

# kurier lubelski

Poniedziałek 16.03.2026 | Nr. 32 (18.208) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | [www.kurierlubelski.pl](http://www.kurierlubelski.pl)

**Opiekunka szarpała dziecko w żłobku.**  
Została odsunięta od obowiązków **str. 4**



**Donald Trump zagroził nowymi atakami na irańską wyspę Chark** **str. 7**

**Drogi wstydu w Lublinie.** Dyrektor ZDiTM o planach i inwestycjach **str. 5**



NA DROGACH

**Na ścieżkach rowerowych nadal jesień.**  
Wiosna zaskoczyła ekipy sprzątające **str. 3**

POLITYKA

## Wojna prezydenta z rządem

**Zapowiedź weta prezydenta w sprawie unijnego programu SAFE to przekroczenie pewnej granicy. Bo oto sprawy bezpieczeństwa kraju znalazły się w centrum politycznego sporu. W dobie wojny za naszą wschodnią granicą i tą na Bliskim Wschodzie sytuacja zdaje się poważna i rodzi pytania o to, dokąd prowadzą nas decyzje prezydenta Nawrockiego.**

Szef rządu w TVP Info w piątek wieczorem odniósł się do kwestii zawetowanej przez prezydenta Karola Nawrockiego ustawy wdrażającej

unijny program SAFE. „To, co dzieje się w polityce za sprawą prezydenta Nawrockiego i panów z opozycji, to bardzo niebezpieczna sytuacja” - ocenił Tusk.

O wecie prezydenta Nawrockiego rozpisują się światowe media.

Polska jest „jedynym krajem, w którym SAFE stał się kwestią polityczną” - napisał w czwartek portal Politico, dodając, że „impas ten nieuchronnie zaostrzy spór między Tuskiem a prezydentem o polityczną orientację Polski”.

Czytaj str. 6

**Mity o chrapaniu.**  
Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość? **str. 12**

INWESTYCJE HALA ZA PRAWIE 80 MLN ZŁ NABIERA KSZTAŁTÓW

## Arena Świdnik coraz bliżej otwarcia

Anna Paszkowska  
Świdnik

**Budowa Areny Świdnik wkracza w kluczową fazę. Konstrukcja obiektu jest już zamknięta, a wykonawca prowadzi intensywne prace wewnątrz budynku. Nowoczesna hala sportowo-widowiskowa ma pomieścić ponad dwa tysiące widzów.**

Prace przy budowie Areny Świdnik (Multifunkcyjne Centrum Rozwoju) postępują zgodnie z planem.

Budynek nabrał już swoich docelowych kształtów, elewacja jest wykonana i można powiedzieć, że konstrukcja jest zamknięta. Generalny wykonawca prowadzi teraz prace wewnątrz budynku - mówi Marcin Dmowski, burmistrz Świdnika.

Choć inwestycja realizowana jest zgodnie z harmonogramem, podczas sesji Rady Miasta (12 marca) samorządowcy zwracali uwagę, że zimowe warunki pogodowe mogły mieć wpływ na tempo prac. W razie jednak nie ma sygnałów, które wskazywałyby na poważne opóźnienia.

Na tę chwilę nie mamy informacji, które wskazywałyby na przekroczenie terminu. Nie widzę generalnego zagrożenia, abyśmy nie mogli planować otwarcia obiektu pod koniec roku - podkreśla burmistrz Świdnika.

Według wykonawcy inwestycja wchodzi w kolejny etap realizacji.

Zakończyliśmy roboty związane z wykonaniem elewacji i dachu. Budynek jest zamknięty i doszczelniony. Obecnie realizujemy prace wewnętrzne - mówi Paweł Kosior, kierownik kontraktu w firmie Dekpol Budownictwo. Jak dodaje, zimowa aura miała jedynie niewielki wpływ na przebieg prac. - Zima miała drobny



**Wielofunkcyjna hala sportowo-kulturalna, która pomieści ponad dwa tysiące widzów, ma zostać oddana do użytku w drugiej połowie roku**

wpływ na harmonogram, ale staramy się nadrabiać zaległości i prowadzić inne zakresy robót, tak aby dotrzymać założonych terminów - podkreśla.

Nowy obiekt powstaje jako wielofunkcyjne centrum sportowo-kulturalne. Oprócz głównej hali widowiskowo-sportowej znajdują się w nim również przestrzenie do rekreacji i odnowy biologicznej.

Arena ma być miejscem dla mieszkańców, nie tylko na wydarzenia sportowe, ale także kulturalne czy targowe. Powstanie restauracja, gabinety odnowy biologicznej oraz sale do sportów walki czy siłownia. Chcemy, aby ten obiekt żył i był wykorzystywany przez mieszkańców - zaznacza Dmowski.

Głównym gospodarzem hali mają być siatkarze klubu PZL Leonardo Avia Świdnik. Obiekt budowany jest zgodnie z najnowszymi rozwiązaniami technicznymi, uwzględniając wytyczne między-

narodowych federacji m.in. FIFA, FIVB, FIBA, IHF, FEF oraz polskich związków, jak PZPN, PZPS, ZPRP, PZKosz i PZB.

Podczas sesji Rady Miasta pojawił się również temat infrastruktury parkingowej przy nowej hali. Jak podkreśla burmistrz, obiekt będzie dysponował własnym parkingiem.

Oczywiście taki obiekt wymaga dużego parkingu. W tym pierwszym etapie tutaj koło hali jest to ponad sto dwadzieścia miejsc, w drugim etapie drugie tyle. Świdnik, jak większość miast załoczonych ruchem samochodowym, ma też problemy parkingowe. Chcielibyśmy, by ten parking - poza wydarzeniami, kiedy będzie zamknięty na potrzeby imprez - służył na co dzień mieszkańcom okolicznych osiedli - zapowiada burmistrz.

Na razie miasto nie planuje wprowadzenia opłat za korzystanie z parkingu.

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



## W środę w Kurierze Strefa Biznesu

- Polska wraca do tematu schronów. To może zmienić sposób budowy szkół i szpitali
- Polskie firmy gotowe na wielki wiatr

## Zamów prenumeratę

Kurier Lubelski ☎ 12 312 53 88  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.kurierlubelski.pl

Leszek  
Waligóra



## KIEDY BĘDZIE NAS POŁOWA

**P**ani nie chce mieć dzieci? I pani. I pani. A ta pani nie może. A ta pani by chciała, ale nie ma z kim. A ten pan by chciał, ale też nie ma z kim. A ta pani daje w szyję - jak głosił kiedyś pewien polityk. Który zresztą sam nie ma dzieci. I który może się do końca nie pomylił, bo kobieta, która z powodu alkoholizmu nie ma dzieci - też pewnie się znajdzie. Podobnie jak mężczyzna. W Polsce rodzi się tak mało dzieci, że jako naród zaczynamy zanikać. Jeśli szukać powodów tej niskiej dzietności, to najbardziej winni są politycy. Bo mimo alarmujących prognoz od lat podejmują w tej kwestii decyzje imitujące realne rozwiązania.

Kobiety - bo to one ponoszą koszty macierzyństwa - nie podejmują decyzji o posiadaniu dzieci z wielu powodów. Dzwonki alarmowe dzwoniły już 20 lat temu. 11 lat temu rząd Zjednoczonej Prawicy wprowadzał 500+, które miało coś zmienić w kwestii dzietności. Nie zmieniło, spadała ona dalej.

Potem był zakaz aborcji, który - według części specjalistów - od macierzyństwa odstraszył kobiety z grupy ryzyka. Stale rosnącej grupy ryzyka, bo wyzwania cywilizacyjne nie ułatwiają dziś posiadania zdrowego potomstwa. A co dalej? Ekonomia. Pary nieposiadające dzieci mają aż o 400 tysięcy złotych wyższą zdolność kredytową od tych z dziećmi. Czyli albo masz dzieci, albo masz mieszkanie. Matki z dziećmi są źle widziane przez niektórych pracodawców, a pokażcie mi pracodawcę, który zgodzi się, aby ojciec wziął urlop macierzyński lub wychowawczy.

I co z tym zrobili politycy? Odkładali trudne decyzje, bo liczyli, że spadną na inne rządy. Jak więc będzie? Za 24 lata ludność Polski będzie o 5 milionów mniejsza niż dziś. Za 70 - o ponad połowę. Za 10, góra 20 lat, na jednego emeryta będzie przypadał jeden pracujący i to załame system emerytalny. W długich kolejkach emerytów czekających do emerytowanych lekarzy będzie ciężko znaleźć rodzinę z pokasującym dzieckiem.

Może się okazać, że Polaków będzie więcej. Bo naszą niską narodową dzietność uzupełni wysoka dzietność migrantów. A wtedy imię Leszek będzie dla naszych współobywateli bardziej abstrakcyjne niż dziś Ibrahim. I nie mamy prawa o to się obrażać. ©©

# Jak rozpoznać, kto budzi nas rano, czyli o ptasich koncertach

RED  
przyroda

**Wraz z wydłużającym się dniem i wzrostem temperatury w świecie ptaków zaczyna się wyraźna zmiana. Wyjaśnia ją prof. Cezary Mitrus z Instytutu Biologii Uniwersytetu Przyrodniczego.**

Dłuższe naświetlenie pobudza u samców jądra do produkcji hormonów odpowiedzialnych za zachowania godowe. Jednym z ich najważniejszych przejawów jest śpiew.

### Informacja zakodowana w śpiewie

To przede wszystkim domena samców. Pieśń spełnia kilka funkcji jednocześnie - informuje inne samce o zajęciu terytorium i stanowi formę reklamy skierowanej do samic. W śpiewie zakodowana jest informacja o kondycji, zdrowiu, wieku oraz statusie socjalnym ptaka. Każdy gatunek dysponuje charakterystycznym repertuarem, co pozwala uniknąć krzyżowania się międzygatunkowego. Samice reagują wyłącznie na głos samca własnego gatunku.

Choć ptasie głosy wielu osobom wydają się podobne, ich rozpoznawanie nie jest trudne. Wymaga jedynie

uwagi i praktyki. Pomocne bywają także aplikacje do identyfikacji śpiewu, jednak, jak podkreśla ekspert, równie ważne jest po prostu uważne słuchanie.

### Jakie ptaki słyszymy w miastach?

- W przestrzeni miejskiej najłatwiej usłyszeć teraz sikory - bogatki i modraszki. Ich energiczne, powtarzalne motywy należą do najbardziej rozpoznawalnych sygnałów przedwiośnia. Coraz głośniejsze odzywają się także wróble i mazurki, których zbiorowe ćwierkanie wypełnia podwórka i skwery. Na ulicach rozbrzmiewa też charakterystyczne, monotonne „hu-hu” sierpówek - szarych, niepozornych gołębi, które na dobre zadomowiły się w miastach. Wśród krzewów i drzew słychać dźwięczne trele dzwońców, niewielkich, zielonkawych ptaków wielkości wróbla - mówi prof. Mitrus, dodając, że większość gatunków śpiewa najintensywniej rano, przed południem. Są jednak wyjątki. Jeszcze przed świtem

**Pieśń spełnia kilka funkcji - informuje inne samce o zajęciu terytorium i stanowi formę reklamy skierowanej do samic**



Prof. Cezary Mitrus z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu

oraz po zachodzie słońca odzywają się fletowym śpiewem kosy i piskliwym głosem rudziki. To one często rozpoczynają i zamykają codzienny koncert.

### Powroty z zimowisk

Wraz z postępującą wiosną przybywa też ptaków wracających z zimowisk. Nad polami słychać już skowronki, których śpiew towarzyszy lotowi wysoko nad ziemią. Na wsiach i w miastach, na wysokich drzewach, pohukują grzywacze - największe europejskie gołębie.

- Na łęgowska wracają także szpaki. Chętnie zajmują dziuple w drzewach oraz skrzynki łęgowe. Ich śpiew wyróżnia się niezwykle różnorodnością. W repertuarze pojawiają się nie tylko własne motywy, lecz także naśladowane głosy innych ptaków - dodaje naukowiec.

### Parkowe wróble i gwizdy

W parkach ze starymi, dziuplastymi drzewami można usłyszeć pogwizdujące kowaliki. Na łęgi wybierają najczęściej dziuple wykute wcześniej przez dzieci. W takich miejscach wczesną wiosną rozbrzmiewają również charakterystyczne wróble - szybkie, rytmiczne uderzenia w pień. To sygnał dziecięcia dużego, najliczniejszego z krajowych gatunków dzięciołów, który w ten sposób zaznacza swoje terytorium.

Wiosna to czas rozrodu, a zarazem okres największej aktywności wokalne ptaków. Podczas spacerów warto nie tylko obserwować, lecz także nasłuchiwać. Poranne i wieczorne koncerty rozgrywają się nad naszymi głowami każdego dnia. To dobry moment, by nauczyć się rozpoznawać głosy i bliżej poznać gatunki ptaków, które współtworzą codzienny krajobraz miasta i wsi.

## Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
	MAX 8°C		MIN 5°C
MAX 15°C	MIN 2°C	<b>Pojutrze</b>	MAX 13°C
			MIN 0°C
Barometr 1015 hPa		<b>Popołudnie</b>	MAX 12°C
Wiatr pld. zach. 1 km/h			MIN 1°C
Biomet korzystny			

Dzisiaj imieniny obchodzą Izabela i Gabriel

## PISALIŚMY W KURIERZE

**16.03.2016 r. Dyscyplinarka i prokuratura dla profesor Elżbiety Starosławskiej**  
Trwająca właśnie kontrola marszałka w Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej ujawniła, że prof. Elżbieta Starosławska prowadziła w szpitalu badania kliniczne dla jednej z firm farmaceutycznych. - Jednocześnie firma ta uczestniczyła w przetargach organizowanych przez szpital i je wygrywała. W ciągu dwóch lat dostarczyła do szpitala leki na kwotę prawie 16 milionów złotych - informuje Sławomir Sosnowski (PSL), marszałek województwa lu-

belskiego. Jak podkreślają prawnicy, w takiej sytuacji prof. Starosławska nie powinna brać udziału w postępowaniach przetargowych na dostawę leków dla COZL. Zarząd Województwa złożył do prokuratury zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez prof. Elżbietę Starosławską. Jednocześnie rozpoczął procedurę rozwiązania umowy z prof. Starosławską bez wypowiedzenia, w tzw. trybie dyscyplinarnym. Lekarka zapewniała o swojej niewinności. Do jej zwolnienia ostatecznie doszło.

## KALENDARIUM

1521

Ferdynand Magellan - podczas podróży dookoła świata - po ponad 19 miesiącach żeglugi - odkrył Filipiny.

1901

W Teatrze Miejskim w Krakowie odbyła się premiera „Wesela” Stanisława Wyspiańskiego w reżyserii Adolfa Walewskiego.

1942

Niemcy rozpoczęli likwidację lubelskiego getta (akcja „Reinhardt”). W kilkanaście miesięcy zamordowano ok. 1,85 mln Żydów.

1999

Na antenie Polsatu wyemitowano pierwszy odcinek serialu komediowego Świat według Kiepskich w reżyserii Okłafa Khamidowa. (JJ)

# nasz REGION

## KRÓTKO

### LUBLIN

## Pożar w restauracji na deptaku

W sobotę wieczorem, około godz. 19. straż pożarna została wezwana do pożaru komina w restauracji przy ul. Świętoduskiej w centrum Lublina.

- W akcji gaśniczej udział brało 15 strażaków. Trwała ok. 1,5 godziny. Pożar był niewielki, nie rozwinął się. Zadanie tarasu restauracji zajęło się ogniem, który powstał w wyniku pożaru sadzy w kominie sąsiadującej z lokalem gastronomicznym niezamieszkałym kamienicy. Ten ogień przetrzącił się na restaurację - przekazał „Kurierowi” dy-

żurny stanowiska kierownika Komendanta Wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej w Lublinie.

Straty oszacowano wstępnie na 15 tys. zł. W zdarzeniu nie było poszkodowanych.

Jak przypominają strażacy, należy pamiętać o regularnym czyszczeniu pieców i kominów. Zwłaszcza po okresie zimowym, gdy palimy dłużej.

- W przypadku pieców na paliwa stałe przewody kominowe powinny być czyszczone cztery razy w roku - podkreśla PSP.

### LUBLIN

## Ekstremalna Droga Krzyżowa



W piątek w Lublinie po raz dwunasty odbyła się Ekstremalna Droga Krzyżowa. Wydarzenie tradycyjnie rozpoczęło się Mszą Świętą w Archikatedrze Lubelskiej. Po nabożeństwie uczestnicy wyruszyli na nocną, wymagającą wędrowkę, podczas której pokonywali trasy liczące nawet ponad 40 kilometrów.

### POW. BIALSKI

## Śmiertelny wypadek na drodze

79-letni motocyklista zginął po czołowym zderzeniu z osobówką. Do zdarzenia doszło w niedzielę na drodze wojewódzkiej nr 698 w miejscowości Błonie (pow. bialski) na trasie Janów Podlaski-Terespol.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że 79-letni motocyklista w trakcie wyprzedzania innego motocykla zaczął w jego bagażnik. Po tym zje-

chał na przeciwny pas ruchu, gdzie zderzył się z samochodem marki KIA - poinformowała nadkom. Barbara Salczyńska-Pyrchla, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Białej Podlaskiej.

Kierowca motocykla zginął na miejscu. Do szpitala przewiezione zostały trzy pasażerki osobówki. Droga była przez kilka godzin zablokowana.

### LUBLIN

## Misterium Światła i Ciemności

16 marca 1942 roku rozpoczęła się w Lublinie akcja „Reinhardt”, mająca na celu wymordowanie ludności żydowskiej z terenu Generalnego Gubernatorstwa. Od wielu lat, w rocznicę tych wydarzeń, Ośrodek „Brama Grodzka - Teatr NN” przypomina o tym tragicznym dniu. O godz. 18.00 w Bramie Grodzkiej rozpocznie się Misterium Światła i Ciemności, na 18.30 zaplanowano przejście „Szlakiem Pamięci”.



### LUBLIN

## Tragiczny finał poszukiwań

Tragicznie zakończyły się poszukiwania 33-letniego Roberta W. z Lublina. W niedzielę jego ciało odnaleziono w lesie koło jeziora Piaseczno. Jak wstępnie ustalono, do jego śmierci nie przyczyniły się osoby trzecie.

FOT. FB LUBELSKA POLICJA

# Wiosna zaskoczyła miasto. Drogi rowerowe „to jakiś żart”

Adrianna Romanek  
Lublin

**Wiosna tuż, tuż, a część dróg rowerowych w Lublinie wciąż nie obudziła się po zimowym letargu. Zalegające liście z jesieni i piasek na trasach - na takie problemy zwracają uwagę rowerzyści.**

Z sygnałów, które docierają do redakcji, wynika, że wielu rowerzystów ma zastrzeżenia do stanu infrastruktury rowerowej. Jedną z Czytelniczek zwróciła uwagę na zły stan ścieżek w kilku częściach miasta i podkreśla, że sytuacja może stwarzać realne zagrożenie dla bezpieczeństwa.

Jak mówi, z roweru korzysta regularnie i tygodniowo pokonuje długie dystanse. Tym bardziej rzuca jej się w oczy stan nawierzchni na niektórych trasach.

- Chciałabym zwrócić uwagę na sytuację na ulicach Północnej, Elsnera i al. Kompozytorów Polskich. Do dziś zalegają tam liście jeszcze z jesieni. Dlaczego nie zostały uprzątnięte przed zimą i kiedy wreszcie ktoś się tym zajmie? Czy Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego ma świadomość, że mokre liście na ścieżkach rowerowych to realne zagrożenie dla bezpieczeństwa rowerzystów? - pyta Czytelniczka.

Jak podkreśla, nie jest to jedyny problem, z jakim muszą



FOT. NA DESKANE

**Na ścieżkach rowerowych zalegają nieuprzątnięte jesienią liście. Jest też sporo piachu. To utrudnia jazdę**

mierzyć się rowerzyści po zimie.

- Druga sprawa to stan ścieżek po zimie. Przez cały sezon nie były odśnieżane i w praktyce były wyłączone z użytku, a teraz zalega na nich piasek. To już jakiś żart. Jest połowa marca, a to nadal nie zostało uprzątnięte. Kiedy w końcu będzie można bezpiecznie korzystać ze ścieżek rowerowych? - zastanawia się rowerzystka.

Zwraca uwagę, że zalegające liście czy piasek znacząco pogarszają przyczepność, co może prowadzić do poślizgów i upadków.

### Miasto rozpoczęło pozimowe sprzątanie

O komentarz w tej sprawie poprosiliśmy Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie. Jak informuje Monika Fisz, sprzątanie miasta po zimie już się rozpoczęło.

- W ubiegłym tygodniu rozpoczęła się pełnoskalowa akcja pozimowego sprzątania miasta. Ekipy wystartowały w centrum i służby ruszają z kolejnymi ulicami. Prace będą postępować z każdym dniem - informuje Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

Jak dodaje, równoległe do jezdni oczyszczane są także chodniki, opaski przykrawężnikowe oraz ścieżki rowerowe.

Pozimowe sprzątanie obejmuje usuwanie zanieczyszczeń takich jak: kurz, piasek, błoto, pył, sól drogowa, liście, śmieci pozostawione przez użytkowników dróg lub naniesione przez wiatr i koła pojazdów.

Oczyszczane są m.in. jezdnie, wpusty kanalizacji deszczowej, zatoki, pasy rowerowe oraz wyspy w jezdniach.

### Przegląd ścieżek rowerowych

Jak przekazuje ZDiTM, obecnie prowadzony jest także przegląd czystości dróg rowerowych w całym mieście.

- Ma on na celu określenie zakresu prac oraz odpowiedniej technologii sprzątania. Na tej podstawie ustalone są terminy realizacji - wyjaśnia Monika Fisz.

Jednocześnie zaznacza, że zlecono uprzątnięcie infrastruktury rowerowej w kilku lokalizacjach, m.in. przy al. Racławickich, al. Piłsudskiego, al. Zygmunta, ul. Muzycznej, ul. Stadionowej, ul. Młyńskiej, ul. Lubelskiego Lipca oraz ul. Poniatowskiego.

Informacje o kolejnych lokalizacjach oraz terminach prac mają być znane po zakończeniu trwającego przeglądu. Według zapowiedzi w zależności od warunków pogodowych, pozimowe sprzątanie miasta może potrwać do połowy kwietnia.

# Kolejnych 400 osób otrzyma „opaski życia”

Artur Jurkowski  
Lublin

**„Opaski życia” trafią do osób w wieku powyżej 60 lat. Programem teleopieki w Lublinie objętych jest ponad 2 tys. osób.**

Program teleopieki ruszył w Lublinie w 2019 r. Prowadzi go Zespół Ośrodków Wsparcia. Obecnie korzysta z niego ponad dwa tysiące osób. Do programu będą włączone nowe osoby.

- 16 marca ruszy nabór nowych beneficjentów programu.

Dzięki temu 400 kolejnych osób będzie mogło skorzystać z opaski bezpieczeństwa i całodobowego wsparcia Centrum Teleopieki - zapowiada Anna Czerwonka z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Dla kogo opaska? Program skierowany jest do mieszkańców i mieszkańców Lublina w wieku 60+. Chodzi o osoby, które mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia i mieszkają samotnie lub z osobami, które nie są w stanie zapewnić im stałego wsparcia.

- Teleopieka to realne wsparcie dla tych mieszkanki i mieszkańców ze specjalnymi potrzebami, którzy chcą pozostać samodzielni, a jednocześnie mieć pewność, że w sytuacji zagrożenia pomoc pojawi się szybko - przekonuje Anna Augustyniak, zastępca prezydenta Lublina.

Rekrutacja dziś i potrwa do 20 marca (włącznie). Zgłoszenia osób zainteresowanych będą przyjmowane telefonicznie w godzinach od 7 do 15 pod numerami telefonów: 81 466 55 60 wew. 6 oraz 539 867 635 lub osobiście w Zespole

Ośrodków Wsparcia w Lublinie przy ul. Lwowskiej 28, pok. 131.

Równoległe trwa wymiana urządzeń na nowsze modele. Pracownicy Zespołu Ośrodków Wsparcia kontaktują się telefonicznie z dotychczasowymi uczestnikami programu teleopieki, aby ustalić termin wymiany opaski oraz krótkiego szkolenia z obsługi nowego urządzenia. Łącznie chodzi o 1700 urządzeń.

Lublin na program w latach 2019-2025 wydał ponad 2 mln zł. Korzystanie z urządzenia jest nieodpłatne. ©©

## Amfiteatr otoczony płotem. Osiedlowa scena na Tatarach będzie przebudowana

Artur Jurkowski  
Lublin

**Amfiteatr na Tatarach zaczyna przebudowę. Wokół obiektu z lat 70-tych ubiegłego wieku stanął płot. Stara konstrukcja zostanie rozebrana, w jej miejscu stanie nowa.**

Prawie 6,3 mln zł ma kosztować wyburzenie i odbudowa amfiteatru na Tatarach. Prace wykona spółka Garden Designer, która jeszcze w listopadzie ubiegłego roku przejęła teren inwestycji. Ale dopiero teraz wokół przeznaczonego do rozbioru starego obiektu stanął płot wygradzający teren przyszłych prac.

- Wykonawca rozpocznie prace od zagospodarowania placu budowy wraz z drogami dojazdowymi do inwestycji. Na-

stępnie wykona rozbioru elementów starego amfiteatru - zapowiada Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Przebudowa amfiteatru to element przygotowań Lublina do Europejskiej Stolicy Kultury 2029 r. Umowa obejmuje przebudowę widowni oraz remont i przebudowę strefy sceny. Wymieniona zostanie zniszczona nawierzchnia. Powstaną nowe drogi dla pieszych, wymienione będą murki oporowe. Teren zostanie oświetlony i objęty monitoringiem. Uporzędkowana ma być istniejąca zieleni, zaplanowano też nasadzenia nowych roślin.

Na realizację prac miasto dało 15 miesięcy. Dzielnicy radni chcą, aby amfiteatr trafił w ręce Domu Kultury Bronowice.



Amfiteatr na Tatarach powstał w połowie lat 70-tych ubiegłego wieku. Od lat podpadł w ruinę

## Lublin znowu w czołówce miast najlepszych do życia

Joanna Jastrzębska  
Lublin

**Lublin po raz kolejny dostał wysoką ocenę w rankingu najlepszych miast do życia. Jak wynika z opracowania, na brązowym medalu kładzie się cieniem m.in. fatalna sytuacja na rynku pracy.**

Lublin w rankingu miast najlepszych do życia według Business Insider zajmuje 3. miejsce. Wyprzedziły go ex aequo Poznań i Rzeszów, a następnie Katowice. Zestawienie obejmuje 16 miast wojewódzkich.

### W czym Lublin radzi sobie najlepiej?

W rankingu uwzględniono sześć kategorii: bezrobocie, średnie wynagrodzenie, dostępność mieszkań i pomocy lekarskiej na NFZ, przestępczość i jakość

powietrza. Lublin okazał się bezkonkurencyjny w kwestii usług medycznych - zajęł tu pierwsze miejsce. Spory sukces zanotował też w aspekcie wskaźnika konfliktów z prawem - Lublinowi przyznano tu trzecie miejsce. Więcej powodów do radości nie ma.

### Alarmujące wskaźniki w Lublinie

Najpoważniejsza wada w Lublinie to bez wątpienia bezrobocie - mamy 13. miejsce. Za Lublinem są tylko Katowice, Łódź i Białystok. W pozostałych kwestiach jest lepiej, ale nie bardzo. W kwestii średniego wynagrodzenia Lublin oceniono na 9 i taką samą lokatę przyznano w dychanemu przez nas powietrzu. Za ostatni brany pod uwagę wskaźnik, czyli dostępność mieszkań, stolicy Lubelszczyzny przyznano 8. miejsce.

# Opiekunka, która szarpała dziecko odsunięta od pracy

Adrianna Romanek  
Zamość

**Nagranie ze żłobka w Zamościu wywołało burzę wśród rodziców. Na filmie widać, jak jedna z opiekunek szarpie małe dziecko na placu zabaw. Sprawa trafiła już na policję, a kobieta została odsunięta od pracy.**

Do redakcji Kuriera Lubelskiego trafiło nagranie z przedszkolnego placu zabaw, które wywołało duże emocje wśród rodziców. Na filmie widać grupę małych dzieci bawiących się pod opieką personelu. W pewnym momencie jedna z opiekunek żłobka szarpie dziecko, a następnie przenosi je, trzymając za jedną rękę. Sprawa od razu została zgłoszona na policję.

### Policja prowadzi czynności

Sprawa dotyczy Żłobka Kangurek w Zamościu. Jak informuje podkomisarz Dorota Krukowska-Bubiło, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Zamościu, policjanci prowadzą już czynności w tej sprawie. Zawiadomienie zostało złożone 11 marca przez jednego z rodziców chłopca widocznego na nagraniu.

- Obecnie sprawa jest na bardzo wstępnym etapie postępowania. Funkcjonariusze gromadzą materiał dowodowy oraz przesłuchują osoby, które mogą



Na nagraniu, które trafiło do redakcji „Kuriera” widać, jak opiekunka szarpie jedno z dzieci będących pod jej opieką. Kobieta została już odsunięta od obowiązków

mieć wiedzę na temat zdarzenia. Na tę chwilę czynności prowadzone są w kierunku naruszenia nietykalności cielesnej, o którym mowa w artykule 217 §1 kodeksu karnego - przekazała Krukowska-Bubiło.

Po zgromadzeniu materiału dowodowego sprawa zostanie przekazana do Prokuratury Rejonowej w Zamościu.

### Oświadczenie dyrekcji placówki

Skontaktowaliśmy się z dyrekcją placówki, która poinformowała nas, że „wyraża zaniepokojenie sytuacją”.

- Z najwyższą powagą podchodzimy do każdego sygnału dotyczącego bezpieczeństwa i dobrostanu dzieci pozostających pod naszą opieką. Dobro, bezpieczeństwo i godność

dzieci są dla naszej placówki wartością nadrzędną - napisano w oświadczeniu przesłanym do redakcji.

Opiekunka, której zachowanie zostało zarejestrowane na nagraniu, została natychmiast odsunięta od wykonywania obowiązków. Jak podkreśla dyrekcja, kobieta została zatrudniona zgodnie z obowiązującymi standardami i posiada wymagane kwalifikacje. Do tej pory miała również nieposzlakowaną opinię.

**Na tę chwilę czynności prowadzone są w kierunku naruszenia nietykalności cielesnej, o którym mowa w artykule 217 §1 kodeksu karnego**

- W okresie jej zatrudnienia nie wpływały do placówki żadne skargi ani sygnały wskazujące na niewłaściwe zachowanie wobec dzieci. Zapewniamy, że placówka w pełni współpracuje z odpowiednimi instytucjami w celu rzetelnego wyjaśnienia sytuacji - poinformowała dyrekcja.

### Żłobek nadal opiekuje się dzieckiem

Jak ustaliliśmy, dwuletni chłopiec, którego dotyczy zdarzenie, wciąż pozostaje pod opieką placówki. Natomiast na Facebookowym profilu Żłobka Kangurek już w lutym pojawiło się ogłoszenie o poszukiwaniu nowej opiekunki. Jak wskazywano w ogłoszeniu, było to związane z „dalszym rozwojem placówki”.

## Zabytkowy park przechodzi metamorfozę. Efekt zmian Lublinianie zobaczą w czerwcu

Artur Jurkowski  
Lublin

**Do 31 maja mają zakończyć się prace przy rewaloryzacji Parku Bronowickiego. I ratusz zapewnia, że termin będzie dotrzymany.**

- Wszystkie roboty przebiegają sprawnie i zgodnie z przyjętym harmonogramem - zapewnia Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

Zakończyły się m.in. prace przy kanalizacji deszczowej oraz instalacji wodociągowej. - W ostatnim czasie wykonawca przeprowadził pielęgnację drzewostanu, a także zakończył budowę alejek o nawierzchni z płyt granitowych - wylicza Głazik.

Prace przy ścieżkach, po których będą chodzić odwiedzający park trwają dalej.



Park Bronowicki jest zamknięty od ponad roku

- W trakcie realizacji znajdują się alejki o nawierzchni mineralnej, ogrodzenie parku oraz instalacja oświetlenia zewnętrznego. Trwają także prace związane z przygotowaniem nawierzchni pod drewniany podest na placu zabaw - relacjonuje Głazik.

### Historyczny, ale jak nowy

Prace mają przywrócić historyczny charakter parku i jednocześnie wzbogacić go nowoczesnymi elementami krajobrazu.

- To miejsce z pewnością zasługuje na taką przemianę, by stać się wizytówką nie tylko Bronowic, ale całego miasta. Jest to także część naszej większej, rozpoczętej już inicjatywy, która zakłada odnowę wszystkich lubelskich parków - podkreślał w lutym 2025 r. Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Główną atrakcją „nowego” parku będą ogromne łąki bylinowe (3,5 tysiąca mkw) z ponad 71 tys. roślin cebulowych i 20 tys. bylin.

Projekt zakłada powstanie czterech różnych kompozycji roślinnych. M.in. przy wejściu do parku odwiedzający zobaczą mieszankę roślin cebulo-

wych i bylin w odcieniach bieli, różu i fioleto (czosnki, krokusy, szafirki, narcyzy, piwonie, płomyki, serduszki, bodziszki). Miejsca zacienione mają rozjaśniać rośliny kwitnące na biało: śnieżyczki, hiacyntowce, cebulice, parzydła, pluskwice, konwale, narcyznice, płomyki i rogersje).

### Sobotni piknik? Bardzo proszę

Odwiedzający park będą mieli możliwość skorzystania ze stolików piknikowych. Pojawi się siłownia na świeżym powietrzu. W zachodniej części parku zlokalizowano plac zabaw dla dzieci, dostosowany również do poruszających się na wózkach.

Nawierzchnie asfaltowych zastąpią mineralne. Na liście zmian jest też wykonanie nowego ogrodzenia.

**ROZMOWA** GRZEGORZ MALEC, DYREKTOR ZARZĄDU DRÓG I TRANSPORTU MIEJSKIEGO O PLANACH I REMONTACH

# Śródmieście bez aut spalinowych?

Artur Jurkowski  
Lublin

**Co w najbliższym czasie zmieni się na lubelskich drogach mówi Grzegorz Malec, dyrektor Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego.**

**„Droga wstydu”, o której lubelskiej ulicy kierowcy, nie tylko z miasta, tak mówią?**

W Lublinie mamy na utrzymaniu łącznie 727 kilometrów dróg, czyli tyle ile wynosi odległość z Lublina do Szczecina. „Droga wstydu”? Zakładam, że chodzi o drogę, nazwijmy to wyższej klasy, np. trasę dojazdową. Może chodzić o Witosa.

**„Zróbcie coś z tym wyjazdem, jak to wygląda?” prosił mnie za każdym razem, kiedy się spotykamy, mój przyjaciel z Zamościa. Kiedy arteria się zmieni?**

Cały czas ją usprawniamy. W tym roku, ale też w poprzednim były duże naprawy tej trasy. M.in. robiliśmy jezdnie główną, ale też wjazd na wiadukt na wysokości Krańcówcej.



FOT. AUTOR

**Grzegorz Malec, dyrektor ZDiTM w Lublinie**

**Tylko, że kierowca jadąc trasą nie myśli, co zrobiliście, ale o tym jak ominąć dziury. I zastanawia się: czemu mam się męczyć?**

To prawda. Ta droga jest sukcesywnie, i to w dużych partiach, remontowana. W tym roku pojawiają się jeszcze na serwisówce przy tej drodze na odcinku od ul. Anny Walentynowicz do tego wjazdu do galerii handlowej.

**Czy kierowcy mogą liczyć na całościowy remont jezdni,**

**taki jak np. miał miejsce na ul. Sowiańskiego, gdzie ułożono nową warstwę ścieralną?**

Al. Witosa to droga formatu dwujezdniowego z dwoma, trzema pasami ruchu w obu kierunkach. Trasa ma kilka kilometrów długości. Kompleksowy remont generowałby kilkudziesięcimilionowe nakłady. Co oznacza, że musimy szukać wsparcia zewnętrznego do sfinansowania prac np. z funduszy Unii Europejskiej, programów rządowych.

**Miasto rozpoczęło konsultacje nad nową edycją „Studium Komunikacyjnego Lublina”. Ma określić, jak będzie funkcjonował system transportowy do 2050 roku. No właśnie, jak?**

Tak naprawdę to dokument planistyczny. Ma pomóc planistom przyszykować plany ogólne, które określą, gdzie zlokalizowane będzie budownictwo mieszkaniowe, gdzie ma być prowadzona działalność usługowa.

**Do nowych osiedli trzeba będzie dojechać, do sklepów też. A to oznacza budowę dróg**

**I jedną z pierwszych inwestycji, która przychodzi mi do głowy jest budowa przedłużenia ul. Zelwerowicza do ul. Zbożowej. Kiedy ruszą prace?**

Mamy już dokumentację zri-dowską, co oznacza, że dysponujemy terenem, gdzie ma powstać połączenie. Gdyśmy mieli wykonawcę, mógłby on wchodzić z pracami.

**Wykonawcy nie ma, bo nie ma pieniędzy na inwestycje...**

Szukamy finansowania zewnętrznego. Na dzisiaj plan jest taki, że Zelwerowicza, z bardzo dużym prawdopodobieństwem zaczniemy w 2027 r.

**Pytam o ul. Zelwerowicza, bo wyjazd z ul. Zbożowej w ul. Sławinkowską - przy skrócie w lewo w godzinach popołudniowych - to obecnie „mission impossible”, po prostu się nie da tego zrobić. W ramach przedłużenia ul. Zelwerowicza skrzyżowanie zostanie przebudowane i sytuacja kierowców ulegnie całkowitej zmianie.**

Inwestycja będzie realizowana w cyklu dwuletnim. Ulica Zelwerowicza jest elementem

ringu miejskiego, który dalej po śladzie ul. Dożynkowej będzie prowadził w kierunku ulicy Turystycznej. To plany na przyszłość, dyskusja odbywa się w ramach opracowania studium komunikacyjnego. Było już spotkanie dotyczące przedłużenia ul. Lubelskiego Lipca'80.

**W Lublinie dużo emocji wywołują buspasy. Część kierowców, wybrzmiało to też podczas obrad miejskich radnych, chce ich likwidacji, argumentując, że usprawni to ruch na terenie miasta. To dobry pomysł?**

Z przekonania, ale też z urzędu, muszę i chęć z pełną determinacją bronić buspasów. Buspasy usprawniają przejazd komunikacji zbiorowej. W Lublinie autobusy i trolejbusy przewożą codziennie 150 tysięcy pasażerów. Wyobraźmy sobie co by się stało, gdyby przesiedli się oni do własnych aut. Jak wzrósłby ruch na ulicach?

**Będą nowe buspasy? Gdzie?**

Wszędzie tam, gdzie mamy dofinansowanie z funduszy unij-

nych, bo w ramach tych programów preferowany jest transport zbiorowy. Buspasy będą m.in. na Unii Lubelskiej, na Zana, na Zelwerowicza.

**Infrastruktura komunikacyjna to nie tylko drogi dla samochodów. To też trasy rowerowe. Powstaną nowe?**

Projektujemy ponad 18 km takich dróg. To m.in. Głęboka, Sławinkowska, Orkana, Kraśnicka, Podzamcze, Witosa. Trwają prace przy Al. Warszawskiej.

**W Krakowie olbrzymie protesty mieszkańców, kierowców wywołało utworzenie Strefy Czystego Transportu. W Lublinie też może się pojawić?**

Nie tylko nie ma decyzji w tej sprawie, ale nawet nie ma takiego tematu. Nie jest to w ogóle procedowane. Lublin jest miastem ekologicznym, jeżeli chodzi o strukturę taboru komunikacji miejskiej: mamy trolejbusy, mamy autobusy elektryczne, mamy wodorowce. Nie ma potrzeby zamykania centrum Lublina dla aut z silnikami spalinowymi.

AUTOREKLAMA

**nasze komunikaty.pl**

aktualne z całej Polski przetargi

REKLAMA

### OGŁOSZENIE

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

OGŁASZA PRZETARG PISEMNY NIEOGRANICZONY

na wykonanie w osiedlu I. J. Paderewskiego następujących robót:

- Zadanie nr 1**
  - Wykonanie izolacji pionowej ściany fundamentowej między I a II kl. sch. od strony wejść do klatek sch. oraz remont opaski odwadniającej wokół budynku mieszkalnego wielorodzinnego przy ul. Szwajcarskiej 9,
  - Remont nawierzchni głównej alejki chodnikowej z kostki brukowej między budynkami przy ul. Śliwińskiego 3 i 3A,
  - Remont nawierzchni alejki chodnikowej z kostki brukowej - skwer przy ADM ul. Śliwińskiego 1;
- Zadanie nr 2**

Remont dachów pokrytych papą polegający na przesmarowaniu powierzchni dachu (papy) masą asfaltową kauczukową modyfikowaną żywicą SBS (np.: NEXLER SBS DK lub innym równoważnym) w budynkach Osiedla im I. J. Paderewskiego:

  - ul. Paderewskiego 4 kl. sch. I do IV
  - ul. Paderewskiego 14 kl. sch. V do XI
- Zadanie nr 3**

Remont instalacji centralnego ogrzewania – wymiana zaworów termostatycznych przy grzejnikach w lokalach mieszkalnych oraz wymiana zaworów odcinających na podejściu do pionów CO w budynkach przy ul. Szwajcarskiej 4, 6, 8 i 10 w Osiedlu im. I. J. Paderewskiego.
- Zadanie nr 4**

Remont świetlika dachowego usytuowanego nad korytarzem I klatki schodowej, daszków balkonowych, daszków nad wejściami do klatek schodowych oraz daszków nad garażami polegający na wymianie pokrycia wykonanego z poliwęglanu dwukomorowego wraz z robotami towarzyszącymi w budynku przy ul. Szpalskiego 6 w Osiedlu im I. J. Paderewskiego.
- Zadanie nr 5**

Wymiana dźwigów osobowo-meblowych w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Śliwińskiego 6, Paderewskiego 14 kl. VI, Leszetyckiego 6 kl. I w Osiedlu im. I. J. Paderewskiego.

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. I. J. Paderewskiego ul. Śliwińskiego 1, tel.: 81 741 32 52.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

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

pkt. 1 – 8.000,00 zł,	pkt. 3 – 13.000,00 zł,	pkt. 5 – 30.000,00 zł,
pkt. 2 – 9.000,00 zł,	pkt. 4 – 10.000,00 zł,	

Oferty należy składać w terminie do 30.03.2026 r. do godz. 15<sup>00</sup> w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57, pokój 109.

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

REKLAMA

### BURMISTRZ NAŁĘCZOWA

informuje

o wywieszeniu ogłoszenia w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nałęczowie przy ulicy Lipowej 3 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej o I przetargu ustnym nieograniczonym na dzierżawę nieruchomości gruntowej niezabudowanej, stanowiącej własność Gminy Nałęczów. Opis nieruchomości przeznaczony do dzierżawy: Nieruchomość gruntowa niezabudowana, zagospodarowana, położona w Nałęczowie przy ul. Chopina, oznaczona w ewidencji gruntów jako działki:

- nr 322 w planie zagospodarowania przestrzennego oznaczona symbolem — zieleń urządzona — park miejski, zabudowa usług zdrowia, usług kultury, usług sportu i rekreacji na potrzeby lecznictwa uzdrowiskowego, usług gastronomii;
- nr 320 w planie zagospodarowania przestrzennego oznaczona symbolem — zieleń urządzona; - dla których Sąd Rejonowy w Puławach V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą LU1P/00046351/4.

Przedmiotem dzierżawy jest teren o powierzchni 1000 m<sup>2</sup>. Przeznaczenie terenu to działalność związana z prowadzeniem parkingu. Nieruchomość będąca przedmiotem przetargu nie jest obciążona na rzecz osób trzecich ani nie jest przedmiotem innych zobowiązań.

Okres dzierżawy: 5 lat od daty podpisania umowy.

Wywoławcza stawka miesięczna czynszu za dzierżawę wynosi **4,81 zł netto** (słownie: cztery złote 81/100) za 1 m<sup>2</sup> nieruchomości będącej przedmiotem przetargu. Do kwoty zostanie doliczony ustawy podatek VAT (23%).

Wysokość minimalnego postąpienia ustala się na kwotę **0,30 zł**. **Przetarg na dzierżawę nieruchomości odbędzie się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nałęczowie, ul. Lipowa 3, pok. 16, w dniu 17.04.2026 o godz. 10.30.**

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości 300,00 zł (słownie: trzysta złotych 00/100).

Dodatkowe informacje o nieruchomości można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Nałęczowie, pokój nr 28 lub telefonicznie pod nr 81 501 45 00 w. 45.

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### KRAKÓW

## Zawalił się dach kamienicy

W sobotni wieczór przy ul. Grzegorzeckiej w Krakowie częściowo zawalił się dach kamienicy. Budynek nie był zamieszkały. Na miejsce skierowano kilka zastępów straży pożarnej, policję oraz nadzór budowlany. Akcja służb ratowniczych zakończyła się około godz. 2 w nocy z soboty na niedzielę. Jak poinformowała PAP małopolska

policja, w zdarzeniu nikt nie ucierpiał. Po zawaleniu się dachu inspektor nadzoru budowlanego wydał w sobotę późnym wieczorem zalecenie o opuszczeniu mieszkań dla 14 osób z sąsiedniego budynku. Według informacji policji sześć z nich zdecydowało się na nocleg w lokalach zastępczych, a osiem pozostało w swoich mieszkaniach.

### ZAKOPANE

## Huczne urodziny na szczycie

15 marca 1936 r., po 227 dniach od rozpoczęcia budowy, pierwsi pasażerowie wjechali koleją linową na Kasprowy Wierch. W niedzielę Grupa Polskie Koleje Linowe świętowała na szczycie Kasprowego Wierchu jubileusz 90-lecia swojej działalności. Dla turystów był tort.



## POLITYKA

– Nie wykluczamy złożenia skargi na Mercosur do TSUE, ale to jest decyzja rządu polskiego, a nie pojedynczego ministra – poinformował w sobotę w RMF FM minister rolnictwa i rozwoju wsi Stefan Krajewski. W piątek uchwałę wzywającą rząd do zaskarżenia umowy handlowej Unii Europejskiej z krajami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej (TSUE) przyjął Sejm.

”

Panie prezydencie, coś czuję, że to dopiero początek. Obywatele nie zgadzają się z wetem ws. wspólnego bezpieczeństwa

Maciej Wróbel, wiceminister kultury

# Prezydent kontra rząd. Otwarta wojna totalna

Dorota Kowalska  
Warszawa

**Zapowiedź weta prezydenta w sprawie unijnego programu SAFE to przekroczenie pewnej granicy. Bo oto sprawy bezpieczeństwa kraju znalazły się w centrum politycznego sporu.**

Sprawa unijnego programu SAFE i zapowiedź weta prezydenta Nawrockiego przeniosło spór między dużym i małym pałacem na zupełnie nowy poziom. To już nie jest kolejna bitwa, to wojna totalna. Przekroczona też została pewna granica, niepisane porozumienie między rządem i opozycją, bo do tej pory sprawy bezpieczeństwa kraju były wyjęte poza nawias sporu politycznego. Teraz znalazły się w jego centrum.

– Nazwijmy rzecz po imieniu. Ci, którzy mówią, że to wstęp do poexitu, do wyjścia Polski z UE, mają niestety coraz więcej racji. Nie jestem historykiem, ale pamiętam dokładnie te punkty zwrotne w historii Polski, miałem zaszczyt uczestniczyć w wielu działaniach – stwierdził premier Donald Tusk w TVP Info.

– Pamiętam premiera Bieleckiego, który podjął decyzję, że Polska jako pierwsza uznała niepodległość Ukrainy, pamiętam, jak premier Mazowiecki wsparł ideę zjednoczenia Niemiec, i pamiętam, jak Niemcy walczyły o to, aby Polska szybko trafiła



**Niektórzy komentatorzy sceny politycznej zauważają, że prezydent Nawrocki zachowuje się jak „nadpremier”**

do UE. Pamiętam wielką narodową zgodę, kiedy wchodziliśmy do NATO – mówił Tusk.

I tłumaczył, że to były wielkie zdarzenia, które uczyniły Polskę bezpieczną, a dzisiaj „mamy na przeciwko siebie gości, którzy stają na głowie, żeby te fundamenty polskiego bastionu, tej twierdzy bezpieczeństwa, wywrócić do góry nogami”.

– Niczego tak się nie boją, prezydent, prezes, drugi prezes, jak odbudowy naprawdę państwa. Bo gdybyśmy byli w stanie odbudować, na razie nie, bo blokuje ustawy, w pełni praworządne instytucje, niezależny system prawa, niezależne sądownictwo, trybunały, to ci, którzy nabroili tak bardzo

w przeszłości, mieliby się naprawdę czego obawiać – dodał.

W tym samym czasie Karol Nawrocki na spotkaniu z sympatykami w Chmielniku, komentując weto dla ustawy wdrażającej unijny program SAFE, tak mówił o Unii Europejskiej: „Uznaję, że decyzje dotyczące polskiej wolności, suwerenności, bezpieczeństwa, rozwoju polskich sił zbrojnych, przemysłu zbrojeniowego, są decyzjami zwierzchnika polskich sił zbrojnych, a nie Brukseli, nie Unii Europejskiej”.

Karol Nawrocki podjął również decyzję o zawetowaniu kolejnej ustawy, tym razem tej związanej ze zmianą Kodeksu postępowania karnego.

„Decyzja została podjęta z troski o bezpieczeństwo obywateli i skuteczność państwa w walce z najgroźniejszą przestępczością. Przyjęcie pojedynczych rozwiązań korzystnych nie jest wystarczającą przesłanką do podpisania ustawy. Nowe przepisy mogłyby bowiem utrudnić prowadzenie postępowań karnych, co byłoby sprzeczne z interesem obywateli i obowiązkiem państwa do zapewnienia im bezpieczeństwa” – napisał na X Rafał Leśkiewicz, rzecznik prezydenta.

W mediach Leśkiewicz straszy, podobnie jak Karol Nawrocki i opozycja, że jeżeli koalicja rządząca wprowadzi plan B, czyli wykorzysta unijne pieniądze z programu SAFE, mimo weta prezydenta, naruszy prawo i kiedyś za to odpowie.

Plan B zakłada, że minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz minister finansów i gospodarki Andrzej Domański podpiszą umowę dotyczącą SAFE, a pożyczka z SAFE zostanie zaciągnięta przez Bank Gospodarstwa Krajowego na rzecz Funduszu Wsparcia Sił Zbrojnych. To Fundusz utworzony na mocy przyjętej w 2022 roku ustawy o obronie ojczyzny, którą firmował ówczesny wicepremier ds. bezpieczeństwa Jarosław Kaczyński. Pieniądze trafią do wojska, niestety nie do innych służb mundurowych, do których trafiłyby, gdyby normalną drogą wdrożono europejski SAFE. PAP

0011494035

„Nie umiera ten,  
kto trwa w pamięci i sercach bliskich”

Panu

Mariuszowi Gnatowi

Dyrektorowi Monoprofilowego Centrum Symulacji  
Medycznej

składamy wyrazy głębokiego współczucia  
oraz szczere kondolencje  
z powodu śmierci

Mamy



W tych bolesnych chwilach żałoby  
łączy się w smutku i zadumie,  
składając wyrazy wsparcia

z Rodziną i Bliskimi.

Społeczność Akademicka  
Lubelskiej Akademii WSEI

Karolina Wrońska, JS  
Lubartów

**Wycofanie unijnego systemu opłat ETS zapowiedział kandydat PiS na premiera Przemysław Czarnek podczas sobotniego spotkania z mieszkańcami Lubartowa.**

Zmieszkańcami Lubartowa kandydat PiS na premiera spotkał się w sobotę.

– Polskie rodziny dzisiaj „zabijają” wysokie rachunki za prąd,

a przyczyną tego są głównie opłaty ETS – przekonywał były minister edukacji i nauki.

Przypomniał, że PiS zapowiedział już projekt ustawy o wycofaniu przepisów wprowadzających ETS z obiegu prawnego. – Precz z ETS-em! – akcentował Czarnek.

ETS to system handlu prawami do emisji dwutlenku węgla, którym obecnie objęta jest energetyka. To mechanizm wprowadzony przez Unię Europejską, by ograniczać emisję ga-

zów cieplarnianych (głównie CO2) przez nadanie im ceny. Jest to jedno z głównych narzędzi unijnej polityki klimatycznej. Od 2028 roku ma wejść w życie ETS 2, czyli system, który prawami do emisji obejmie m.in. transport czy budownictwo.

W opinii Czarńka takie opłaty klimatyczne wymyślili „ludzie, którzy mają ekoterrorystyczne zбочzenie ideologiczne”, i to kosztuje ogromne pieniądze oraz powoduje, że w Polsce jest najdroższy prąd w UE.

Jak tłumaczył, najpierw spowodowano, że przez ETS wzrosły ceny prądu, a następnie obiecano dofinansowanie do OZE. – Wiem, bo mam panele! – mówił. – Mówią nam: dopłacimy wam do tych paneli, tylko wy musicie nadpłacić najpierw swój prąd na kolejne kilka lat, a później się zobaczy. Tak nas w balona zrobili. Więc my im mówimy: Dostyc tego! My w Unii jesteśmy i będziemy, ale waszych bzdur opłacać nie będziemy! – wołał Czarnek. PAP

# Trump: Możemy zaatakować wyspę Chark dla zabawy

Adam Kielar  
Waszyngton

**Prezydent USA Donald Trump zagroził nowymi atakami na irańską wyspę Chark w północnej części Zatoki Perskiej. Wyraził też wątpliwość, czy nowy przywódca Iranu, Modżtaba Chamenei, żyje.**

Prezydent USA Donald Trump w wywiadzie dla telewizji NBC News wyraził wątpliwość, czy nowy najwyższy przywódca Iranu, Modżtaba Chamenei, żyje. Oświadczył też, że choć Teheran chce rozjemcy, nie jest gotowy na porozumienie.

- Iran chce zawrzeć umowę, a ja nie chcę tego zrobić, ponieważ warunki nie są jeszcze wystarczająco dobre - oświadczył Trump w sobotnim wywiadzie telefonicznym, dodając, że każde porozumienie musiałyby być „bardzo solidne”.

Odnosząc się do ostatnich ataków powietrznych na strategiczną wyspę Chark w północnej części Zatoki Perskiej prezydent USA stwierdził, że jej infrastruktura została „całkowicie zniszczona”, ale amerykańskie siły mogą „uderzyć w nią jeszcze kilka razy, tak dla zabawy”.

Podkreślił jednak, że celowo wojska oszczędziły irańską infrastrukturę przesyłową, aby uniknąć wieloletniej odbudowy.



Donald Trump mówi, że USA mogą zaatakować ponownie wyspę Chark dla zabawy. Jednocześnie podważył autorytet nowego najwyższego przywódcy Iranu

## Modżtaba Chamenei nie żyje?

Gospodarz Białego Domu wyraził wątpliwość, czy nowy przywódca Iranu, Modżtaba Chamenei, sprawuje władzę, ponieważ nie pokazuje się publicznie. - Nie wiem, czy on w ogóle żyje - powiedział Trump.

Jego zdaniem, jeśli Chamenei żyje, powinien „zrobić coś bardzo mądrego dla swojego kraju, czyli poddać się”. 56-letni Modżtaba zastąpił 8 marca na stanowisku najwyższego przywódcy Iranu swojego ojca, Alego Chameneia, zabitego pierwszego

dnia amerykańsko-izraelskich nalotów.

## Wojna w Ukrainie i rosyjska ropa

W rozmowie pojawił się również wątek wojny w Ukrainie w kontekście złagodzenia przez Waszyngton sankcji na rosyjską

**- Iran chce zawrzeć umowę, a ja nie chcę tego zrobić, ponieważ warunki nie są jeszcze wystarczająco dobre - powiedział Trump**

ropę. Trump skrytykował ukraińskiego prezydenta Wołodymyra Zełenskigo, oceniając, że „o wiele trudniej zawrzeć z nim umowę” niż z rosyjskim przywódcą Władimirem Putinem. Odrzucił też ofertę pomocy Kijowa w zwalczaniu irańskich dronów, twierdząc, że „ostatnią osobą, od której potrzebujemy pomocy, jest Zełenski”.

Od 28 lutego Izrael i USA prowadzą naloty na Iran, który w odpowiedzi ostrzeliwuje Izrael i inne państwa Bliskiego Wschodu, uderzając zarówno w amerykańskie bazy wojskowe, jak i w infrastrukturę cywilną.

# Nie żyje Phil Campbell. Przez 31 lat był gitarzystą zespołu Motörhead

Adam Kielar  
Warszawa

**Zmarł Phil Campbell, gitarzysta zespołu Motörhead, w którym grał przez 31 lat - podała BBC na swojej stronie internetowej, powołując się na rodzinę muzyka.**

BBC powołała się na rodzinę Phila Campbella, która poinformowała w oświadczeniu zamieszczonym na Facebooku, że muzyk zmarł po „długiej i odważnej walce na oddziale intensywnej terapii, po skomplikowanej, poważnej operacji”, opisując go jako „oddanego męża, wspaniałego ojca i dumnego i kochającego dziadka, zwanego czule Bampi”.

W opublikowanym na portalu Instagram wpisie zespół

Motörhead napisał, że „świat właśnie stracił ogromny promień światła”.

„Phil był wspaniałym gitarzystą, kompozytorem, wykonawcą i muzykiem, który miał Motörhead we krwi. Zawsze przewodził swoim darem gry na gitarze i miał wspaniałe poczucie humoru, ale przede wszystkim przewodził sercem” - zaznaczono.

Phil Campbell był gitarzystą Motörhead od 1984 do 2015 roku, kiedy zespół rozpadł się po śmierci frontmana Lemmy'ego Kilmistera. Zastąpił gitarzystę Briana Robertsona. Po zakończeniu działalności zespołu stworzył grupę Phil Campbell and the Bastard Sons, w której grał razem ze swoimi synami. Muzyk zmarł w wieku 64 lat. PAP



Phil Campbell był najdłuższym grającym gitarzystą w historii Motörhead. Odszedł w wieku 64 lat

# Francja i Włochy rozpoczęły tajne rozmowy w sprawie odblokowania Cieśniny Ormuz

Adam Kielar  
Nowy Jork

**Przedstawiciele krajów europejskich rozpoczęły wstępne rozmowy z Teheranem w sprawie zawarcia porozumienia gwarantującego bezpieczny przepływ ich statków przez Cieśninę Ormuz.**

Informację na temat rozmów przekazały źródła „Financial Times” zaznajomione z ich przebiegiem. Według dwóch urzędników w negocjacjach uczestniczy Francja; drugi rozmówca zauważył, że Włochy również próbowały rozpocząć rozmowy z Teheranem w tej sprawie, podczas gdy firmy żeglugowe liczą na siły morskie tych krajów jako potencjalną eskortę dla swoich tankowców.

Wcześniej Włochy, Francja i Grecja wysłały swoje okręty



Francuski lotniskowiec Charles de Gaulle

wojenne na Morze Czerwone w ramach misji UE mającej na celu ochronę sił morskich w cieśninie (Aspides, czyli „Tarcza”). Jednak jak podają źródła „FT”, żadna z europejskich flot nie jest na razie gotowa do eskortowania statków przez

Cieśninę Ormuz ze względu na ryzyko ataku i obawy przed eskalacją konfliktu.

- Warunki muszą być sprzyjające - powiedziało jedno ze źródeł. Jednak w tej chwili nie ma żadnych gwarancji, że negocjacje będą postępować i że Iran w ogóle jest gotowy do rozmów na ten temat - podkreśliło dwóch urzędników.

## Iran nie odpuszcza w Ormuz

W czwartek w irańskiej telewizji państwowej wyemitowano pierwsze przemówienie nowego najwyższego przywódcy Iranu, Modżtaby Chameneia, który obiecał kontynuować blokadę Cieśniny Ormuz, przez którą przed rozpoczęciem wojny z Teheranem przepływało około 20 procent światowych morskich dostaw ropy i do 30% wolumenu LNG.

Rządy europejskie obawiają się, że zakłócenia w dostawach spowodowane ewentualną długotrwałą blokadą cieśniny doprowadzą do wzrostu cen nośników energii dla przedsiębiorstw i gospodarstw domowych, pogłębią problemy gospodarcze kontynentu i zwiększą presję na budżety krajowe.

## Podzielona Europa

Według jednego z urzędników, który nie chciał podać nazw krajów prowadzących negocjacje z Teheranem, inne kraje europejskie wyraziły sprzeciw wobec wysiłków Paryża i Rzymu. - Niektórzy uważają, że powinniśmy porozmawiać z Irańczykami. Jednak kraje UE mają w tej kwestii zupełnie różne poglądy, co wszystko komplikuje - zauważył rozmówca „FT”.

# Zełenski: potrzebne jest moje spotkanie z Trumpem

oprac. Anna Nagel  
Kijów

**Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski oświadczył, że potrzebne jest jego spotkanie z prezydentem USA, gdyż „wiele spraw stoi w miejscu” - podała agencja Interfax-Ukraina.**

Zełenski oświadczył, że w sprawie trójstronnych negocjacji z udziałem USA na temat porozumienia w wojnie z Rosją potrzebne jest jego spotkanie z prezydentem Donaldem Trumpem. „Nie miałem rozmów z prezydentem Stanów Zjednoczonych na temat sankcji (...). Ale zna on ukraińskie stanowisko. Sądzę, że mamy wiele spraw do omówienia: negocjacje, drony i Bliski Wschód” - powiedział.

Zełenski zaznaczył, że chciałby podpisać z USA umowy

w sprawie produkcji dronów o wartości 35-50 mld dolarów. „Chciałem podpisać umowę na sumę blisko 35-50 mln dolarów. Mieliśmy takie możliwości produkcyjne. Jest to umowa dronowa na długie lata” - podkreślił.

Zełenski wyjaśnił, że proponował tę umowę prawie rok temu, jednak odpowiedzi z USA nie uzyskał.

Mówiąc o sytuacji wokół Iranu, prezydent Ukrainy zapewnił, że jego państwo z nim nie walczy. Zaznaczył, że Kijów wysłał do krajów Bliskiego Wschodu trzy ekipy specjalistów. „Wysłaliśmy trzy poważne ekipy. Każda z nich to dziesiątki ludzi. To nie jest historia o trzech osobach, które gdzieś pojechały, żeby coś tam pokazać. Trzy ekipy, które wyleciały, mają przeprowadzić ekspertyzy i pokazać, jak to powinno wyglądać” - powiedział. PAP

Mariusz Grabowski  
Watykan

**Watykan potwierdził, że w kwietniu papież Leon XIV odwiedzi cztery państwa afrykańskie: Algierię, Kamerun, Angolę i Gwineę Równikową**

Łącznie Leon XIV spędzi na kontynencie afrykańskim dziesięć dni. Jego pielgrzymka pod względem długości przypominać będzie tę, którą w 1985 r. odbył św. Jan Paweł II, odwiedzając siedem krajów afrykańskich w ciągu jedenastu dni.

#### Pracowity rok

Program papieskich podróży w pierwszej połowie 2026 r. wykrystalizował się ostatecznie po oficjalnym komunikacie dyrektora Biura Prasowego Stolicy Apostolskiej Matteo Bruniego. Potwierdził daty planowanych papieskich podróży do Monako, czterech krajów Afrykańskich oraz Hiszpanii.

I tak pierwszą zagraniczną podróżą w 2026 r. będzie krótka wizyta w Monako, zaplanowana na 28 marca, w przeddzień Wielkiego Tygodnia. Będzie ona odpowiedzią na wielokrotne zaproszenia władz Księstwa, kierowane wcześniej do papieża Franciszka.

Wizyta w Afryce potrwa od 13 do 23 kwietnia. Będzie łączyć wymiar duchowej pamięci o wielkim Ojcu Kościoła - św. Augustynie z bezpośrednim spotkaniem z krajami rozwijającymi się, gdzie szczególną uwagę papież poświęci relacjom religijnym, najuboższym oraz tym, którzy niosą im pomoc.

Hiszpanię papież odwiedzi w dniu 6 do 12 czerwca, a nie - jak wcześniej podawano - wczesną wiosną. W Madrycie spotka się z wiernymi, następnie uda się do Barcelony, gdzie dokona m.in. otwarcia nowej, najwyższej wieży bazyliki Sagrada Familia. Odwiedzi również Wyspy Kanaryjskie.

#### Rozkład jazdy

Przyjrzyjmy się dokładniej rozkładowi afrykańskiej podróży. Jej trasa wieść będzie od Maghrebu po Zatokę Gwinejską. Wizyta została zaplanowana z niezwykłą precyzją, obejmując kluczowe ośrodki wiary i życia społecznego:

13-15 kwietnia: Algieria (Algier, Annaba) - umocnienie dialogu i małej trzódki chrześcijan;

15-18 kwietnia: Kamerun (Jaunde, Bamenda, Duala) - spotkanie z dynamicznie rozwijającym się Kościołem w sercu Afryki;

18-21 kwietnia: Angola (Luanda, Muxima, Saurimo) - pielgrzymka do narodowego sanktuarium i „umocnienie chrześcijańskich wartości”;

21-23 kwietnia: Gwinea Równikowa (Malabo, Mongomo, Bata) - historyczny powrót papieża do tego kraju po 44 latach od wizyty św. Jana Pawła II.



**Watykańscy zauważają, że papież odwiedzi zarówno kraje o silnej dominacji islamu, jak i dynamicznie rozwijające się wspólnoty chrześcijańskie w Afryce**

# Leon XIV w Afryce: śladem św. Augustyna

Watykańscy zauważają, że papież odwiedzi zarówno kraje o silnej dominacji islamu (Algieria), jak i dynamicznie rozwijające się wspólnoty chrześcijańskie w Afryce Środkowej.

#### Ślad św. Augustyna

Symbolicznie zapowiada się wizyta Głowy Kościoła w algierskiej Hipponie, dzisiejszej Annabie, związanej ze św. Augustynem, doktorem Kościoła, jednym z najwybitniejszych teologów i filozofów starożytności. Święty urodził się w 354 r. w Tagaście, dzisiejszym Suk-Achras w Algierii, zmarł zaś w 430 r. w Hipponie (Hippo Regius), która była również jego miastem biskupim. Papieża powita tam mianowany przezeń w zeszłym roku dzisiejszy biskup Konstantyny-Hippony - ks. Michel Guillaud.

Kościół katolicki w Algierii położonej w północnej Afryce, stanowi bardzo niewielką mniejszość. Według rocznika watykańskiego, w diecezji Konstantyna-Hippona mieszka mniej niż tysiąc wiernych. To niewiele wrażywszy, że w czasach późnego antyku region Numidii w Afryce Północnej był w większości chrześcijański. Celem wizyty będzie zatem wsparcie dla mniejszości katolickiej, a także próba dialogu katolicko-muzułmańskiego z planowanym apelem o pokojowe współistnienie.

Pytany w lutym o reakcje mieszkańców Algierii na wybór Leona XIV, Pierre-Yves Fux, były ambasador Szwajcarii przy Stolicy Apostolskiej i w Algierii, mówił o radości, jaką wywołały jego pierwsze słowa: „Gdy Papież Leon XIV powiedział: jestem synem św. Augustyna, dla wielu Algierczyków

znaczyło to: jestem duchowym synem tej ziemi. Cała sympatia, jaką Algierczycy - chrześcijanie, muzułmanie, a nawet osoby bezwyznaniowe - darzą św. Augustyna, sprawiła, że to zdanie natychmiast do nich przemówiło”.

#### O św. Augustynie cd

Ten wielki święty nie pojawia się w tej historii przypadkiem. Niedawno Stolica Apostolska ogłosiła, że 20 czerwca Leon XIV uda się z wizytą duszpasterską do Pawii - miasta, gdzie od ponad 1300 lat spoczywają relikwie św. Augustyna z Hippony. Nawiedzi bazylikę San Pietro in Ciel d'Oro, gdzie znajdują się relikwie świętego. To miejsce ma dla Ojca Świętego, augustianina, szczególne znaczenie duchowe.

„Papież przybędzie do Pawii, aby oddać cześć św. Augustynowi, którego uważa

za swego ojca i mistrza, oraz by spotkać się ze wspólnotą ojców augustianów, którzy strzegą w bazylice San Pietro in Ciel d'Oro cennych relikwii Świętego” - podkreśla bp Corrado Sanguineti, ordynariusz diecezji Pawia.

Postać św. Augustyna ma także bezpośredni związek z wizytą Leona XIV w Algierii. Był Afrykańczykiem, jego matka, św. Monika, wywodziła się z ludów berberyjskich, a „dzięki rodzinie - to ponownie słowa Pierre-Yvesa Fuxa - zanurzony był w afrykański język i kulturę, istniejące jeszcze przed przybyciem Rzymian”, a czego wielokrotnie dawał wyraz.

#### „Sytuacja niestabilna”

Z Algierii przenieśmy się do Kamerunu, gdzie wizyta pa-

pieska będzie miała na celu wsparcie w wierze tamtejszej społeczności katolickiej. Według raportu amerykańskiego Departamentu Stanu za rok 2023 („Report on International Religious Freedom: Cameroon”) katolicka społeczność stanowi 38 proc. tamtejszej populacji.

W programie wizyty przewidziano apel Ojca Świętego o pokój, gdyż sytuacja społeczno-polityczna Kamerunu jest niezwykle napięta. W listopadzie ubiegłego roku doszło do zamieszek przeciwko obecnej władzy tego kraju, w tych zamieszkach 48 cywilów zostało zabitych przez tamtejszą tajną policję polityczną. Statystyka podaje, że Kościół katolicki w Kamerunie jest największą grupą chrześcijańską w tym kraju. Hierarchia duchowna liczy 26 biskupów, a w kraju działa ponad 800 parafii i tysiące ośrodków duszpasterskich.

W marcu 2009 r. do Kamerunu przybył Benedykt XVI. W Yaoundé, stolicy Kamerunu, przekazał przewodniczącym episkopatów krajów Afryki tzw. „Instrumentum laboris” dla drugiego nadzwyczajnego synodu biskupów afrykańskich, którego tematem była „rola Kościoła w służbie pojednania, pokoju i sprawiedliwości”.


#### Katolicka Angola

Komentatorzy zauważają, że wizyta w kolejnym kraju afrykańskim - Angoli, będzie miała zupełnie inny charakter. Tam seminaria są pełne, a Angola jest Kościołem misyjnym. Ale jak mówi w wywiadzie dla włoskiego dziennika „Avvenire” abp José Manuel Imbamba „mamy nadzieję, że papieska pielgrzymka stanie się dla tego kraju momentem nawrócenia i odnowionego zaangażowania, szczególnie w budowanie dobra młodego pokolenia”.

Angolski hierarcha uważa, że ponad pół wieku lat po uzyskaniu niepodległości i ponad dwie dekady po zakończeniu wojny domowej „droga pojednania narodowego nie jest jeszcze zakończona”. Wielu nie było w stanie przewyciężyć przemocy wojny, która pozostawiła po sobie uczucie zemsty i nietolerancji. „Kościół nadal pełni rolę mediatora i krytycznego sumienia, promując przebaczenie, dialog i wspólną pamięć” - mówi abp Imbamba.

W listopadzie 2025 r. w Angoli odbył się Krajowy Kongres na rzecz Pojednania i Pokoju, który był ważnym krokiem w kierunku duchowego i obywatelskiego uzdrowienia. „Trzeba odbudować w lokalnych społecznościach klimat braterstwa. Potrzebna jest edukacja, informacja i stała obecność w terenie, aby rozwinąć nową kulturę polityczną: mniej stronniczą i bardziej zorientowaną na dobro wspólne” - dodaje duchowny.

FOT. PAP/PEA



# Wiosenny Puls Seniora

FORUM  
**seniora**

**23**  
**marca**

godzina 9.00  
**Hotel Arche**  
ul. Zamojska 30  
Lublin

*W programie:*

- wykłady najlepszych ekspertów
- inspirujące rozmowy o zdrowiu i aktywności
- sprawdzone sposoby na zdrową i szczęśliwą wiosnę w sercu

*Zarejestruj się:*

tel. **696 066 113** (pn.-pt w godz. 9.00-15.00)  
lub e-mail: **marketing@kurierlubelski.pl**

*Udział w Forum Seniora jest **bezpłatny**, ale wymaga wcześniejszej rejestracji. Liczba miejsc ograniczona!*



ORGANIZATOR



KURIER  
LUBELSKI.PL

PARTNER LOKALIZACYJNY

**ARCHE HOTEL**  
LUBLIN

PARTNERZY MEDIALNI

Polskie Radio Lublin



LUBLIN

PARTNERZY

**GNIEDZIEJKO**  
STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA I ESTETYCZNA



**ZOOM**  
EKSPERT  
**OPTYK**

# Reżyser Łukasz Palkowski: Chciałem opowiedzieć o ludziach, którzy nawet pod ścianą pozostają sobą

Anita Czupryn  
ROZMOWA

**Gdyby nasz bohater przeżył, ta przestroga nie przebiłaby się do widza z taką siłą - mówi Łukasz Palkowski, reżyser filmu „Pojedynek”, historycznej opowieści tak dziś boleśnie aktualnej**

**Jak to było z filmem „Pojedynek”? Co w tej historii uderzyło Pana najmocniej za pierwszym razem? To, że jest to opowieść oparta na faktach, że mamy do czynienia z psychologiczną grą czy że w filmie spotkamy zło przebrane w elegancki garnitur, z dobrymi manierami?**

Kiedy pierwszy raz przeczytałem scenariusz, właściwie to wszystko mnie poruszyło. Wszystkie tropy, o których pani mówi, były dla mnie ważne. Ale chyba najmocniej uderzył mnie kontrast między sposobem prowadzenia tej opowieści a jej finałem. To właśnie potęgowało szok. Choć teraz przecież znamy zakończenie tej historii, i tak okazuje się ono wstrząsające. Ta opowieść jest prowadzona w taki sposób, że wciąż mamy nadzieję, że może jednak się uda...

**... że bohater ocaleje.**

Właśnie. Tymczasem nic bardziej mylnego. Zanim jednak podjąłem decyzję o pracy nad filmem, żyłem z tym scenariuszem przez trzy dni. I przez te trzy dni ta historia nie chciała mnie opuścić. A mimo to, została ona we mnie, to zabrzmiała jak paradoks, pewne pozytywne odczucie. Wydało mi się to niezwykłe. Miałem przecież do czynienia z historią tragiczną, która nie kończy się dobrze dla bohatera, a mimo to wynosiłem z niej coś budującego. Zaczynałem myśleć inaczej, rozglądać się wokół siebie, zastanawiać się, czy moje życie nie powinno stać się lepsze pod wpływem tego, co właśnie przeczytałem.

**W filmie mamy rok 1939, wojnę, front, polskich oficerów trafiających do rosyjskiej niewoli, ale Pan opowiada także o tej wojnie, która toczy się w głowach i sumieniach bohaterów. Od początku wie-**

**dział pan, że właśnie tak trzeba poprowadzić ten film?**

Myślę, że tak. Po pierwsze, wynikało to już ze scenariusza. Po drugie, wydawało mi się to coraz bardziej aktualne. Bo najistotniejsza wojna naszych czasów nie jest wojną militarną. To wojna umysłów, wojna wywiadów, wojna propagandy. To także wszelkiego rodzaju działania hybrydowe, którym na co dzień jesteśmy dziś poddawani. Dlatego świadomość, że takie rzeczy nas dotyczą i mogą się dziać wokół nas, wydaje mi się bardzo istotna.

**Na premierze filmu obecni byli potomkowie pierwowzoru głównego bohatera, który w rzeczywistości przeżył. Co było dla pana ważniejsze: wierność prawdzie historycznej czy pokazanie tej gorzkiej, wstrząsającej prawdy o naszych wschodnich sąsiadach?**

Tak naprawdę jedno i drugie, bo te dwie prawdy w gruncie rzeczy się ze sobą pokrywają. Oczywiście mówimy tu o sytuacji, w której nasz bohater filmowy jest postacią złożoną z kilku osób, przede wszystkim opartą na postaci pianisty Grzybowskiiego. To właśnie on przeżył, bo transport, którym jechał, był chyba jedynym transportem z około dwustu osobami, który nie dojechał do celu. Dzięki temu wszyscy ci ludzie ocalili. Stąd mamy też dość szczegółową relację o samym Kozielsku, o tym, co się tam działo i jak to wszystko się zakończyło. Oczywiście niektóre elementy musieliśmy dramatycznie wzmocnić, co w kinie jest rzeczą naturalną. Ale najważniejsze było chyba to, by ta opowieść nie tylko dawała nam jakąś nadzieję, lecz także była przestrożą. Gdyby w filmie nasz bohater przeżył, ta przestroga nie przebiłaby się do widza z taką siłą.

**Podczas premiery filmu, jeszcze przed projekcją, powiedział pan, że ten scenariusz dojrzał ponad dwadzieścia lat. Co było największą przeszkodą, przez którą ten film nie mógł powstać? Polskie kino nie umiało opowiedzieć tej historii czy po prostu nie chciało?**

Nie chciało. Naprawdę nie chciało i to aż do samego końca - muszę to przyznać. Przechodziliśmy przez bardzo poważne trudności, przede wszystkim finansowe, żeby ten film w ogóle dokończyć. Mam więc takie poczucie, że nikt prócz nas nie chciał tego filmu. Natomiast ponad dwudziestoletnia historia samego projektu wynika z tego, że kiedy on się rodził, było jeszcze bardzo daleko do momentu, w którym trafił w moje ręce. W międzyczasie na podobny pomysł wpadł Andrzej Wajda, który uznał, że to jego projekt katyński powinien powstać jako pierwszy film na ten temat. W związku z tym ten projekt został zastrzymany i powstał „Katyń” Wajdy. Miałem okazję rozmawiać o tym z Andrzejem Wajdą, oczywiście na długo przed tym, zanim projekt trafił do mnie. Dla Wajdy istotne było, by w tamtym czasie Polacy najpierw dostali film o tych wydarzeniach taki, jakiego się spodziewali, a nie taki, jaki przewidywał ten projekt. Uważał, że realia Kozielska, które my pokazujemy, a przecież i tak nie pokazaliśmy wszystkiego, byłyby wówczas dla polskiego widza zbyt szokujące. Nie dawałyby też poczucia pewnej sprawiedliwości, której Polacy wtedy potrzebowali w opowieści o zbrodni katyńskiej.

**Dziś Pana film wybrzmiewa jeszcze mocniej, bo wojna znów dzieje się blisko nas. Ta historia przestała być wyłącznie przeszłością. Jak pan to odbiera?**

Oczywiście było to przez nas zupełnie niezamierzone. Jak już wspominałem, mieliśmy ogromne problemy z realizacją tego filmu. Znalazłem nawet w telefonie zdjęcie, na którym siedzę w restauracji Mozaika z Kubą Gierszałem i Mateuszem Kościukiem, kiedy po raz pierwszy rozmawialiśmy o tym projekcie. To był 2018 rok. Przeszliśmy więc bardzo długą drogę, zanim mogliśmy spotkać się na premierze. A przecież, jak wszyscy pamiętamy, do pełnoskalowej wojny w Ukrainie było wtedy jeszcze daleko. Cała sytuacja

geopolityczna wokół nas wyglądała zupełnie inaczej. Dla nas najważniejsze było jednak po prostu opowiedzenie tej historii. Z czasem rzeczywistość zmieniła się na tyle, że to, co miało być opowieścią historyczną, przestało być tylko wspomnieniem. Stało się czymś boleśnie aktualnym, czymś, co widzimy dziś tuż za naszą wschodnią granicą.

**Chciałem zapytać jeszcze o Janinę Lewandowską. Julia Pietrucha wróciła do aktorstwa właśnie dla tej roli, właśnie do Pana filmu. Dlaczego tak bardzo zależało Panu, by ta postać nie została sprowadzona do historycznego szczegółu? Bo na ekranie Janina jest bohaterką niemal gotową na osobny film.**

Tak. Wie pani, to był jeden z najbardziej wstrząsających momentów podczas lektury scenariusza, zwłaszcza finału, który już na papierze przypominał niemal horror. Jest tam opis sceny, w której na dole, na stosie ciał, leży Lewandowska. Pomyślałem wtedy, jakby ktoś zdeptał jedyny kwiat na pustyni. I dlatego dla mnie musiała być postacią istotną. Była właśnie tym jedynym kwiatem na pustyni, jedyną kobietą, która znalazła się w samym środku tego zdarzenia.

**W filmie nie ginie ani jej odwaga, ani kobiecość, ani samotność kobiety wrzuconej w rzeczywistość sowieckiego obozu i wojny. Nie miał pan obawy, jak ją pokazać, żeby nie stała się tylko tłem, lecz kimś naprawdę ważnym?**

Chyba nie miałem takiego problemu, a to dlatego, że bardzo świadomie jako nośnik tej postaci, wybrałem Julkę Pietruchę.

**Jak rozmawiał pan z nią o tej roli?**

Długo rozmawialiśmy o tym, co chcemy zrobić, jaka powinna być Lewandowska i jaki powinien być wobec niej świat. To były takie nasze trójstronne rozmowy: ja, Julka i Kuba Gierszał. Wspólnie budowaliśmy ten świat wokół Lewandowskiej. Z jednej strony tworzyły go rosyjska dżicz, z drugiej polscy dżen-

telmeni. Oczywiście było tego więcej, bo kilka wątków nie przetrwało montażu. Film robił się zbyt długi, a nie wszystkie sceny popychały opowieść do przodu. Zostawiliśmy więc przy Lewandowskiej tylko tyle, ile uznaliśmy za niezbędne, żeby opowiedzieć jej historię, ale nie przykryć historii innych. To jednak wynikało przede wszystkim ze współpracy i z energii, którą Julka wniosła do tej postaci. Każda inna aktorka poprowadziłaby ją inaczej; nie mówię, że gorzej, ale na pewno inaczej. A to, co zrobiła Julka, było dokładnie tym, jak wyobraziłem sobie Lewandowską po przeczytaniu scenariusza. Więc całą za usługę zrzucam tutaj na nią (śmiech).

**Ma Pan poczucie, że przez postać Janiny Lewandowskiej ten film opowiada też coś ważnego o miejscu kobiet w polskiej pamięci historycznej? Na czym panu tutaj zależało?**

Nie chciałem w żaden sposób traktować Lewandowskiej jako szczególnie wyjątkowo ani bardziej jej gloryfikować, niż wynikało to z samej historii. Po prostu tak było. Kobieta, niezależnie od tego, czy mówimy o wojsku, o Kozielsku, czy o współczesności, ma swoje absolutnie autonomiczne miejsce. I właśnie tak to opowiadaliśmy. Staraliśmy się być szczerzy zarówno wobec historii, jak i wobec własnego sposobu myślenia.

**Co takiego zobaczył pan w Jakubie Gierszale, że od razu poczuł, że to właśnie on uniesie rolę człowieka, który stawia opór nie tylko czynem, ale całym swoim charakterem?**

Kubę i Julkę obsadziłem właściwie już podczas pierwszej lektury scenariusza. To znaczy Grabowski i Lewandowska pojawili się w mojej głowie, zanim jeszcze dotarłem do końca tekstu. Zwykle jest tak, że czytając scenariusz, wyświetlamy sobie film w wyobraźni. I w tym filmie w mojej głowie od razu grał Kuba. Nie mogę więc powiedzieć, że była to do końca świadoma decyzja; po prostu poszedłem za intuicją. Ale

niewątpliwie Kuba wnosi do tej postaci coś absolutnie unikalnego. Jest w nim jednocześnie łobuzerska fantazja, artystyczna wrażliwość i ten wspomniany przez panią bunt, tak charakterystyczny dla Polaka, który mówi „nie”, nie poddaje się i któremu nie da się założyć smyczy.

**Jest w nim też ciepło i empatia. Potrafi przecież odmienić serce rosyjskiego chłopca, na którego własny ojciec, czyli filmowy Zarubin nie zwraca uwagi. To także bardzo ważny i poruszający wątek tego filmu.**

To był dla nas jeden z ważniejszych wątków. Opowiada on o tym, że pojednanie nie jest niemożliwe. Ono po prostu potrzebuje zrozumienia. I właśnie to miało też dawać nam jakąś nadzieję.

**W filmie tę historyczną postać, Zarubina gra Aidan Gillen. Zależało panu, żeby było tu inteligentne, uwodzieńskie i przez to jeszcze bardziej niebezpieczne? Jak prowadzi się aktora takiego jak Gillen, z jego ogromnym doświadczeniem i silną osobowością, a zarazem osadza go w bardzo konkretnym historycznym kontekście? No i czy między Gillenem a Gierszałem od początku iskrzyło?**

(Śmiech). Aidan jest oczywiście wielkim aktorem, ale też aktorem obdarzonym niebywałą pokorą wobec dzieła i historii, w której uczestniczy i którą współtworzy. To było bardzo niezwykle. Z Aidanem pracuje się fenomenalnie. Nie mogę jednak powiedzieć, żeby ten rodzaj pracy jakoś szczególnie odbiegał od tego, do czego jestem przyzwyczajony. Bo Aidan, jak każdy wielki aktor, potrzebuje swojego czasu, żeby przygotować postać. I bardzo dobrze, bo właśnie dlatego aktor jest artystą. Reżyser jest drogowym, ale to aktor tworzy postać, buduje nowego człowieka, którego losy widzowie będą potem śledzić. Na tym polega istota jego pracy. Ja zresztą zawsze staram się dawać aktorom dość dużo swobody w konstruowaniu postaci. Moją rolą jest raczej pokierować ich we właściwe miejsca tej historii. Do-



FOT. JAROSŁAW SOSIŃSKI/MATIPRAS.

**Lukasz Palkowski: Wszelkie deklaracje, że będziemy bohaterami i waleczni, gdy nadejdzie wojna, są moim zdaniem nic niewarte, dopóki naprawdę się to nie wydarzy**

kładnie tak samo było tutaj. Z Aidanem bardzo dużo rozmawialiśmy o tym, kim jest Zarubin i czego właściwie od tej postaci chcemy. Musieliśmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy idziemy w stronę symbolu absolutnego zła. Ja bardzo chciałem tego uniknąć, bo nie znoszę postaci jednoznacznych. Znacznie bardziej zależało mi na figurze Mefistofelesa niż jakiegoś swojskiego diabła Boruty.

#### **Na finezji zła.**

I to się zresztą całkowicie pokrywało z tym, jak myślałem o tej roli Aidan. Chcieliśmy stworzyć postać, która jest jakby ambasadorem zła na tym świecie, ale ma przy tym swój ukryty cel. Tym celem jest ratowanie sztuki - nie artystów, tylko samej sztuki. Bo jemu nie zależy na człowieku, lecz na tym, czemu ten człowiek służy. To trochę taki Salieri z filmu „Amadeusz”. Człowiek, który sam nie ma aktu twórczego, nie ma w sobie tej mocy i nigdy nie będzie artystą, ale kocha sztukę tak bardzo, że w jej imię gotów jest zniszczyć artystę. I to rzeczywiście jest dla tej postaci ważny punkt odniesienia.

**Czy była w filmie scena, o którą szczególnie pan walczył? Taka, którą uważał pan za konieczną, nawet jeśli stwarzała problemy produkcyjne albo historyczne?**

Mówiąc szczerze, najbardziej musiałem walczyć o pierwszą

sekwencję, czyli kampanię wrześniową. W ogóle nie było jej w scenariuszu. Zresztą wielu scen, które ostatecznie znalazły się w filmie, początkowo też tam nie było; część dopisywaliśmy jeszcze na etapie zdjęć. Ale kampanii wrześniowej nie było naprawdę wcale. Historia zaczynała się dopiero w momencie, kiedy bohaterowie byli już pojmani. A mnie bardzo zależało na tym, żeby wojnę rozpocząć wojną. Wiedzieliśmy oczywiście, że to nie będzie film o bieganiu z karabinem, ale chcieliśmy przez chwilę jednak wejść w ten świat: otworzyć film szerzej, pokazać odrobinę piekła wojny, zanim pokażemy piekło zupełnie innego rodzaju. To wymagało walki, bo, jak się pani domyśla, są to sceny bardzo kosztowne. Ostatecznie dostałem od produkcji obietnicę, że jeśli zostanie nam trochę pieniędzy na realizację tych scen, to będę mógł je nakręcić.

**W Pana twórczości po filmie „Bogowie”, potem filmie „Najlepszy”, znowu mamy historię inspirowaną faktami. Co pana przyciąga do takich opowieści? Co pana w nich uwodzi?**

Fakty. Oczywiście fakty. Życie pisze zawsze lepsze scenariusze niż ludzie, bo nie zwraca uwagi ani na dramaturgię, ani na oczekiwania widowni. Dlatego scenariusze pisane przez życie są zdecydowanie odważniejsze i lepsze. Ale chyba nie tylko o to chodzi. Wie

pani, to jest też w pewnym sensie przekleństwo rynku. Kiedy zrobiłem „Bogów” i film odniósł sukces, zaczęły masowo trafiać do mnie biografie. Jeszcze nie filmy historyczne, tylko właśnie biografie.

**I co? Bał się pan, że trafi do szufladki reżysera od odważnych polskich biografii?**

No cóż, prawdopodobnie już w tej szufladce jestem. A prawda jest taka, że zawsze marzyłem o tym, żeby robić horrory i science fiction, tylko jakoś strasznie mi to nie wychodzi i jeszcze się nie udało.

**Proszę nie tracić nadziei!**

(Śmiech). Natomiast historyczne kino jest dla mnie fascynujące także dlatego, że praca filmowca ma tę wielką zaletę, iż przy każdym projekcie wchodzimy w zupełnie nowy świat. Próbuje się zrozumieć rzeczy, o których wcześniej nie mieliśmy pojęcia. I właściwie tak jest za każdym razem. Kiedy przystępuję do pracy, odkrywam całkiem nowy wszechświat, który wcześniej był dla mnie zamknięty, albo którego po prostu nie zauważałem, choć istniał gdzieś obok. Prawdziwe biografie i kino historyczne są pod tym względem skarbnicą. Oczywiście tylko ułamek tego, czego się dowiaduję, trafia potem do filmu. Film ma około dwóch godzin, a wiedza, którą zdobywam przy jego tworzeniu, jest czymś nieprawdopodobnym. Wiem już

trochę o medycynie, sporo o narkotykach, bardzo dużo o sporcie, sporo o historii. Zobaczymy, co będzie następnym.

**Powiedział Pan kiedyś, że chce opowiadać o ludziach lepszych od siebie. Bohaterowie „Pojedynku” są właśnie takimi ludźmi?**

Niewątpliwie tak. Wie pani, my tak naprawdę nie potrafimy powiedzieć, kim byśmy byli i jak zachowalibyśmy się w tak skrajnych sytuacjach, jakie spotykają bohaterów „Pojedynku”. Nie mamy o tym pojęcia, bo, oby tak zostało, nigdy nie mieliśmy okazji się w takich warunkach sprawdzić. Wszelkie deklaracje, że będziemy bohaterami i waleczni, gdy nadejdzie wojna, są moim zdaniem nic niewarte, dopóki naprawdę się to nie wydarzy. My po prostu siebie nie znamy. Nie wiemy, czy jesteśmy tchórzami, czy ludźmi odważnymi. Nie mamy o tym zielonego pojęcia, dopóki nie zostaniemy postawieni pod ścianą. I obyśmy nigdy nie zostali. Natomiast tutaj opowiadamy o bohaterach, którzy nawet wtedy, gdy ta ściana już stanęła przed nimi, pozostają sobą. Walczą, czy to swoją postawą, czy z karabinem w dłoni. I oczywiście chciałbym wierzyć, że gdyby taki dzień kiedykolwiek nadszedł, okazałbym się kimś takim jak oni, a nie kimś, kto natychmiast ucieknę.

**Jeśli Julia Pietrucha wróciła do aktorstwa, by zagrać**

**w pańskim filmie, to już choćby ten fakt mówi o Panu bardzo dobrze. „Bogowie” to był film o buncie przeciw systemowi. „Najlepszy” z kolei to film o walce z własnym dnem. „Pojedynku” zaś to opowieść o próbie złamania człowieka przez system totalitarny. Jest wspólny rdzeń w tych filmach?**

Myślę, że tym rdzeniem jest zawsze bohater każdego z tych filmów. To znaczy jednostka walcząca o sprawę niemal niemożliwą, jednostka, której życie rzuca kłody pod nogi, a ona mimo to idzie dalej i walczy o cel, który wydaje się nieosiągalny. To właśnie czyni taką postać niezwykle interesującą, a przede wszystkim inspirującą. Za każdym razem są to bohaterowie, którzy w jakiś sposób upadają, potem się podnoszą, walczą, a przede wszystkim przechodzą swoją drogę; drogę od kogoś bardziej samolubnego, czasem mniej znaczącego, do człowieka, który zaczyna inspirować i ratować innych. Wspólnego mianownika szukałbym więc właśnie tutaj: w jednostce, która walczy mimo wszelkich przeciwności.

**Oglądając „Pojedynku”, nie można oprzeć się wrażeniu, że to film bardzo współczesny, choć opowiada o wydarzeniach sprzed kilkudziesięciu lat. Propaganda, próba werbunku, manipulacja, strach, kuszenie wygodą i kompromisem, to wszystko brzmi dziś zaskakująco zna-**

**jomo. Co według Pana jest w tym filmie najbardziej współczesne?**

Wydaje mi się, że właściwie wszystko. Bardzo nam zależało na tym, żeby ten film, choć osadzony w realiach historycznych, opowiadał historię współczesną, a bohaterowie byli współcześni w swoim myśleniu i odczuwaniu. Co ciekawe, nie wymagało to od nas jakichś szczególnych zabiegów, bo ludzie wtedy po prostu też tacy byli. Zawsze miałem z tyłu głowy, myśląc o Grabowskim, postać Bolesława Wieniawy-Długosza. To nie jest oczywiście żadne bezpośrednie przełożenie, ale chodziło mi o pewien poziom kawalerskiej fantazji, który chciałem dać Grabowskiemu. Natomiast same zdarzenia pozostają boleśnie aktualne, bo tutaj dojdziemy do pewnego problemu: historia ma czkawkę i nieustannie się powtarza, a my jako ludzie nie wyciągamy z niej wniosków. Po raz kolejny doprowadzamy do bardzo podobnych sytuacji. W moim przekonaniu, jeśli chodzi o geopolitykę, jesteśmy dziś w roku 1936 i zostało nam naprawdę niewiele czasu, żeby się opanować.

**Wspomniał pan Andrzeja Wajdę i jego „Katyń”. Nie miał Pan obaw, że robiąc film o Katyniu po latach, wchodzi na teren, który Wajda symbolicznie już zajął?**

Może właśnie dlatego nie miałem takich obaw, że kiedyś rozmawiałem o tym z Andrzejem Wajdą. Powiedział mi wtedy, że jego „Katyń” musiał być właśnie taki, jaki był, po to, żeby każdy kolejny film o Katyniu mógł z nim dyskutować. Andrzej Wajda nigdy nie chciał zrobić jednego filmu o Katyniu. Chciał zrobić film pierwszy, który w jakiś sposób rozpocznie dialog. Szkoda tylko, że kolejny głos w tym dialogu musiał czekać aż dwadzieścia lat.

**Co chciałby Pan, żeby widz zapamiętał najbardziej, wychodząc z kina po „Pojedynku”?**

Całą moją ambicją było to, żebyśmy w pewnym sensie zakończyli naszą żałobę. Żebyśmy przestali tylko opłakiwać naszych bohaterów, a zaczęli za nimi tęsknić na tyle mocno, by spróbować odbudować świat, który straciliśmy. Ta myśl wydawała mi się pozytywna i dająca nadzieję. Bardzo uparcie szukałem nadziei w tej historii, choć przecież jest jej w niej naprawdę niewiele. I chyba właśnie o to mi chodziło najbardziej: żebyśmy zaczęli leczyć nasze rany, a nie je wciąż rozdrapywać.

**W NUMERZE:****Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?**

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

**ZA TYDZIEŃ:**

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

# Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.**

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawdą, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● **MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni**

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

**Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami i wyjaśnimy, kiedy warto zgłosić się do lekarza**

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● **MIT 2: Chrapanie jest zdrowe**

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

**Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość**

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regulamie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● **MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne**

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdezorientowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● **MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie**

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● **MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido**

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● **MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia**

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobraniu powietrza. Kardiolog zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● **MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć**

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● **MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne**

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potem nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● **MIT 9: Chrapią tylko dorośli**

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

# Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia  
redakcja@stronazdrowia.pl

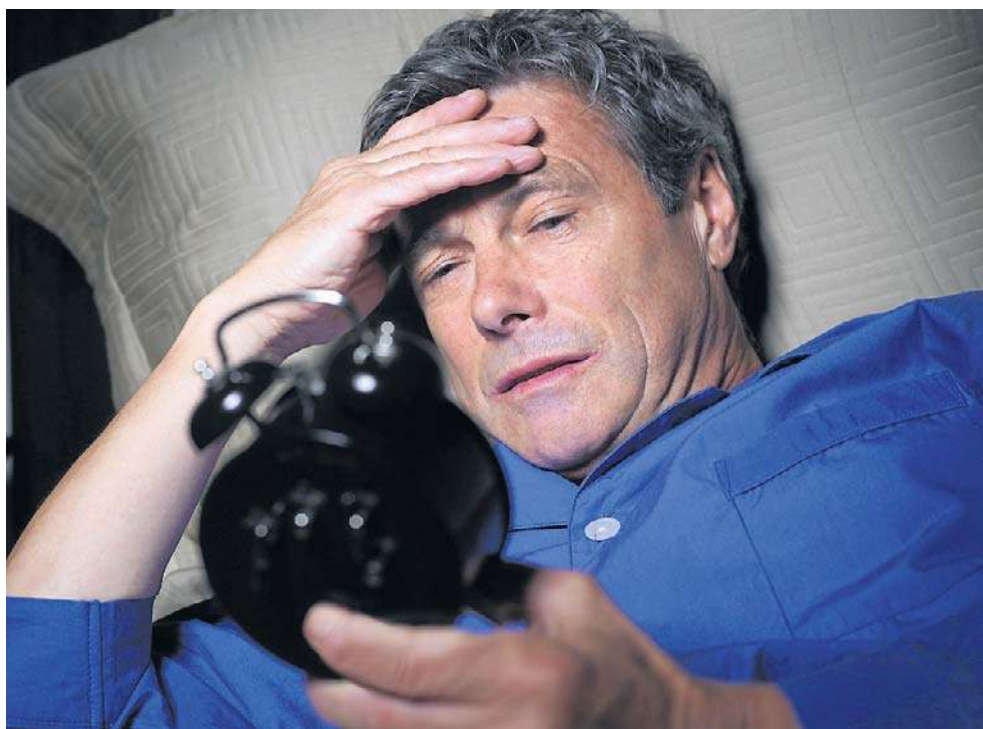
**Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.**

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

## Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśli, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

wnętrzny, który w winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawę wiele zmienić.

## Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminaacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

## Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

## Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

## Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.**

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtań.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogenymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

## Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Waś-Zaniuk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.**

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliard osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorod-

ność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

– W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście – zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji – potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości – komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



**Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości**

# „Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden – to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.**

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwaviak, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką – tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. – Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwieczniona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłoniąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” – dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrzzgałkowych, np. stanu zapalnego. Przyczyn pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwaviak najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwaviak pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepności, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład po-



**Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia**

pularna aspiryna – mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pękaniu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe zmęczenie wzroku – długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy

Ci rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy białych czynnościach, takich jak potarcie oka – mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10–14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u spe-

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnętrzzgałkowe,
- krwawienie do ciała szklistego,
- krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni” w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregośkolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulisty.

cialisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną – radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: – Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z nieustabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulisty, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz – co niezwykle istotne – odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzą sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

### PASSATA POMIDOROWA

#### Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki *Metoda na cukier*, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

#### Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

#### Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety,

które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych. I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz wita-

miny z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

#### Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Wzrywa te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się

komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na płamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowod-



niono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwa-

nie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycelulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Wzrywa te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

# Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia  
redakcja@stronazdrowia.pl

#### Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

#### Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250



#### Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym

kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano

też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

#### Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85

proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

#### Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt różni się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale: ● podnosi kaloryczność, ● często jest rafinowany,

● niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

#### Uważaj na wersje „proteinowe”

Zwykle mają dodatek: ● białka mlecznego, ● słodzików, ● aromatów.

#### Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym maśle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

#### WAŻNE

#### Sarkopenia - co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

# Od chorego debila do zdrowego idioty. Medycyna zmienia słownik

Adam Willma  
spoleczeństwo

**„Idioci”, „debile” i „kretyni”, „imbecyle”. Nieszczęsne grono zdominowało słownik polskiej agresji w sieci. Ale z co prawdziwymi kretynami i idiotami? Gdzie się podziali?**

Najczęściej pojawia się słowo „idiot”. W zasobach polskiego internetu można znaleźć ponad 10 mln stron zawierających to określenie (nie liczymy komentarzy). Wyraźnie rzadziej występują „debil” i „kretyn”, których spotkamy kilka milionów. „Imbecyl” pojawia się już tylko w milionie wyników. Choć „imbecyl” był kiedyś również oficjalnym terminem diagnostycznym, dla wielu brzmi jednak archaicznie.

W sporach politycznych te dawne określenia medyczne padają niemal odruchowo. „Idiota”, „debil”, „kretyn”, „imbecyl” zagościli w telewizji, internecie, sejmowych polemikach. Brzmią jak wyzwiska. Tymczasem jeszcze zaledwie kilkadziesiąt lat temu terminy te trafiały do dokumentacji medycznej, podręczników akademickich i statystyk państwowych.

## Nie taki głupi idiota

Greckie słowo idiōtēs liczy sobie 2,5 tys. lat i ze współczesnym idiotą miało niewiele wspólnego - oznaczało „człowieka prywatnego”, który nie pełnił funkcji publicznych i nie uczestniczył w życiu państwa i miasta. W czasach rzymskich idiota stał się już jednak człowiekiem bez wykształcenia, ale dopiero w średniowieczu słowo to zaczęło oznaczać kogoś nierozumnego. Gdy nadeszła epoka nowoczesnej psychiatrii, „idiotą” awansował do rangi terminu medycznego.

Podobną drogę przeszły inne słowa. „Debil” pochodzi od łacińskiego debilis, czyli „słaby”. „Imbecyl” od imbecillus, oznaczającego kogoś chwziętego, pozbawionego oparcia. Najbardziej zawiłą drogę przeszedł „kretyn”, pochodzący z francuskiego crétin. Słowo to oznaczało w jednym z dialektów chrześcijanina. W alpejskich dolinach tak nazywano osoby dotknięte ciężką chorobą wynikającą z niedoboru jodu. Nazwa miała przypominać, że mimo choroby są oni ludźmi - „także chrześcijanami”.



Ryciny przedstawiające idiotów, kretynów i imbecyli były elementem podręczników akademickich. Miały pomóc m.in. nauczycielom w rozpoznawaniu rodzaju zaburzeń. Wizerunek powyżej to ilustracja AI na podstawie XIX-wiecznych grafik

## 26 punktów imbecyla

W XIX w. psychiatria stała się modną dziedziną wiedzy i to wówczas zaczęło się porządkowanie wiedzy o rozwoju intelektualnym. Przełomem stały się jednak dopiero testy inteligencji, opracowane na początku XX w. przez Alfreda Bineta i Théodore'a Simona, które miały pomagać nauczycielom w identyfikowaniu dzieci wymagających wsparcia. Wyodrębniono trzy podstawowe kategorie: idiotyzm, imbecylizm i debilizm. Pierwsza oznaczała najcięższy stopień zaburzeń rozwoju, druga - poziom pośredni, trzecia - najłagodniejszy. Idiotyzm odpowiadał wartościom poniżej około 25-30 punktów IQ, imbecylizm około 26-50, debilizm około 51-70.

W USA pojawiła się jeszcze jedna kategoria - „moron”. Słowo wywodzące się od greckiego mōros określało osoby z najłagodniejszą formą upośledzenia intelektualnego. Twórca tego terminu, Henry Goddard, przekonywał, że to właśnie moroni są w społeczeństwie najgroźniejsi, bo na pierwszy rzut oka mogą uchodzić za zdrowych.

Na przełomie XIX i XX w. medyczne klasyfikacje „idiotyzmu”, „imbecylizmu” czy „debilizmu” zostały podjęte przez rozwijający się w Europie i USA ruch eugeniczny, inspirowany teoriami dziedziczności. W ideę „ulepszenia” społeczeństwa za-

angażowało się wielu intelektualistów. Chodziło o próbę ograniczenia liczby osób uznawanych za „niezdolne do samodzielnego życia” lub „nieprzydatne”. Rozpowszechniła się praktyka umieszczania „imbecyli” i „debili” w specjalnych zakładach opiekuńczych. W kilku krajach weszły w życie przepisy pozwalające na przymusową sterylizację osób uznanych za „umyślowo upośledzone”.

## Ciężarówka jada po imbecyli

Echa owego zatroskania o genetyczną czystość znaleźć można w 1911 r. w Gazecie Kujawskiej, która tytułuje się wówczas jako „dziennik postępowy, polityczny, społeczny i literacki”: »Wyszumiali«, z zadatkami różnych chorób, gruźliczni, epileptycy, alkoholicy, kretyni wchodzą w związki małżeńskie, gdy sami tego zechcą, i nie ma dotąd prawa, które by im powiedziało: »Nie wolno«. Nawet rodzice młodych par najczęściej pomijają kwestię zdrowia. Tu stanowisko, tam posag - lub na odwrót - majątek, przy tym trochę ogłady, dystynkcji, edukacji, wykształcenia, wreszcie piękność. O zdrowiu się nie mówi».

Podobnie jak w innych częściach Europy, odpowiedzią na problem było osadzanie osób dotkniętych niedorozwojem w zamkniętych zakładach. Jed-

nym z największych był zakład w Świeciu. W latach 30. przebywało tam jednocześnie ponad 1500 osób, a w dokumentacji medycznej pojawiają się diagnozy idiotyzmu, imbecylizmu czy debilizmu. Placówka była niewielkim miasteczkiem z własnym gospodarstwem, warsztatami i szkołą. Jesienią 1939 r. niemieckie oddziały zamordowały około 1350 pacjentów szpitala. Wcześniej, w ramach programu Aktion T4, zamordowano dziesiątki tysięcy pacjentów szpitali psychiatrycznych i zakładów opiekuńczych w Niemczech, w tym „kretynów”, „idiotów” i „imbecyli”. Służyły do tego zwykle specjalnie skonstruowane ciężarówka, w których spaliny doprowadzono do kabin pasażerskich.

## Idiotyczne filmy, kretynski jazz

Pomysł na to, żeby upośledzenie umysłowe traktować jako obelgę jest oczywiście stary jak świat. Pisząc o krytykach wojny secesyjnej w USA Włodzimierz Ilicz Lenin pokpiwał: „jakimże pedantem, jakim kretynem byłby człowiek, który by na tej podstawie począł zaprzeczać jak najdonioślej szemu światowemu i dziejowemu znaczeniu wojny domowej w Ameryce”.

Periodyk „Polska Walcząca - Żołnierz Polski na Obczyźnie” pomstował w 1946 r.: „Człowiek współczesny coraz bar-

dziej odgrywa rolę bezmyślnego robota, konsumenta standardowej, płytkiej prasy groszowej, beznadziejnie idiotycznych filmów amerykańskich przeważnie o gangsterskiej tematyce (musi być obowiązkowo morderstwo), lub jeszcze bardziej szkodliwych agitacyjnych filmów sowieckich, konsumenta gumy do żucia lub tandetnej machorki, no i kretynskiej (straszna zemsta murzynów na rasie białej) muzyki swingów i hotjazz'u”.

## Bilety na kretynów

Osoby z niedorozwojem były zresztą wykorzystywane na różne sposoby. Jedną z najbardziej znanych afer była sprawa tzw. „dwóch Azteków”, których w XIX w. pokazywano publicznie w Londynie. Dwójkę niskiego wzrostu dzieci o niezwykłym wyglądzie - z rysami, które jedni porównywali do małpich, inni do postaci znanych z asyryjskich zabytków - zaczęto przedstawiać jako potomków tajemniczego azteckiego rodu. Wokół ich pochodzenia szybko narosły fantastyczne teorie, które trafiły nawet do czasopism medycznych i dyskusji naukowych. Dopiero później ujawniono, że były to dzieci ubogiego rybaka z Ameryki Środkowej, dotknięte ciężkimi zaburzeniami rozwojowymi - definiowanymi wówczas jako kretynizm.

## Jod na odsiecz karłakom

Zwłaszcza kretynizm (zwany inaczej matołectwem, a dziś określane jako „wrodzony niedobór jodu”) przed II wojną światową był w Europie nie lada problemem społecznym. Od XVIII w. szczególną uwagę lekarzy i podróżników przyciągały wioski w alpejskich dolinach Szwajcarii, północnych Włoch i Austrii, w których identyfikowano ciężkie zaburzenia rozwojowe, związane z długotrwałym niedoborem jodu. Choroba występowała tam tk często, że znajdujemy opisy całych miejscowości, w których obok powszechnego wola tarczycy spotykano osoby z poważnymi deformacjami ciała i głębokimi zaburzeniami rozwoju.

Również w Polsce problem dotyczył głównie regionów górskich i podgórszych, gdzie gleby i woda były naturalnie ubogie w jod. Chodzi głównie o Pogórze Karpackie i położone w Beskidach powiaty nowosądecki, limanowski, myślenicki i gorlicki. W 1933 r. we wsi Przysietnica

w powiecie nowosądeckim wole tarczycy stwierdzono u ponad 60 proc. badanych mieszkańców wśród poborowych w 1930 r. sięgało ono ponad połowy badanej populacji. Kretynizmem dotknięta była znaczna część populacji Pcimia, Raby i Dunajca, gdzie osoby dotknięte niedorozwojem nazywano „karłakami”. Wyraźne ogniska choroby notowano także w Sude tach, zwłaszcza w okolicach Kar konoszy, Gór Izerskich i Kotliny Kłodzkiej. To z powodu tej karpackiej endemii w 1935 r. rozpoczęto w Polsce pierwsze działania profilaktyczne i wprowadzono jodowanie soli kuchennej na terenie województwa krakowskiego. Program przerwała wojna, ale po 1945 r. został wznowiony, a obowiązkowe jodowanie soli wprowadzone w 1997 r. sprawiło, że ciężkie postaci kretynizmu endemicznego w Polsce praktycznie zniknęły.

Podobne przypadki notowano również w Karpatach. W XIX w. opisywano je m.in. w okolicach Raby i Dunajca.

## Medycyna zmienia słownik

Choć jeszcze w pierwszej połowie XX w. terminy „idiotą”, „imbecyl”, „debil” czy „kretyn” były powszechne w podręcznikach medycyny, z czasem jednak zaczęły zniknąć. Najpierw z naukowych publikacji, potem z oficjalnych klasyfikacji medycznych. Chodziło o to, aby słowa przestały naznaczać ludzi dotkniętych nieszczęściem. Na Zachodzie proces ten przyspieszył już w latach 50. i 60., kiedy pojawiły się nowe klasyfikacje chorób i zaburzeń psychicznych. W Polsce jeszcze w podręcznikach z lat 60. i 70. można znaleźć przestarzałe określenia, ale już od lat 80. zaczęły zniknąć także z polskiej medycyny i pedagogiki. Dopiero jednak w XXI w. usunięto je z wszystkich dokumentów prawnych i oświatowych.

Nie usunięto ich jednak z mowy potocznej. Choć dawna klasyfikacja medyczna praktycznie przestała istnieć, słowa „idiotą” i „debil” stały się jednymi z najbardziej rozpowszechnionych obelg w języku internetu. Do swojego słownika włączyli je prezydent, minister spraw zagranicznych, profesorowie, nie wspominając o celebrytach. Kto wie, być może historia zatoczy koło, a słowa powrócą do swojego pierwotnego znaczenia. ©

MAGAZYN

# SPORTOWY24

Ósma wygrana w sezonie piłkarzy Motoru Lublin. 14. gola strzelił Karol Czubak, który walczy o tytuł najlepszego strzelca ekstraklasy STR. 18



FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

## Karol Czubak nie przestaje strzelać

**Górnik Łęczna w ostatniej akcji meczu uratował remis w Rzeszowie STR. 18**

**Koszykarze PGE Startu pokonali w Lublinie ekipę Anwilu Włocławek STR. 20**

**Dotkliwa porażka siatkarzy Bogdanki LUK Lublin z Wartą Zawiercie STR. 20**

## Trener nie czarował rzeczywistości

- Mimo zwycięstwa, nie będę opowiadał, że zdominowaliśmy Termalikę - mówił na pomeczowej konferencji prasowej Mateusz Stolarski, trener Motoru.

- Gratulacje dla Termaliki za postawę. Uważam, że naprawdę dobrze grają. Jeżeli tak wygląda ostatnia drużyna w tabeli, to tylko świadczy o tym, jak ta liga jest w tym sezonie mocna. Bardzo dobry plan na mecz, bardzo dobra intensywność w pressingu - komplementował przeciwnika szkoleniowiec Lublinian.

Tę intensywność widać było zwłaszcza po zmianie stron, ale finalnie to Motor cieszył się z wygranej, choć od 17. minuty przegrywał.

- Chciałem pogratulować mojemu zespołowi tego, że grając na trudnym terenie, potrafił odrobić straty, kiedy straciliśmy bramkę po własnym błędzie w wyprawadzeniu. To może trochę zaburzać pewność siebie i nie jest łatwo wrócić do meczu. My to uczyniliśmy i tutaj należą się gratulacje dla zawodników - zwracał uwagę Mateusz Stolarski, który przy okazji zapraszał kibiców, aby w najbliższy piątek (godz. 20.30) wypełnili stadion na meczu z Zagłębiem Lubin.

**PKO BP Ekstraklasa** Motor Lublin wygrał w Niecieczy z Bruk-Bet Termalika

# MOTOR PNIE SIĘ W GÓRĘ LIGOWEJ TABELI

**Kamil Wojdat**  
k.wojdat@kurierlubelski.pl

**PIŁKA NOŻNA. Motor wygrał w Niecieczy ósmy raz w sezonie i śrubuje serię meczów bez porażki. Na liczniku jest ich już cztery.**

**Bruk-Bet Termalica 1 (1)**

**Motor Lublin 2 (2)**

**Bramki:** Kubica 17 - Czubak 30 (k), Wolski 36

**Termalica:** Chovan - Matysik, Kasperkiewicz, Putivtsev, Ambrosiewicz, Kubica, Boboc (78 Jakubik), Hilbrycht (78 Biniek), Trubecha (46 Strzałek), Fassbender (59 Zapolnik), Durdov (65 Jimenez). Trener: Marcin Bros

**Motor:** Brkić - P. Stolarski (46 Wójcik), Bartos, Matthys, Lubarecki, Samper (46 Łabojko), Wolski, Rodrigues, N'Diaye (Santos 65), Ronaldo (84 Van Hooen), Czubak (75 Dadashov). Trener: Mateusz Stolarski

**Sędziował:** Mateusz Piszczelok (Katowice)  
**Widzów:** 3542

Ostatnia w lidze Termalica jak tlen potrzebuje punktów i to było widać. Zwłaszcza z po-



Motor oddała się od strefy spadkowej, a zbliża do gry w europejskich pucharach

czątku meczu gospodarze sprawiali dobre wrażenie, co przyniosło efekty w 17. minucie. Z pressingiem na Ivana Brkicia ruszył Morgan Fassbender, a golkeeper gości w ostatniej chwili oddał piłkę do Herve Matthysa. Ten z kolei zagrał

do Marka Bartos, którego wyprzedził Krzysztof Kubica - były piłkarz Motoru. Za chwilę było 1:0.

Przyjezdni z biegiem czasu zaczęli jednak przejmować inicjatywę. Udokumentowali to w 30. minucie, gdy rzutu kar-

nego wyrównał Karol Czubak, zdobywając w ten sposób czternastego gola w sezonie. Słowa uznania należą się też faulowanemu Fabio Ronaldo. Skrzydłowy ładnie wszedł w szesnastkę Termaliki między Damianem Hilbrychtem i Maciejem

Ambrosiewiczem, po czym był nieprzepisowo zatrzymywany.

Zółto-biało-niebiescy poszli za ciosem. Prowadzenie dał im w 36. minucie kapitan Bartosz Wolski, który z ostrego kąta zamienił na gola podanie od N'Diaye. - Takie zagrania trenujemy, więc cieszę się, że w końcu wypaliło to w meczu - mówił Wolski w przerwie, podczas rozmowy z Canal+ Sport.

Od momentu bramki, Motor do końca pierwszej połowy Motor zupełnie zdominował Termalikę. Gospodarze mogli więc z ulgą schodzić do szatni przy stanie 1:2, bo ich straty mogły być większe.

Tuż po powrocie na boisko zaatakował Motor, jednak w kolejnych minutach raz po raz naciśkali Niecieczanie. Próbowali Ivan Durdov, Krzysztof Kubica, Artem Putivtsev, Damian Hilbrycht czy Jesus Jimenez. Nie do pokonania był jednak Brkić, albo brakowało precyzji.

Słoniki napierały do końca, lecz nie dały rady i Motor mógł cieszyć się z ósmego triumfu w sezonie (bilans: 8-10-7). ©

## Czubak dogonił Bobcka

**Kamil Wojdat**  
m.puka@kurierlubelski.pl

**PIŁKA NOŻNA. Dzięki trafieniu w Niecieczy, Karol Czubak zrównał się z Tomaszem Bobckiem (Lechia Gdańsk) w klasyfikacji najlepszych strzelców ligi.**

„Czubi” i Bobcek mają na swoim koncie po czterech golach. Na ten moment to oni są na czele wyścigu po koronę króla strzelców.

- Na pewno jest to napastnik, którego chciałby mieć każdy zespół, bo po prostu potrafi strzelać bramki, potrafi być skuteczny. Dzisiaj w trudnym momencie wykorzystał karne. Na pewno jest to czołowy strzelec i nie ma co tutaj ukry-

wać, że jeden z najlepszych polskich napastników - komplementował swojego zawodnika trener Stolarski.

Czubak czternastą bramkę zdobył, dzięki pewnie wykorzystanej jedenastce. Był to jego trzeci karny w sezonie, trzeci zamieniony na gola.

**Ma szansę na powołanie?**

26 marca reprezentacja Polski rozpocznie baraże o awans na mistrzostwa świata. Lada dzień selekcjoner Jan Urban rozesele powołania do piłkarzy, a jednym z nazwisk przewijających się w mediach jest właśnie Czubak, którego w kadrze jeszcze nie było. Czy trener na tak ważne zgrupowanie powoła debiutanta? ©



„Powołanie do kadry to marzenie, ale ja się na nic nie nastawiam” - mówił w zeszłym tygodniu Czubak

## Orlik Bohaterem. Remis Górnika w ostatniej akcji meczu

**Kamil Wojdat**  
k.wojdat@kurierlubelski.pl

**PIŁKA NOŻNA. Gdy wydawało się, że Łęcznianie przegrają trzynasty mecz w lidze, wtedy do akcji wkroczył rezerwowy tego dnia Kamil Orlik.**

**Stal Rzeszów 1 (0)**

**Górnik Łęczna 1 (0)**

**Bramki:** Junior 59 - Orlik 90+5

**Stal:** Vanivskiy - Warczak, Krasowski, Kaczor, Kukułka, Łysiak (74 Kucharski), Sławiński, Thill, Łyczko (74 Masiak), Wolski (46 Wachowiak), Junior (84 Darwish). Trener: Marek Zub

**Górnik:** Budziłek - Kruk, Gucek, Jaroszyński (75 Jaroszyński), Deja, Kryeziu (75 Akhmedov), Spacil, Ogaga (68 Nowogórski), Janaszek, Myszor (68 Orlik), Paryzek (80 Tkacz). Trener: Jurij Szatałow

**Sędziował:** Sebastian Krasny (Kraków)

W 5. minucie sytuacyjnie uderzał Marcin Kaczor, lecz instynktownie piłkę obronił Łukasz Budziłek. Jak się później okazało, golkeeper Górnika był do przerwy najjaśniejszą postacią swojego zespołu.

W 24. minucie źle zachowała się obrona gości, konkretnie Luka Gucek, który przegrał pojedynek z Jonathanem Junio-rem. Jego błędowi naprawił



Dzięki remisowi Górnik zmniejszył stratę do miejsca gwarantującego utrzymanie, bo bezpośredni rywal - Stal Mielec przegrała w Chorzowie z Ruchem 1:2

Kamil Kruk i w konsekwencji sam na sam z Budziłkiem wyszedł Filip Wolski. Trzeba było jednak jeszcze dopaść do wypuszczonej piłki, co w ostatniej chwili uniemożliwił „Budził”, czysto wygarniając futbolówkę.

Niewiele później mógł tylko patrzeć się, jak ta leci po uderzeniu głową Szymona Łyczki. Co prawda nie ruszył się, ale na jego szczęście skończyło się na słupku. Gospodarze przeważali, jednak ostatni cios przed zejściem do szatni mogli zadać goście, także po uderzeniu głową. Już w doliczonym

czasie gry poprzeczkę obili Gucek.

W przerwie trener Łęcznian Jurij Szatałow nie dokonał żadnej zmiany, natomiast Marek Zub zdecydował się na jedną. Za Wolskiego wszedł Krystian Wachowiak i niespełna kwadrans później miał duży udział w bramce dla Stali. Zaczęło się od strzału z dystansu Karola Łysiaka w słupek. Futbolówka spadła pod nogi Juniora, który poprawił z okolicy szesnastki, natomiast po drodze tor jej lotu zmienił leżący na murawie Wachowiak. Gol został zaliczony

Brazylijczykowi, choć powtórki w TVP Sport dawały miejsce na kwestionowanie tej decyzji. Tak czy inaczej było 1:0.

Wszystko wskazywało na to, że Stal wygra i to wygra zasłużenie, lecz losy spotkania odmienił rezerwowy tego dnia Kamil Orlik. W jednej z akcji w iście brazylijskim stylu ograł rywala, lecz skończyło się tylko na rożnym. W doliczonym czasie gry dopiął już swego. Z lewej strony dośrodkował Adam Deja, a Orlik technicznym uderzeniem z prawej nogi wyrównał stan rywalizacji. ©

**PKO BP Ekstraklasa** Historyczny mecz przyjaźni i dwa gole w Radomiu

# Przełamanie Wisły. Jagiellonia w kryzysie, który się przeciąga

Jakub Jabłoński  
redakcja@polskapress.pl

**Jagiellonia Białystok przedłużyła serię bez zwycięstwa na krajowym podwórku do pięciu spotkań. Natomiast Wisła Płock po pięciu porażkach z rzędu w końcu odniosła zwycięstwo. Z Cracovią.**

Wydarzeniem przykuwającym uwagę na początku 25. kolejki PKO Ekstraklasy był z pewnością mecz przyjaźni między Radomiakiem i Legią. Po raz pierwszy w historii nowo otwartego stadionu przy Struga 63 trybuny wypełniły się po brzegi - około 15 tysięcy widzów wspólnie dopinowało obie drużyny.

Kibice z Warszawy licznie stawił się w Radomiu i - co ważniejsze - zasiedli nie tylko w sektorze gości. Na wszystkich trybunach można było zobaczyć białe koszulki w barwach stołecznego klubu. Fani obydwu obozów bawili się razem przez większą część meczu. „Radomiaki i Legia, Legia i Radomiak” - niosło się po obiekcie.

Przed pierwszym gwizdkiem sędziego pożegnano także byłego zawodnika Radomiaka, Capitę Capembę, który przeniósł się za rekordowe pieniądze w historii klubu z Radomia do amerykańskiego Sportingu Kansas City. Angolczyk pojawił się raz jeszcze w Polsce, i odebrał pamiątkową koszulkę z rąk prezesa klubu Sławomira Stempniewskiego. A następnie przemaszerował wokół boiska, dziękując kibicom z każdej trybuny.

Starcie z Legią było debiutem dotychczasowego asystenta



Wisła zakończyła serię pięciu kolejnych porażek, Cracovia przegrała już po raz trzeci

pierwszego trenera, Kiko Ramíreza, który zastąpił Gonçalo Feio po kontrowersyjnym zachowaniu i odejściu Portugalczyka. Warto przypomnieć, że Feio rozstał się z klubem w atmosferze skandalu, po przepychance z radnym miasta Dariuszem Wójcikiem, której przyczynkiem był fatalny stan murawy podczas wcześniejszego meczu z GKS Katowice. Stan boiska w rywalizacji z Legią nadal pozostawiał wiele do życzenia. Najlepszy komentarz w tej sprawie pozostał wracający po kontuzji na pastnik Jean-Pierre Nsame, który pojawił się na murawie w końcówce meczu: - Nie da się grać w takich warunkach. To jest katastrofa, łatwo jest doznać kontuzji na takim boisku. Nie jest to dobre ani dla piłkarzy, ani dla ki-

biców do oglądania. Polska liga powinna coś z tym zrobić - tłumaczył Kameruńczyk dziennikarzom po meczu.

Obie drużyny zdobyły bramki już w pierwszych dziesięciu minutach spotkania po dośrodkowaniach z rzutów różnych. Na trafienie Mauridesa odpowiedział Radovan Pankov.

Sobotę w PKO Ekstraklasie rozpoczęliśmy od trzęsienia ziemi w Białymstoku. Piast Gliwice niespodziewanie pokonał będącą w kryzysie Jagiellonię Białystok, która po heroicznej, lecz niezwieńczonej sukcesem walce w Lidze Konferencji z Fiorentiną zanotowała właśnie drugą z rzędu porażkę w lidze. Przed tygodniem przegrała 0:3 z Lechią, a teraz musiała uznać wyższość zespołu, który jeszcze

nie tak dawno znajdował się w strefie spadkowej. Dublet Hugo Vallejo przesądził o losach spotkania. A dzięki wygranej - Piast powiększył przewagę nad strefą spadkową.

Wisła Płock zakończyła dramatyczną serię pięciu kolejnych porażek. Podopieczni trenera Mariusza Misiury nie zachwycili stylem, ale okazali się skuteczniejsi od przeciwnika. Pierwszy gol padł jednak po samobójczym trafieniu Bosko Sutalo. Kilka chwil później Deni Jurić dał odpowiedź na wyrównującego gola Ajdina Hasicia i zapewnił przyjezdnym upragnione zwycięstwo, dzięki któremu Nafciarze powiększyli dystans nad strefą spadkową. Pasy po serii trzech remisów teraz przegrały już trzeci mecz z rzędu. ©©

## 25. KOLEJKA EKSTRAKLASY

**BRUK-BET NIECIECZA - MOTOR LUBLIN 1:2**  
Bramki: Kubica 17 - Czubak 30, Wolski 36

**RADOMIAK RADOM - LEGIA WARSZAWA 1:1**  
Bramki: Maurides 2 - Pankov 7

**JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - PIAST GLIWICE 1:2**  
Bramki: Imaz 82 - Vallejo 21, 67

**GKS KATOWICE - LECHIA GDAŃSK 2:0**  
Bramki: Wdowiak 39, Shkurin 60

**CRACOVIA - WISŁA PŁOCK 1:2**  
Bramki: Hasić 59 - Sutalo 51 (bram. samob.), Jurić 69

**ARKA GDYNIA - WIDZEW ŁÓDŹ 0:0**

**ZAGŁĘBIE LUBIN - LECH POZNAŃ 0:1**  
Bramka: Ishak 7

### TABELA

1. Zagłębie Lubin	25	41	40-29
2. Lech Poznań	25	41	42-36
3. Jagiellonia Białystok	24	38	40-31
4. Raków Częstochowa	24	37	33-29
5. GKS Katowice	24	36	34-32
6. Wisła Płock	25	36	26-24
7. Górnik Zabrze	24	35	33-31
<b>8. Motor Lublin</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>34-38</b>
9. Radomiak Radom	25	33	41-37
10. Cracovia	25	33	30-28
11. Korona Kielce	24	33	29-27
12. Piast Gliwice	25	32	29-32
13. Lechia Gdańsk	25	31	49-47
14. Pogoni Szczecin	24	31	33-37
15. Arka Gdynia	25	30	25-41
16. Legia Warszawa	25	29	29-30
17. Widzew Łódź	25	28	31-34
18. Bruk-Bet Nieciecza	25	22	29-44

### Program 26. kolejki

#### Piątek 20.03

Piast Gliwice - Radomiak Radom (godz. 18.00),  
Motor Lublin - Zagłębie Lubin (godz. 20.30).

#### Sobota 21.03

Cracovia - GKS Katowice (godz. 14.45),  
Lechia Gdańsk - Pogoni Szczecin (godz. 17.30),  
Jagiellonia Białystok - Wisła Płock (godz. 20.15).

#### Niedziela 22.03

Korona Kielce - Arka Gdynia (godz. 12.15),  
Lech Poznań - Bruk-Bet Nieciecza (godz. 14.45),  
Widzew Łódź - Górnik Zabrze (godz. 17.30),  
Legia Warszawa - Raków Częstochowa (godz. 20.15).

## JEDENASTKA KOLEJKI



## NAJLEPSI STRZELCY

**14 goli**  
Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk), Karol Czubak (Motor Lublin)

**13 goli**  
Mikael Ishak (Lech Poznań),

**12 goli**  
Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)

**11 goli**  
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)

**10 goli**  
Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok)

**8 goli**  
Leonardo Rocha (Raków Częstochowa), Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

## BOHATER WEEKENDU

**Hugo Vallejo - Piast Gliwice**  
Dwa gole przeciwko Jagiellonii były jego pierwszymi w ekstraklasie od momentu podpisania kontraktu z Piastem w letnim okienku transferowym. A mowa o lewoskrzydłowym, który również może grać jako środkowy napastnik.



# Echa spod szatni. Trener Misiura drżącym głosem przeproszał... rodziców i żonę

Jacek Czaplowski  
redakcja@polskapress.pl

**Nikt nie zanotował w tym sezonie PKO Ekstraklasy tak fatalnej serii jak Wisła Płock. Drużyna beniaminka, która jesień skończyła sensacyjnie na pierwszym miejscu, ostatnio przegrała pięć razy.**

To już jednak przeszłość, ponieważ upragniona wygrana nastąpiła w sobotni wieczór na wyjeździe z Cracovią. Trener Mariusz Misiura odetchnął

z ulgą. Mówi, że najbardziej żał było mu rodziców czytających stale o jego spodziewanym zwolnieniu.

- Gdy pracowałem w Chinach, to jeden z trenerów zatrudnionych w PKO Ekstraklasie mówił do mnie, bym nie wracał do naszego pięknego kraju, bo tu jest „piekiełko”. Dziś już wiem, o co mu chodziło. Moi rodzice i moja żona gdzie nie otworzyliby internetu, to tylko wszyscy wszędzie żądali mojej głowy... Bardzo mi przykro, że musieli

przeżywać z tego powodu takie trudne momenty. Mając wsparcie wspaniałych ludzi, byłem ponad to wszystko, ale moich bliskich dużo to kosztowało. Bardzo ich za to przeproszam. Mam nadzieję, że nigdy do takiej sytuacji już nie dopuszczę - stwierdził drżącym głosem Misiura przed kamerą Canal+ Sport.

Misiura na konferencji był również wdzięczny władzom Wisły. Działacze w obliczu kryzysu stanęli za nim murem, co akurat w naszej rzeczywistości

nie jest wcale powszechną praktyką.

- Dziękuję właścicielowi, prezesowi, radzie nadzorczej oraz dyrektorowi za niesamowite wsparcie w tych trudnych momentach, bo na pewno było potrzebne - wyznał szkoleniowiec, który zalicza swój debiutancki sezon w PKO Ekstraklasie.

W weekend pierwszy raz od sierpnia zagrał w niej Jean-Pierre Nsame. Napastnik Legii Warszawa po powrocie po kontuzji utyskiwał na stan murawy

w Radomiu, gdzie jeszcze w marcu ma zagrać reprezentacja Polski do lat 21. - Na normalnym boisku strzeliłbym gola, ale w ostatniej chwili piłka podskoczyła. To katastrofa, w takich warunkach nie da się grać w piłkę - stwierdził Kameruńczyk, komentując swoją niewykorzystaną okazję.

W bawelnę nie owijał także Adrian Siemieniec. Jego walcząca o mistrzostwo Jagiellonia Białystok doznała kolejnej porażki, i to domowej, przegrywając z Piastem Gliwice.

- Nie rozpieszczamy ostatnio kibiców. Nie ma co pudrować rzeczywistości. To był nasz słaby mecz. Trzeba się wziąć w garść - przyznał młody trener.

Rewelacyjnie idzie za to GKS Katowice, który ociera się o podium, choć jesień kończył tuż nad kreską.

- Udało się stworzyć fantastyczną grupę ludzi. Cieszy nasz rozwój, ale to jeszcze nie czas na laurki - studził nastroje po ograniu Lechii Gdańsk trener Rafał Górak. ©©

## InPost ChKS Chełm przegrał z ZAKSĄ

Siatkarze InPost ChKS Chełm w swoim przedostatnim meczu sezonu 2025/26 Plusligi przegrali we własnej hali z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle 0:3. Gospodarze już przed piątkowym starciem byli pewni utrzymania w krajowej elicie. Statuetka MVP powędrowała do Karola Urbanowicza, środkowego triumfatorów.

Drużyna z „Niedźwiedziego Grodu”, będąca beniaminkiem rozgrywek, na ich zakończenie zmierzy się przed własną publicznością z PGE Projektem Warszawa (21 marca, godz. 17:30).

**InPost ChKS Chełm - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 0:3 (29:31, 17:25, 18:25)**

**InPost ChKS:** Jacznik, Turski 5, Piotrowski 9, Kapica 13, Esfandiari 11, Fasteland, Gruszczyński (libero) oraz Marcyniak 3, Blankenau, Goss 1. Trener: Krzysztof Andrzejewski

**ZAKSA:** Isaacson 3, Grobelny 10, Rychlicki 12, Urbanowicz 8, Szymański 12, Jakubiszak 9, Czunkiewicz (libero) oraz Rečko 1, Szymura, Krawiecki. Trener: Andrea Giani

## ORLEN Basket Liga PGE Start Lublin pokonał u siebie Anwil Włocławek

# ZAGRALI DLA ROMKA. I WYGRALI!

**Kamil Wojdat**  
k.wojdat@kurierlubelski.pl

**KOSZYKÓWKA. Start odniósł w sobotę cenne zwycięstwo nad Anwilem Włocławek. Dzień wcześniej operacja ścięgną Achillesa przeszedł Roman Szymański, dla którego sezon się już zakończył.**

**PGE Start Lublin 97**

**Anwil Włocławek 91**

**Kwarty:** (24:24, 27:12, 26:33, 20:22)

**Start** O'Reilly 26, Wright 24, Griffin 13, Ford 11, Pelczar 8, Ramey 7, Krasuski 6, Tokoto 2, Put. Trener: Wojciech Kamiński

**Anwil:** Fridriksson 23, Allen 19, Michalak 13, Lockett 12, Slaughter 8, Wahl 7, Vucic 4, Borowski 3, Kołodziej 2, Mucius, Łazarski. Trener: Witalij Ginzburg

**Sędziowali:** Jakub Zamojski, Michał Sosin, Tomasz Trybański  
**Widzów:** 1008

- Dzisiejsza operacja ścięgną Achillesa Romana Szymańskiego przebiegła pomyślnie



Start (bilans: 8-14) nadal ma szanse na udział w play-offach

nasz zawodnik czuje się dobrze. Dziękujemy doktorowi Andrzejowi Atlasowi za pomoc i fachową opiekę, jaką otoczył Romka - poinformował w piątek klub na Facebooku.

Sobotnie starcie z Anwilem było pierwszym, a zarazem

ostatnim meczem domowym czerwono-czarnych w tym miesiącu. I gospodarze postarali się, aby kibice zapamiętali je na co najmniej kilka najbliższych tygodni.

Koszykarze obydwu drużyn od początku zadbali o dobre wi-

dozowanie, które w pierwszej kwarcie trójkami zamknęli Anthony Slaughter po stronie Anwila i Bartosz Pelczar po stronie Startu. Mieliliśmy remis 24:24.

Gdy Pelczar trafił zza łuku kolejny raz, już w drugiej kwarcie, tablica pokazywała 34:25.

Lublinianie zanotowali świetną serię 12-0, zakończoną trafieniem Jordana Wrighta na 38:25. Również on ustalił wynik po połowie meczu (51:36).

W trzeciej kwarcie grę Lublinian ciągnął Liam O'Reilly, najsukcesywniejszy tego dnia na boisku (26 punktów). Odegrał on ważną w końcowych minutach meczu, gdy Anwil odrobił straty i nawet objął prowadzenie 87:86. Odpowiedział Michał Krasuski i było 88:87 dla Startu. Wynik ustalili natomiast O'Reilly, gospodarze triumfowali 97:91.

- Mecz dedykujemy Romkowi. To dobry człowiek, dobry duch zespołu, więc jest duży smutek. Natomiast życzymy mu szybkiego powrotu do zdrowia. I to jest chyba w tym momencie najważniejsze - mówił po spotkaniu trener Wojciech Kamiński. - Dziękuję swoim zawodnikom za walkę, za zwycięstwo. Ten sezon wygląda, jak wygląda, więc każda wygrana cieszy, zwłaszcza z tak renomowaną drużyną - dodał. ©

## Przegrali w Ostrowie Wielkopolskim

**Kamil Wojdat**  
k.wojdat@kurierlubelski.pl

**PIŁKA RĘCZNA. Porażka w Ostrowie Wielkopolskim jest dla puławskich szczypiornistów osiemnastą w lidze (bilans: 4-18). Utrzymanie w krajowej elicie oddała się.**

**Rebud Ostrowia 38 (18)**

**LOTTO Puławy 23 (13)**

**Ostrowia:** Ligarzewski, Zimny - Adamski 6, Gavashelishvili 5, Urbaniak 5, Krok 3, Marciniak 3, Frankowski 3, Kamyszek 3, Klopsteg 2, Misiejuk 2, Smolikau 2, Gajek 1, Chojnacki 1, Szpera 1, Wojciechowski 1. Kary: 8 min. Trener: Kim Rasmussen

**LOTTO:** Petkovski 1, Ciupa - Komarzewski 9, Wiśniński 5, Kowalik 2, Berezeński 2, Antolak 1, Jaworski 1, Artemenko 1, Racotea 1, Savytyski, Łyżwa, Adamczewski, Działakiewicz, Cacak. Kary: 2 min. Trener: Piotr Dropek

**Sędziowali:** Michał Orzech i Robert Orzech (Gdańsk)

Starcie pretendenta do medalu z kandydatem do spadku tylko na początku było wyrównane. Przy stanie 3:2 dla gospodarzy goście dwukrotnie mieli możliwość doprowadzenia do remisu, ale dwukrotnie świetnie interweniował Kacper Liga-



Puławscy szczypiornicy mają sześć meczów, aby wywalczyć utrzymanie

zewski. Raz zatrzymał Krzysztofa Łyżwę, a raz Daniela Wiśnińskiego.

W 10. minucie było już 7:3 dla Ostrowian. Drugie trafienie z rzędu zanotował wówczas Przemysław Urbaniak. Z karnego odpowiedział Krzysztof Komarzewski, najsukcesywniejszy tego dnia zawodnik na parkiecie. Skrzydłowy zdobył w piątek aż dziewięć goli, z czego sześć do przerwy.

W dużej mierze dzięki niemu goście na półmetku tracili do rywala tylko pięć goli (13:18). Także on otworzył drugą część meczu trafieniem na 14:18, jednak z biegiem

czasu przewaga Ostrowii systematycznie rosła. W 43. minucie było już 26:16 dla faworytów i stało się jasne, że tej straty podopieczni trenera Piotra Droпка nie odrobią.

Puławianie w tym sezonie zagrają jeszcze sześć razy. Dwa razy w rundzie zasadniczej i cztery razy w grupie spadkowej. Aktualnie są na miejscu spadkowym, a do pozycji uprawniającej do gry w barażach o ligowy byt (zajmowanej przez Piotrkowianina Piotrków Trybunalski) tracą trzy punkty. Przeciwnicy mają rozegrany jednak o jeden mecz mniej. ©

## Dotkliwa porażka mistrzów Polski

**Krzysztof Szuptarski**  
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

**SIATKÓWKA. W 25. kolejce PlusLigi Bogdanka LUK Lublin przegrała w piątkowy wieczór z aktualnym liderem tabeli, Aluronem CMC Warta Zawiercie, nie wygrywając choćby seta.**

**Bogdanka LUK Lublin 0**

**Aluron CMC Warta Zawiercie 3**

**Sety:** (19:25, 16:25, 16:25)

**LUK:** Henno 6, Komenda, Malinowski 8, Grodzanov 6, Zajc 1, Sasak, Hoss (libero) oraz Wachnik 5, Leon 1, Young 2, Cyrek (libero), Prokopcuk, McCarthy. Trener: Stephane Antiga

**Aluron CMC:** Kwolek 11, Russell 15, Gladyr 5, Tavares, Bieniek 11, Ensing 13, Popiwczak (libero). Trener: Michał Winiarski

**Sędziowali:** Damian Lic i Grzegorz Janusz  
**Widzów:** 4221

W kadrze meczowej Bogdanki LUK, po raz pierwszy po wielomiesięcznej przerwie znalazł się Mikołaj Sawicki, który w maju 2025 roku został zawieszony ze względu na podejrzenie zastosowania niedozwolonej substancji dopingującej. Do tego, tuż przed hitowym spotkaniem z Zawiercianami wódczarze mistrzów Polski ogłosili przedłu-

żenie kontraktu z przyjmującym. Kibice i koledzy z drużyny przygotowali dla niego efektowne powitanie.

Przypomnijmy, że lubelski siatkarz w styczniu tego roku odwołał się od wcześniejszej decyzji do Światowej Agencji Antydopingowej (WADA), a ta pod koniec lutego przekazała najnowsze wieści ws. analizy próbek. Jak się okazało, zawieszenie Sawickiego zostało uchylone.

Piątkowa konfrontacja rozpoczęła się nie najlepiej dla Lublinian, którzy nie zdołali nawiązać walki z liderem w premierowej odsłonie. Zawiercianie po mocnym ataku Mateusza Bieńka szybko odskoczyli na 8:4, nato-

miast po asie serwisowym Bartosza Kwołka wygrywali 12:7. Goście do końca tej części gry utrzymywali kilkupunktową przewagę. Pierwszą partię punktowym blokiem zakończył Amerykanin Kyle Ensing.

W secie numer dwa sytuacja była niemal identyczna. Team trenera Michała Winiarskiego od stanu 5:5 dominował zdecydowanie na boisku, zwiększając stopniowo dystans (9:5, 18:12, 22:14). Podobnie, jak w poprzedniej partii zakończył ją Ensing i goście prowadzili już w meczu 2:0.

Drużyna z „Koziego Grodu”, także w trzeciej odsłonie była cieniem samej siebie... ©



Hit PlusLigi nie porwał. Siatkarze Bogdanki LUK Lublin (3. miejsce w tabeli) zostali upokorzeni przez lidera

**Mistrzostwa Europy U23** Dwa brązowe medale zawodniczek Cementu-Gryfa Chełm

# CHEŁMSKIE ZAPASY DALEJ NA „TOPIE”

Krzysztof Szuptarski  
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

**ZAPASY. Olha Padoshyk (kategoria wagowa do 59 kg) oraz Alicja Nowosad-Wojewódzka (62 kg) sięgnęły w Serbii po brązowe medale zapasniczych mistrzostw Europy U23.**

Padoshyk stoczyła w turnieju trzy wymagające pojedynki. Rywalizację rozpoczęła od trudnej walki ze Szwedką Karin Samuelsson. Bój trwał pełne sześć minut, ale to Chełmianka zachowała więcej spokoju w kluczowych momentach i zwyciężyła 7:4, zapewniając sobie awans do półfinału.

Tam czekała już jedna z najmocniejszych zawodniczek tej kategorii wagowej w Europie - Marta Hetmanava. Białorusinka narzuciła bardzo wysokie tempo i zakończyła batalię przed czasem, wygrywając przez przewagę techniczną 11:0.

Zapaśniczka z Chełma szybko wróciła jednak na właściwe tory. W potyczce o brąz



Alicja Nowosad-Wojewódzka powtórzyła sukces sprzed roku

zmierzyła się z Turczynką Sevim Akbas. Była to twarda i wyrównana walka, w której o końcowym wyniku decydowały detale. Padoshyk potrafiła jednak skuteczniej punktować, zwyciężyła 5:3, sięgając finalnie po brąz.

To kolejny ważny krok w rozwijającej się międzynarodowej karierze chełmskiej zapaśniczki. Padoshyk ma już w dorobku m.in. brązowy krążek mistrzostw świata U23 z 2024 roku (Tirana). Teraz ponownie potwierdziła swoją wy-

soką pozycję w czołówce młodego pokolenia na Starym Kontynencie.

Znakomicie w turnieju zaprezentowała się także koleżanka klubowa Padoshyk - Alicja Nowosad-Wojewódzka. Zmagania na matach w Serbii

rozpoczęła od zdecydowanego zwycięstwa nad Chorwatką Lana Nogić. Chełmianka wygrała 10:0, kończąc pojedynek przed czasem.

W półfinale zmierzyła się natomiast z Rosjanką Aminą Tandelovą. Po zaciętej i wyrównanej walce zawodniczka z Chełma przegrała 5:8 i musiała szukać swojej szansy w pojedynku o brązowy medal.

W decydującym starciu, Nowosad-Wojewódzka spotkała się z Niemką Naemi Leistner. Zaprezentowała się bardzo solidnie, zwyciężyła 5:1 i tym samym stanęła na najniższym stopniu podium.

Nowosad-Wojewódzka powtórzyła swój sukces z 2025 roku, gdy w stolicy Albanii Tiranie wywalczyła brąz mistrzostw Europy U23. Wcześniej w hiszpańskim Santiago De Compostella została wice mistrzynią Starego Kontynentu juniorek (2023), natomiast rok później była trzecia w juniorskich ME, które odbyły się w serbskim Nowym Sadzie. ©©

## Żuźlowcy Motoru szlifują formę

W czwartek tor przy Alejach Zygmuntońskich 5 w Lublinie nie zdał egzaminu, więc żuźlowcy Motoru kolejnego dnia w większości udali się na Słowację. Do Żarnowicy nie pojechali jednak Bartosz Zmarzlik i Fredrik Lindgren.

Sześciokrotny indywidualny mistrz świata Zmarzlik, który w czwartek jako jeden z dwóch zawodników Motoru testował nawierzchnię przy Z5, został w kraju wybrany Bydgoszcz.

Z kolei Lindgren przebywa w Anglii i tam trenuje przed rozpoczynającym się w przyszłym miesiącu sezonem ligowym (12 kwietnia o godzinie 19:30 ORLEN OIL Motor podejmie PRES Grupę Deweloperską Toruń). Szweda dzisiaj na Wyspach czeka Memoriał Petera Cravena.

Pozostała część ekipy Motoru udała się do Żarnowicy: Bartosz Bańbor, Mateusz Cierniak, Bartosz Jaworski, Martin Vaculik i Kacper Woryna. Dwa ostatni to nowe twarze w kadrze „Koziołków” na rozgrywki 2026.

- Naprawdę dobrze się odnajduję w drużynie - mówił w czwartek Woryna.

## Horror w hali Globus. Zwycięski

Krzysztof Szuptarski  
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

**PIŁKA RĘCZNA. Zawodniczki MKS zafundowały kibicom prawdziwy dreszczowiec. W zaciętym spotkaniu pokonały KPR Gminy Kobierzyce, rozstrzygając losy meczu dopiero w końcówce.**

**PGE MKS El-Volt Lublin 28 (15)**

**KPR Gm. Kobierzyce 25 (14)**

**MKS:** Wdowiak, Martins - O'Mullony 11, Górna 5, Rosiak 5, Przywara 3, Lima 3, Andruszak 1, Tomczyk, D. Więckowska, M. Więckowska, Radosavljevic, Matuszczyk, Gilwińska. Kary: 2 min. Trener: Paweł Tetelewski

**KPR:** Saltaniuk, Maćkowiak - Drażyk 7, Arcisevskaja 5, Shukal 5, Mączka 2, Wiśniewska 2, Ważna 2, Gakidova 1, Kozioł 1, Kucharska, Buklarewicz, Wiertelak, Stapurewicz, Kostuch, Zimnicka. Kary: 2 min. Trener: Herlander Silva

**Sędziowali:** Bartosz Leszczyński i Marcin Piechota (Płock)

Przyjezdne od początku mocno postawiły się w Lublinie, co potwierdzały również statystyki pierwszej połowy. PGE MKS El-Volt miał słabszą skuteczność rzutów z gry - 56 procent (15/27), podczas gdy przyjezdne notowały 64 procent (14/22). Lepiej prezentowały się także



Niedzielne spotkanie w hali Globus dostarczyło wielu emocji, a walka o zwycięstwo toczyła się do końca

golkiperki zespołu z Kobierzyc, które broniły z 35-procentową skutecznością (8/25).

Na przerwę zespoły schodziły przy jednobramkowej zaliczce miejscowych (15:14). Rezultat premierowej odsłony zamknęła Macedonka, Ivana Gakidova.

Ekipie z „Koziego Grodu”, gra nie układała się także po zmianie stron. 22-krotne mistrzyni Polski w 41. minucie przegrywały już 17:21 i w hali Globus zaczęło pachnieć niespodzianką. Na niecały kwadrans przed końcową syreną, gdy bramkę rzuciła Magdalena Drażyk, Lublinianki wciąż traciły cztery gole (19:23).

Trzy trafienia Prieto O'Mullony oraz jedno Darii Przywary, pozwoliły biało-zielonym doprowadzić w 53. minucie do wyrównania (24:24). Z kolei za moment Rosiak wyprowadziła swój zespół na prowadzenie 25:24.

Na półtorej minuty przed końcem, po golach Rosiak i Prieto O'Mullony, PGE MKS El-Volt był natomiast coraz bliżej końcowego triumfu (27:25). Ten stał się faktem, a Kobierzyczanki dobiła Joanna Andruszak.

To piętnasty ligowy triumf biało-zielonych z rzędu. ©©

## Wściekła „Królowa pustyni”

Jacek Kmiecik  
redakcja@polskappress.pl

**TENIS. Iga Świątek w fatalnym stylu pożegnała się z Indian Wells. Uległa w ćwierćfinale zajmującej dziewiąte miejsce w rankingu Ukraince Elinie Switolinie 6:2, 4:6, 6:4, nie trzymając nerwów na wodzy.**

Iga Świątek sfrustrowana porażką rzuciła w kort ręcznikiem i wdała się w żenującą pyskówkę z wulgaryzmami ze swoją pokrzykującą z boku psycholożką Darią Abramowicz.

„Wczorajszy mecz nie poszedł po mojej myśli. To nie był mój najlepszy dzień, na pewno nie był to mój najlepszy występ. To trudne, ale takie sytuacje są częścią życia sportowego. Dziękuję wszystkim za wsparcie. Ciężka praca się nie kończy. Do zobaczenia w Miami” - zapostowała na Instagramie Iga.

Ani słowa w mediach społecznościowych czy też rozmowie z CanalPlus Świątek nie poświęciła relacjom z psycholog.

W czterech poprzednich edycjach turnieju WTA 1000 na kalifornijskiej pustyni w Indian Wells dotarła co najmniej do półfinału, a dwie - w 2022 i 2024 roku - wygrała, dzięki czemu rysowała miano „Królowej Pustyni”. ©©

Strata punktów kosztowała Świątek utratę pozycji wiceliderki światowego rankingu, którą zajmowała od 18 sierpnia ubiegłego roku. Szansy na osiągnięcie po raz pierwszy drugiego miejsca na liście WTA nie zmarnowała reprezentująca Kazachstan Jelena Rybakina, która awansowała do finału w Tennis Paradise, gdzie zmierzyła się z pierwszą rakieta świata Białorusinką Aryną Sabalenką.

Konsekwencją porażki ze Switoliną, oprócz nagłego przerwania starań Polki o trzecią koronę na kalifornijskiej pustyni, jest potwierdzenie negatywnego bilansu, jakiego nigdy wcześniej nie zanotowała w karierze.

Po przegranej z Ukrainką po raz pierwszy w historii seria porażek Świątek z rzędu z zawodniczkami z czołowej dziesiątki rankingu wzrosła do pięciu: Switolina (Indian Wells 2026), Rybakina (Australian Open 2026), „Coco” Gauff (United Cup 2026), Amanda Anisimova (WTA Finals 2025) i ponownie Rybakina (WTA Finals 2025).

Poza drużynowym United Cup Iga nie awansowała w tym roku do półfinału żadnego turnieju.

Następnym wyzwaniem Igi będzie WTA 1000 w Miami, gdzie główny turniej rozpocznie się we wtorek. ©©



Zdetrzonizowana i sfrustrowana „Królowa Pustyni” w Indian Wells - Iga Świątek

# Nam skakać nie kazano... Oslo nie dla Polaków

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**Kacper Tomasiak był 22., Maciej Kot 25., Aleksander Zniszczoł 32., a Piotr Żyła 46. w pierwszym konkursie Pucharu Świata w skokach narciarskich w Oslo.**

Na słynnym obiekcie „Holmenkollbakken (HS134), wygrał Szwajcar Gregor Deschwanden. A po pierwszej serii odpadł - co niektórym nawet się śniło - Słoweniec Domen Prevc, który zajął 42. miejsce.

Kacper Tomasiak skoczył 124,5 m i 119 m, za co otrzymał 233,3 pkt. Kot uzyskał 124,5 m i 117,5 m, co dało mu 218,1 pkt. Zniszczoł osiągnął 122,5 m i 110,3 pkt, a Żyła 117,5 m i 100,8 pkt. Nie startowali Kamil Stoch i Paweł Wąsek, którzy odpadli w piątkowych kwalifikacjach.

- W pierwszej serii spóźniłem odbicie, a w drugiej zbyt wcześnie wybiłem się z progu. Mam nadzieję, że w niedzielę będę miał większy automatyzm i oswoję się z tą skocznią - powiedział Tomasiak.

- Mój drugi zepsuty skok był wynikiem drobnego błędów ocenili z kolei Maciej Kot.

Gregor Deschwanden otrzymał notę 263,1 pkt. po skokach na 132,5 m i 130,5 m. 35-latek odniósł pierwsze zwycięstwo w karierze i jest pierwszym Szwajcarem od 12 lat, który wygrał konkurs Pucharu Świata. Poprzednim był Simon Ammann w 2014 roku.

- Ostatnio, gdy byłem bliski zwycięstwa, to się nie udawało ze względu na słabsze lądowanie, ale tym razem wszystko działało, choć rywalizacja z Ortnerem była zacięta. Wiedziałem, że mogę bardzo dobrze skakać. W niedzielę znowu będę walczył. Nie chcę odpuszczać. Wiem, że mogę zaatakować w następnych konkursach - oświadczył Deschwanden, który w Predazzo zdobył brązowy medal olimpijski na skoczni normalnej.

Drugi, Austriak Maximilian Ortner, na „Holmenkollbakken” osiągnął 132 m i 126,5 m - 261,7 pkt., a trzeci Japończyk Naoki Nakamura - 128,5 i 129 m - 251,7 pkt.

- Gratuluję Gregorowi pierwszego zwycięstwa. To coś fantastycznego. Nikt się tego nie spo-



Kacper Tomasiak ponownie mierzy się ze światową elitą w Pucharze Świata

dziewał. To wyjątkowe podium w wyjątkowym miejscu - przekazał Ortner.

- To nie jest moja ulubiona skoczni narciarska. Nie czułem się tu zbyt komfortowo i swobodnie, ale stanąłem na podium. Udało mi się utrzymać równowagę i dlatego wszystko poszło dobrze. Trze-

cie miejsce to świetny wynik - ocenił Nakamura.

Lider klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, Domen Prevc, skoczył 117,5 m i był 42.

- To wynikało z kilku czynników. Ten skok mógł być lepszy, ale nie udało mi się nawet awansować do drugiej serii. Wielu towarzyszących zawodników miało pro-

blemy na tej skoczni. Taki jest sport. Muszę wyciągnąć z tego lekcję. Takie dni się zdarzają - oznajmił Prevc.

W klasyfikacji generalnej prowadzi Prevc, który ma 1894 pkt. i tydzień temu w fińskim Lahti zapewnił sobie pierwszą w karierze Kryształową Kulę. Drugie miejsce z dorobkiem 1173 pkt. zaj-

muje Japończyk Ryoyu Kobayashi, a trzeci jest Austriak Daniel Tschofenig - 1049 pkt. Najlepszy z Polaków, Tomasiak, zgromadził 384 pkt. i plasuje się na 17. pozycji.

Do końca sezonu zostało 5 konkursów indywidualnych: niedzielny w Oslo oraz po dwa w Vikersund i Planicy na skoczniach mamucich.

**Puchar Świat - sobota:**

1. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 263,1 (132,5/130,5),
2. Maximilian Ortner (Austria) 261,7 (132,0/126,5),
3. Naoki Nakamura (Japonia) 251,7 (128,5/129,0),
4. Daniel Tschofenig (Austria) 251,3 (125,0/130,5),
5. Ren Nikaïdo (Japonia) 250,6 (129,5/125,0),
6. Niko Kytösaho (Finlandia) 249,6 (131,0/125,5),
7. Johann Andre Forfang (Norwegia) 248,7 (128,5/124,5),
8. Antti Aalto (Finlandia) 248,0 (129,0/126,5),
9. Manuel Fettner (Austria) 244,0 (127,5/124,0),
10. Stephan Embacher (Austria) 242,3 (125,0/127,0)...
22. Kacper Tomasiak 223,3 (124,5/119,0),
25. Maciej Kot (Polska) 218,1 (124,5/117,5),
32. Aleksander Zniszczoł (Polska) 110,3 (122,5),
46. Piotr Żyła (Polska) 100,8 (117,5). ©

## Do polskich skoków wróciła przeciętność. Paweł Wąsek cieniem samego siebie

Zbigniew Czyż  
zbigniew.czyz@polskapress.pl

**Rozmawiamy z Józefem Jarząbką, trenerem skoków narciarskich, pierwszym szkoleniowcem Dawida Kubackiego.**

**Polskie skoki znowu wracają do stanu sprzed igrzysk. Kolejne zawody i znowu odległe miejsca Białe-Czerwone.**

Ważne, że nasi skoczkowie po te medale sięgnęli i mamy powód do dumy. Co by nie mówić, to jest impreza życia dla wszystkich sportowców. Teraz wygląda to źle, ale na igrzyskach było znakomicie.

**Ale jak to wytłumaczyć, że Paweł Wąsek, który potrafił się zmobilizować i przygotować szczytową formę na konkurs duetów, niespełna miesiąc później nie potrafi nawet przebrnąć kwalifikacji?**

Nie ma co kryć, że pomogło nam szczęście. Ktoś musi je mieć, a ktoś inny ma akurat niefart. Warunki też były, jakie były, odwołano trzecią serię i udało się zdobyć medal w duetach, ale nikt o tym za chwilę nie będzie pamiętał, poza tym, że wywalczyliśmy srebrny medal.

**A może to był też duży kunszt trenera Macieja Maciusiaka, że potrafił dokonać właściwego wyboru, powołując na igrzyska właśnie Wąskę, który przez cały sezon skakał słabo?**

Paweł przed igrzyskami był mocno oszczędzany i może to właśnie zapoczątkowało. Przed wyjazdem do Włoch praktycznie nigdzie nie skakał, mógł w spokoju trenować. Pomogło nam niewątpliwie szczęście, ale na nim samym nie da się zbudować sukcesu.

**Jest jednak powód do niepokoju, że zawodnik, który jednego dnia potrafi oddać dobre i równe skoki oraz poradzić sobie z presją, zaraz po tym prezentuje się mizernie?**

Na pewno tak. Jeśli są wahania formy, to zawodnik się męczy. A jak się męczy, to pojawia się większy stres i koło się zamyka.

**Wydaje się, że po wywalczeniu medalu na igrzyskach stresu u Wąskę powinno być mniej, a teraz wszystko będzie już tylko łatwiejsze.**

Też tak myślałem, że, mówiąc kolokwialnie, Pawłowi puści głowa, że będzie już z górki. Niestety, teraz jego forma jest



Paweł Wąsek (na zdjęciu po prawej) zupełnie zatracił formę z igrzysk w Italii. Jest cieniem samego siebie

taka sama, jak niemal podczas całego sezonu. Trudno powiedzieć, dlaczego znowu skacze słabo.

**Kacper Tomasiak po igrzyskach zdobył jeszcze srebro w mistrzostwach świata juniorów, ale w Pucharze Świata też nie prezentuje tej znakomitej dyspozycji z Predazzo.** Kacper pojechał na ostatnie zawody z marszu, bez przygo-

towania. To jest bardzo młody zawodnik, w tym sezonie miał mnóstwo startów i może odczuwać zmęczenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

**Przed nami ostatnie konkursy Pucharu Świata. Białe-Czerwoni sprawią jeszcze jakąś miłą niespodziankę?**

Myszę, że Piotr Żyła może zająć miejsce w pierwszej dziesiątce w lotach w Vikersund,

czy Planicy. Ciekaw jestem, jak w konkursach na mamutach poradzi sobie Kacper Tomasiak, dla którego to będą pierwsze zawody w karierze na tak gigantycznych skoczniach. Pozostali nasi reprezentanci skaczą przeciętnie i trudno się spodziewać, aby zaskoczyli właśnie na koniec sezonu. Jak nie idzie i nie jest się w formie, to się kombinuje, a jak się kombinuje, to skoki potrafią pójść zarówno w dobrą, jak i jeszcze gorszą stronę.

**Jak zatem pan podsumuje kończący się sezon? Z jednej strony trzy medale igrzysk, z drugiej przeciętność w konkursach Pucharu Świata. Polakowi nie udało się zająć miejsca na podium.**

To nie będzie łatwa ocena, bo igrzyska wypadły fenomenalne, a poza tym było słabo. Tylko Tomasiak prezentował się dobrze. Reszta miała niewielkie przebieżki w pojedynczych konkursach, ale to o wiele za mało w stosunku do oczekiwań.

**Tomasiak będzie w stanie powalczyć o podium w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata?**

Na pewno stać go na to. Musi jeszcze trochę popracować

nad techniką lotu. Jeśli to zrobi, to będzie w czołówce. Zobaczymy też, jak będzie pracował w okresie przygotowawczym.

**Dawid Kubacki, w stosunku do poprzedniego sezonu, zanotował chyba nawet regres.**

Mam nadzieję, że może w przyszłym sezonie coś się zmieni i pójdzie w dobrą stronę.

**Jest nadzieja, że w nowym sezonie zobaczymy w reprezentacji Polski kolejne objawienie, choćby porównywalne do talentu Tomasiaka?**

Mamy kilku wyróżniających się zawodników, jak Łukasz Łukaszczyk, Kamil Waszek czy Klemens Joniak. Mamy talenty, z których naprawdę możemy się cieszyć i to już w niedalekiej przyszłości.

**Nie ma ryzyka, że kolejne talenty po udanej karierze w kategorii juniora znowu przepadną? Takie historie w polskich skokach już były.**

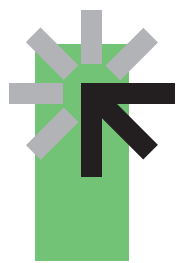
Ono zawsze jest, zwłaszcza gdy w okresie przejścia do wieku seniora skoczkowie nie mają odpowiedniego wsparcia. Oby w ich przypadku to się nie powtórzyło... ©

AUTOREKLAMA

REKLAMA

0011492884

nasze komunikaty.pl



aktualne z całej Polski przetargi

## OGŁOSZENIE BURMISTRZA KUROWA

### o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Kurów

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.), art. 39 oraz 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz w związku z Uchwałą Nr V/46/2019 Rady Gminy Kurów z dnia 29 marca 2019 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Kurów (dalej: projekt zmiany miejscowego planu),

#### ZAWIADAMIAM o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Kurów (obejmującego tereny gospodarowania odpadami w obrębach geodezyjnych Szumów – Kłoda) wraz z prognozą oddziaływania ustaleń projektu na środowisko w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w dniach od **24.03.2026 r.** do **14.04.2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kurowie, pokój nr 1, ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów, w godzinach pracy Urzędu. Dokumenty będą również zamieszczone w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Kurowie (<https://bip.kurow.eu/>) w zakładce: Planowanie przestrzenne oraz na stronie internetowej Aktualności – Gmina Kurów (zakładka: Ogłoszenia).

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu miejscowego odbędzie się w dniu **8.04.2026 r.** w godzinach 15:30 – 16:30 w sali Gminnej Biblioteki Publicznej w Kurowie (dawniej wikariat), ul. Wojska Polskiego 1, 24-170 Kurów.

Zgodnie z art. 8c oraz art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (w brzmieniu mającym zastosowanie w powyższej sprawie), każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego lub w prognozie oddziaływania na środowisko, może wnieść uwagi. Uwagi można wnieść na piśmie do Burmistrza Kurowa z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy firmy oraz adresu zamieszkania/siedziby, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 29.04.2026 r.** Uwagi złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

Uwagi należy składać na piśmie do Burmistrza Kurowa, osobiście w Urzędzie Miejskim w Kurowie, pocztą na adres: Urząd Miejski w Kurowie, ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów, za wniesione na piśmie uznaje się również uwagi wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym na adres: [gmina@kurow.eu](mailto:gmina@kurow.eu) lub w formie dokumentu elektronicznego poprzez elektroniczny odpowiednik listu poleconego e-Doręczenia (adres skrzynki: AE:PL-61392-25976-VRHGW-30) lub na adres elektronicznej skrzynki podawczej ESP:/8dguj0r78k/SkrytkaESP albo /8dguj0r78k/skrzynka1.

Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Uwagi do projektu zmiany planu składa się wyłącznie na formularzu, którego wzór został określony w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509).

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków złożonych w zakresie ochrony środowiska jest Burmistrz Kurowa.

#### Klauzula informacyjna:

- Administratorem danych osobowych jest Gmina Kurów reprezentowana przez Burmistrza Kurowa, Urząd Miejski w Kurowie, ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów;
- W sprawach ochrony danych osobowych można kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem: Urząd Miejski w Kurowie ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów, e-mail: [inspektor@cbi24.pl](mailto:inspektor@cbi24.pl);
- Dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji zadania publicznego określonego przepisami prawa tj. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i będą udostępniane podmiotowi odpowiedzialnemu za wykonanie ww. zadania publicznego;
- Dane osobowe przechowywane będą do czasu realizacji obowiązku wynikającego z przepisów prawa ustawowego lub prawa miejscowego lub do czasu realizacji określonego zadania/projektu;
- Osoba, której dane dotyczą, posiada prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem;
- Osoba, której dane dotyczą, ma prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego obecnie do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ochrony danych osobowych;
- Podawanie danych osobowych w zakresie wymaganych obowiązującymi przepisami prawa jest obowiązkowe. W pozostałych przypadkach podawanie danych osobowych ma charakter dobrowolny;
- Dane osobowe nie będą profilowane;
- Administrator nie przekazuje danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

## DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?  
Telefonicznie: 800 472 852  
Przez internet: [www.kurierlubelski.pl](http://www.kurierlubelski.pl)  
e-mail: [reklama@kurierlubelski.pl](mailto: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

**LUBLIN, Biuro Reklamy, Krakowskie Przedmieście 10 lok. 3**  
tel. 81 446 28 49 do 858, fax 81 446 28 19

### Motoryzacja

#### OSOBOWE KUPIĘ

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

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

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

### Usługi

#### BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

#### OGRODNICZE

**POMOC-W-OGRODZIE/693-051-624**

#### INNE

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

### Turystyka

#### KRAJ - GÓRY

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

#### KRAJ - MORZE

**USTRONIE MORSKIE** Pensjonat DANA pobyt z wyżywieniem V-VI od 150 do 601-585-510 [www.danaustronie.pl](http://www.danaustronie.pl)

### Różne

**GOTÓWKA** za KSIĄŻKI,, 668-571-329

### Towarzyskie

**ALA** 50 lat. tel. 781-981-776

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

**SANDRA**, 885-213-554

REKLAMA

0011494075



Dyrektor Oddziału Regionalnego  
AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE  
OGŁASZA  
KOLEJNY USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY  
na sprzedaż  
lokalu mieszkalnego nr 29 o pow. 23,73 m<sup>2</sup>  
położonego w budynku Wspólnoty Mieszkaniowej  
w Dęblinie na os. Wiślana 19

składającego się z 1 pokoju, kuchni, łazienki z w.c. i przedpokoju, położonego na IV piętrze wraz z przynależną piwnicą o pow. 3,59 m<sup>2</sup>. Z lokalem związany jest udział 2732/217246 cz. wspólnych budynku i dz. gruntu nr 2842/31 o pow. 0,2490 ha – KW Nr LU1Y/00016554/4.

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

Wskazane wadium należy wpłacić przelewem na rachunek AMW OReg. Lublin, nr: 97 1130 1206 0028 9153 9320 0008, z zaznaczeniem „Przetarg Dęblin, Wiślana 19/29” w terminie do 16.04.2026 r. Za datę wpłaty przyjmuje się dzień uznania rachunku bankowego AMW OReg. w Lublinie.

**Przetarg odbędzie się w dniu 21.04.2026 r. o godzinie 10:00 w siedzibie OReg. AMW w Lublinie, ul. Łęczyńska 1**

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz dostępna jest na stronie: [www.amw.com.pl](http://www.amw.com.pl) Szczegółowe dane dotyczące nieruchomości oraz specyfikację warunków przetargu uzyskać można w siedzibie OReg. AMW Lublin, ul. Łęczyńska 1, pok. nr 104, tel. (81) 474 6121, e-mail: [m.cebera@amw.com.pl](mailto:m.cebera@amw.com.pl), [marketing.lublin@amw.com.pl](mailto:marketing.lublin@amw.com.pl).

Oddział Regionalny w Lublinie  
20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1  
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23  
e-mail: [marketing.lublin@amw.com.pl](mailto:marketing.lublin@amw.com.pl) • [www.amw.com.pl](http://www.amw.com.pl)

PRZETARG PRZETARG PRZETARG PRZETARG

# Zarabiam bardzo dobre pieniądze. Nie będę za to absolutnie nigdy przeproszać

Ewa Chodakowska w Wirtualnej Polsce Fot. Lucyna Nenow



## Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

**Marina Łuczenko-Szczęśna przyzwyczajają do luksusu**  
Piosenkarka często odstawia kulisty swego prywatnego życia w mediach społecznościowych. Ostatnio zamieściła fotografię, na której widać, jak maszeruje z półtoraroczną córką Noelią. Pudełek zauważył, że każda trzyma taką samą torebkę Louis Vuitton Papillon, która jest warta 12 tysięcy złotych.



### Atomic Blonde TV Puls, 20:00

Czasy zimnej wojny. Brytyjska agentka Lorraine Broughton (Charlize Theron) udaje się do komunistycznego Berlina w celu odnalezienia zabójców swojego partnera i odzyskania listy podwójnych agentów. Pełny pojedynek i zwrotów akcji thriller, w którym niczyjej tożsamości nie można być pewnym.

### Inwazja TVN 7, 21:00

Ludzie skażeni kosmicznym wirusem tracą wszelkie emocje i odczucia. Medycyna pozostaje bezradna wobec zarazy... Remake „Inwazji porwaczy ciało” Dona Siegela z 1956 roku w doborowej obsadzie z Nicole Kidman i Danielem Craigiem.

### Hitler: Narodziny potwora WP, 21:05

Historia Adolfa Hitlera, jednego z największych zbrodniarzy XX wieku. Ukazuje jego drogę od skromnych początków w Austrii, aż do ustanowienia bezwzględnego reżimu.

### Szybcy i wściekli 7 Polsat, 21:40

Rok po ułaskawieniu i powrocie zespołu Doma i Briana do USA życie jego członków toczy się leniwie. Spokojna egzystencja daje się we znaki Brianowi. Wszystko się zmienia, gdy pojawia się Deckard Shaw szukający zemsty na tych, którzy usunęli jego młodszego brata Owena.



## KRZYŻÓWKA NR 40

**Poziomo:**

- mieszkaniec północnej Hiszpanii,
- nacięcie na ciupadze,
- Marszałkowska w stolicy,
- cierpiał męki w Tartarze,
- dawniej nazywany bicyklem,
- Christian, francuski projektant mody,
- wieś letniskowa na Wybrzeżu Słowińskim,
- jedenastka przed bramką,
- nieproszony gość, natręt,
- roślina warzywna z Afryki,
- ozdobna, twarda żywica,
- miejsce klęski Hannibala,
- przechadzka po alejkach,
- zgrubienie ptasiego przetyku,
- stolica Turcji od 1923 roku,
- śpiewa piosenkę „Czas nas uczy pogody”,
- imię wykonawczyni przeboju „Niech żyje bał”,
- gatunek dzikiej kaczki,
- ... hetmański na szachownicy,
- imię z piosenki Zbigniewa Wodeckiego,
- niebieskie to gwiazda,
- gonitwa trzyletnich koni,
- nabór kandydatów na studia.

**Pionowo:**

- drobna kasza z pszenicy,
- pion w grach planszowych,
- uschnięte łodygi bez liści,
- człowiek spokojny i opanowany,
- okres hucznych zabaw i balów,
- ... z Madonnami”, pieśń Ewy Demarczyk,



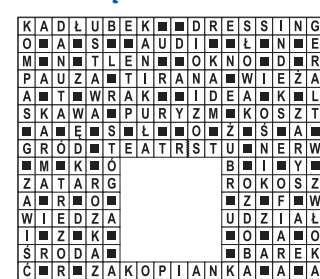
AUTOPROMOCJA 0111228874



- ryba z rodziny śledziowatych,
- duży, silny i muskularny pies,
- przyprawa z utartych czernych buraków z chrzanem,
- ryba karpowata,
- krzew z czarnymi owocami,
- bardzo drobne pismo,
- klejnot z muszli małża,
- buty o zakrzywionych czubach,
- gnieździ się w kominie,

- część swetra lub marynarki,
- kierunkowskaz w samochodzie,
- roślina z rodziny astrowatych,
- dawna złota moneta francuska,
- roślina o silnie pachnących kwiatach,
- ściga się na szosie lub torze,
- baśniowy właściciel cudownej lampy.

## ROZWIĄZANIE NR 39



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny mówi, że jeśli zrobisz pierwszy krok w ważnej sprawie, pojawią się nowe możliwości.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień na porządku w głowie i domu. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej uwagi oraz rozmowy. **Baran (21.03 - 19.04)** Ciekawa wiadomość może zmienić Twoje plany. Horoskop dzienny mówi, że wykaziesz się otwartością na nowe pomysły.

### Byk (20.04 - 20.05)

Twoja intuicja będzie dziś działać wyjątkowo mocno. Horoskop dzienny radzi ufać jej w sprawach serca i w drobnych decyzjach. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Dzień sprzyja pokazaniu talentów. Nie bój się zabrać głosu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że ktoś ważny może Cię zauważyć... **Rak (22.06 - 22.07)** Małe sprawy mogą dziś wymagać cierpliwości. Horoskop na poniedziałek mówi, że spokojne podejście pomoże uniknąć nerwów.

### Lew (23.07 - 22.08)

Dobry moment na rozmowy i pojednanie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że szczerść pomoże uporządkować relacje i emocje. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja determinacja zaprezentuje. Horoskop na dziś to wskazówka, by zrobić szybki krok w stronę celu, który od dawna odkładasz. **Waga (23.09 - 22.10)** Poczujesz chęć zmian i ruchu. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że krótka podróż albo nowe hobby mogą dodać Ci inspiracji.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przyniesie dziś satysfakcję, jeśli skupisz się na jednym zadaniu. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać „rozpraszaczy”. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je. Horoskop na dziś zapowiada, że jeden z nich może być naprawdę cenny... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dzień sprzyja refleksji i spokojowi. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zadbać o chwilę dla siebie i pozwolić uporządkować myśli.