zrelaksować. Lekarz wprowadza jeden lub więcej cewników do naczynia krwionośnego i prowadzi je do serca. Czujniki na końcówce cewnika wysyłają sygnały elektryczne i rejestrują aktywność elektryczną serca. Zespół medyczny wykorzystuje te informacje do znalezienia obszaru, który powoduje nieregularne bicie serca.

Podczas zabiegu pacjent nie powinien odczuwać żadnego dyskomfortu. Jeśli odczuwasz silny ból lub duszność, poinformuj o tym zespół opieki medycznej.

mujo tym zespół opieki medycznej.

W zależności od stanu zdrowia pacjent może wrócić do domu tego samego dnia lub spędzić noc w szpitalu. Niektóre osoby po ablacji odczuwają niewielki ból. Nie powinien on trwać dłużej niż tydzień. Przez około siedem dni należy unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów.

WARTO WIEDZIEĆ

Możliwe skutki uboczne ablacji

Choć ablacja jest zabiegiem uważanym za bezpieczny i skuteczny, to podobnie jak w przypadku każdej procedury medycznej mogą wystąpić skutki uboczne. Możliwe zagrożenia mogą obejmować:

- krwawienie lub zakażenie w miejscu umieszczenia cewnika, uszkodzenie naczyń krwionośnych,
- uszkodzenie zastawek serca,
- zakrzepy krwi w nogach lub płucach,
- udar mózgu lub zawał serca,
- zwężenie żył płucnych.

Uszkodzeniu mogą też ulec nerki przez kontrast użyty podczas zabiegu.

tów. Większość osób może powrócić do codziennych czynności w ciągu kilku dni po zabiegu.

- Jestem jak nowo narodzona. Namawiam pacjentów, żeby decydowali się na ten zabieg, bo on naprawdę działa. To cud medycyny współczesnej - mówi Dorota Wellman.

Istnieje szansa, że nieregularne bicie serca może powrócić. W takim przypadku zabieg może zostać powtórzony lub lekarz może zasugerować inne metody leczenia.

Ablacja jest zalecana, jeżeli:

- leki stosowane w leczeniu nieregularnego bicia serca nie są skuteczne,
- leki stosowane w leczeniu nieregularnego bicia serca powodują poważne skutki uboczne,
- u pacjenta występuje typ nieregularnego bicia serca, który dobrze reaguje na to leczenie (np. zespół Wolffa-Parkinsona-White'a lub częstoskurcz nadkomorowy),
- występuje wysokie ryzyko nagłego zatrzymania akcji serca lub innych powikłań.

Do ablacji raczej nie kwalifikują się:

- kobiety w ciąży,
- osoby z niekontrolowanymi chorobami serca (np. niewydolność serca w zaawansowanym stadium),
- pacjenci z ciężkimi infekcjami.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CZYM GROZI NIEDOBÓR MAGNEZU

Magnez to bardzo ważny dla organizmu elektrolit, który wspomaga działanie układu nerwowego oraz pracę mózgu, serca i mięśni. Obecnie wiele osób cierpi na niedobór magnezu, który jest spowodowany głównie nieprawidłową dietą, bogatą w produkty przetworzone, oraz narażeniem na przewlekły stres. Zapytaliśmy eksperta, jakie objawy wskazują na braki magnezu w organizmie. Sprawdź, czy dotyczą one również Ciebie.

OBJAWY NIEDOBORU MAGNEZU

● problemy z zasypianiem

Niedobór magnezu utrudnia rozluźnienie mięśni, które jest niezbędne do zrelaksowania się i zaśnięcia. Magnez wpływa też na dostarczanie energii

do komórek, również neuronów w mózgu. Reguluje ich przewodnictwo i działa uspokajająco. Jeśli jest go za mało, stajemy się nerwowi i nadpobudliwi oraz powoduje problemy ze snem.

● nerwowość i rozdrażnienie

Jeśli odczuwasz nerwowość i rozdrażnienie oraz zmęczenie, masz problemy z koncentracją i pamięcią, a do tego często boli Cię głowa lub miewasz migreny, może to oznaczać, że masz niedobór magnezu. Magnez wspiera działanie układu nerwowego oraz wpływa na syntezę neurotransmiterów w mózgu (np. serotoniny). Reguluje impulsy elektryczne w mózgu oraz działanie szarych komórek.

● drżenie mięśni

Magnez reguluje pracę i napięcie mięśni. Niedobór magnezu

objawia się ich drżeniem, przy tym charakterystyczne jest drżenie powieki, które można nawet zaobserwować w lustrze, a także drżenie rąk, nóg, warg czy języka. Spadek napięcia mięśni skutkuje również ich osłabieniem, mogą pojawiać się bolesne kurcze mięśni, szczególnie łydek, a także tzw. syndrom niespokojnych nóg. Dodatkowo mogą też wystąpić zaburzenia czucia, objawiające się uczuciem mrowienia lub drętwienia.

● zaburzenia rytmu serca

Niedobór magnezu wpływa na zmianę aktywności elektrycznej serca, co powoduje zwiększoną kurczliwość tego mięśnia. Pojawiają się wtedy objawy, takie jak kołatanie serca,

uczucie jego niemiarej pracy, duszności lub trudności z oddychaniem, zawroty głowy. Prawidłowy poziom magnezu w organizmie zapobiega

problemom z sercem i układem krążenia oraz przeciwdziała występowaniu arytmii oraz tworzeniu się skrzepów w naczyniach krwionośnych.

● spadek odporności fizycznej

Niedobór magnezu skutkuje problemami ze snem, nerwowością i zmęczeniem, a także zaburzeniami pracy mięśni, mózgu i serca. Wszystkie te czynniki przekładają się na osłabienie działania układu immunologicznego, który bez odpowiedniej dawki energii

oraz regeneracji nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Zbyt niski poziom magnezu zwiększa więc podatność na infekcje wirusowe i bakteryjne.

● niska odporność na stres

Zaburzenia syntezы neurotransmiterów, takich jak serotonina czy dopamina, które są wywołane niedoborem magnezu, prowadzą także do nerwowości, impulsywności i problemów ze snem. Sprawiają też, że jesteśmy bardziej podatni na skutki działania stresu. Mogą prowadzić do obniżenia nastroju, stanów lękowych, a nawet depresji.

● osłabienie paznokci i włosów

Niezdrowa dieta, używki i stres sprawiają, że organizm zużywa magnez w zwiększonych ilościach. Niedobór magnezu odbija się niekorzystnie na na-

szym wyglądzie. Włosy stają się łamliwe i wypadają, a ich końcówki się rozdzwajają, natomiast paznokcie są kruche i osłabione. Pogarsza się również stan cery.

KOMU GROZI NIEDOBÓR MAGNEZU

Niedobór magnezu dotyczy szczególnie osób narażonych na długotrwały stres oraz nie dbających o odpowiednio zbilansowaną dietę, a także ciężko pracujących fizycznie, uczniów, studentów oraz ludzi intensywnie pracujących umysłowo, kobiet ciężarnych oraz w okresie menopauzy.

Zbyt niski poziom magnezu w organizmie może skutkować rozwojem nadciśnienia tętniczego, stwardnieniem tętnic wieńcowych, kamicą nerkową, rozwojem miażdżycy i nowotworów, może też sprzyjać rozwojowi cukrzycy typu 2.

Kawa zalewajka. Szkodzi czy nie?

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zalewajka, parzucha czy plujka to inne nazwy, pod którymi jest znana. Czy picie kawy po turecku jest zdrowe? Sprawdziliśmy, co na ten temat mówi ekspertka.

Kawa po turecku, plujka, zalewajka, parzucha... Pod tymi nazwami kryje się kawa, którą przygotowuje się chyba w najprostszy sposób - mielona kawa jest zalewana wrzątkiem. Choć umiarkowane picie kawy jest uznawane za zdrowe, to wiele zależy od sposobu jej parzenia.

Czy kawa zalewajka jest zdrowa?

- Kawa mielona zalewana wrzątkiem ma swoje zalety i wady. Z jednej strony, kawa jest źródłem kofeiny, która pobudza układ nerwowy, poprawia koncentrację i może korzystnie wpływać na metabolizm. Zawiera również przeciwutleniacze, które mogą chronić organizm przed stresem oksydacyjnym i wspierać funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego - wymienia dr Katarzyna Bukol-Krawczyk, internistka z Grupy LUX MED.

Mimo wielu prozdrowotnych właściwości kawa plujka może też działać niekorzystnie. Na przykład może podnosić cholesterol.

- Sposób przygotowania kawy, czyli zalanie zmielonych ziaren wrzątkiem, sprawia, że do napoju przedostają się



FOT. MAT. PRASOWE

Kawa to napój, bez którego wiele osób nie wyobraża sobie dnia. W Polsce wciąż popularne jest picie tzw. kawy po turecku, czyli kawy mielonej zalewanej wrzątkiem. Jak się okazuje, kawa „plujka” ma swoje zalety i wady

związki oleiste, które mogą podnosić poziom tzw. złego cholesterolu LDL, co może zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zwłaszcza u osób już obciążonych czynnikami ryzyka, takimi jak nadciśnienie czy miażdżycy - wyjaśnia lekarka.

Czy kawa parzona szkodzi na żołądek?

„Zły” cholesterol nie jest jedynym skutkiem ubocznym picia kawy po turecku. Popijając „plujkę”, możesz odczuwać też inne dolegliwości, które są

związane z układem pokarmowym.

- Drobne cząsteczki kawy, które pozostają w napoju, mogą działać drażniaco na przewód pokarmowy, zwłaszcza u osób z refluksem, nadkwaśnością żołądka czy skłonnościami do dolegliwości trawiennych - ostrzega internistka.

Co zrobić, żeby uniknąć takich nieprzyjemności?

- W takim przypadku warto wybierać kawy filtrowane, np. przygotowywane w ekspresie przelewowym, kawiarence lub

metodami alternatywnymi, takimi jak aeropress czy drip, które skutecznie oddzielają fusy od naparu - radzi dr Bukol-Krawczyk.

Kawa po turecku ma swoje zalety i wady. Jeśli nie masz problemów z cholesterolem ani żołądkiem, możesz cieszyć się jej smakiem. Pamiętaj jednak, że warto pić ją z umiarem. Osoby wrażliwe na drażniące działanie fusów powinny sięgać po kawy filtrowane, które są łagodniejsze dla układu pokarmowego.

GRECKA KAWA DŁUGOWIECZNOŚCI

Grecka wyspa Ikaria jest jedną z pięciu niebieskich stref, czyli miejsc na ziemi, gdzie ludzie żyją najdłużej ciesząc się dobrym zdrowiem do późnej starości. Okazuje się, że w przypadku Greków zamieszkujących mityczną Ikarie, ich sekretem jest kawa. Jednak nie jest to zwykła kawa, ponieważ jej wyjątkowość tkwi w sposobie przyrządzania.

Kawę po grecku z łatwością przygotujesz w domu

Składniki:

- 1 łyżeczka drobno mielonej kawy
- 60 ml wody,
- cukier lub inny słodzik (opcjonalnie)

Sposób wykonania:

Do przygotowania kawy przyda się tygielek briki, czyli mały miedziany lub mosiężny dzbanuszek. Jednak, jeśli takiego nie posiadasz, wykorzystaj mały rondel lub metalowy kubek.

- Do naczynia wlej wodę, dosyp odpowiednią ilość kawy - na każde 60 ml wody dodaj 1 łyżeczkę kawy.
- Naczynie postaw na ogniu i zagotuj, aż na kawie pojawi się charakterystyczna pianka.
- Zdejmij z ognia, kawę wlej do filiżanki lub kubka.
- Poczekaj aż fusy opadną na dno i wypij.

Badanie greckich naukowców opublikowane na łamach czasopisma „Vascular Medicine” wykazało, że:

● Długotrwałe spożywanie greckiej kawy wiąże się z poprawą funkcji śródbłonna u osób starszych, co ujawnia nowe powiązanie między odżywianiem a zdrowiem naczyn krwionośnych.

● Śródbłonek to wyściółka naczyń krwionośnych i limfatycznych, która odpowiada za prawidłowe krzepnięcie krwi oraz odpowiednie uszczelnienie ściany naczyniowej. Lepsze funkcjonowanie śródbłonna zapewnia więc lepsze działanie układu krążenia oraz zdrowie serca.

● Poza tym grecka kawa jest także bogata w polifenole, które działają antyoksydacyjnie, czyli zwalczają wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia się organizmu. Dzięki temu jej picie działa odmładzająco i zapewnia odpowiednią sprawność organizmu mimo upływu lat. Natomiast zawarte w kawie kwas chlorogenowy i diterpeny działają przeciwzapalnie oraz zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów. **Monika Góralska**

„5 września”, czyli po co dziennikarz jedzie na Igrzyska?

Mariusz Grabowski
Kultura

W piątek 28 lutego do polskich kin wejdzie thriller „5 września”, opowieść o tragicznych wydarzeniach podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Monachium w 1972 r.

Ale osiã filmu nie jest tragedia 18 izraelskich sportowców. Są nią losy zespołu dziennikarzy ABC Sports, którzy szybko przestawili się z relacji sportowych na relację na żywo z wzięcia izraelskich sportowców jako zakładników i masakra.

Kolejna opowieść

Film Tima Fehlbauera miał swoją premierę latem zeszłego roku i zasłużenie uważany jest za przełom w opowiadaniu o tej monachijskiej masakrze. A filmów na ten temat powstało dotąd sporo. Już dwie dekady temu Steven Spielberg nakręcił film „Monachium”, olimpijski dramat widziany z perspektywy likwidatorów z Mosadu, polujących po całej Europie na kolejnych zidentyfikowanych zamachowców.

Jeszcze wcześniej, w 2000 r., Oscara za swój dokument „One day in September” dostał Kevin Macdonald. W jego filmie znalazły się wywiady m.in. z Jamalem Al-Gashey, jednym z niewielu żywych wówczas członków Czarnego Września, oraz oficerem Mosadu Zvim Zamirem. Z jego filmu płynie ostra krytyka działania niemieckich służb, ich fatalnego skoordynowania i doprowadzenia przez nie do strzelaniny, w której zginęła większość ofiar.

Kolejnym dokumentem były „Sekundy od katastrofy” (National Geographic Channel, 2006 r.), gdzie z kolei przedstawiono osobny pogląd, że zawiniła ogólna koordynacja akcji: np. helikoptery powinny lądować bokiem oraz na zachód od wieży kontrolnej. Manewr ten zapewniłby snajperom wolną linię strzału do terrorystów, zaraz po tym, jak otworzyliby drzwi helikopterów. Zamiast tego helikoptery wylądowały fatalnie: przodem do wieży na środku pasa startowego.

Istota „transmisji”

Fabula Fehlbauera zmienia jednak całkowicie perspektywę spojrzenia i koncentruje się na samym przekazie, który



Film Tima Fehlbauera miał swoją premierę latem zeszłego roku i zasłużenie uważany jest za przełom w opowiadaniu o monachijskiej masakrze podczas igrzysk olimpijskich

w tamtym czasie śledziło na żywo miliard ludzi na całym świecie. W centrum historii znajduje się Geoff (John Magaro), młody i ambitny producent, który stara się udowodnić swoją wartość szefowi, legendarnemu dyrektorowi Roone'owi Arledge'owi (Peter Sarsgaard).

Wraz z niemiecką tłumaczką, Marianne (Leonie Benesch), Geoff nieoczekiwanie przejmując stery relacji na żywo. W miarę jak narracje się zmieniają, czas mija, sprzeczne informacje się rozprzestrzeniają, a życie zakładników wisi na włosku. Geoff zmaga się z coraz trudniejszymi decyzjami.

Jak bowiem relacjonować taką sytuację, jeśli sprawcy chcą być w centrum uwagi? Czy zostawić to tzw. dziennikarzom politycznym, a samemu skupić się jedynie na wątkach sportowych? A może próbować nadążyć za błyskawicznie następującymi zwrotami akcji? Jak mają się do tego sumienie i moralne wątpliwości? Przecież życie zakładników wisi na włosku.

„Gorący temat zobowiązuje” – twierdzi jeden z bohaterów, w zaawansowanym stopniu zawodowej ekscytacji, i ma rację. Zwłaszcza, jeśli weźmie się pod uwagę fakt, że scenarzysta Moritz Binder postawił przed bohaterami wyjątkowo karkołomne wyzwania.

„Rządzi news”

Ponoć Fehlbauer i Binder spędzili wiele godzin na rozmowach z Johnem Magaro, który przypominał swoje emocje i reakcje sprzed półwiecza. I to początkowo to właśnie on, niczym samotny szeryf na Dzikim Zachodzie, miał być głównym bohaterem filmu „5 września”. Ostatecznie Binder zdecydował się jednak na swoisty portret zbiorowy dziennikarzy zamkniętych w czasie tamtych wydarzeń w klaustrofobicznym wnętrzu biurowca dla mediów. Całość uzupełniona została autentycznymi materiałami archiwalnymi. Prawda miesza się tu więc z artystyczną fikcją w bardzo zgrabny mikś fabularno-dokumentalny, podlany wybuchami eskalujących emocji.

Krytycy słusznie zauważają, że filmem „rządzi news”. Trzeba go jak najszybciej przygotować, zanim zostanie skradziony, przede wszystkim przez konkurencję, ale co bardziej szokujące, przez kolegów ze stacji z działu politycznego, którzy też chcą mieć chwile sławy i zasługi w relacji z miejsca krwawego dramatu. Ukazanie swoistej wojny między ABC Sports i ABC News, z których każda domaga się relacji z wydarzenia, to jedna z lepszych sekwencji filmu.

Czy „5 września” można zaliczyć do segmentu tzw. fil-

mów dziennikarskich? W pewien sposób tak, o ile za kryterium przyjmujemy dominującą postać funkcjonariusza medialnego przekazu. Ale i w tym aspekcie film Fehlbauera zdaje się nie mieścić w sztywnych ramach gatunku – wkracza bowiem na grunt, który nie był dotąd eksplorowany.

Bohater, czyli kto?

„Informator” Michaela Manna, „Czwarta władza” Stevena Spielberga (tu też pojawia się zespół dziennikarzy), „Raport Pelikana” Alana Pakuli, czy „Zawód - reporter” Michelangelo Antonioniego akcentują bohaterów i ich decyzje.

W „5 września” dochodzi czynnik technologiczny-informacyjny, proces, który w niektórych momentach rywalizuje w skali ważności z ludźmi. To film o „przekazie” i jego rewolucyjnym przeformułowaniu, niejako na oczach widzów.

Dlatego „5 września” sytuuje się na antypodach produkcji w stylu np. „Faktów i aktów” Barry’ego Levinsona. Tam wymyślony prezydent USA miesza się w skandal polityczny, który zagraża dalszej jego karierze. Aby odwrócić uwagę opinii publicznej, jego doradca polityczny i producent filmowy wpadają na pomysł: sfabrykować w mediach wojnę w Albanii. Fehlbauer nie mu-

siał fantazjować, by opowiedzieć swoją historię.

O deontologii

Jest jeszcze jeden aspekt „5 września”, który krytycy poruszają okazjonalnie, a który można nazwać sporem o deontologię mediów. Chodzi mianowicie o polemikę z „Siecią” Sidneya Lumeta z 1976 r., filmem obnażającym mechanizmy działania mediów, w których zysk i oglądalność usprawiedliwiają wszelkie mactwa i nieprawości.

Przypomnijmy: Lumet ukazał fikcyjną stację telewizyjną United Broadcasting System. Odchodzący prezenter wieczornych wiadomości, dla którego zwolnienie jest wielkim ciosem, postanawia zrobić wielkie „wyjście” i ogłasza w swoim ostatnim dzienniku, że popełni samobójstwo.

Program zostaje przerwany, popularność dziennikarza wzrasta, ba, staje się on niejako „sumieniem społeczeństwa”. Kierownictwo stacji bez skrupułów wykorzysta tę okazję, by się go pozbyć i jeszcze na tym dobrze zarobić.

Czy John Magaro z zespołem kierowali się w Monachium jedynie chwalębnym celem przekazania widzom jak najbardziej obiektywnej relacji, czy może kierowały nimi zupełnie inne motywy. Np. chęć rywalizacji i utarcia nosa

kumpłom? A może zwyczajnie liczyli na premie od szefostwa?

Jedną z najbardziej uderzających scen filmu pokazuje przebiegającego za sportowca reportera, aby mógł swobodnie się poruszać i przynosić nigdy wcześniej niewidziane materiały filmowe. Czy to jeszcze jest dziennikarstwo? Gdyby nie rozgrywający się wokół horror można by to nazwać, co najwyżej, happeningiem.

Coś jak „Olimpiada” Leni Riefenstahl

Ten problem jest nierozwiązywalny, a ponadto wkracza na grząski grunt, który można nazwać „uwikłaniem mediów”. Nie tylko w pogoń za zyskiem za wszelką cenę, ale też np. w propagandę. Takie właśnie konsekwencje wskazał jeden z komentatorów „New York Timesa”, który widział „5 września” na pierwszych pokazach.

Skoro bowiem można „sterować” przekazem, to dlaczego nie nadać mu przy tym odpowiedniego odcienia propagandowego? Czy nie to czyniła Leni Riefenstahl w „Olimpiadzie”, w swoim sprawozdaniu z Letnich Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 r.?

A przecież w Monachium w 1972 r. starły się ze sobą dwa zantagonizowane polityczne ideologie, toczone na każdej płaszczyźnie, oprócz sportu, krwawy spór. Czy w takich okolicznościach można zachować dziennikarski obiektywizm? I czy w ogóle taki obiektywizm w ogóle istnieje?

„5 września” to zatem coś więcej niż tylko thriller, to także refleksja nad miejscem mediów we współczesnym społeczeństwie. I pytaniem, jak daleko powinien posunąć się dziennikarz.

Wydawałoby się, że to dość istotne tematy, ale okazuje się, że takich współczesnych horrorów nie potrzebuje. Na liście nominowanych do Oscara 2025 „5 września” znalazł się, owszem, ale jedynie w kategorii „Najlepszy scenariusz oryginalny”. Na tyle, żeby zaistniał, ale nie popsuł zabawy filmowym decycentem.

Trudno zresztą wyobrazić sobie, że film Fehlbauera mógłby na poważnie konkurować z feministycznym horrorem „Substancja”, drugą częścią „Diuny”, trans operą „Emilia Pérez”, czy musicaliem „Wicked”. To, mówiąc językiem dziennikarstwa sportowego, zupełnie inna liga.

MAGAZYN

SPORTOWY24

24.02.2025

Górnik Łęczna prowadził w Warszawie po голу Damiana Warchoła, ale Polonia szybko odpowiedziała dwoma trafieniami STR. 18



FOT. GÓRNIK ŁĘCZNA

Ze stolicy wrócili bez punktów

Dzisiaj Motor Lublin podejmie na Arenie innego beniaminka, GKS Katowice STR. 18

Piłkarki ręczne MKS FunFloor Lublin wygrały spotkanie w Elblągu ze Startem STR. 19

Rozmowa o snookerze z Piotrem Muratem, właścicielem klubów Masters STR. 20

SPORTOWY24.PL

Wizyta w stolicy nie była dla Górników przyjemna

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Damian Warchoła znowu pokonał bramkarza rywali, ale Górnik Łęczna nie zdołał w stolicy wywalczyć punktów. Goście kończyli mecz w dziesiątkę.

Polonia Warszawa 2 (2)

Górnik Łęczna 1 (1)

Bramki: Zjawirski 34, 41 (k) - Warchoła 16

Polonia: Kuchta - Olszewski, Kołodziejcki, Grudniewski, Terpilowski, Poczubot, Durmus (85 Młyński), Vasin (85 Kluska), Koton (75 Wojciechowski), Vega (75 Predenkiewicz), Zjawirski (9 Śpiewak). Trener: Mariusz Pawlak

Górnik: Pindroch - Szczytniewski, Roginić, Szabaciuk, Bednarczyk (69 Ogaga), Deja, Akhmedov (81 Orlik), Żyra (76 Spacil), Malamis (69 Krawczyk), Warchoła (46 Barauskas), Banaszak. Trener: Pavol Stano

Sędziował: Damian Krumplewski (Olsztyn)

Jesienią Damian Warchoła strzelał gola w sześciu pierwszych meczach sezonu. Rundę wiosenną rozpoczął od bramek w dwóch pierwszych w tym roku spotkaniach. W Warszawie

wpisał się na listę strzelców w 16. minucie, wykorzystując świetne podanie od Bekzoda Ahmedova. Pomocnik Górnika urwał się obrońcom i mimo obecności defensorów na plecach, płaskim strzałem posłał futbolówkę obok interwenującego Mateusza Kuchty. To 12. bramka Warchoły w tym sezonie.

Górnik wyszedł na prowadzenie i przez następny kwadrans gry nie miał najmniejszych problemów z utrzymaniem wyniku. - Bardzo fajnie weszliśmy w mecz i nie tylko dlatego, że strzeliliśmy bramkę, ale po prostu dobrze graliśmy - podsumowuje trener zielono-czarnych, Pavol Stano.

Wprawdzie dłużej przy piłce byli piłkarze ze stolicy, mozolnie konstruowali ataki pozycyjne i mogło wydawać się, że Polonia ma grę pod kontrolą. Wszystko jednak odbywało się pod pełną kontrolą Łęcznian i gdy tylko gospodarze próbowali wejść w ich szesnastkę, natychmiast przerywali akcję.

W najlepszej sytuacji Polonia otrzymywała rzut rożny. I właśnie po stałym fragmencie doszło do sytuacji, po której miej-



Zespół z Łęcznej szybko objął prowadzenie, ale Polonia odwróciła losy spotkania

scowi wyrównali. Pod bramką Górnika trochę się zakotłowało, pierwszy strzał oddał Nikita Vasin, ale Pindroch dosięgnął piłki. Spadła jednak pod nogi Łukasza Zjawirskiego, który upadając na murawę zdołał ją skierować do siatki.

Miejscowi kibice jeszcze nie skończyli skandować „jeszcze

jedna”, a Zjawirski wygrał pozycję z Filipem Szabaciukiem, który faulował rywala w polu karnym. Za to przewinienie otrzymał żółtą kartkę, ale gdy wszyscy byli gotowi do wykonania rzutu karnego arbiter wstrzymał grę. W końcu zostało wezwany do monitora. Okazało się, że analizował nie fakt faulu, ale

kartki, która należała się graczowi Górnika. I ostatecznie wcześniejszą decyzję zmienił, pokazując Szabaciukowi kartonik koloru czerwonego.

- Nie zgadzam się z tą decyzją, ale to kwestia interpretacji - ocenia trener Stano.

Goście stracili gracza, a po chwili drugiego gola.

Zjawirski jeszcze przed przerwą miał szansę na hat-tricka, gdy odebrał piłkę Adamowi Dei i strzelił z ostrego kąta. W tej sytuacji dobrze ustawiony był jednak Pindroch.

- W przerwie powiedzieliśmy sobie, że mecz nie jest dla nas stracony - mówi trener.

Górnik grał jednego zawodnika mniej, ale na boisku nie było tego widać. Łęcznianie nacierali i szukali swojej szansy. W 58. minucie wymarzoną okazję miał drugi ze snajperów zielono-czarnych, Przemysław Banaszak. Otrzymał podanie na piątym metrze od Patryka Malamisa i mając dużo swobody oddał, niecelny jednak, strzał głową.

Dziesięć minut później gospodarze mogli zamknąć spotkanie. Dani Vega na dużej szybkości dośrodkował do wbiegającego na piąty metr Krzysztofa Kotona. Ten uderzył głową i Górników uratowała poprzeczka.

Polonia wygrała i w tabeli zbliżyła się do strefy barażowej. Górnik w dwóch pierwszych meczach w tym roku zdobył jeden punkt. ©

Chcą pierwszej wygranej wiosną. Ale przeciwko nim stanie punktujący GKS

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Starcie dwóch beniaminków zakończy dzisiaj w Lublinie 22. kolejną PKO Ekstraklasę. Motor podejmie GKS Katowice, który w lidze nie przegrał od pięciu spotkań.

Patrząc tylko na pięć ostatnich kolejek, to zespół prowadzony przez trenera Rafała Góraka jest obok Pogoni Szczecin najlepiej punktującą drużyną w ekstraklasie (11 punktów: 3 wygrane i 2 remisy). Motor w tym okresie zdobył pięć punktów, a w trzech pierwszych meczach rundy wiosennej doznał dwóch porażek i raz zremisował (u siebie z Lechią Gdańsk 1:1).

- Jest to dobrze zorganizowany zespół, który bazuje na dużej powtarzalności w swoich działaniach. Nic tam nie jest przypadkowe. Trener Górak pracuje tam sześć lat, przeżył z tą drużyną wloty i upadki, ale przede wszystkim awansował z drugiej ligi do ekstraklasy. Wszystko, co do tej pory osiągnął GKS odbyło się poprzez sumienną, dobrze zorganizowaną pracę - podkreśla trener Motoru, Mateusz Stolarski.

W rundzie wiosennej GKS wygrał u siebie ze Stalą Mielec 1:0



W pierwszym meczu obu drużyn, w sierpniu 2024 roku, Motor bezbramkowo zremisował w Katowicach

i na wyjeździe z Rakowem Częstochowa 2:1 oraz bezbramkowo zremisował z Piastem Gliwice.

- To zespół szczególnie groźny po odbiorze piłki. Grają dużą liczbę kontrataków, co powoduje, że cały czas zagrażają bramce. Ale są też dobrze zorganizowani w obronie niskiej. Bardzo agresywni. Natomiast są też rzeczy, które my będziemy chcieli wykorzystać i wygrać pierwszy raz w tym roku. Zapo-

wiada się ciekawe spotkanie - uważa Stolarski, który podczas treningów miał do dyspozycji wszystkich graczy, którzy ostatnio występowali. Do zajęć m.in. szybko wrócił Samuel Mraz, który w ostatnim meczu w Białymstoku z powodu urazu opuścił przedwcześnie boisko.

Wykluczony z gry jest natomiast Sergi Samper. To pokłosie czerwonej kartki otrzymanej w starciu z Jagiellonią. - Jego na-



Przed poniedziałkowym spotkaniem lubelski klub podziękuje i uhonoruje za grę w Motorze Rafała Króla

turalnym następcą w składzie jest Jakub Łabojko i prawdopodobnie, to on zacznie od początku mecz z GKS - informuje szkoleniowiec.

Pierwsze w tym sezonie starcie tych drużyn zakończyło się remisem 0:0. Po rundzie jesiennej drużyna z Katowic zajmowała w tabeli 10. miejsce, ze stratą pięciu punktów do Motoru. Po trzech wiosennych kolejkach GKS przeskoczył już lubelski ze-

spół i w tej chwili zajmuje ósmą lokatę, mając punkt przewagi nad lubelskim zespołem.

- Musimy szanować każdy zdobyty punkt - twierdzi Rafał Górak. - Trener Stolarski jest bardzo dobrym taktikiem i sądzę, że mocno przywiązuje wagę do gry swojej drużyny. Spodziewam się więc, że będą chcieli grać z nami wykorzystując przede wszystkim swoje atuty - uważa trener GKS Katowice.

Zagrają dla Rafała

Piłkarze Mateusza Stolarskiego zagrają przed własną publicznością, ale po raz pierwszy na Motor Lublin Arenie. Od kilku dni miejski stadion taką właśnie nosi nazwę. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 19 i będzie połączone z „Pożegnaniem Króla”, czyli pożegnaniem jednej z legend - żółto-biało-niebieskich, Rafała Króla.

- Nie uda się w kilku słowach opisać wszystkiego, co przez dwa i pół roku wspólnie przeżyliśmy w Motorze. Przychodząc do Lublina, drużyna była na ostatnim miejscu w drugiej lidze. Dzięki dobrej dyspozycji Rafała Króla zespół zagrał w barażach. Rok później, w meczu z Podbeskidziem, który decydował, czy zagramy w barażach o ekstraklasę, Rafał też strzelił bramkę. Był bardzo ważną postacią w walce o awans - opisuje trener Stolarski.

W lipcu 2024 roku Rafał Król, w wieku 35 lat, zadebiutował na boiskach PKO Ekstraklasy. - Zasłużył na to i pokazał innym zawodnikom, że marzenia można spełniać bez względu na wiek. Cieszę się, że ten mecz jest jemu dedykowany. Zasłużył na takie pożegnanie i mam nadzieję, że zdobędziemy trzy punkty - kończy trener Motoru. ©

Przyspieszyły w drugiej połowie

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. W meczu przedostatniej serii fazy zasadniczej Orlen Superligi Kobiet MKS FunFloor Lublin pokonał na wyjeździe Energę Start Elbląg.

Energia Start Elbląg	26 (15)
MKS FunFloor Lublin	28 (17)

Start: Radojci, Godzina - Grabińska 7, Zych 7, Kuźnińska 4, Szczepanek 3, Tarczyluk 1, Dworniczuk 1, Peplińska 1, Pahrabitskaya 1, Szczepaniak 1, Kubisova, Szczepańska, Wiśniewska. Kary: 2 min. Trener: Magdalena Stanulewicz

MKS: Wdowiak, Mamic - Szynkaruk 9, Pietras 4, Rosiak 3, Planeta 3, Andruszak 2, Tomczyk 2, Posavec 2, Nieuwenweg 2, Matuszczyk 1, Olek, D. Więckowska, M. Więckowska. Kary: 14 min. Trener: Paweł Tetelewski

Sędziowali: Michał Orzech i Robert Orzech (Brodnica)

Początek meczu należał do gospodarzy, które w 7. minucie prowadziły 5:3. Lublinianki szybko wyrównały, ale za chwilę Start ponownie miał dwa gole zaliczki

(7:5), podobnie jak po kwadransie gry (9:7). Wówczas trzy gole z rzędu rzuciły przyjezdne i wygrywały w 18. minucie 10:9.

Do końca premierowej odsłony trwała wyrównana walka, jednak końcówka pierwszej połowy należała do MKS-u. Przy stanie 15:15 bramki rzuciły Joanna Andruszak i Daria Szynkaruk, co dało biało-zielonym prowadzenie do przerwy 17:15.

Po zmianie stron rozszalały się lubelskie skrzydłowe. Trzy gole zdobyła Szynkaruk, a dwa Julia Pietras i w 39. minucie było 22:16 dla zespołu z Bystrzycy. Rywalkom nie pomógł czas trenerki Magdaleny Stanulewicz, gdyż cztery minuty później 22-krotna mistrzyni kraju miała już ośmiobramkowy zapas (24:16).

Miejscowe grały ambitnie, zmniejszając w 55. minucie straty do zaledwie trzech goli (23:26). Lublinianki szybko odpowiedziały jednak trafieniami Sylwii Matuszczyk i Szynkaruk (28:23). W końcówce straciły jednak trzy bramki, zwyciężając finalnie 28:26.

- Pierwsza połowa była wyrównana, bramka za bramkę. W drugą odsłonę weszliśmy natomiast w bardzo fajny sposób,



MKS FunFloor Lublin po raz drugi w tym sezonie pokonał Energę Start Elbląg

odskakując na osiem goli - mówi Aleksandra Tomczyk, rozgrywająca lubelskiego zespołu.

Drużyna z Lublina ostatni mecz fazy zasadniczej zagra we wtorek (25 lutego). Przeciwnikiem MKS-u FunFloor będzie w hali Globus MKS Urbis Gnieszno. Batalia rozpocznie się o godz. 20.30.

Po osiemnastu rozegranych kolejkach nastąpi podział ligowej tabeli na dwie części: grupę mistrzowską (sześć najlepszych zespołów) i spadkową (miejsc 7-10). W tej fazie drużyny będą rywalizować również w systemie mecz i rewanż. Grupa mistrzowska rozegra dziesięć serii spotkań, natomiast w grupie spad-

kowej ekipy powalczą w sześciu seriach.

Poznały rywalki

Lublinianki zagrają z Sośnicą Gliwice w ćwierćfinale Pucharu Polski. W siedzibie ZPRP odbyło się także losowanie par. Pojedynek zostanie rozegrany 19 marca na Śląsku. ©©

Zmiana trenera

Patryk Błaziak nie jest już trenerem ekstraklasowych piłkarzy nożnych Górnika Łęczna. Zastąpiła go dotychczasowa asystentka, Maja Osińska.

Błaziak szkoleniowcem zielono-czarnych został w październiku 2023 roku, zastępując Roberta Makarewicza. W sezonie 2023/24 ekipa z Łęcznej uplasowała się na szóstym miejscu. W trwającej kampanii Górnicy po 11 seriach spotkań plasują się dopiero na piątej pozycji z dorobkiem 17 punktów. Do trzeciej lokaty zajmowanej przez Czarnie Sosnowiec, tracą dziesięć oczek.

Wydaje się, że zwolnienie trenera było też pokłosiem odpadnięcia z Orlen Pucharu Polski. Górnik 13 lutego w meczu 1/8 finału przegrał u siebie po rzutach karnych z UKS-em SMS Łódź 2:3. Po dogrywce był wynik 1:1.

Błaziak drużynę poprowadził łącznie w 34 meczach (liga + puchar), odnosząc 16 zwycięstw, 5 remisów i 13 porażek. Bilans bramkowy to 97 strzelonych oraz 39 straconych goli.

Pierwszy mecz w nowym roku o punkty łęcznianki mają zaplanowany na weekend 1/2 marca.

Próba generalna na piątkę

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Drugoligowa Wisła Puławy ma za sobą ostatni sprawdzian przed inauguracją rundy wiosennej. Biało-niebiescy pokonali czwartoligową Żabkowiec 5:1.

- Dwie różne połowy. W pierwszej przegrywaliśmy zbyt dużą liczbę pojedynków, przez co mieliśmy problem z utrzymaniem się przy piłce oraz płynności w grze - mówi Maciej Tokarczyk, trener puławskiego zespołu. - Po przerwie moi piłkarze bardzo dobrze zareagowali, wzięli odpowiedzialność za sytuację i ta połowa była zdecydowanie lepsza.

Szkoleniowiec gospodarzy wystawił praktycznie najsilniejszy skład, jakim dysponuje. Zabrakło tylko zmagających się z urazami między innymi Łukasza Kabaja, czy Franciszka Łuczuka. Na murawie zameldowało się także siedmiu testowanych graczy. Czy dostaną angaż w Wiśle, zależy od tego czy klubowi zostanie odwieszona licencja na trwające rozgrywki.

Wisła Puławy - Żabkowiec 5:1 (t:0)

Bramki: Szymanek 43, Stromecki 50, Wiktoruk 66, Kumoch 75, 79 (k) - M. Augustyniak 55 (k)

Wiśla: Testowany I - Gałazka (46 Cheba), Testowany II, Waliś (46 Wiktoruk), Testowany III, Stromecki, Manolo (70 Testowany IV), Kumoch (84 Cholewa), Szymanek (60 Koziej), Kargulewicz (77 Testowany V), Testowany VI (75 Testowany VII). ©©



Wciąż nie wiadomo, czy Wisła Puławy przystąpi do rundy wiosennej sezonu 2024/25 Betlic 2. ligi

Zrewanżowały się za porażkę w finale Pucharu Polski

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Polski Cukier AZS UMCS pokonał na wyjeździe ekipę PolskaStrefaInwestycji Enea AJP Gorzów Wielkopolski. Lublinianki do zwycięstwa poprowadziła Litwinka Laura Miskiniene.

PSI Enea AJP Gorzów Wlkp. 84

PC AZS UMCS Lublin 93

Kwarty: 123:27, 20:17, 20:31, 21:18

AJP: Miller 19, Gertchen 16, Walker 16, Tsi-neke 15, Kośla 11, Śmiałek 4, Lebiecka 3, Kuczyńska. Trener: Dariusz Maciejewski

AZS: Miskiniene 25, Szymkiewicz 21, Stanacev 16, Kulińska 11, Johnson 8, Muldrow 7, Ullmann 5. Trener: Karol Kowalewski

Po blisko pięciu minutach gry, gdy dwa rzuty osobiste wykorzystwała była zawodniczka AZS UMCS - Emila Kośla, gorzowianki wyszły na prowadzenie 12:6. Lublinianki ruszyły w pościg i po trafieniu z trzy punkty serbskiej rozgrywającej Aleksandry Stanacev, team z nad Bystrzycy wygrywał w 7. minucie 18:16.

Drużyna trenera Karola Kowalewskiego fatalnie weszła w drugą odsłonę, gdyż przez blisko pierwszych pięć minut



Akademiczkom z Lublin udało się w lidze zrewanżować gorzowiankom za przegrany 25 stycznia finał Pekao S.A. Pucharu Polski (81:86)

nie potrafiła celnie rzucić do kosza rywalk. Gospodynie też nie zachwycały, ale w 15. minucie prowadziły 30:27. Niemoc AZS UMCS przełamała dopiero minutę później Zuzanna Kulińska, trafiając zza łuk.

AZS UMCS w pierwszej połowie wygrał walkę w zbiorach (21-15) oraz był skuteczniejszy w rzutach za trzy punkty, trafiając sześć na dwaście prób. Miejscowe natomiast były bardziej skuteczne w rzutach za dwa (54 procent).

Po zmianie stron, gdy dwukrotnie trafiła Litwinka Laura Miskiniene, a raz Amerykanka Stella Johnson, team Karola Kowalewskiego był na plus siedem (50:43). Z kolei w 25. minucie i celnym lay-upie Miskiniene, AZS UMCS wygrywał już 57:46. Miejscowe próbowały gonić, jednak znakomicie dysponowane lublinianki nie pozwalały na wiele. Przed decydującą kwartą akademiczki były nadal w komfortowej sytuacji (75:63).

Na początku czwartej kwarty Miskiniene wykorzystowała dwa rzuty osobiste i zespół z Lublina powiększył przewagę (77:63). Potem serią 12:0 popisały się gorzowianki i w 34. minucie straciły zaledwie dwa oczka (75:77).

Na trzy i pół minuty przed końcową syreną, gdy trafiła Stanacev, AZS UMCS był coraz bliżej końcowego triumfu (85:77). Ten stał się faktem i lublinianki triumfowały finalnie 93:84. ©©

Rozmowa Z Piotrem Muratem, wiceprezesem związku, właścicielem klubów Masters w Lublinie

Silny ośrodek na snookerowej mapie

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

Piotr Murat w czasie swojej kariery pięciokrotnie został snookerowym mistrzem Polski, przez trzy kadencje pełnił funkcję prezesa Polskiego Związku Snookera i Bilarda Angielskiego.

Jak silnym ośrodkiem snookerowym na sportowej mapie Polski jest Lublin?

Lublin od początku istnienia snookera w Polsce, czyli od 1993 roku, był i jest silnym ośrodkiem. Powstawały tu jedne z pierwszych klubów snookerowych. Istnienie ogólnodostępnej infrastruktury do uprawiania snookera powoduje, że mamy zawodników, organizowane są turnieje rankingowe oraz te w randze mistrzostw Polski. Aktualnie w Lublinie działa jeden z większych ośrodków snookerowych w Polsce, klub Masters w Galerii Olimp, posiadający salę gier z sześcioma profesjonalnymi stołami, które są ogólnodostępne. Lublin jest silny organizacyjnie, a także sportowo, nasi zawodnicy sięgają po medale mistrzostw Polski, Europy i świata.

Wspomniał pan, że w naszym mieście regularnie odbywają się zawody rangi mistrzostw Polski. Z czego to wynika? Pan jako wiceprezes związku za-



Piotr Murat przy stole snookerowym nie powiedział jeszcze ostatniego słowa

biega o to, aby promować właśnie Lubelszczyznę?

Organizowanie w Lublinie zawodów rangi mistrzostw Polski to efekt dobrej infrastruktury, aczkolwiek staramy się jako PZSiBA rozgrywać zawody mistrzowskie w różnych kategoriach w innych miastach, jak: Warszawa, Kalisz, Poznań, Skarżysko Kamienna czy Łwówek. Miejsc do gry z minimum 4 stołami nie ma w Polsce zbyt wiele. W Lublinie powstał dobry klimat do organizacji Otwartych Mistrzostw Polski, ze względu

na przychylność lubelskiego ośrodka TVP. Od 2019 roku turnieje o MP w kategorii otwartej i MP w odmianie „shoot out” kibice mogą oglądać na antenie TVP Sport, na żywo w klubie Masters i studio TVP Lublin. Od tego sezonu TVP Sport pokazuje także rozgrywki Polskiej Ligi Snookera „TOP16” z udziałem między innymi Michała Szubarczyka i Michała Kotiuka. Promowanie Lubelszczyzny odbywa się pośrednio. Lokalne władze miasta jak i Lubelszczyzna nie wspierają aktywnie dys-

cypliny, ale liczę że zmieni się to w najbliższym czasie i zostaniemy dostrzeżeni.

Lublinianie: Michał Szubarczyk (14 lat) i Michał Kotiuk (25 lat) są nadzieją polskiego snookera?

Obaj grają na poziomie światowym. Michał Szubarczyk zdobył tytuł mistrza świata do lat 21, mając zaledwie 13 lat! Michał Kotiuk ma natomiast kilka medali mistrzostw Polski w kategorii seniorskiej, ale póki co jest bez większych sukcesów na mistrzostwach Europy i świata.

Należy przy tym pamiętać że snooker na świecie dzieli się dwie grupy: snooker zawodowy WST, w którym uczestniczy w każdym sezonie tylko 128 zawodników i który możemy na co dzień oglądać na antenie Eurosportu oraz ten tzw. amatorski, w którym uczestniczą zawodnicy z krajów z całego świata, zdobywając medale ME i MŚ. Najlepsi z nich kwalifikują się do grona zawodowców. I Michał Szubarczyk i Michał Kotiuk mają szansę na grę w WST, przy czym ten pierwszy ze względu na wiek ma większe szanse, ponieważ może kwalifikować się do WST także z turniejów młodzieżowych.

W jakiej kondycji jest polski snooker na tle tego światowego?

Jeżeli porównamy się do snookera amatorskiego, to jesteśmy w zupełnie niezłej kondycji pod względem wyników, zwłaszcza w Europie. Od kilku lat systematycznie przywozimy medale i zajmujemy wysokie miejsca w turniejach. Mamy też zawodnika w zawodowym snookerze. To Antek Kowalski z Zielonej Góry, który uzyskał kwalifikację w 2024 roku. Gorzej jest na MŚ, gdzie rywalizujemy z Chinami, Tajlandią, Indiami, krajami arabskimi, Australią. W Azji i krajach arabskich, Afryce snooker jest niesamowicie popularny i ma to odzwierciedlenie w liczbie sal gier i za-

wodników w WST. Jako Polska mamy sporo braków, jeżeli chodzi o miejsca do gry w snookera, a co za tym idzie liczbę zawodników. Brakuje także dobrego stabilnego finansowania, które pozwoli na rozwój młodzieży, a także promocję dyscypliny.

Nadal jest pan czynnym zawodnikiem, ale domyślam się, że bardziej czuje się pan już działaczem niż graczem?

Rywalizuję cały czas, ponieważ sprawia mi to przyjemność i uważam, że przyzwyczaję się. W karierze zdobyłem pięć tytułów MP w różnych kategoriach i odmianach. Rozpocząłem przygodę ze snookerem ponad 30 lat temu, czyli ominął mnie cały okres gry juniorskiej i młodzieżowej. Nie było w Polsce trenerów, wzorców do naśladowania, każdy uczył się grać sam, na podstawie podglądania meczów w telewizji. W pewnym okresie, gdy pojawił się spory kryzys w PZSiBA, zawodnicy zaproponowali mi, żebym zajął się związkami i tak zostało do dzisiaj. Zarządzałem związkiem, jako prezes przez trzy kadencje, aktualnie pełnię funkcję wiceprezesa. Na pewno uciepiała na tym moja kariera zawodnicza, bo czas spędzony dla związku mógłbym poświęcić na trening, ale o tym się już nie dowiemy, więc cieszy mnie każdy sukces wszystkich naszych zawodników. ©©

Zwycięstwo Azotów Puław w Kaliszu z Energią MKS po serii rzutów karnych

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Mimo 13 rzutów karnych przez Łukasza Gogola piłkarzom ręcznym Azotów Puław nie udało się wygrać w regulaminowym czasie. Ale byli skuteczniejsi w serii rzutów karnych.

Energia MKS Kalisz	30 k2 (12)
Azoty Puławy	30 k4 (13)

MKS: Szczecina, Hrdlicka - Starcevic 11, Ribeiro 7, Federiczak 5, Kus 3, Bekisz 1, Kowalczyk 1, Molski 1, Wróbel 1, Drej, Dontsov, Kucharzyk, Moryń. Kary: 14 min. Trener: Rafał Kuptel

Azoty: Tsintsadze, Borucki - Gogola 13, Janikowski 4, Marciniak 4, Przychoździ 4, Jaworski 2, Zarzycki 2, Antolak 1, Górski, Jarosiewicz, Urbanek. Kary: 10 min. Trener: Patryk Kuchczyński

Sędziowali: Grzegorz Młyński (Zwoli) i Dariusz Żak (Radom)

Najlepszy strzelec Azotów i czołowy snajper Orlen Superligi od pierwszych minut meczu doskonale czuł się w kaliskiej hali. Trafianie dla zespołu z Puław rozpoczął Marek Marciniak, ale już w 3. minucie swoje przedstawienie rozpoczął Łukasz Gogola. Rozgrywający Azotów na początek zdobył osiem bramek z rzędu (wykorzystując m.in. pięć rzutów karnych)! W 16. minucie goście prowadzili 9:8, a za moment podwyższył jeszcze Karol Przychoździ.

Jak później się okazało, skuteczność z linii siedmiu metrów miała w tym spotkaniu kluczowe znaczenie. Pierwsi w tym elemencie zawiedli gospodarze, a dokładnie był gracz Azotów, Bartosz Kowalczyk. W konsekwencji, po bramkach Gogoli oraz Ignacego Jaworskiego, puławianie w 26. minucie wyszli na plus trzy (12:9).



Na parkiecie w Kaliszu nie brakowało walki. Obie drużyny zdawały sobie sprawę, jak ważne będą to punkty

Gogola schodząc na przerwę miał na koncie już 10 trafień. Ale przewaga Azotów po 30 minutach była minimalna - 13:12.

Po powrocie na parkiet podopieczni trenera Patryka Kuchczyńskiego nie zwalniali tempa i nadal trafiali do bramki rywala.

Pierwszy gola zdobył Przychoździ, następnie dwa kolejne dorzucił Gogola oraz dwa razy trafił Przychoździ i w 35. minucie Azoty wygrywały 18:15.

Później jednak coś się zaczęło w tej maszynie do głosu doszli gospodarze. Puławianie

przez następnych 10 minut mogli liczyć tylko na celne rzuty kołowego, Keliana Janikowskiego. Zdecydowanie skuteczniejsi w ataku byli gracze MKS, którzy w tym okresie zdobyli osiem bramek i na kwadrans przed końcem spotkania wyszli na prowadzenie 23:21.

Ostatnie 15 minut to był rollercoaster dla obu drużyn. Azoty odzyskały prowadzenie i w 50. minucie były lepsze o dwa trafienia - 26:24. Ale sześć minut później, to zespół z Kalisza wyszedł na plus dwa - 29:27. Na domiar złego Gogola nie trafił... rzutu karnego (pomylił się przy siódmej próbie), a prowadzenie MKS podwyższył jeszcze Dawid Fedeńczak (30:27 w 57. min).

Wydawało się, że mecz wymknął się już rąk puławian, ale walka do końca opłacała się. Bramkarza gospodarzy pokonali Jan Antolak, Przychoździ i w ostatniej minucie Gogola.

To oznaczało remis 30:30 i serię rzutów karnych potrzebną do wyłonienia zwycięzcy.

Szczypioniści Azotów trafiali w każdej serii i po голу Marcieja Zarzyckiego cieszyli się już z wygranej za dwa oczka. Punkty te są niezwykle ważne w perspektywie walki o miejsce w czołowej ósemce.

Każdy zdawał sobie sprawę z wagi tych punktów. Przed nami jeszcze kilka spotkań, w których będziemy szukać kolejnych - podsumowuje trener Azotów, Patryk Kuchczyński.

W końcówce sprzyjało nam szczęście, a w meczu było wszystko, co najważniejsze. Zwroty i upadki. Najważniejsze jednak, że była walka. Przy tak krótkiej ławce, bo mam ośmiu, dziewięciu chłopaków do gry, zespół dźwignął to. Nie pękliśmy i do końca była wiara. A rzuty karne ćwiczyliśmy przez cały tydzień - śmieje się szkoleniowiec. ©©

Sporty zimowe W Arenie Lodowej w Tomaszowie Mazowieckim rywalizowali najlepsi łyżwiarze szybcy

Polka z brązowym medalem w Pucharze Świata

Zbigniew.Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Podczas minionego weekendu kibice sportów zimowych w Polsce emocjonowali się przede wszystkim występami naszych łyżwiarzy szybkich.

Zawody w tomaszowskiej Arenie Lodowej trwały od piątku do niedzieli. To były piąte i przedostatnie w tym sezonie zawody Pucharu Świata. W roli faworytów do startów przed swoją publicznością przystępowali polscy sprinterzy, w tym przede wszystkim Andżelika Wójcik, która jest liderką klasyfikacji generalnej na dystansie 500 m.

W piątek lepiej od niej spała się jednak rodaczka, Kaja Ziomek-Nogal, która z czasem 38,31 zajęła trzecie miejsce na sprinterskim dystansie. Wójcik miała o 0,03 s gorszy rezultat i była czwarta. Zwyciężyła Amerykanka Erin Jackson, która w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata na 500

metrów zmniejszyła stratę do reprezentantki Polski.

Żurek najlepszym z polskich sprinterów

Z trójki polskich sprinterów najwyżej - na siódmej pozycji - został sklasyfikowany Damian Żurek. Marek Kania był 10., a Piotr Michalski - 13. Zwyciężył Amerykanin Jordan Stolz, który triumfował w siedmiu na osiem startów na 500 m w tegorocznym PŚ. Stolz w piątek w Arenie Lodowej zwyciężył również na 1500 m. Żurek ocenił, że mógł być wyżej, lecz popełnił błąd na drugim wirażu.

Wysoka lokata Natalii Jabrzyk

W piątek w grupie A ścigała się jeszcze Natalia Jabrzyk, która na 1500 m została sklasyfikowana na siódmej pozycji. Łyżwiarka Pilicy straciła 2,34 s do triumfującej Holenderki Marijke Groenewoud. Polka zaznażyła, że był to jej najlepszy bieg w PŚ w konkurencji indywidualnej.



Kaja Ziomek-Nogal zajęła trzecie miejsce w Tomaszowie Mazowieckim w zawodach PŚ na 500 metrów

Stolz z rekordem toru na 1000 m

W drugim dniu zawodów Żurek zajął szóste miejsce w biegu na 1000 m. Polak stracił 0,89 s do Amerykanina Jordana Stolza, który czasem 1.08,42 ustanowił rekord toru. Tuż za Damianem uplasował się Marek Kania (1.09,51),

a trzynasty był Piotr Michalski (1.10,03). Na tym dystansie Karolina Bosiek była siódma. Wychowanka KS Pilica Tomaszów zanotowała najlepszy wynik w sezonie. Kolejne pozycje zajęły jej koleżanki z kadry: Wójcik (1.17,36) i Jabrzyk (1.17,52). Triumfowała Japonka Miho Takagi (1.14,80),

której zabrakło zaledwie 0,02 s do rekordu toru.

Za tydzień w holenderskim Heerenveen odbędą się ostatnie zawody cyklu. Na podstawie sumy punktów zdobytych w tej edycji oraz najlepszych czasów z mityngów Pucharu wiata w Calgary i Milwaukee ustalone zostaną listy zawodników uprawnionych do startu w mistrzostwach świata w norweskim Hamar (13-16 marca).

Maryna Gąsienica-Daniel bez błysku

W pierwszym dniu zawodów na stoku we Włoszech Polka zajęła 21. miejsce. Slalom gigant wygrała reprezentantka gospodarzy Frederica Brignone. Gąsienica-Daniel była wolniejsza od zwyciężczyni o blisko cztery i pół sekundy. Brignone wygrała także w sobotę, Polka tego dnia uplasowała się na 19. pozycji. Jej łączny czas był o 3,24 słabszy od wyniku Brignone.

Dopiero 25. pozycję w pierwszym dniu zawodów

i 33. lokatę w sobotę zajęła Mikaela Shiffrin, jedna z największych gwiazd tej dyscypliny. W gigancie Amerykanka startowała po raz pierwszy od czasu poważnego upadku w Killington pod koniec listopada.

W klasyfikacji generalnej slalomu giganta PŚ prowadzi Nowozelandka Alice Robinson, nasza reprezentantka zajmuje 19. miejsce. W klasyfikacji generalnej PŚ na prowadzeniu Brignone, Gąsienica-Daniel jest 53.

Polscy biathloniści daleko w MŚ

Biało-Czerwoni w składzie Konrad Badacz, Jan Guńka, Fabian Suchodolski i Marcin Zawół zajęli 16. miejsce w sztafecie 4x7,5 kilometra w szwajcarskim Lenzerheide. Triumfowali Norwegowie. W rywalizacji kobiet na 4x6 km Natalia Sidorowicz, Kamila Żuk, Anna Mąka i Joanna Jakiela zajęły 9. miejsce. Wygrały Francuzki przed Norweżkami i Szwedkami. ©

Na trasie włoskiego dziedzictwa UNESCO

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

347 - tylko tyle dni pozostało do oficjalnego otwarcia XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich na słynnym San Siro, które zorganizują - dwa jakże różne - włoskie miasta: Mediolan i Cortina d'Ampezzo.

Infrastrukturalnie włoskie zawody będą wykorzystywać istniejące obiekty w Lombardii i północno-wschodnich Włoszech, w tym te używane podczas VII Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 1956 roku.

Oprócz Mediolanu i Cortiny d'Ampezzo rywalizacja odbędzie się w kilku innych miejscowościach: skoki narciarskie w Predazzo, biegi narciarskie w Lago di Tesero, biathlon w Anterselvie, snowboard w Livigno.

W sumie Milano Cortina 2026 odbędzie się na 14 arenach ulokowanych w pięciu strefach - Mediolanie, gdzie odbędzie się inauguracja imprezy, i Cortinie ze stokami alpejskimi, torem dla bobsleistów, saneczkarzy i skeletonistów oraz halą do curlingu (ok. 60 m na północ, w Anterselvie, znajduje się arena zmagani w biathlonie).

Trzecią strefę, nazwaną zbiorczo Valtellina, tworzą Livigno i Bormio. W pierwszym

z miejscowości o medale powalczą przedstawiciele narciarstwa dowolnego i snowboardziści, druga będzie gospodarzem zawodów w narciarstwie alpejskim mężczyzn oraz skialpinizmie - dyscyplinie debiutującej w programie igrzysk.

W strefie Val di Fiemme odbędą się konkursy skoków narciarskich - we wspomnianym Predazzo - oraz zawody w biegach narciarskich - w Tesero - a także w kombinacji norweskiej.

W Weronie, co prawda, nie odbędzie się żadna rywalizacja sportowa, ale właśnie na tamtejszym Stadionie Olimpijskim będziemy świadkami ceremonii zamknięcia igrzysk.

Około 300 000 biletów zostało już sprzedanych na XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie - poinformował szef Komitetu Organizacyjnego, Andrea Varnier.

60-letni Włoch przypomniał, że 6 lutego tego roku został uruchomiony ogólnodostępny system sprzedaży wejściówek.

Milano Cortina 2026 odbędzie się na 14 arenach sportowych ulokowanych w pięciu strefach. Ceny biletów: od 30 do 100 euro

- Poprosiliśmy zainteresowanych o rejestrację i otrzymaliśmy ponad 350 000 wniosków, z czego 70 procent pochodziło z zagranicy. Te osoby zapewniły sobie miejsca w trzech falach losowań i w ciągu pierwszych sześciu dni sprzedaliśmy prawie 300 000 biletów. To bardzo pozytywny początek - dodał Varnier.

Szef Komitetu Organizacyjnego XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich zaznaczył, że dużym zainteresowaniem cieszy się rekrutacja wolontariuszy. Dostępnych jest około 18 000 miejsc. Tymczasem organizatorzy otrzymali aż 96 000 zgłoszeń.

Na 19 dni olimpijskich zmagani przygotowano 1,6 miliona biletów. Są one w sprzedaży na stronie internetowej organizatorów.

Ceny kart wstępu zaczynają się od 30 euro, przy czym 22 procent wszystkich biletów będzie dostępnych za mniej niż 40 euro, a 57 procent za mniej niż 100 euro.

Andrea Varnier potwierdził, że sztafeta z ogniem olimpijskim obejmie wszystkie prowincje Włoch i dotrze do 60 miejsc światowego dziedzictwa UNESCO (najwięcej ze wszystkich krajów europejskich!) w ciągu 63 dni. ©

REKLAMA

0011272628

ROK DO IGRZYSK
CZEKAMY NA OLIMPIJSKIE EMOCJE!



SPONSORZY ORAZ PARTNERZY PKOI I OLIMPIJSKIEJ REPREZENTACJI POLSKI



Sponsorzy

Partner Samorządowy

Małżeństwo Bukowieckich wraca do żywych

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Dla wielu zawodników była to ostatnia szansa na uzyskanie paszportu na zbliżające się halowe mistrzostwa Europy, które w dniach 6-9 marca br. zorganizuje niderlandzki Apeldoorn.

69. edycja lekkoatletycznych halowych mistrzostw Polski to około 470 startujących zawodników z ponad 100 klubów. Biorąc pod uwagę tę liczbę, jesteśmy więc potęgą.

Już po raz dziewiąty z rzędu gospodarzem była Arena Toruń. Co ciekawe, po raz ostatni na bieżni przywiezionej znad samego Morza Bałtyckiego, po pamiętnych dla nas halowych mistrzostwach świata, które przed jedenastu laty organizował Sopot...

Po tegorocznym sezonie halowym obiekt w grodzie Kopernika czeka gruntowna renowacja - na potrzeby mistrzostw świata pod dachem, które odbędą się w marcu przyszłego roku właśnie w Toruniu.

W tegorocznych zmaganiach Konrad Bukowiecki -

na co dzień mąż Natalii z domu Kaczmarek - pchnął kulą na odległość 21.32 m. Po raz pierwszy od dwóch lat (18 lutego 2023 roku uzyskał 21.55 m) halowy czempion Starego Kontynentu z 2017 roku (Belgrad) posłał sprzęt o wadze 7,26 kg poza granicę 21 metrów!

W tym sezonie dalej od Bukowieckiego pchało tylko trzech Europejczyków - Włosi: Leonardo Fabbri (21.95 m) i Zane Weir (21.72 m) oraz trochę nieoczekiwanie Szwed Wictor Petersson (21.49 m).

Podobne powody do radości miała jego żona - Natalia Bukowiecka, która również po raz pierwszy od prawie dwóch lat (19 lutego 2023) ukończyła bieg na dystansie 400 metrów pod dachem.

- Pchanie powyżej 21 metrów to już poziom światowy, bardzo się ucieszyłem - stwierdził Bukowiecki. - W końcu jestem zdrowy, nic mnie nie boli, mogę trenować. Fajnie być znowu powyżej 21 metrów. Dawno nie czułem, że moja forma rośnie z dnia na dzień. Tak właśnie jest od mitingu „Copernicus Cup”. W końcu przepracowałem cały okres



Od wielu lat Konrad Bukowiecki doskonale wie, jak pchać kulą. Gdyby nie kontuzje...

przygotowawczy i to daje efekty. Wiem, że ze stabilizacji na poziomie ponad 21 metrów wyjdzie w końcu strzał pod 22 metry, a może i powyżej. Zazwyczaj tak jest...

Jednocześnie dodał, że wiele zmienił w swoim podejściu do sportu - do regeneracji czy odżywiania...

- Tak duży jak teraz jeszcze nie byłem - powiedział facet, który jest m.in. młodzieżowym rekordzistą Europy i rekordzistą świata juniorów. - Na czczo ważę 148 kilogramów. Czuję się dobrze przygotowany siłowo, ale to jeszcze nie jest topowa forma. W domu mam wzór do naśladowania, sportowca

wybitnego, więc staram się brać przykład z żony Natalii.

Ewa Swoboda - niestety słabym wynikiem 7.23 - zdobyła złoty medal w biegu na dystansie 60 metrów. I co jest nienormalne - ten start zaplanowano około godziny 22.40, kiedy ludzie marzą o relaksie i wieczornych uciechach...

Niemniej Swoboda po raz dziewiąty uczestniczyła w HMP seniorów i po raz dziewiąty walczyła tytuł mistrzowski! Wciąż jest niepokonana...

Na tym samym dystansie, tyle że z płotkami, najlepsza w kraju ponownie okazała się Pia Skrzyszowska - 7.96 (w eliminacjach - 7.91). Takim wynikiem Europy jednak nie zawojuje...

- Muszę się motywować na mistrzostwa kraju, bo kilka dziewczyn zrobiło w tym roku spory postęp - podkreśliła Pia. - To super, bo z rywalizacji zawsze rodzą się wyniki. Wybiły mnie nieco dwa fałstarty w finale. Wiem jednak, na co mnie stać. Jadę zarówno na halowe mistrzostwa Europy, jak i na halowe mistrzostwa świata. Chcę w obu tych imprezach walczyć o medale.

W rywalizacji chodźarzy na dystansie 5000 metrów triumfował Polak pochodzenia tunezyjskiego - Maher Ben Hlima. 18:47.63 - to drugi rezultat w historii rodzimego maszerowania. Szybciej na tym dystansie chodził (a może i czasami... podskakiwał) tylko Robert Korzeniowski. ©©

Kamil Stoch nie jedzie na MŚ. Na co Biało-Czerwonych będzie stać w Trondheim?

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

O braku powołania na MŚ Kamila Stocha rozmawiamy z Tomaszem Pochwałą, byłym skoczkim narciarskim i kombinatorem norweskim, trenerem w klubie Eve-nement Zakopane.

Kamil Stoch po raz pierwszy od 20 lat nie wystąpi na mistrzostwach świata. Zaskoczyła pana decyzja Thomasa Thurnbichlera?

Trudno się pogodzić, gdy tak utytułowany zawodnik nie jedzie na mistrzostwa świata. Zobaczymy po zawodach, czy to była słuszna decyzja, czy nie. Trener zostanie z niej zliczony po mistrzostwach, teraz trzeba się z nią zgodzić, już tego nie cofniemy.

Thurnbichler mógł powołać na mistrzostwa w Trondheim sześciu skoczków, ale nie skorzystał z tej możliwości argumentując, że chce stworzyć atmosferę pracy bez nadmiernej rywalizacji wewnętrznej. Rywalizacja i tak będzie. Owszem, na skoczni normalnej wystąpi pięciu Polaków, bo tytułu broni Piotr Żyła, ale o cztery miejsca w konkursie na skoczni dużej i w druży-

nówce trzeba będzie walczyć. Zawodnicy będą mieć zatem obciążenie psychiczne.

Austriacki trener mówi też o stresie. Nie chce fundować zawodnikom większej dawki podczas tak ważnej imprezy.

Nie rozumiem tego argumentu, bo stres jest związany ze sportem wyczynowym. I myślę, że akurat to nie powinno mieć żadnego znaczenia przy podejmowaniu takich decyzji.

Decyzja Thurnbichlera była sprawiedliwa?

Bardziej miarodajne byłoby, gdyby wszyscy Biało-Czerwoni przed podjęciem decyzji mogli odbyć kilka treningów razem. Wtedy można byłoby lepiej ocenić ich formę. Dość powiedzieć, że Kamil był w Sapporo najlepszym z Polaków, zaprezentował się nawet lepiej od lidera naszej kadry Pawła Wąska. Dlatego różnie można odbierać tę decyzję.

Przed sezonem Stoch postawił wszystko na jedną kartę, tworząc własny team z trenerem Michałem Doleżalem na czele. Czy rezygnacja z dalszej pracy z Thomasem Thurnbichlerem mogła mieć



Kamil Stoch nie otrzymał powołania na mistrzostwa świata. Adam Małysz walczy z kryzysem wokół PZN

wpływ na decyzję austriackiego szkoleniowca?

Na pewno. Wiadomo, że Kamil trenuje z kimś innym i ktoś inny odpowiada za jego wyniki. Łatwiej będzie się Thurnbichlerowi podpisać pod wynikami zawodników, których sam prowadzi. Myślę, że to ułatwiło mu wybór i decyzję. Z drugiej strony patrząc, gdyby Kamil wygrywał konkursy, miałby pewne miejsce

w składzie na mistrzostwa w Norwegii.

Brak wyjazdu do Trondheim to wielki cios dla trzykrotnego indywidualnego mistrza olimpijskiego. Stoch jest trzecim najbardziej utytułowanym polskim sportowcem (po Robertcie Korzeniowskim i Irene Szewińskiej). Sytuacja, w której się znalazł, jest trudna. Niemal cały sezon

ma pod górkę, kontuzje, poszukiwanie formy. Bardzo chce, a cały czas czegoś brakuje. Kamil jest jednak na tyle silny, że po tym ciosie wróci jeszcze mocniejszy. Jestem przekonany, że do przyszłorocznych igrzysk olimpijskich na pewno będzie startował.

Do Norwegii selekcjoner polskiej kadry zabierze Pawła Wąska, Dawida Kubackiego, Jakuba Wolnego, Aleksandra Zniszczoła i Piotra Żyłę. Na co będzie stać Biało-Czerwonych w Trondheim?

Skoki to nieprzewidywalna dyscyplina sportu. Chciałbym, aby był medal, ale powiedzmy sobie szczerze, poziom, który prezentuje obecnie nasza reprezentacja, nie uprawnia do takich marzeń. Myślę, że Austriacy, Norwegowie i Japończyk Kobayashi zdominują tę imprezę.

Atmosfera wokół Polskiego Związku Narciarskiego i prezesa Adama Małysza w ostatnim czasie nie jest najlepsza. Rezygnację złożył dyrektor sportowy Alexander Stoeckl. Zaskoczyła pana ta decyzja? Nawet bardzo. Nikt się nie spodziewał, że tak szybko i nagle zakończy pracę w naszym kraju. Taka sytuacja

na pewno nikomu nie służy, rozstania, nieudomówienia. Zwłaszcza że stało się to w środku sezonu i tuż przed jego najważniejszą imprezą. Gdyby współpraca zakończyła się po sezonie, byłoby ją łatwiej zrozumieć. Wypadło słabo.

Dostrzegł pan jakieś efekty pracy Alexandra Stoeckla w Polsce?

To był bardzo krótki czas, dlatego o efektach nie za wiele można powiedzieć. Może był taki plan, aby współpraca trwała dłużej i efekty dopiero miały przyjść? Od razu nie da się wszystkiego zmienić.

Końca kryzysu w polskich skokach nie widać. Pan dostrzega jakieś światło w tunelu?

W Polsce przywykliśmy do bardzo dobrych wyników, dlatego mówimy o kryzysie. 25 lat temu takie wyniki jak dziś wzięlibyśmy z pocałowaniem ręki. W każdej reprezentacji co jakiś czas zdarza się gorszy okres. Co mają powiedzieć na przykład Finowie? Niegdyś wielka potęga w skokach, a od wielu już lat są na marginesie i nie odnoszą żadnych sukcesów. ©©

Ekstraklasa Goncalo Feio zadeklarował, że może odejść

LEGIA MOŻE ZAPOMNIEĆ JUŻ O MISTRZOSTWIE?



Szkoleniowiec Legii ponownie nie wytrzymał ciśnienia i został wyrzucony na trybuny...

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Porażka Legii okazała się największym zaskoczeniem 22. kolejki ekstraklasy. Drużyna marząca o tytule nie dała rady walczyć o utrzymanie Radomiakowi, przegrywając zaskoczenie 1:3.

Legia w tym roku wygrała tylko jeden z czterech meczów. Stołeczna drużyna spadła na piąte miejsce, dając się wyprzedzić Pogoni Szczecin. Winni?

Spośród piłkarzy na pewno nowy bramkarz Vladan Kovec, który do spółki z obrońcą Sergio Barcią dopuścił się kuriozalnych wpadek, skutkujących utratą dwóch bramek. Nic nie wnioskował debiutant, czyli Ilja Szkurin kosztujący zawrotne 1,5 mln euro. Legia szybko wypuściła prowadzenie, a po przerwie nie oddała nawet choćby jednego celnego strzału.

- Boli mnie, że rywale zrobili więcej, aby ten mecz wygrać - przyznał później szczerze Goncalo Feio. Portugalczyk został wyrzucony na trybuny, ponieważ sędziemu Łukaszowi Kuźmiewi nie przypadł do gustu styl (w domyśle złośliwy), w jaki oddał piłkę. W następnym meczu ze Śląskiem Wrocław trener Legii będzie musiał pauzować.

- Jeśli ktoś uważa, że jestem problemem, mogę odejść nawet jutro - wypalił na konferencji Feio. Zapewnił, że sam nie poda się do dymisji: - Nie zasne, dopóki w Legii nie bę-

dzie lepiej. Będę inspirował ludzi i walczył dookoła, by wszyscy byli jak najlepszą wersją siebie, jak to zresztą robiłem do tej pory. Jestem wojownikiem i biorę ze sobą tylu zawodników, ile się da. Póki mamy siłę i żyjemy, będziemy walczyć - dodał.

Trener do dymisji?

Po przerwie zimowej błyszczy za to Pogoń. To jedyna drużyna z kompletem czterech zwycięstw. Od soboty jest czwarta w tabeli i ma w składzie świeżo upieczonego lidera klasyfikacji strzelców. Hat-trick Efthymisa Koulourisa sprawił bowiem, że Grek uciekł konkurencji; jako jedyny ma w dorobku piętnaście trafień.

Trudne chwile przeżywa za to Daniel Myśliwiec, trener pokonanego zespołu. Widzew Łódź rozczarowuje jeszcze bardziej od Legii. Jego dymisji głośno domagali się w sobotę kibice, zachęcając działaczy do zmian, póki przewaga nad zmiętą spadkową nie stopniała do zera.

- Wychodząc na boisko nie myślisz, czy Daniel Myśliwiec od 1 lipca tu będzie czy nie, bez jaj - mówił po porażce 0:4 przed kamerami Canal+ Sport wściekły Rafał Gikiewicz.

- My jesteśmy piłkarzami, my mamy kontrakty, ale nieestety, po takim fatalnym meczu, przede wszystkim trener za to odpowiada. Ale to my robimy błędy. Mamy za dużo grzecznych chłopców w tej szatni i jeżeli tak dalej pójdzie to będziemy się głaskać, ale myślę, że to już jest ten mo-

ment, żeby pier***** ręką w stół i zakończyć temat - dodał zawodnik łódzkiego klubu.

Komu się wiedzie? Bezsprzecznie Koronie Kielce, która wydłużyła serię bez porażki do pięciu meczów. Wygrana nad ostatnim Śląskiem dzięki dubletowi Adriana Dalmau pozwoliła wyprzedzić Widzew.

W piątek Lecha Poznań w fotelu lidera podmienił Raków Częstochowa po ładnym uderzeniu Władysława Koczerhina. Trener Marek Papszun pochwalił swoich zawodników za zdominowanie drugiej połowy, dzięki czemu Górnik Zabrze nie oddał nawet celnego strzału.

W poniedziałek nie tylko nastąpi dokończenie kolejki (mecz Motor Lublin - GKS Katowice o godzinie 19:00), ale także zamknie się okienko transferowe w Polsce, podczas którego Legia wydała na wzmocnienia rekordową kwotę: blisko 5 mln euro.

Pucharowe starcia

Od wtorku do czwartku włącznie czekają nas emocje związane z Pucharem Polski. Najpierw w ćwierćfinale zmierzą się Ruch Chorzów z Koroną (wtorek, godz. 20:00), potem Pogoń Szczecin podejmie Piast Gliwicę (środa, 18:00), a w hicie Legia - Jagiellonię Białystok (środa, 21:00).

Ostatniego półfinałistę wyłoni spotkanie Polonii Warszawa z Puszcą Niepołomice (czwartek, 18:00).

©P

DROBNE

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

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

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

Finanse biznes

USŁUGI PRAWNE

MASZ kredyt w banku, Providencie, Bocianie? Odzyskamy dla Ciebie prowizję. Nawet 20 tys. zwrotu przy kredycie 40 tys. Zadzwonić: 22 307 88 50

Praca

ZATRUDNIĘ

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

NIEMCY: spawacz tokarz CMC murarz, cieśla elektryk malarz: 601-218-955.

WORK CENTRE (KRAZ 7098) - Praca w Holandii (od zaraz)! Co tydzień wyjazdy! Tel. 77/441-06-54, 533-155-868, 533-966-678, 519-138-005, 533-111-037, 690-405-016 www.workcentre.com.pl

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011271994

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czuby”
w Lublinie

ogłasza
konkurs na stanowisko

Prezesa Zarządu

Spółdzielni Mieszkaniowej „Czuby”
w Lublinie

Szczegółowe informacje
uzyskać można na stronie
www.smczuby.pl
w zakładce Aktualności, Ogłoszenia.

oraz telefonicznie pod numerem
81 464 17 04

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

Remonty, wykończenia mieszkań i lokali - kompleksowo, naprawy hydrauliczne, elektryczne drobne naprawy 508-56-56-52, 81 740-03-99

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

OGRODNICZE

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

PORZĄDKOWE

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

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

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny, 1400 zł, w górach koło Wadowic, tel.: 501-642-492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

KUPIĘ starocie, antyki, obrazy, zegary, monety, pamiątki wojenne, stare książki, biżuterię i inne. t. 607 279 102

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

USŁUGI ogrodnicze: przycinanie żywopłotu, wycinka drzew pracę z piłą motorową i głębogryzarką, zakładanie trawnika z siewu i rolki, mycie kostki brukowej i tarasów., 694-706-823

Towarzyskie

KASIA, 576-751-944

SANDRA, 885-213-554

Nie udało mi się roztrwonić nawet części tego, co zarobiłem

Andrzej Piaseczny w Pomponiku Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik drży o córkę

Małżeństwo Rubików mieszka od półtora roku w Miami. Starsza z córek kompozytora jest nastolatką i zaczęła już życie towarzyskie. Stąd jedna z fanek Agaty Rubik spytała ją na Instagramie: „Nie boisz się o Helenkę, kiedy tak dużo imprezuje?”. „Drzę o nią. Dlatego nie śpię po nocach i czekam, aż spokojnie wróci do domu” - odpisała celebrytka.



Szpital św. Anny TVN, 17:40

Jeden szpital, setki pacjentów i one – lekarki z misją. Codziennie ratują ludzkie życie, stawiają trudne diagnozy, podejmują decyzje, od których zależy los pacjentów. A później, zrzucają lekarski fartuch i wracają do swojej codzienności oraz problemów. Stają się na powrót matkami, żonami, córkami, siostrami.

MasterChef Nastolatki TVN, 20:50

Kuchnią MasterChefa ponownie zawładną utalentowani uczestnicy w wieku od 13 do 17 lat. W 2. edycji kulinarne zmagania ocenia Dorota Szelągowska i Michel Moran, oraz goście specjalni, m.in. Klaudia El Dursi, Jan Pirowski, Piotr Kraśko, Przemysław Klima, Grzegorz Zawierucha.

Psy 3. W imię zasad Polsat, 21:10

Franz Maurer (Bogusław Linda) po dwudziestu pięciu latach więzienia wychodzi na wolność i znów trafia w środek intrygi kryminalnej. Los ponownie połączy Franza i „Nowego” a ich spotkanie nie zmieni wszystkiego.

Clint Eastwood – ostatni z wielkich TVP 1, 21:50

Kariera Clinta Eastwooda to prawdziwy ewenement: zaczynał od aktorstwa, by zająć się też reżyserią i produkcją, a od ponad pół wieku jest ikoną kina. Jak osiągnął rangę, którą cieszy się dzisiaj?



Redaktor naczelny **Krzysztof Nowacki**,
Z-ca redaktora naczelnego **Marek Podgajny**,
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**,
Dyrektor biura reklamy oddziału **Iwona Sikora-Augustynek**,
Kierownik marketingu oddziału **Karolina Rudnicka**

KRZYŻÓWKA NR 29

Poziomo:

- 1) ozdobne pnącze, powojnik,
- 5) stolica kraju tysiąca jezior,
- 9) krzew parkowy, żywotnik,
- 10) przestarzałe o matce chrzestnej,
- 12) część karabinu z muszką,
- 14) epizodyczna w filmie fabularnym,
- 15) doskonały mówca, retor,
- 16) ciężarówka z NRD,
- 17) „... losu”, piosenka Ryszarda Rynkowskiego,
- 18) na grzbiecie dromadera,
- 19) sanktuarium w Mekce,
- 22) uszko do zawieszania kłódki,
- 23) port promowy w Szwecji,
- 28) łączy członków rodziny,
- 29) dolna u kręgowca,
- 30) Johnny, muzyk country,
- 31) księstwo z Monte Carlo,
- 34) gwoździe z płaskimi głowkami,
- 38) odmiana sałaty, rokieta,
- 39) obrazek na ekranie laptopa,
- 40) ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem,
- 41) pożywna zupa z okami,
- 42) tereny nieznane i nieodkryte.

Pionowo:

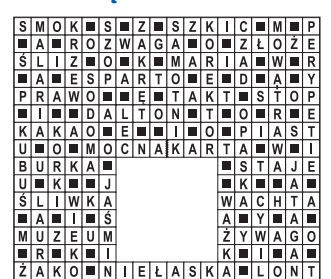
- 1) pomieszczenie mieszkalne na statku,
- 2) szklivo pokrywające gamek,
- 3) łuk wsparty na filarach,
- 4) polski herb szlachecki,
- 5) typ reflektorów samochodowych,
- 6) drogocenne rzeczy do odkrycia,
- 7) pusta przestrzeń,
- 8) odmiana jabłoni,



- 11) miłośnik zimowych kąpiel,
- 13) góry na granicy Europy i Azji,
- 20) producent zup w proszku,
- 21) pieszczotliwie o dziewczęcej twarzy,
- 24) miasto zimowych igrzysk w 2014 r.,
- 25) jeden z siedmiu krasnoludków,
- 26) weneckie lub wystawowe,

- 27) staropolski tytuł grzecznościowy,
- 31) dawna nazwa małżeństwa,
- 32) napój bogów na Olimpie,
- 33) jednostka ładunku elektrycznego,
- 35) prawa ręka proboszcza,
- 36) imię autora powieści „Komu bije dzwon”,
- 37) uchwyt ze stalowymi szczękami.

ROZWIĄZANIE NR 28



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wiary we własne możliwości będzie Ci można tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny mówi, że efekty Twoich działań będą imponujące.
Ryby (19.02 - 20.03)
Twoje życie będzie harmonijne i uporządkowane. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie wróży, że nic i nikt nie zakłóci Twojego spokoju.
Baran (21.03 - 19.04)
Relacje z otoczeniem opierają na partnerskich zasadach. Horoskop dzienny na poniedziałek to wskazówka, by nie wywierać na nikogo nacisku.

Byk (20.04 - 20.05)

Możesz liczyć na pomysły i podejmowanych działań. Horoskop dzienny radzi robić wszystko, aby tę passę przenieść na kolejne dni.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
W trudnych chwilach możesz liczyć na wsparcie osób z bliskiego otoczenia. Horoskop na dziś mówi, że nikt nie odmówi ci pomocy.
Rak (22.06 - 22.07)
Mów wszystkim prawdę i całą prawdę prosto w oczy. Horoskop dzienny na poniedziałek odradza zamykanie problemów pod dywan...

Lew (23.07 - 22.08)

Podjmiesz się ambitnego zadania. Horoskop dzienny zapowiada, że osiągniesz sukces, choć zostanie on okupiony sporym wysiłkiem.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoje propozycje będą padać na podatny grunt. Horoskop na dziś wróży, że niektóre z nich będą przyjmowane wręcz entuzjastycznie.
Waga (23.09 - 22.10)
Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że uda Ci się zrealizować jeden z celów, który od pewnego czasu nie pozwalał Ci spokojnie spać.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Trzymaj balans między życiem prywatnym i relacjami z otoczeniem. Horoskop dzienny radzi nie robić jakichkolwiek „przeżytków”...
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nie przejmuj się, jeśli nie wszystko będzie szło po Twojej myśli. Horoskop na dziś mówi, że to tylko przejściowe problemy.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Musisz przygotować się na konieczność zmiany niektórych planów. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada małe problemy.