

kurier lubelski

Poniedziałek 23.03.2026 | Nr. 35 (18.211) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Rafał Maćkowiak:
Zupełnie inaczej
wyobrażałem sobie
pracę na planie
str. 10



**Nie widzi, jednak
otwiera oczy innym.**
O sile i niewidzialnych
barierach
str. 4

**Ultimatum
Trumpa.** Otwarta
cieśnina Ormuz
za cenę elektrowni
str. 7



LUBLIN
**Miejski biurowiec przy ul. Leszczyńskiego
ma trafić pod młotek str. 3**

Babciu, ratunku! Mama po mnie przyszła!

Porwania dzieci nie są rzadką sytuacją. Rocznie
w Polsce ich liczba dochodzi do tysiąca.
Najczęściej to tzw. porwanie rodzicielskie. Takie
jak w ubiegłym tygodniu pod Łodzią. **str. 9**

Nr ISSN 2353-6136 Nr indeksu 350-32X



**Silni na zewnątrz,
samotni w kryzysie.**
Mężczyźni rzadziej
proszą o pomoc **str. 14**

PRAWO MINISTERSTWO PRZYGOTOWUJE PILOTAŻ DLA DUŻYCH MIAST

Fotoradar wróci w ręce miasta?

Artur Jurkowski
Lublin

Zwrot w sprawie fotoradarów.
**Urządzenia do pomiaru prędkości
mają wrócić w ręce samorządów.**
**Zakazano im używania ich ponad
10 lat temu, bo część gmin trakto-
wała je jako „maszynki do robienia
pieniędzy”.**

Fotoradary mogą wrócić w ręce samorządów – rewolucję w sprawie urządzeń do pomiaru prędkości przygotowuje Ministerstwo Infrastruktury. Pilotaż ma objąć 16 największych miast w Polsce. W Lublinie strażnicy miejscy korzystali z urządzenia po raz ostatni we wrześniu 2015 r. Zmiany ministerstwo tłumaczy chęcią poprawy bezpieczeństwa na drogach.

- W Ministerstwie Infrastruktury rozpoczęte zostały wstępne działania mające na celu wypracowanie rozwiązań prawnych dla umożliwienia szerszego współdziałania strony rządowej z władzami samorządowymi w obszarze kontroli ruchu drogowego z wykorzystaniem urządzeń rejestrujących (tzw. fotoradarów) – informuje Stanisław Bukowiec, sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.

To odpowiedź na interpelację złożoną przez trzy posłanki Lewicy: Dorotę Olko, Darię Gosek-Popiołek i Joannę Wichę.

- Każde działanie związane z poprawą bezpieczeństwa jest istotne, czekamy jednak na szczegółowe rozwiązania w tej kwestii, które określi ostatecznie rozporządzenie. Dla samorządów istotny jest podział zadań

i kompetencji, jakie będą leżały po stronie gmin, w tym te związane z zakupem oraz instalowaniem urządzeń – podkreśla Justyna Gózdź, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Pilotaż przez dwa lata

Ministerstwo sprawą „oddania” samorządom fotoradarów zajmuje się od grudnia 2024 r.

- Wstępna koncepcja wypracowana podczas przedmiotowych spotkań dotyczyła przeprowadzenia programu o charakterze pilotażowym, przewidującego możliwość zakupu oraz instalowania urządzeń rejestrujących przez samorządy na obszarach 16 miast wojewódzkich – wskazuje Bukowiec.

Czytaj str. 5



Lubelska Straż Miejska ostatnio korzystała z fotoradarów 10 lata temu

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

- Nadchodzi nowa epoka w pensjach
- Ceny prądu niszczą polski przemysł
- Inwestorzy mogą liczyć na rekordowe dywidendy

Krzysztof
Cugowski



MODERNIZACJA STADIONU TO NAJLEPSZA OPCJA

Nowy stadion żużlowy w Lublinie według mnie od samego początku był pomysłem mało realnym. Piętnaście lat temu widziałem całą dokumentację projektu modernizacji obecnego stadionu i już wtedy zakładałem skrócenie toru przy drugim wirażu, aby mogły powstać tam trybuny.

Nasz tor w związku z tym, że jest wąski i na prostej i na wirażu, jest jednym z najtrudniejszych torów w Polsce. To jest dla nas dużym plusem, bo mało który zawodnik z innej drużyny potrafi na nim jeździć.

Jednak sam pomysł skrócenia toru uważam za dobry i przede wszystkim realny do zrobienia. Od samego początku tak trzeba było. Nie wiem dlaczego tyle lat musieliśmy na to czekać. Już dawno wszystko byłoby gotowe.

Natomiast wbrew pozorom nasz stadion wcale nie jest taki fatalny w porównaniu z innymi ligowymi w Polsce. W ubiegłym roku miałem okazję być w Grudziądzu i nasz stadion w porównaniu z ich stadionem to Maracanã. Tam jest masa kra zupełna, więc u nas nie jest jednak tak źle.

Modernizacja wydaje mi się najrozsądniejszym i najbardziej optymalnym rozwiązaniem jeszcze z jednego powodu. Proponuję popatrzeć, co dzieje się w Toruniu. Tam nawet na najpoważniejszych meczach w ubiegłym sezonie na stadionie była połowa publiczności. To pokazuje, że robienie czegoś z dużym zapasem w górę nie zawsze ma sens.

ROZMOWA DNIA

Młodzi są samotni, mają niską samoocenę i chroniczny stres

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z prof. Mirosławem Grewińskim, socjologiem i politologiem o badaniu „Diagnoza Młodzieży”.

W „Diagnozie Młodzieży” uderza skala samotności młodych ludzi. Skąd ona się bierze?

Nie ma jednej przyczyny. Jedną z nich jest zanurzenie młodych ludzi w mediach społecznościowych. To powoduje płytkie relacje. Może rosnąć liczba kontaktów czy „lajków”, ale jakość więzi spada. Drugim ważnym czynnikiem jest system edukacji. Polska szkoła wciąż opiera się na indywidualnej rywalizacji – testach, egzaminach. Rządziej promuje współpracę, działania zespołowe czy budowanie relacji. To sprawia, że młodzi funkcjonują raczej w trybie indywidualnym niż wspólnotowym. Do tego dochodzi też głód wartości. W wielu przypadkach celebryci zastąpili autorytety. Młodzi ludzie deklarują potrzebę stabilnych relacji czy rodziny, ale często nie mają wzorców, które by to wspierały. Nie można też pominąć roli rodziny. Wielu rodziców jest zapracowanych albo sami funkcjonują w świecie cyfrowym. Często brakuje czasu na rozmowę i uważność wobec dzieci.

W badaniu widać też silny lęk młodych ludzi przed dorosłością i przyszłością.

Rzeczywiście. Dziś tempo zmian jest ogromne. Młodzi nie wiedzą, czy kierunek studiów, który wybiorą, będzie miał znaczenie za pięć lat. Do tego dochodzi presja sukcesu. Media społecznościowe pokazują ludzi młodych, pięknych i odnoszących sukcesy, a realne życie wygląda inaczej... Istotną rolę odgrywają także oczekiwania rodziców. Wielu z nich bardzo inwestuje w edukację dzieci – czasami prowadzi to do nadmiernej presji.

Z badań wynika, że 60 proc. nastolatków żyje w stanie chronicznego stresu i zmęczenia. Mamy do czynienia z pokoleniem bardziej wrażliwym i delikatnym niż wcześniejsze. Młodzi mają niższą odporność psychiczną na stres. Syndrom zmęczenia, stresu czy wypalenia pojawia się u nich szybciej. Niemal jedna czwarta młodych doświadcza poczucia smutku, pustki czy braku sensu. Około 17 proc. deklaruje zachowania autoagresywne.

Zwraca uwagę również niska samoocena młodych ludzi. Rzeczywiście, niemal połowa badanych nastolatków deklaruje bardzo niską samoocenę. To jest poważny problem, który może prowadzić do różnych trudności – od problemów emocjonalnych po zachowania autodestrukcyjne.

W badaniu widać też odkładanie decyzji o rodzicielstwie.



FOT. UCZELNIA KORZAKA

PRZYRODA

Na aerodynamice się nie zna, a lata

Trzmiele, tak jak bociany, są symbolem wiosny. Do wiosennego przebudzenia potrzebują dwóch rzeczy: słońca i kwitnących kwiatów. Tych ostatnich wciąż jest mało, a spory i zapracowany owad nektar i pyłek jeść musi. Żyje u nas 30 czy nawet 40 gatunków trzmieli. Są trzmiele polne, leśne, kamienniki, ogrodowe, łąkowe czy rude. Trzmiele poznacie po głośnym locie. Ma krępe włochate ciało z barwnymi kolorowymi przepaskami lub jednolicie żółte futerko. Przylatywa się na chłodne, wczesnowiosenne dni. Z obyczajów bliżej im do pszczoły. Jest żądło i jad. W odróżnieniu od pszczoły używa ich bardzo rzadko. Niejeden raz głośno palcem zapracowanego owada i ani razu nie okazał nawet odrobiny agresji. Nikogo nie namawiam do eksperymentu, bo w przypadku uczulenia nawet jedno ukąszenie może mieć fatalne skutki, ale trzmiele spokojne są. Do tego dziwaki. Świetnie latają, choć z punktu widzenia aerodynamiki nie powinny. Na szczęście nie mają o tym pojęcia. Skończyłyby z lataniem, a przyroda straciłaby wybitnych zapylaczy roślin. Przyrodnicy wyliczyli, iż przeciętny trzmiel odwiedza w ciągu minuty kilka razy więcej kwiatów niż zapracowana pszczoła. Ponadto obsługują trudno dostępne rośliny. Choćby lucernę. Paszowa roślina nie wydawała nasion w Nowej Zelandii. Przywieziono nasze trzmiele, które dały radę.

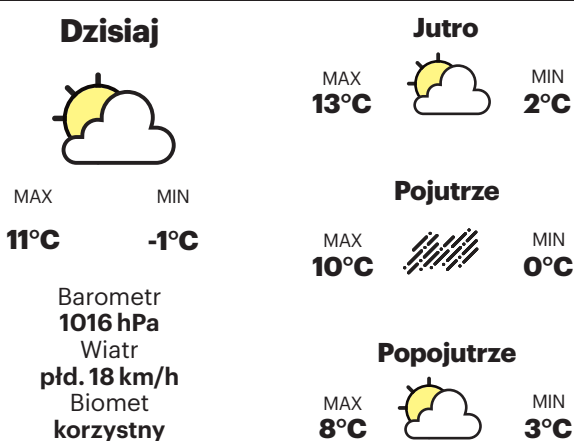
Grzegorz Tabasz

Część młodych wskazuje na kwestie mieszkaniowe, ale to tylko jeden z elementów. W Europie mamy spadek dzietności i jest to związane z szerszymi zmianami cywilizacyjnymi. Pokolenia dobrobytu wybierają wygodniejszy styl życia, a posiadanie dzieci oznacza trudności. Warto też zauważyć, że w kulturze popularnej znacznie częściej promuje się styl życia singli niż rodzin wielodzietnych.

Co państwo może zrobić, aby pomóc młodemu pokoleniu? Potrzebne są działania na wielu poziomach. Ważny jest dostęp do mieszkań i usług publicznych – opieki nad dziećmi, edukacji czy zdrowia. Równie ważna jest infrastruktura społeczna: sportowa, rekreacyjna i kulturalna. Rodzina i relacje społeczne powinny być przedstawiane jako coś ważnego i pozytywnego.

Mimo tych problemów młode pokolenie ma też wiele atutów. Zdecydowanie tak. To pokolenie dobrze wykształcone, otwarte na świat, znające języki i dynamiczne. Wielu młodych ludzi uprawia sport, angażuje się społecznie i chce mieć wpływ na rzeczywistość. Problem polega na tym, że żyją w czasach ogromnej niepewności. (PAP)

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Pelagia i Oktawian

PISALIŚMY W KURIERZE

**23 marca 1999 r. Dawaj for-
sę, bo...**
Lubelscy nastolatki są w wyrafinowany i skuteczny sposób terroryzowani przez niewiele starszych od siebie. – Moje dziecko, 13-letni chłopak, któryś już raz zostało zaatakowane w podobny sposób: podchodzi do niego dwóch 14, 15-latków i pytają o godzinę. Każą dokładnie pokazać zegarek, a jeżeli im się nie podoba, żądają drobnych na papierosy. Dwa dni temu mój syn wykupił się za 5 zł, ale aż strach pomyśleć co by się stało, gdyby chuligani zabrali mu cenne

skrzypce – mówi matka chłopaka mieszkającego w centrum Lublina. I dodaje, że świadkami takich napaści są dorośli ludzie, którzy jednak nie reagują. Lubelska policja posiada wiedzę o podobnych zdarzeniach, ale ma związane ręce. Powód? Rodzice pokrzywdzonych nie zgłaszają takich spraw mundurowym. Sytuację ma zmienić uruchomienie specjalnego numeru alarmowego dla opiekunów poszkodowanych oraz skierowanie w teren policyjnych wywiadowców.

KALENDARIUM

1343

Położono kamień węgielny pod budowę dzisiejszej bazyliki konkatedralnej Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Gdańsku.

1935

Sejm RP uchwalił tzw. konstytucję kwietniową, podpisaną miesiąc później przez prezydenta Ignacego Mościckiego.

1987

Amerkańska stacja CBS wyemitowała premierowy odcinek serialu Moda na sukces. Dotąd wyemitowano 9740 odcinków.

1998

Film Titanic Jamesa Camerona zdobył 11 statuetek podczas 70. ceremonii wręczenia Oscarów.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBLIN

Więcej miejskich rowerów

Z 300 do 625 zwiększyła się od soboty liczba jednośladów dostępnych na 131 stacjach Lubelskiego Roweru Miejskiego.

Anna Czerwonka z lubelskiego ratusza przekazała, że w zakończonym już sezonie zimowym, który trwał od 1 listopada do soboty, rowery wypożyczono ponad 5,3 tys. razy, a użytkownicy przejechali łącznie 13,6 tys. km.

W sobotę – podała – do dyspozycji użytkowników Lubelskiego Roweru Miejskiego oddano 625 rowerów, w tym 10

elektrycznych i 15 dziecięcych. W aplikacji LRM rowery z napędem elektrycznym oznaczone są kolorem granatowym, zwykle mają przypisany kolor zielony, a dziecięce różowy.

Od marca 2023 r. blisko 42,1 tys. użytkowników wypożyczyło jednoślady łącznie ok. 429 tys. razy i przejechało ponad 1,44 mln km. Z kolei rowery elektryczne wypożyczono ponad 3,2 tys. razy i przejechano na nich ponad 21,3 tys. km. PAP

LUBLIN

Przywitanie wiosny w skansenie



FOT. MAŁGORZATA GENÇA

„Nasz Marzaniok, chłop dziki, noleży on do rzeki. Płyn mamuno do brzegu, boć nom cie tu nie trzeba”. Takimi słowami ludowej przyspiewki w niedzielę w Muzeum Wsi Lubelskiej przywitano wiosnę. Oczywiście nie zabrakło też tradycyjnego topienia marzanny. Można było przynieść własną lub ustroić gaik.

ZAMOŚĆ

Święto miasta. Inicjatywa radnych

Grupa zamojskich radnych miejskich złożyła do Piotra Błażewicza, przewodniczącego miejscowej Rady Miejskiej wniosek dotyczący ustanowienia 10 kwietnia Świętem Miasta Zamość.

– Dnia 10 kwietnia 1580 roku w Jarosławcu kanclerz i hetman wielki koronny Jan Zamojski wystawił przywilej lokacyjny, na mocy którego zo-

stało założone miasto Zamość – czytamy w tym dokumencie.

Grupa radnych uważa, że ustanowienie Święta Miasta Zamość będzie godnym upamiętnieniem tej ważnej dla miasta i jego mieszkańców rocznicy. Czy ten pomysł uzyska jednak akceptację wszystkich radnych? Okaże się już na najbliższej sesji zamojskiej Rady Miejskiej. BN

NADWIEPRZAŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY

Kładki na Błotach Łęczyńskich już otwarte

Nowo otwarta ścieżka przyrodnicza na Łęczyńskich Błotach przyciąga coraz więcej turystów i mieszkańców regionu. Trasa poprowadzona przez torfowe tereny w pobliżu rzeki Wieprz oferuje kontakt z naturą i możliwość spacerów w wyjątkowym krajobrazie mokradeł. Cała pętla, uwzględniająca drewniane pomosty, liczy około 7 kilometrów, z czego same kładki mają długość około 1,5 kilometra i szerokość 1,5 metra. AP



FOT. KURIER LUBELSKI

LUBLIN

Zielony budżet

9 pomysłów obejmujących tworzenie ogrodów deszczowych, rabat bioretencyjnych oraz rozszczelnienia nawierzchni utwardzonych powstanie w ramach Zielonego Budżetu „Zielona retencja”.

Miasto planuje sprzedać biurowiec przy Leszczyńskiego

Artur Jurkowski

Lublin

Biurowiec przy ul. Leszczyńskiego, które kilka lat temu opuścili miejscy urzędnicy, zostanie sprzedany.

– Biorąc pod uwagę stan techniczny obiektów oraz obowiązujące decyzje o warunkach zabudowy, uznaliśmy, że najbardziej racjonalnym rozwiązaniem jest sprzedaż nieruchomości – informuje Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

O tym, czy biurowiec przy ul. Leszczyńskiego trafi pod młotek, zdecydują ostatecznie miejscy radni. Uchwałę w tej sprawie zajmą się na sesji Rady Miasta Lublin 26 marca.

O przymiarkach ratusza do sprzedaży gmachu informowaliśmy na łamach Kuriera jeszcze w listopadzie 2025 r.

– W poprzednich latach rozważaliśmy możliwość rozbioru istniejących budynków, jednak koszty takich działań okazały się nieproporcjonalnie wysokie względem potencjalnych korzyści – tłumaczy Fulara.

Mieszkania, a może hotel

– Teren oraz istniejące budynki nie są objęte ochroną konserwatorską ani nie posiadają wartości historycznej, co daje większą swobodę w kształtowaniu nowej zabudowy, przy jednoczesnym zachowaniu charakteru sąsiedztwa – mówi Justyna



FOT. ARCHIWUM

Z biurowca przy Leszczyńskiego miejscy urzędnicy wyprowadzili się w pierwszej połowie 2020 roku

Góźdz, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Ratusz dysponuje rozstrzygnięciami o tym, jaki charakter ma mieć nieruchomość w przyszłości. Ma cztery decyzje o warunkach zabudowy. Co dopuszczają?

– Od rozbudowy i zmiany sposobu użytkowania dwóch budynków biurowych na budynki mieszkalne wielorodzinne, przez część usługową, po wariant zakładający utworzenie funkcji hotelowo-usługowej, a także realizację obiektu o charakterze usługowym – wskazuje Góźdz.

Każdy z wariantów przewiduje garaże podziemne i nadbudowę niższego z budynków.

– Parametry zabudowy pozostają zbliżone: maksymalna wysokość obiektów może wynieść

do 16 metrów, przewidziano dachy płaskie oraz obowiązek zachowania co najmniej 25 procent powierzchni biologicznie czynnej – precyzuje Góźdz.

Kierunek: ul. Spokojna

Miasto nie określa, ile może zarobić na sprzedaży. Wiadomo jednak, na co trafią pieniądze.

– Pozyskane środki zostaną przeznaczone na realizację zadań własnych gminy, a potrzeby lokalowe miasta będą zabezpieczane docelowo przy ul. Spokojnej – zapowiada Fulara.

W 2024 roku miasto otrzymało w formie darowizny nieruchomość o powierzchni około 0,51 ha przy ul. Spokojnej 3 i 5 (dawna przychodnia MSWiA).

– W lipcu 2025 roku podpisano umowę na opracowanie

dokumentacji projektowo-kosztorysowej dotyczącej przebudowy budynku przy ul. Spokojnej 3 na potrzeby Lubelskiego Centrum Bezpieczeństwa oraz analizę możliwości realizacji kolejnego obiektu biurowego w tej lokalizacji – przypomina Góźdz.

Wojna winduje ceny

Wielka wyprowadzka urzędników z biurowca przy ul. Leszczyńskiego zaczęła się wiosną 2020 r. Przeszli do wynajmowanych przez ratusz pomieszczeń w prywatnym biurowcu przy ul. Spokojnej.

Było to przygotowanie do wielkiej inwestycji przy ul. Leszczyńskiego. Pomysł był prosty: stary biurowiec przy ul. Leszczyńskiego wyburzyć, a w jego miejsce postawić nowoczesny gmach dla zatrudnionych w Urzędzie Miasta Lublin. Miało się tam znaleźć miejsce łącznie dla 570 pracowników. Przyjęty w uchwale budżetowej stan zatrudnienia UM Lublin na 2025 r. to 1424 etaty.

W połowie 2021 r. miasto podpisało z Budimexem umowę na zaprojektowanie i wybudowanie gmachu. Opiewała na 83 mln zł. W maju 2022 r. wykonawca poinformował, że ze względu na wzrost cen materiałów budowlanych, będących skutkiem napaści Rosji na Ukrainę, wartość inwestycji musi wzrosnąć do ok. 104 mln zł, czyli ok. 21 mln zł.

Ratusz uznał, że to za drogo i zrezygnował z inwestycji.

Będzie można wypocząć nad Czechówką

Artur Jurkowski

Lublin

Zmiany w dolinie Czechówki. Nad rzeką powstanie boisko do gry w siatkówkę plażową a obok miejsce, gdzie będzie można zorganizować piknik z miejscem na ognisko, stołami, ławkami.

To zmiany, które mieszkańcy Szerokiego wywalczyli sobie sami. Przy ul. Wądołnej powstanie strefa rekreacji. Zarząd Inwestycji Miejskich szuka już wykonawcy prac. To realizacja

projektu z budżetu obywatelskiego, który w głosowaniu w 2022 r. poparły 324 osoby.

– Celem projektu jest stworzenie w dolinie rzeki Czechówki strefy rekreacyjno-sportowej, które uatrakcyjnią spędzanie wolnego czasu w dzielnicy, promując zdrowy styl życia oraz integrację mieszkańców – opisywał wówczas Marcin Gutek, autor projektu „Dolina Czechówki – strefa rekreacji”.

Pod inwestycje wybrano dwie działki, mają łącznie 1577 mkw powierzchni.

Teren ograniczony jest od południa pasem drogowym ul. Wądołnej (obecnie droga nieutwardzona), od północy terenem rzeki Czechówki. Od wschodu i zachodu teren sąsiaduje z niezabudowanymi działkami.

– Zaprojektowano strefę rekreacyjną w pobliżu rzeki Czechówki, złożoną z wygrodzonego boiska do siatkówki plażowej oraz miejsca rekreacyjnego, złożonego z ławek, stołów oraz miejsca na ognisko – precyzuje Katarzyna Szczesna, autorka dokumentacji projektowej.

Na wykonani wszystkich prac miasto daje pięć miesięcy.

– Obie strefy znajdują się w pewnym oddaleniu od zabudowań i nie będą wpływały na komfort wypoczynku pobliskich zabudowań. Miejsce zlokalizowane jest w pobliżu ulicy Wądołnej, a także nieopodal nowo wybudowanego placu zabaw dla dzieci i strefy street workoutu; będą więc doskonałym uzupełnieniem istniejącej infrastruktury – podkreśla Gutek.

Miasto wstępnie szacuje koszt prac na 350 tys. zł. ©©

ŁUDZIE DLA PANI EWELINY ŻYCIE BEZ WZROKU TO NIE TYLKO WYZWANIE, ALE TEŻ SIŁA, SPRAWCZOŚĆ I ODWAGA

Nie widzi, jednak otwiera oczy innym

Adrianna Romanek
Lublin

Pani Ewelina nie widzi, ale dostrzega więcej niż wielu z nas. Świat układa sobie z dźwięków, kroków i zapachów punktów, omijając przeszkody, których inni nawet nie zauważają. Wzrok straciła jako dziecko, a dziś jest mamą, blogerką i uważną komentatorką codzienności.

Felin, osiedle w Lublinie, które wygląda jak każde inne. Bloki, chodniki, ścieżki rowerowe, kilka sklepów i pętla autobusowa. Nic nadzwyczajnego, jednak dopiero spacer z panią Ewelina uświadamia, że ta sama przestrzeń dla osoby niewidomej wygląda zupełnie inaczej.

- Tędy ludzie chodzą sobie na przelaj, na skróty, ale osoby niewidome mają swoje ścieżki. Wydreptane. I taką mapę w głowie, która umożliwia dotarcie do celu - tłumaczy pani Ewelina, która spod swojego bloku zabrała nas na spacer do pętli autobusowej.

Podczas spaceru szybko okazuje się, że wiele elementów miejskiej infrastruktury, na które zdrowe osoby nie zwracają uwagi, dla niewidomych stają się realną przeszkodą. Kilka metrów dalej ścieżka rowerowa zlewa się nagle z chodnikiem, który od razu wychodzi na ulicę.

- Tu jest problem, bo ścieżka rowerowa w ogóle się nie odróż-

nia. Osoba niewidoma nie wie, że zjechała z drogi i że praktycznie jest już na ulicy - pokazuje.

Takie sytuacje zdarzają się w wielu miejscach miasta.

Spacer po osiedlu szybko zamienia się też w przegląd miejsc, które z pozoru wydają się zwykłe, ale dla osoby niewidomej mogą być niebezpieczne. Jednym z takich przykładów był słup stojący dokładnie na środku chodnika.

- Pierwsze nasze spotkanie było bardzo niemiłe. Weszłam w niego twarzą, centralnie. Nawet nie wiedziałam, że on tam stoi. Nienawidzę takich sytuacji. Gdy osoba niewidoma uderzy się w twarz, to jest takie dla mnie najbardziej upokarzające - opowiada.

Siła oddolnego działania

Pani Ewelina zaczęła opisywać podobne sytuacje na swoim blogu, który, jak sama żartuje, jest także miejscem dokumentowania „geniuszy architektonicznych” w naszym mieście. W jednym z wpisów wspomniała właśnie o tym słupie. Wpis zauważył radny dzielnicy.

- Napisał do mnie i zapytał, czy chodzi o ten słup na tej wysokości. Potwierdziłam. Po jakimś czasie idziemy z dziećmi i nagle okazuje się, że słup został przestawiony - wspomina.

To drobna zmiana, ale dla niej oznaczała dużo większe bezpieczeństwo. Podobnie było w innym miejscu osiedla, przy pętli autobusowej. Tam



Samodzielne chodzenie wymaga od osoby niewidomej dużego skupienia i uwagi - tłumaczy pani Ewelina

z kolei przez długi czas brakowało zabezpieczenia przy stromym spadku.

- Bałam się, że kiedyś wychodząc z autobusu, który nie zawsze zatrzymuje się w dokładnie tym samym miejscu, po prostu spadnę - mówi.

Po rozmowach z urzędnikami w końcu pojawiła się tam barierka. O jej istnieniu dowiedziała się od syna.

- Idę z nim kiedyś i słyszę: „Mamo, wiesz, że zrobili tu płotek tam, gdzie chciałeś?”. I mówię: „Ty to masz moc” - wspomina.

Choć walka z niedoskonałościami miejskiej infrastruktury bywa długa, pani Ewelina podkreśla, że często wystarczy zwykła ludzka życzliwość. Niebezpieczeństwa dla osób niewidomych nie zawsze wynikają z samej infrastruktury. Czasem wy-

starczy źle zaparkowany samochód, który blokuje chodnik.

Blog, który naprawdę daje głos

Pani Ewelina od dawna lubiła się ze słowem pisanym. Kiedy urodziła córkę, zaczęła odkrywać internetowe blogi parentingowe, a pomysł, żeby stworzyć własne miejsce w sieci, dojrzał przez lata.

- Bałam się zrobić pierwszy krok, zastanawiałam się, czy ktoś w ogóle będzie chciał to czytać, czy znajdę w sobie odwagę na publikowanie swoich doświadczeń - mówi.

Pomysł kiełkował mniej więcej od 2011 roku, ale dopiero dziesięć lat później blog ruszył w pełni. W 2021 roku uruchomiła bloga pod nazwą „Niewidoma z przymrużeniem oka”,

który szybko stał się dla niej i jej czytelników zarówno przestrzenią edukacyjną, jak i terapeutyczną.

- Z jednej strony to jest forma autoterapii, bo mogę się podzielić różnymi przemyśleniami. Z drugiej udało mi się zgromadzić super społeczność, która jest wspierająca. Czasem, jak mam przerwę w publikowaniu, to obcy ludzie piszą do mnie, czy wszystko w porządku, bo bez moich opowiadań czują się jak sieroty - opowiada z uśmiechem.

Blog pozwala jej również edukować społeczeństwo o codziennych barierach, z którymi mierzą się osoby niewidome.

Spokojnie, niewidomi nie gryzą

Jak podkreśla często osoby zdrowe, które na swojej drodze spotykają osoby z niepełnosprawnościami nie wiedzą jak się zachować.

- Chciałabym, żeby to nie zabrzmiało źle, ale często w społeczeństwie brakuje taktu wobec osób niepełnosprawnych, jakby od urodzenia funkcjonowało przyzwolenie, że można pytać o wszystko, jakby nasza sytuacja medyczna była informacją publiczną - mówi pani Ewelina. Atak naprawdę chodzi o to, żeby traktować nas po ludzku, normalnie, bez żadnych specjalnych instrukcji obsługi. Wystarczy zauważyć w nas człowieka.

Jak podkreśla najtrudniejsza do przejścia jest bariera mentalna.

- Kiedy ktoś widzi białą laskę czy wózek, automatycznie uruchamia się w nim blokada, nie wie, jak podejść, czy w ogóle podchodzić - tłumaczy.

Pani Ewelina podkreśla, że najważniejsze jest zwyczajne, ludzkie podejście.

- Nie chcę, żeby moje wejście wywoływało konsternację czy zażenowanie. Niepełnosprawność nie definiuje mnie jako osoby. Jestem kobietą, matką, mam pasję, zainteresowania. Chcę, żeby ludzie zobaczyli w nas człowieka i ciekawili się tym, co mamy do zaoferowania. Wtedy świat staje się po prostu piękniejszy - zaznacza.

Do zobaczenia? Nie widzę problemu

- „Do zobaczenia”? Jak najbardziej, nie widzę problemu - śmieje się pani Ewelina.

Jak podkreśla, w kontakcie z osobami niewidomymi nie trzeba ważyć każdego słowa ani unikać naturalnych zwrotów. Wręcz przeciwnie, ponieważ sztuczność i zakłopotanie są wyczuwalne niemal natychmiast.

- Jeśli ktoś się gryzie w język, to my to słyszymy. Z głosu naprawdę można wyczytać bardzo dużo - tłumaczy. - Na koniec więc żegnamy się klasycznym „to do zobaczenia”. Wybijają godzinę 13, a pani Ewelina musi wracać do domu przygotować obiad dla rodziny. Dzieci w końcu niedługo będą wracać ze szkoły.

Radny pyta, ratusz odpowiada. Co ze Strefą Czystego Transportu?

Joanna Jastrzębska
Lublin

Urząd miasta nie ma w planach utworzenia Strefy Czystego Transportu. Nie znaczy to jednak, że z centrum Lublina z czasem nie znikną samochody osobowe.

Utworzenie Strefy Czystego Transportu w Krakowie rozpało nastroje społeczne. Nic więc dziwnego, że władze Lublina zostały zapytane o to, czy są zamiary, żeby to rozwiązanie przenieść do naszego miasta. Zadania pytania podjął się radny Tomasz Gontarz z klubu PiS, który - jak mówi Kurierowi - sam był pytany o to przez mieszkańców i mieszkanki.

Co istotne, w świetle ustawy Lublin nie kwalifikuje się do obowiązkowego utworzenia SCT, bo stężenie pyłów zawieszonych mieści się w normie - w zeszłym



Zgodnie z przepisami wprowadzenie Strefy Czystego Transportu nie jest dla Lublina obowiązkowe

roku było to 16,7 g/m³ przy dopuszczalnych 40 g/m³.

- Nie ukrywam, że to, co się dzieje w innych miastach, rzutuje na percepcję naszych mieszkańców. Jestem radnym ze Śródmieścia i Starego Miasta, więc nie dziwi, że byłem o to pytany.

Mieszkańcy, widząc kontrowersje, jakie są w Katowicach, w Warszawie czy w Krakowie, byli zainteresowani uzyskaniem pełnej i oficjalnej odpowiedzi. Ratusz mówi, że strefa nie powstanie, i ta odpowiedź mnie bardzo cieszy - mówi radny.

„Najwyższa ostrożność” przy SCT

Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina, najpierw przypomina o tym, że Lublin w świetle przepisów nie musi wprowadzać SCT. I podkreśla, że nie ma takich przymiarek.

- Miasto Lublin postępuje z najwyższą ostrożnością w zakresie działań mogących prowadzić do utworzenia Strefy Czystego Transportu. Wszystkie podejmowane przedsięwzięcia środowiskowe ukierunkowane są na zapewnienie bezpieczeństwa i komfortu mieszkańców, przy jednoczesnym zachowaniu dbałości o stan środowiska naturalnego. Na bieżąco prowadzone są obserwacje w innych miastach, co ma na celu uniknięcie ewentualnych niekorzystnych skutków przestrzennych i organizacyjnych w przypadku, gdy Miasto Lublin przekroczy obowiązujące normy jakości powietrza i zostanie zobligowane

do ustanowienia Strefy Czystego Transportu - pisze Fulara.

Samochodów w centrum będzie mniej

Z odpowiedzi zastępcy prezydenta wynika jednak, że z czasem w centrum miasta ruch ma się zmniejszyć. Chęć przerezerowania ruchu kołowego w centrum jest również zapisana w Planie Adaptacji do zmian klimatu Miasta Lublin do roku 2030.

- Powstają nowe trasy rowerowe, a istniejąca infrastruktura jest stale modernizowana. Obecnie w Lublinie znajduje się ponad 197 km tras rowerowych, kolejne są na etapie planów. Inwestycje te przynoszą korzyści zarówno mieszkańcom, jak i środowisku, przyczyniając się do ograniczenia zanieczyszczeń powietrza i przeciwdziałania zmianom klimatycznym - chwali Fulara.

Radny Gontarz jednak nie widzi przełożenia ideałów na praktykę.

- Tylko przypominam, że prezydent Żuk w kampanii wyborczej obiecywał, że linie podstawowe w Lublinie, będą jeździły z częstotliwością co 10 minut, inne mają jeździć z częstotliwością co 15-20 minut. Mijają dwa lata od wyborów i w tym aspekcie nie ma tutaj żadnych konkretnych - alarmuje.

Ma też sygnały od rowerzystów i rowerzystek, że ratusz niewystarczająco wspiera ten model poruszania się po mieście.

- Miasto jakby nie zdaje sobie sprawy, że rower stał się pojazdem całorocznym. Jest grupa rowerzystów, która niezależnie od warunków atmosferycznych korzysta z niego np. żeby dojechać do pracy, a nie jak do tej pory się powszechnie wydawało - tylko do rekreacji od wiosny do jesieni, a potem chowa się go w piwnicy. To powinno obowiązywać miasto do odpowiedniego utrzymania ścieżek rowerowych w okresie zimowym - wskazuje.

Parking pod pl. Litewskim? Miasto mówi zdecydowane nie

Artur Jurkowski
Lublin

Parking podziemny na kilka set aut pod Placem Litewskim - miejski radny wraca do koncepcji budowy „centralnego” garażu pod reprezentacyjnym placem Lublina.

- Czy moja propozycja rozważenia budowy centralnego parkingu podziemnego pod Placem Litewskim zostanie przeanalizowana i czy będzie miała szansę znaleźć się w oficjalnych planach inwestycyjnych Miasta Lublin jako rozwiązanie problemów parkingowych w ścisłym centrum miasta? - pyta Bartłomiej Bałaban, radny opozycyjnego PiS w interpelacji do prezydenta Lublina.

Radny przypomina, że z inicjatywą wychodził już prawie dwa lata temu. Wtedy miasto powiedziało stanowczo „nie”.

Ratusz dalej podtrzymuje stanowisko sprzed lat w sprawie parkingu pod Pl. Litewskim. Przypomina, że ta reprezentacyjna przestań Lublina przeszło gruntowną rewitalizację. Prace



O budowę Centralnego Parkingu pod Placem Litewskim apeluje radny miejski Bartłomiej Bałaban (PiS)

zakończone w 2017 r. kosztowały ok. 49 mln zł.

- Koszt realizacji budowy parkingu podziemnego, którego posadowienie z uwagi na wyżej wymienioną infrastrukturę należałoby znacząco zaniżyć, byłby nieadekwatny do uzyskanych korzyści, co skutkowałoby niezasadnym wydatkowaniem środków publicznych - wskazuje w odpowiedzi na interpelację radnego Fulara.

Chodzi m.in. o instalację multimedialnej fontanny, która

kosztowała wraz ze źródłem ok. 15 mln zł.

Parking za ratuszem...

Miasto przypomina, że w 2025 r. zawarło porozumienie z użytkownikiem wieczystym nieruchomości położonej przy ulicach: Lubartowskiej, Bajkowskiego i Świętoduskiej. Chodzi o budowę tam m.in. centrum handlowo-usługowego.

- Z dwupoziomowym parkingiem podziemnym na co najmniej 300 miejsc. Aktualne plany przewidują realizację in-

westycji do końca 2028 roku - wskazuje Fulara.

...oraz pod placem przy zamku

Podziemny parking jest też planowany pod Placem Zamkowym. Taki pomysł jest elementem wizji architektoniczno-urbanistycznej Podzamcza, którą w połowie stycznia przedstawił ratusz.

- Istotnym elementem koncepcji komunikacyjnej jest plan umieszczenia miejskiego parkingu pod Placem Zamkowym, co pozwoli przekształcić jego powierzchnię w reprezentacyjną przestrzeń publiczną. Nowa zabudowa kwartałów będzie nawiązywać do historycznej siatki ulic, a przestrzeń publiczna zostanie otwarta w kierunku Zamku Lubelskiego oraz zachodnim, poprawiając ekspozycję istniejących zabytków - precyzowała wówczas Joanna Stryczewska z biura prasowego lubelskiego Lublina.

Wizja zakłada też m.in. umieszczenie Al. Tysiąclecia w tunelu i przekierowanie z niej ruchu na ul. Ruską.

Fotoradary powrócą do straży miejskiej, ale nie w formie, którą znamy

dokończenie ze str.1

Samorządy straciły prawo do używania fotoradarów 1 stycznia 2016 r. Był to efekt m.in. kontroli NIK w wykorzystywaniu przez gminy urządzeń do pomiaru prędkości.

- Pełnią rolę głównie fiskalną - ocenili kontrolerzy w raporcie z 2014 r.

W uproszeniu można powiedzieć, że fotoradary w części gmin zostały sprowadzone do funkcji „maszynki do robienia pieniędzy” dostarczając dużych dochodów do samorządowych budżetów. Teraz taka możliwość ma być zamknięta.

- Procedura mandatowa będzie prowadzona przez Centrum Automatycznego Nadzoru nad Ruchem Drogowym GITD, do którego będą trafiały należności z tytułu nałożonych grzywien i będą stanowiły dochody budżetu państwa. - precyzuje Bukowiec.

W Lublinie CANARD ma jeden fotoradar. To urządzenie przy Al. Solidarności.

Drugi rejestrator prędkości znajduje się już poza granicami

Lublina na drodze w kierunku Świdnika. To urządzenie szybko po uruchomieniu zostało krajowym liderem pod względem rejestrowanych wykroczeń. W rankingu za 2025 r. spadło na siódme miejsce (8 354 mandatów).

149 km/h po Lublinie

Lubelska Straż Miejska korzystała z fotoradaru od stycznia 2012 r. do września 2015 r. Funkcjonariusze dysponowali jednym, przenośnym urządzeniem. Instalowane było na zmianę w jednym z 18 masztów stojących przy 15 lubelskich ulicach. Rekordzista namierzony przez fotoradar pędził po ul. Jana Pawła II 149 km/h. Do zdarzenia doszło wiosną 2014 r. Kierowca poruszał się nowym BMW. Za przekroczenie prędkości o 99 km/h otrzymał wówczas maksymalny mandat w wysokości 500 zł i 10 punktów karnych.

Przez cały 2014 r. fotoradar „wystawił” 4 163 mandaty na kwotę 668 350 zł. Rekordowy był rok 2012 r.. Wtedy do kasy ratusza wpłynęło z mandatów prawie 1,4 mln złotych.

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011497103

ORLEN szuka stażystów i praktykantów. Ruszyła rekrutacja

Program stażowy oraz płatne praktyki w ORLENIE to doskonała okazja dla studentów i absolwentów, by zdobyć pierwsze doświadczenie zawodowe, pracować przy realnych projektach i rozwijać się pod okiem ekspertów. Dla wielu młodych osób to początek zawodowej drogi - szansa na sprawdzenie wiedzy w praktyce i poznanie organizacji „od środka”. Sprawdź, jak wziąć udział w rekrutacji.

Staż „Kierunek ORLEN”

„Kierunek ORLEN” to sześć miesięcy intensywnego rozwoju i udziału w różnorodnych projektach biznesowych realizowanych w ORLENIE. **O staż mogą ubiegać się studenci ostatnich lat studiów, absolwenci, a także osoby myślące o zmianie ścieżki zawodowej.**

Poszukiwani są kandydaci, którzy potrafią przełożyć wiedzę akademicką na praktykę biznesową i aktywnie szukają nowych rozwiązań. ORLEN oferuje ponad 75 staży w 12 miastach. Możliwości rozwoju zapewniają zarówno struktury firmy, jak i 16 spółek z Grupy ORLEN, m.in.: ORLEN Neptun, ORLEN Aviation, ORLEN Południe, ORLEN EKO, ORLEN Laboratorium, ORLEN Paliwa, ORLEN CUK oraz ORLEN Serwis.

Płatne wakacyjne praktyki w ORLENIE

„Program Płatnych Praktyk” to trzymiesięczna, wakacyjna propozycja zdobycia doświadczenia w obszarze

produkcji oraz w Centrum Badawczo-Rozwojowym ORLEN w Płocku.

W ramach praktyk uczestnikom powierzone zostaną zadania techniczne w realnych warunkach produkcyjnych. **O możliwość odbycia praktyki mogą starać się studenci ostatnich lat i absolwenci kierunków technicznych lub inżynierskich.**

Warto podkreślić, że zarówno stażyści, jak i praktykanci, będą wspierani przez indywidualnych opiekunów. **Za realizację staży i praktyk studentom oraz absolwentom wypłacane będzie comiesięczne wynagrodzenie.**

Od stażu i praktyk po kolejne szczeble kariery

- Na co dzień pracuję zmianowo, więc początkowo praktyki, a teraz moja praca na stanowisku Młodsze Operatory Procesów Produkcyjnych, dały mi możliwość połączenia kariery ze studiami dziennymi i to w innym mieście - mówi Wiktor Bruchajzer, który zaczął swoją



przygodę w ORLENIE od Programu Płatnych Praktyk. - Przez pół roku byłam stażystką w Dziale ds. Technologii i Jakości Gazu w spółce ORLEN Paliwa. Analizowałam jakość gazu LPG - na każdym etapie łańcucha logistycznego. Dziś pracuję w Centrum Modelowania i Analiz Technologicznych w ORLENIE.

Zajmuję się analizami, które pomagają usprawnić pracę instalacji - od strony technologii i biznesu. Staż dał mi też coś bardzo ważnego - przestrzeń do sprawdzenia siebie i świadomego wyboru dalszej drogi - mówi Natalia Wilczyńska, która swoją ścieżkę kariery rozpoczęła od programu stażowego Kierunek ORLEN.

Dlaczego warto zdecydować się na staż lub praktyki w ORLENIE?

Staż to niepowtarzalna szansa na realizację ciekawych zadań biznesowych, szkolenia merytoryczne oraz te wzmacniające kompetencje miękkie. Niepodważalnym atutem staży w ORLENIE jest dostęp do specjalistycz-

nej wiedzy, zaawansowanych technologii oraz pracy przy innowacyjnych projektach, często niedostępnych w innych firmach.

Kolejnym ważnym aspektem programu „Kierunek ORLEN” jest wspólna integracja w ramach społeczności ambasadorskiej. Staże to najlepsza droga do kontynuacji swojej kariery zawodowej w ORLENIE. Jak pokazują statystyki, **70% stażystów-absolwentów każdego roku podejmuje pracę w ORLENIE i Spółkach Grupy.**

Jak się zgłosić?

Zainteresowani stażami w ramach Kierunku ORLEN mogą aplikować na kilka wybranych ogłoszeń, wysyłając CV oraz rozwiązanie zadania rekrutacyjnego.

W Programie Płatnych Praktyk wymagane jest wyłączenie CV. Aplikowanie jest bardzo proste, wystarczy wejść na stronę orlen.pl/kariera.

Rekrutacja do obu programów **trwa do 19 kwietnia.**

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Prezydent Nawrocki leci do USA

- Prezydent Karol Nawrocki w przyszłym tygodniu, w piątek, 27 marca, wylatuje do Stanów Zjednoczonych, do Dallas w Teksasie. W sobotę, 28 marca odwiedzi fabrykę myśliwców F-35 - tych samolotów, na których już dzisiaj szkolą się polscy piloci i które niebawem trafią na wyposażenie polskiej armii. Zatem ta współpraca wojskowa będzie jednym z powodów tej wizyty - powiedział w sobotę PAP minister Marcin Przydacz.

Dodał, że prezydent leci do Stanów Zjednoczonych

„na zaproszenie organizacji CPAC (Conservative Political Action Conference - PAP), na konferencję amerykańskich Republikanów, konserwatystów, jako gość specjalny”. - Został pan prezydent nie tylko zaproszony do udziału w konferencji, ale też do wygłoszenia przemówienia - przekazał prezydencki minister.

W niedzielę natomiast zaplanowane jest też spotkanie prezydenta z Polonią i Polakami mieszkającymi w Dallas i okolicach.

WARSZAWA

Tragiczny pożar na Ursynowie



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Cztery osoby zginęły, a dwie zostały ranne w pożarze, do jakiego doszło w sobotę na warszawskim Ursynowie. Na miejscu lądował helikopter Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Zmarli to najprawdopodobniej pracownicy budowlani, którzy przebywali w nieczynnej od dłuższego czasu strzelnicy.

MAŁOPOLSKA

Utrudnienia na zakopiance

Dzisiaj pojawią się kolejne utrudnienia na drodze krajowej nr 7, czyli zakopiance, związane z pracami przy budowie węzła Myślenice. Jak przekazała Anna Bałdyga z krakowskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad (GDDKiA), zamknięta zostanie lewa jezdnia zakopianki prowadząca w kierunku Krakowa. Jezdnia będzie nieczynna

na całym odcinku budowy (ok. 700 m), a pojazdy pojadą jezdnią prawą - po jednym pasie w każdym kierunku. Taka organizacja potrwa do czwartku, 26 marca do godziny 18.

Budowa węzła drogowego w Myślenicach, rozpoczęta wczesną wiosną 2024 roku, jest już na ukończeniu. Inwestycję o wartości prawie 56 mln zł realizuje firma Banimex.

PODLASKIE

W niedzielę w okolicach miejscowości Witowo, między Hajnowką a Czeremchą pociąg zderzył się z trzema żubrami stojącymi na torach. Jak podała podlaska policja, pociągiem podróżowało ok. 50 osób, nikomu nic się nie stało. - Niestety zwierzęta nie przeżyły - przekazał Konrad Karwacki z zespołu prasowego podlaskiej policji. Trasa kolejowa Warszawa - Białystok była w tym miejscu przez kilka godzin zablokowana.

”

Oddzielmy nominacje oficerskie od walki politycznej, naprawdę nie ma tu nikt zysku. Skutkiem jest paraliżowanie służby

Tomasz Siemoniak minister koordynator służb specjalnych

Prezydent podróżuje na Węgry, premier ostrzega

Dorota Kowalska
Warszawa

Karol Nawrocki dziś, w Dzień Przyjaźni Polsko-Węgierskiej, przyjedzie z krótką wizytą do Budapesztu, by udzielić poparcia premierowi Węgier Viktorowi Orbanowi.

Ten tydzień będzie dla prezydenta tygodniem podróży. W poniedziałek Karol Nawrocki ma pojawić się w Budapeszcie.

Pierwszy poinformował o tym dziennikarz serwisu VSquare Project Szabolcs Panyi. Napisał, że 23 marca, po obchodach Dnia Przyjaźni Polsko-Węgierskiej w Przemysłu z udziałem prezydenta Węgier Tamása Sulyoka, Karol Nawrocki uda się w krótką podróż do Budapesztu. Tam spotka się z premierem Viktor Orbanem. Wizyta ma być oficjalna, a jej celem, jak pisze serwis, będzie wsparcie kampanii wyborczej Orbana oraz zacieśnienie więzi między politykami po tym, jak do skutku nie doszła zaplanowana na 4 grudnia ubiegłego roku podróż polskiego przywódcy na Węgry. Przypomnijmy, że wtedy Nawrocki zrezygnował ze spotkania z powodu wcześniejszej wizyty premiera Orbana w Moskwie.

Portal zwracał uwagę, że moment wizyty na Węgrzech jest niefortunny dla Nawrockiego. 23 marca w Budapeszcie odbywać się będzie „Wielkie Zgromadzenie” prawicowego



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prezydent Karol Nawrocki spotka się w Budapeszcie z premierem Victorem Orbánem

sojuszu Patriots for Europe, w którym udział zapowiedzieli określili przez serwis jako „prokremlowscy politycy” - Matteo Salvini z Włoch i Marine Le Pen z Francji.

Tusk ostrzega. Opozycja reaguje

„Udział prezydenta Nawrockiego w budapesztańskim spotkaniu prorosyjskich i eurosceptycznych polityków to fatalny błąd i potwierdzenie groźnej strategii osłabiania Unii Europejskiej i wzmacniania Putina” - napisał w sobotę w serwisie X premier Donald Tusk.

Na odpowiedź opozycji Donald Tusk nie czekał długo.

„Mocne słowa w ustach człowieka, który przez lata robił reset z Rosją i oddał im badanie Katastrofy Smoleńskiej. Antyrosyjskości od Pana Prezydenta mógłbyś się uczyć, człowieku bez poglądów, poza jednym: robić tak, jak wymyślą w Berlinie” - wskazał Mateusz Morawiecki. Zareagował też Marcin Przydacz, szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej.

„Prezydent Nawrocki nie planuje udziału w żadnym tego typu spotkaniu. W poniedziałek odbywają się Dni Przyjaźni Pol-

sko-Węgierskiej, w związku z czym w Przemysłu dojdzie do spotkania prezydentów Polski oraz Węgier. Następnie wieczorem do kontynuacji rozmów pomiędzy prezydentami Nawrockim i Sulyokiem w Budapeszcie oraz do spotkania z premierem Węgier. Usun twitta, a najlepiej konto” - napisał w serwisie X. „Gdyby Donald Tusk nie kłamał, nie byłbym Donaldem Tuskiem” - dodał Przydacz.

Węgry wybiorą

Moment wizyty Karola Nawrockiego na Węgrzech jest oczywiście szczególnie, i to nie tylko z powodu „Wielkiego Zgromadzenia”. Na 12 kwietnia zaplanowane są na Węgrzech wybory parlamentarne, które budzą coraz większe emocje tak wśród polityków, jak i obywateli. Może dlatego, że Viktor Orban po raz pierwszy od wielu lat może czuć się zagrożony.

Większość ostatnich sondaży pokazuje, że opozycyjna partia TISZA, kierowana przez byłego członka rządu Petera Magyara, utrzymuje przewagę nad rządzącym Fideszem. Itak, według ostatniego badania sondażowni Minerva, na partię TISZA chce głosować 51,3 proc. wyborców zdecydowanych na wzięcie udziału w wyborach. W tej samej grupie badanych rządzący Fidesz popiera 40,1 proc. Próg wyborczy osiąga jeszcze partia Mi Hazánk, na którą chce oddać głos 5,5 proc. badanych. PAP

Polska 2050 już bez Szymona Hołowni. „Podjęliśmy decyzję, twoje nazwisko jest już tylko twoje”

Tomasz Dereszyński
Warszawa

Polska 2050 Szymona Hołowni zmieniła nazwę na Polska 2050 Rzeczypospolitej Polskiej.

W sobotę w Warszawie odbył się zjazd krajowy oraz kongres Polski 2050. Potwierdziły się zapowiedzi o zmianie nazwy formacji z Polska 2050 Szymona Hołowni na Polska 2050 Rzeczypospolitej Polskiej.

- Podjęliśmy decyzję, twoje nazwisko jest już tylko twoje. Polska 2050 Rzeczypospolitej Polskiej to jest od dzisiaj nazwa naszej partii - powiedziała Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz.

Przewodnicząca Polski 2050 zapowiedziała, że „płaca, praca i mieszkania to jest trójca bezpiecznej codzienności Polski 2050”.

Pełczyńska-Nałęcz w swoim wystąpieniu zaznaczyła, że czas zmienić wiele, choćby to, że „uśmiechnięty establishment

od lat patrzy na Polskę tylko przez pryzmat najlepszych dzielnic, największych polskich metropolii, zupełnie zapominając o reszcie. O zwykłych ludziach: klasie średniej, pracownikach, małych, średnich przedsiębiorcach, młodych, którzy zaczynają samodzielnie życie i próbują o własnych siłach się ustatkować”.

Pełczyńska-Nałęcz przypomniała przy okazji, że dzięki jej partii istnieje rząd koalicyjny. - To dzięki nam, dzięki Trzeciej

Drodze i Polsce 2050, jest ten rząd. Bez nas byłaby trzecia kadencja PiS - powiedziała.

Nie od dziś wiadomo, że relacje polityczki Polski 2050 z premierem Donaldem Tuskiem są „szorstkie”, by zacytować choćby słowo użyte kiedyś przez Leszka Millera.

- Nie zawsze zwycięża Goliat! Czasem zwycięża Dawid! I to Dawid ma rację! Polska 2050 jest Dawidem polskiej polityki - powiedziała szefowa Polski 2050. PAP

Trump daje ultimatum Iranowi. „Zniszczymy elektrownie”

Robert Szulc
Waszyngton

„Stany Zjednoczone zniszczą irańskie elektrownie, jeśli Cieśnina Ormuz nie zostanie całkowicie otwarta w ciągu 48 godzin” – ostrzegł w sobotę wieczorem czasu miejscowego prezydent Donald Trump.

„Jeśli Iran nie OTWORZY CAŁKOWICIE, BEZ ŻADNYCH GRÓZB, Cieśniny Ormuz w ciągu 48 GODZIN od dokładnie tej chwili, Stany Zjednoczone Ameryki zniszczą jego różne ELEKTROWNIE, ZACZYNAJĄC OD NAJWIĘKSZEJ!” – napisał Donald Trump na swoim portalu Truth Social. Z jego wpisu wynika, że jego czas ultimatum upłynie tuż przed 1 w nocy czasu polskiego z poniedziałku na wtorek.

W odpowiedzi na wpis Trumpa irańskie władze zapowiedziały, że jeśli USA spełnią groźby, Iran odpowie atakami na wszelkie obiekty infrastruktury energetycznej, informatycznej i odsalarki należące do USA i Izraela w regionie.

Amerykański prezydent wielokrotnie wcześniej groził zniszczeniem irańskich elektrowni – w tym elektrowni jądrowej – twierdząc, że w ten sposób w ciągu godziny mógłby spowodować takie zniszczenia, że kraj nie byłby się w stanie z tego podnieść. Trump podkreślał jednak wówczas, że jest „miły” i tego nie robi.



Oświadczenie Trumpa pojawiło się w sobotę wieczorem na platformie Truth Social. Ultimatum upływa tuż przed 1 w nocy czasu polskiego z poniedziałku na wtorek

– Mogłbym to zrobić w ciągu najbliższej godziny. Czytaliście o likwidacji elektrowni jądrowych lub elektrowni, które wytwarzają prąd, które wytwarzają wodę. Wszędzie są odsalarki – mówił w wywiadzie w ubiegłym tygodniu w radiu Fox News.

Jest to kolejny zwrot prezydenta w sprawie Cieśniny Ormuz. Jeszcze w piątek sugerował, że jest bardzo bliski osiągnięcia wszystkich swoich celów w Iranie, zapowiadając, że USA nie potrzebują cieśniny i odpowiedzialność za nią odda w ręce państw, które korzystają z ropy naftowej eksportowanej przez

nią. Wcześniej podkreślał, że państwa NATO mogłyby z łatwością odblokować ruch przez cieśninę i że byłby to „bardzo prosty manewr” obarczony bardzo niewielkim ryzykiem.

Największą elektrownią w Iranie jest elektrownia gazowa w Demawendzie pod Te-

Trump wielokrotnie wcześniej groził zniszczeniem irańskich elektrowni, w tym elektrowni jądrowej

heranem, mająca moc około 2,8 tys. MW. Do największych zakładów należą również elektrownie wodne w prowincji Chuzestan. W Iranie działa też jedna elektrownia jądrowa, w Buszehrze, o mocy 1000 MW.

Iran blokuje ruch przez kluczową dla transportu ropy naftowej cieśninę w odpowiedzi na atak USA i Izraela na to państwo, 28 lutego. Irańskie siły wielokrotnie atakowały tankowce, choć przepuszczały niektóre statki, m.in. powiązane z Chinami i Indiami, czy też własne tankowce. Doniesienia mediów mówiły też o rozmieszczaniu tam min. PAP

USA ostrzegają: Kuba ma zakaz przyjmowania rosyjskiej ropy

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Departament Skarbu USA dał do zrozumienia, że Kuba nie ma prawa przyjmować rosyjskiej ropy. Ostrzeżenie pojawiło się w momencie, gdy dwa tankowce z rosyjską ropą i gazem zmierzają do Hawany.

Karaibską wyspę od miesięcy zmagają się z kryzysem energetycznym w związku z amerykańskimi sankcjami. Departament Skarbu USA podał, że Kuba nie otrzyma pozwolenia na dostawę rosyjskiej ropy naftowej, mimo że wyspa, zmagająca się z niedoborem paliwa, wydaje się gotowa na przyjęcie dwóch tankowców z ropą i gazem. USA wyjątkowo zezwoliły kilka dni temu na zakup rosyjskiej ropy uwię-

zionej na morzu, pozwolenie jednak szybko cofnięto.

Kuba nękana jest przerwami w dostawach prądu i pogłębiającym się kryzysem gospodarczym w wyniku blokady ropy przez USA. Rządzona przez komunistów stoi przed największym wyzwaniem od dekad. Donald Trump powiedział, że uważa, iż będzie miał „zaszczyt” zając Kubę w jakiejś formie.

Rosja, będąca od dziesięcioleci sojusznikiem Kuby, skrytykowała blokadę paliwową USA i obiecała zapewnić temu krajowi „niezbędne wsparcie, w tym pomoc finansową”.

Wiceminister spraw zagranicznych Kuby Carlos Fernandez de Cossio powiedział, że „system polityczny Kuby nie podlega negocjacji ze Stanami Zjednoczonymi”.



Tankowiec „Sea Horse” uważany za część „floty cieni”, które transportują rosyjską ropę i gaz

Irańskie ataki na Izrael i odwetowe uderzenie Tel Awiwu na Teheran. Jest wielu rannych

Anna Nagel
Bliski Wschód

Siły Obronne Izraela (IDF) poinformowały w niedzielę nad ranem o rozpoczęciu fali uderzeń lotniczych na cele infrastrukturalne irańskiego reżimu w Teheranie.

Operacja jest militarną odpowiedzią na wcześniejsze ataki rakietowe Iranu na południe Izraela. W jednym z nich rannych zostało blisko 90 osób.

Armia „obecnie przeprowadza uderzenia w terrorystyczny reżim irański w samym sercu Teheranu” – napisano w komunikacie wydanym przez izraelskie dowództwo na Telegramie.

Niedzielną operację odwetową nastąpiła niespełna dobę po uderzeniu irańskiego pocisku balistycznego w miasto Arad na południu Izraela.



Irańskie pociski spadły na izraelskie przedszkole

Zawiodła obrona przeciwrakietowa
Co najmniej 65 osób zostało rannych, w tym siedem ciężko, w wyniku uderzenia irańskiego pocisku balistycznego w miasto Arad na południu Izraela – poinformowała w no-

cy z soboty na niedzielę Czerwona Gwiazda Dawida.

Według izraelskiej straży pożarnej pocisk uderzył w centrum miasta, między budynkami mieszkalnymi. Służby podały, że w miejscu uderzenia doszło do rozległych zniszczeń.

Z powodu napływu rannych szpital w Aradzie ogłosił stan wyjątkowy po ataku – przekazało izraelskie pogotowie.

Izraelskie siły powietrzne wszczęły już dochodzenie w sprawie nieudanego przechwycenia pocisku balistycznego, który uderzył w Aradzie – poinformował portal Times of Israel.

Według wstępnych ustaleń pocisk miał przenosić konwencjonalną głowicę z setkami kilogramów materiałów wybuchowych.

Uderzenie w Dimonę

Dochodzenie w sprawie okoliczności uderzenia prowadzi także odpowiedzialne za ochronę ludności cywilnej dowództwo frontu wewnętrznego. Zarówno siły powietrzne, jak i to dowództwo badają również wcześniejsze uderzenie w pobliskiej Dimonie, gdzie ranne zostały 54 osoby.

W Dimonie znajdują się izraelski reaktor jądrowy oraz główny ośrodek badań nuklearnych. Miasto uznawane jest za centrum izraelskiego programu nuklearnego, którego istnienia Izrael oficjalnie ani nie potwierdza, ani nie zaprzecza.

Wcześniej w sobotę izraelskie ministerstwo zdrowia podało, że od początku wojny do szpitali trafiło około 4300 rannych. PAP

Lawina we Włoszech. Nie wszyscy zdążyli uciec

Kazimierz Sikorski
Włochy

Ogromna lawina porwała co najmniej dziesięciu narciarzy w Val Ridanna w Południowym Tyrolu we Włoszech. Dwie osoby nie żyją, trzy są ranne.

Do tragicznego zdarzenia doszło w Val Ridanna (znanej również jako Ridnauntal) w Południowym Tyrolu.

W momencie zejścia lawiny narciarze znajdowali się na wysokości 2300 metrów. Akcja ratunkowa była prowadzona z udziałem pięciu śmigłowców i kilku zespołów ratownictwa alpejskiego.

Centrum operacyjne w Innsbrucku włączyło się do akcji i przygotowało miejsca na oddziałach intensywnej terapii dla poszkodowanych w szpita-

lach w Merano, Bolzano i Bresanone.

Według Rai News lawina została zgłoszona na „Hohe Ferse” – grzbiecie między doliną Ridanna a doliną Racines. W momencie zejścia lawiny na górę miało znajdować się 25 osób; większość z nich została już odnaleziona.

Narciarze mieli sprzęt do identyfikacji

Wszyscy narciarze biorący udział w zdarzeniu byli wyposażeni w Artvę – urządzenie, które pomaga ratownikom odnaleźć zaginionych na śniegu. Jak dotąd nie ma informacji o pozostałych narciarzach, których prawdopodobnie jest pięciu.

Austriacki śmigłowiec ratunkowy przewiózł jednego z rannych do szpitala w Innsbrucku. Do pomocy wezwano również 80 ratowników.

Polityka na talerzu. hejt na lewacki schabowy

Małgorzata Oberlan

Uwielbiana przez klientów mała wege knajpka „Karrotka” w Toruniu mierzy się z hejtem. Cięgi dostaje m.in. za schabowego z seitanu. Podobno to zamach na kotleta, tradycję, polskie mięso i kulturową spuściznę. Znają tę melodię także inne wege lokale w kraju.

Absurd? A jednak się dzieje! Nie tylko zresztą w Toruniu. Seitan to wysokobiałkowy, wegański zamiennik mięsa, produkowany z glutenu pszennego. Produkuje się poprzez wypłukanie skrobi z mąki. Gąbczasty i beczpiciowy w smaku nabiera charakteru we wprawnych rękach kucharzy. Nie od dziś w kuchni wege jest podstawą do przygotowania rozmaitych kotletów, gulaszy, burgerów, dań z grilla.

Czy „schabowy z seitanu” – serwowany w toruńskiej knajpce – i wielu innych w kraju – ma polityczne barwy? Według skrajnych ortodoksów: tak. Bo prawomysłny, prawdziwy i polski schabowy może być tylko jeden – ten z wieprzowiny. Dania z seitanu – niech sobie będą – ale niech nie podszywają się pod nasze dobra narodowe. Żaden schabowy czy mielony z tego roślinnego zapychacza niechaj nie śmie nazywać się tradycyjnie. Nie ma prawa i już! Do tego sprowadzają się te absurdałne hejty.

Oczywiście, niektórzy w atakach idą jeszcze dalej. Kotlet z seitanu czy innej roślinnej alternatywy mięsa to dla nich lewactwo, zamach na tradycję kulinarną, polskiego rolnika, hodowcę i producenta mięsa.

Pani Joanna z „Karrotki”: hejt odchorowałam

„Karrotka” działa na toruńskiej starówce od 15 lat. To mała knajpka, a może raczej bar – serwuje dania wegetariańskie. Pyszne, domowe, codziennie inne. Kusi nie tylko wege wersjami schabowych czy mielonych, ale i różnymi pierogami, naleśnikami, zapiekankami, kluskami, zupami.

– Co ważne w naszej historii, większość naszych klientów to osoby jedzące mięso. Po prostu doceniają domową i smaczną kuchnię; często śmiejąc się, że mają dość jedzenia na mieście kebabów – mówi pani Joanna.

Prowadzi swój lokal z pomocą syna. Ma też doraźne wsparcie. W praktyce pani Joanna robi prawie wszystko: gotuje, obsługuje, sprząta, planuje, ogarnia rachunki i zamówienia. Do tego jeszcze codziennie fotografuje danie dnia (zawsze inne!) i pokazuje na Facebooku „Karrotki”. I tutaj właśnie hejt się wlewał. Cięgi ohydne i bezpardonowe dostawała „Karrotka” najczęściej właśnie za to, że śmie schabowego z seitanu czy gyros z roślinnych produktów nazywać tymi nazwami. Oprócz agresywnych czy wulgarnych komentarzy były też wiadomości wysyłane bezpośrednio do lokalu.

– Ten hejt już odchorowałam. „Karrotka” to lata całe mojego życia, a gotowanie to miłość i pasja. Tak łatwo się nie poddam – usłyszeliśmy od pani Joanny pod koniec zimy.

Wtedy wsparciem okazały się rzesze sympatyków, które, po pierwsze, ruszyły na pomoc lokalowi, bo ten, dobity mrozami i opłatami, znalazł się na skraju przeżycia. Ale ogłoszona zbiórka pieniędzy na Zrzutce.pl przyniosła nie tylko materialną pomoc, ale i mnóstwo dobrych słów, wyrazów uznania, pochwał.

Tyle że w marcu problem wrócił...

Absurd do kwadratu. „Pochodzę z bardzo pravicowego domu”

W Dzień Kobiet pani Joanna zdecydowała się w mediach społecznościowych wystosować krótki apel. „Proszę o nie mieszanie polityki i poglądów w nasze jedzenie” – brzmiał jego tytuł.

„Pochodzę z bardzo pravicowego domu, który nauczył mnie szacunku do innych, mnóstwa miłości, byłam wręcz bombardowana czułością. Ja dło się u mnie pyszne ziemniaczki, marchewkę z groszkiem, mizerię, a nawet kotlety sojowe, a te kopytka... (pozdrawiam Mamę). Na przestrzeni lat zauważyłam, że zarówno lewo i prawo stosuje mowę nienawiści. Tak jakby moja praca, schabowy i klopsiki dzieliły talerze. Kuriozum” – napisała pani Joanna, umęczona sytuacją.

I tutaj właśnie docieramy do sedna sprawy. Historia „Karrotki” bowiem to absurd do kwadratu. Absurdałne są nie tylko same ataki na potrawy, ale i fakt, że akurat pani Joanny nikt w środowisku z lewicowymi przekona-



Prowadzący w Toruniu wege lokal „Chwast Prast Vegetarian Bistro” hejt na dania z seitanu uznaje za absurdałny. Sam zaprasza swoich klientów przed Wielkanocą na białą kiełbasę z seitanu. Natomiast jako organizator Wolnego Jarmarku Toruńskiego zachęca do zakupów swojskich wędlin od gospodarzy. Jedno się z drugim nie kłóci, bo dla niego jedzenie jest albo dobre, albo nie – na pewno nie jest „polityczne”

niami nie kojarzy. Toruń wielkim miastem nie jest i żadna to tutaj tajemnica, że rodzinnie bardziej restauratorce na prawo niż na lewo. A zbiórkę pieniędzy na ratowanie lokalu założyła klientka, która też anonimowa nie jest – znana jest w mieście z pravicowych przekonań. I nikt z tym większego problemu nie miał, bo do „Karrotki” od lat stołować się przychodzą ludzie rozmaici: na pyszny obiad, a nie politykować.

„Słyszę i czytam te podłe komentarze (wiadomości). Nie powiem: te miłe sprawiają, że ciepło mi na serduchu. Te gorsze usuwam. Bo nie można nazwać mojego jedzenia „g...m”. Dziękuję Wszystkim, którzy lubią moje jedzenie i powiem jedno: nie poddam się” – tak kończy marcowy post pani Joanna.

Filip Malinowski: na Wielkanoc będzie kiełbasa biała z seitanu!

Co robić z takimi hejterami? Odpowiedzieć sobie na takie pytanie musiał już niejeden lokal gastro. Tyle że w Toruniu akurat dotąd takiej historii jak ta dotyczące „karrotkowego schabu” nie było.

Filip Malinowski, który prowadzi „Chwast Prast Vegetarian Bistro” w Toruniu, odpowiedź ma taką. – Za pierwszym razem nawet na jakiś agresywny wpis klientowi spokojnie odpowiem. Bo uważam, że każdy

ma prawo wiedzieć dokładnie, z czego składa się serwowana potrawa. Jeśli pojawia się hejt, to hejtera blokuję, a komentarze usuwam. W razie przybierania tego na sile natomiast trzeba po prostu sprawę zgłosić policji: hejt się ściga! Najlepiej od razu uczynić to przez prawnika; nie bawić się samodzielną – mówi. Hejt na schabowego z seitanu uważa za absurd. – Nie znam przepisów, które zakazywałyby używania nazw typu „schabowy z seitanu” czy „mielony z seitanu” – podkreśla Filip Malinowski.

I z uśmiechem dodaje, że jego bistro na Bydgoskim Przedmieściu na Wielkanoc na pewno zaprosi klientów na „kiełbasę białą z seitanu”. Żadnych hejtów z tego powodu



Jedna z potraw wegetariańskiej restauracji „Karrotka”

MOŻLIWE SĄ ZMIANY W NAZEWNICTWIE

W październiku 2025 roku Parlament Europejski poparł zakaz używania nazw kojarzonych z mięsem, takich jak „burger”, „kiełbasa”, „stek” czy „parówki” dla roślinnych zamienników. Celem ma być ochrona konsumentów przed wprowadzaniem w błąd oraz ochrona tradycyjnych nazw. Zgodnie z decyzją, „mięso” ma oznaczać wyłącznie produkty pochodzenia zwierzęcego. Zakaz taki jednak nie wszedł w życie. Przejść musi jeszcze całą procedurę legislacyjną. (Za: Centrum Prawa Żywnościowego i Produktowego)

– Mowa tutaj o nazewnictwie stosowanym przez producentów, a nie w gastronomii – dodaje Filip Malinowski, restaurator i prezes Fundacji Zdrowego Życia w Toruniu.

się nie spodziewa. Lokal co prawda działa w dzielnicy, w której od dekad silne jest środowisko kibicowskie, często pravicowo zorientowane. Ale „Chwast Prast” darzone jest sympatią i szacunkiem („Można stolik na noc zostawić i nic nie zginie”).

Od ponad 10 lat Filip Malinowski organizuje na starówce Wolny Jarmark Toruński. Promuje tradycyjnie, uczciwie i lokalnie wytwarzaną żywność – ze swojskimi wędlinami prosto od gospodarza na czele. I na takie zakupy też zaprasza. Jedno się z drugim nie kłóci, bo dla niego jedzenie jest albo dobre, albo nie – na pewno nie jest „polityczne”.

Hejty w kraju: na wege, ale i też wśród wege za „odszczerpieństwo”

Z hejtem mierzyć się musiała czy musi niejedna restauracja w kraju. Obelżywymi wyzwiskami i pogrozkami na plakacie, wraz z deklaracją: „Nigdy dość rasizmu i faszyzmu w Trójmieście” została przywitana w pewien sobotni poranek obsługa restauracji Avocado Vegan Spot w Gdańsku. I był to

już drugi atak skrajnej prawicy na tę restaurację. Wydarzenia miały miejsce kilka lat temu i szerokim echem odbiły się w kraju.

Niestety, akurat w Trójmieście „hejty na wege” się powtarzały. Jesienią ubiegłego roku głośno było o nagłym zamknięciu „House of Seitan”. W nagraniu pożegnalnym prowadzący restaurację wskazał jasno na hejt oraz akty wandalizmu. Seitan był znakiem rozpoznawczym tego lokalu, a zasług w popularyzacji kuchni roślinnej w Trójmieście nikt mu nie odbierze. Tyle że wszystko trwało do czasu...

Ale, uwaga! Hejtować potrafią tak samo boleśnie sympatycy wege. Tak było w Katowicach, w 2024 roku. Wówczas sieć restauracji „Z Liścia” – aby ratować się na rynku – do dotychczasowej wege oferty wprowadziła dania mięsne. I rozlała się naprawdę bolesna fala hejtu!

Pod adresem osób zarządzających lokalami padły takie określenia jak „mordercy” czy „zdraycy”. Na grupach zrzeszających w sieci wegan miano odradzać wizyty w „Z Liścia” i grozono, że o zmianie polityki gastronomicznej dowiedzą się dostawcy zieleniny i pod naporem opinii z sieci zrezygnują z dostarczania produktów.

Ataki były tym bardziej okrutne, że „Z Liścia” to nie zwykła sieć lokali – działają jako przedsiębiorstwo społeczne. Otworzyło je Śląskie Centrum Profilaktyki i Psychoterapii, a pracę w restauracjach znajdowały m.in. osoby, którym trudno odnaleźć się na standardowym rynku pracy ze względu na uzależnienia, problemy życiowe. Uderzono zatem hejtersko w te słabsze ognia... ©©

Babciu, ratunku! Mama po mnie przyszła!

Anna Gronczewska

Porwania dzieci nie są rzadką sytuacją. Rocznie w Polsce ich liczba dochodzi do tysiąca. Najczęściej to tzw. porwanie rodzicielskie. Takie jak w ubiegłym tygodniu pod Łodzią.

Katarzyna pokazuje wybitą szybę balkonowych drzwi, zastawioną płytą. Do dziś nie może dojść do siebie na wspomnienie wydarzeń z piątku 13 marca. Było już ciemno, gdy usłyszała odgłos tłuczonej szyby. Wszystko rozegrało się błyskawicznie. Przez drzwi balkonowe do domu wszedł do domu nieznany mężczyzna, za nim wkroczyła Kamila, córka Katarzyny.

- Nie znałam tego mężczyzny - opowiada Katarzyna. - Nagle zaatakował mnie gazem pieprzowym. Cała byłam w tym gazie. Chwycili młodszego wnuka Mateusza, chcieli też zabrać starszego Oskara, ale on uciekł i zabarykadował się w swoim pokoju. Otworzył okno, by móc przez nie uciec. To Oskar zadzwonił pod 112.

Katarzyna nie zapomni przeraźliwego krzyku Mateusza.

- Babciu, ratuj! - krzyczał chłopiec, a ona nie mogła nic zrobić. Ten przeraźliwy krzyk słyszeli też sąsiedzi, którzy przybiegli pomóc. Ale córka Katarzyny zniknęła z Mateuszem.

- Policja pojawiła się nawet szybko - wspomina Katarzyna. - Ale my od razu, z drugą córką, poprosiliśmy o pomoc prywatnego detektywa i jeszcze tego samego dnia Mateusz wrócił do domu. Córkę i jej pomocnika zatrzymano.

Nie mam pewności, czy znów nie porwie dziecka

Dwójka porywaczy zabarykadowała się w jednym z bloków na łódzkich Bałutach. By policja mogła się dostać do środka, trzeba było wyważyć drzwi.

Córkę Katarzyny zatrzymano, ale po czterdziestu ośmiu godzinach została zwolniona, jej współnik też. Zastosowano wobec niej dozór policyjny oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych.

- Nie przyznali się do winy - mówi Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgo-



Matka, która wraz ze znajomym porwała 8-letniego syna z wioski pod Łodzią, została zatrzymana przez policję, ale szybko ją zwolniono. Babcia chłopca obawia się, że córka może ponownie spróbować porwania

wej w Łodzi. - Mężczyzna wskazał, że w jego ocenie to kobieta jest osobą uprawnioną do opieki nad 8-latkiem, w związku z czym ich działania były legalne.

Katarzyna nie może się pogodzić z taką decyzją i zamierza złożyć odwołanie. Uważa, że powinni zostać aresztowani.

- Boimy się, że sytuacja się powtórzy - wyjaśnia. - Są osoby, które zrobią źle i to rozumieją, wiadomo, że tego nie powtórzą. W przypadku mojej córki Kamili nie ma takiej pewności. Może wrócić i powtórzyć, co zrobiła.

Jak mówi, już wcześniej była taka sytuacja, że Kamila pojawiła się przed domem matki i wybiła kamieniem szybę.

Wnuki Katarzyny nie mieszkają w domu, babcia nie zdradza, gdzie przebywają teraz, bo boi się o ich bezpieczeństwo.

- Wszłam do domu tylko po to, by ugotować dla nich obiad - mówi.

Babciu, zabierz nas od mamy

Babcia chłopców jest wdową, mąż zmarł, bardzo przeżywał to, co działo się ze starszą córką. Kamila ma dziś

41 lat i od lat były z nią kłopoty. Ma dwoje dzieci z różnymi mężczyznami, a jej kartoteka nie jest czysta.

- Miała wyrok w zawieszeniu - mówi jej mama. - Ciekawe, czy to sprawdzono, stosując wobec niej dozór policyjny?

Katarzyna od czterech lat opiekuje się wnukami. Matce ograniczono władzę rodzicielską, a powodem była przemoc. Starszy wnuczek poprosił babcię, by ich zabrała od mamy.

- Mateusz miał wtedy cztery lata - opowiada. - Prawie nie mówił, był agresywny, zniewicowany. Udało się to zmienić. Chłopiec normalnie funkcjonuje, chodzi do szkoły. Bałam się, że to porwanie sprawi, że te cztery lata pracy pójdą na marne.

Teraz najważniejsze, by dzieciom zapewnić bezpieczeństwo. Sąsiedzi zapewniają, że Katarzyna bardzo dobrze opiekuje się wnukami.

- Są dla niej wszystkim - mówią. - Choć sama musi zmagać się z żałobą po śmierci męża, dzieciom niczego nie brakuje.

Znana łódzka adwokat Maria Maria Wentlandt-Walkiewicz mówi, że sprawy tzw. po-

rwań rodzicielskich nie są rzadkością.

- Niestety, bardzo często ma miejsce walka rodziców o dzieci - twierdzi mecenas Maria Wentlandt-Walkiewicz. - I niestety w wielu przypadkach policja jest tutaj bezradna lub nie reaguje. Są słabe instrumenty, które nie pozwalają właściwie bronić interesu dzieci w sytuacji, gdy ktoś chce je zabrać siłą. Mamy Child Alert, ale to wszystko jest na papierze, a ważne, by zadziałało w życiu. Nie ma tu reguły mówiącej, że to najczęściej ojcowie porywają dzieci. Różnie bywa, matki też dokonują porwań rodzicielskich.

Maria Wentlandt-Walkiewicz przypomina, że pozbawienie kogoś wolności wbrew jego woli jest przestępstwem. Niestety, nie zawsze jest tak traktowane. Rodzice porywają dzieci, nie boją się tego robić, bo jest ogólnospołeczne przyzwolenie na tego rodzaju zachowania.

Na tropie własnego dziecka

Child Alert to system natychmiastowego rozpoznania zaginionego dziecka za pośrednictwem dostępnych mediów. To

program, którego głównym celem jest szybsze i skuteczniejsze poszukiwanie dzieci i nastolatków, dzięki z góry ustalonej procedurze postępowania.

Jedno z takich porwań rodzicielskich miało miejsce kilka lat temu w Gdyni. 10-letni wtedy Ibrahim został porwany na ulicy. Jego ojciec podbiegł do jego matki, uderzył w twarz i uciekł z synem. Mężczyzna ten mieszkał w Belgii i pochodził z Maroka. Ogłoszono Child Alert, ale szybko go odwołano. Ustalono, że Ibrahim jest cały, zdrowy i przebywa z ojcem w Belgii.

Inna taka sytuacja, też z udziałem obcokrajowca, miała miejsce w Tychach. Babcia wychodziła z przedszkola z 3,5-letnim wnuczką, gdy nagle podjechał samochód, wysiadł z niego mężczyzna, wyrwał babci chłopca, wsadził do auta i odjechał. Babcia była prawnym opiekunem dziecka, a jego matka przebywała za granicą. Natomiast ojcem był 30-letni obywatel Turcji. Białą skodę, którą jechał Turek z dzieckiem, zatrzymano w Żorach. Chłopiec wrócił do babci.

Podobna historia miała miejsce w Lublinie. 31-letni mężczyzna zabrał 3-letnią córkę od byłej partnerki, bez jej

zgody. Poszedł do jej mieszkania i powiedział, że chce się zobaczyć z dzieckiem. Gdy ta otworzyła drzwi, wyciągnął z mieszkania dziewczynkę idącego ulicą 31-latka. Szedł sam, bez dziecka. Okazało się, że dziecko zostawił na placu zabaw pod opieką znajomego, a sam poszedł do sklepu. Ojca dziewczynki zatrzymano, w organizmie miał 1,5 promila alkoholu, znaleziono też przy nim narkotyki.

Babcię trzeba deportować

Niemiała przygoda spotkała również 11-letniego chłopca, którego babcia, wbrew woli jego matki, chciała wywieźć na wieś. Odkryto to na granicy polsko-ukraińskiej w Korczowej. 70-letnią Ukrainkę zatrzymano, szybko stanęła przed sądem, który skazał ją na trzy miesiące więzienia w zawieszeniu na dwa lata. Deportowano ją i przez osiem lat nie może wrócić do Polski.

33-letni Sebastian rozstał się z partnerką z którą ma 2,5-letniego syna Macieja. Kobieta mieszkała w Łodzi. Podczas jednego odwiedzina zabrał dziecko na spacer. Była godzina 14. Mężczyzna zapowiedział kobiecie, że wróci koło 17. Nie pojawił się, ale zaczął wysyłać SMS-y, że zabija siebie i syna.

Matka Maćka zawiadomiła policję. Ta sprawdzała Las Łągiennicki, drogi wylotowe z Łodzi, w pogotowiu był policyjny śmigłowiec. Około godziny trzeciej w nocy ustalono, że mężczyzna z dzieckiem przebywa w Rykach, w województwie lubelskim. Tam zatrzymano mężczyznę, dziecko przekazano matce.

Ta historia miała szczęśliwe zakończenie, ale nie zawsze tak jest. Ojciec 5-letniego Dawida wyjechał z domu w Grodzisku Mazowieckim i miał go zawieźć do matki, do Warszawy. Niestety, nie pojawił się tam, a po kilku godzinach okazało się, że mężczyzna rzucił się pod pociąg. W porzuconym aucie nie było jednak chłopca. Po kilku dniach znaleziono jego ciało. Mężczyzna zabił syna, zanim sam popełnił samobójstwo.

Imiona bohaterów zostały zmienione.

Rafał Maćkowiak: Zupełnie inaczej wyobrażałem sobie pracę na planie, niż zobaczyłem na własne oczy

Paweł Gzyl

Właśnie oglądamy go w kinach w filmie „Król dopalaczy”. Choć nie gra głównej roli, od razu zwraca na siebie uwagę. Nam Rafał Maćkowiak opowiada o tym, jak został aktorem trochę przez przypadek - ale okazało się, że to właśnie ten zawód, w którym się spełnia.

W jednym z wywiadów powiedziałeś kiedyś: „Każda rola jest dla mnie jakimś wyzwaniem, nawet taka na pozór wydawałoby się niespektakularna”. Tak było z **Maestro** w „**Królu dopalaczy**”? Ta rola akurat nie była aż tak mała w porównaniu z tymi, o których wtedy pewnie wspominałem. Ale faktycznie każdy projekt angażuje mnie na tyle, że czuję się za niego odpowiedzialny. W przypadku **Maestro** było tak, że ta postać bardzo mi się od początku spodobala. Nie miałem więc dużego dylematu czy ją zagrać. Jej funkcja w tej historii była dla mnie dosyć jasna. Została dobrze napisana w scenariuszu i potem ten zamysł zrealizowaliśmy na planie.

Maestro to kolejna twoja rola na drugim planie. Tam są czasem bardziej oryginalne i wyraziste postaci do zagrania niż na pierwszym?

Tak to często bywa, że postacie drugoplanowe tworzą klimat scenariusza. Może to nie przypadek „**Króla dopalaczy**”, bo Tomek Włosok świetnie zagrał w tym filmie i stworzył wyrazistą postać. Ale już spotykałem się z takimi scenariuszami, w których główny bohater był nośnikiem tematu i spajał wątki poboczne, a bohaterowie drugoplanowi byli znacznie ciekawiej napisani. Dzieje się tak, ponieważ te postaci pojawiają się na ekranie przez krótszy czas, muszą więc być mocniej zarysowane, aby wiadomo było o co chodzi.

„**Król dopalaczy**” oparty jest na autentycznej historii sprzed lat, kiedy Polskę zalała fala legalnych substancji psychoaktywnych. Ty grasz chemika, który je produkuje. **Maestro** istniał w rzeczywistości?

Nie wiem. Myślę, że musiał istnieć ktoś taki, kto to wszystko mieszał. (śmiech) Nie było to jednak dla mnie istotne, by szukać pierwowzoru tej postaci i opierać się na kimś z realu, bo wystarczało mi to, co znalazłem w scenariuszu.

Maestro ma żonę, dzieci i stabilną pracę, ale daje się namówić na zwariowany pomysł produkcji dopalaczy. Lubisz wcielać się w takie niejednoznacznie moralnie postaci?

Tak naprawdę każdy z bohaterów „**Króla dopalaczy**” jest niejednoznaczny moralnie i ma coś za kołnierzem. **Maestro** daje się wciągnąć w tę kabałę początkowo wbrew sobie. Potem największe wrażenie robi na nim aspekt finansowy tego przedsięwzięcia. (śmiech)

Nadałeś postaci **Maestro lekko szalony ton. Tak było w scenariuszu czy to twoja interpretacja?**

Wydaje mi się, że coś musiało być w scenariuszu, skoro poszedłem w tę stronę. Pamiętam, że ciekawa była kwestia żony **Maestro**, która nie pojawia się na ekranie, a o której on ciągle mówi. Najpierw się jej boi, a potem cieszy się, że jest zadowolona z faktu, że nagle lepiej się im powodzi. To chyba wyszło w trakcie naszych rozmów z reżyserem.

„Króla dopalaczy” zrealizował debiutant w fabule - Pat Howl. Ty jesteś aktorem z 25-letnim doświadczeniem. Praca z młodym reżyserem to dla ciebie odświeżające doświadczenie?

Nie miałem poczucia, że **Pat** jest początkującym reżyserem, bo wiedział co robi i ten film powstawał dokładnie w taki sposób, w jaki on sobie życzył i wymarzył. Czasem rzeczywiście zdarza się spotkanie na planie kogoś niedoświadczonego, komu trzeba pomóc i wesprzeć go. Ale tu nie miałem takiego poczucia.

Twoim głównym partnerem w „Królu dopalaczy” jest gwiazdor młodego pokolenia - Tomasz Włosok. Zobaczyłeś w nim trochę siebie sprzed 20 lat?

Obserwuję wielu młodych aktorów, z którymi pracuję

w filmie i teatrze i mam wrażenie, że ci ludzie są o wiele bardziej świadomi tego, co robią niż ja w swoich początkach.

Z czego to wynika?

Kiedy zaczynałem grać w filmach, absolutnie nie byłem jeszcze osobą dojrzałą. Do tego inne były scenariusze i sposób pracy z aktorem. Teraz wszystko jest znacznie bardziej partnerskie. Nie mam najmniejszego powodu, aby narzekać na swe pierwsze filmy, zrealizowane z Marcinem Ziębińskim, Natalią Koryncą-Gruz czy innymi reżyserami, ale chyba wtedy zupełnie inaczej wyobrażałem sobie pracę na planie niż zobaczyłem na własne oczy, na czym ona polega.

Kiedyś powiedziałeś: „Trafiłem do aktorstwa trochę przez przypadek. To nie było moje marzenie”. Co to znaczy?

Gdy dostałem się do szkoły teatralnej, okazało się, że jestem otoczony ludźmi, którzy marzyli o aktorstwie od dziecka. Tymczasem moja decyzja o zdawaniu do akademii wynikała z niewiedzy na temat tego, co chcę w życiu robić. Po maturze trafiłem do nauczycielskiego studium języków obcych w moim rodzinnym Opolu. Oczywiście czułem, że to nie jest to i powinienem poszukać czegoś innego. Ale te wszystkie etapy wchodzenia w zawód aktora - zdanie do szkoły teatralnej, pierwsza rola w filmie, etat w teatrze - choć stały się konsekwencją moich wyborów, były bardziej potwierdzeniem, że to słuszną drogą niż jakimś rodzajem walki o swoją przyszłość czy karierę. Po prostu byłem dobrze rozeznanym w swoich predyspozycjach - i intuicja pociągnęła mnie w tę stronę.

A co to były za predyspozycje?

Lubiłem występy na szkolnych akademiach, brałem udział w festiwalach artystycznych, byłem w uczniowskim kółku teatralnym. Od małego podobało mi się wcielanie w różne postaci. Suma tych wszystkich doświadczeń sprawiła, że ogłosiłem w domu, iż będę próbo-

wał zdawać do akademii teatralnej.

I jak rodzice zareagowali?

Ojciec powiedział: „No, ale może byś spróbował na prawo albo na dziennikarstwo?”. A ja na to: „Ale ja się nie interesuję ani prawem, ani dziennikarstwem”. Na co on: „A aktorstwem się interesujesz?”. (śmiech) I tu miał rację. Bo ciężko było stwierdzić, że jestem jakimś zapalonym aktorem-amatorem i jest to jakaś wielka moja pasja.

Ale intuicja dobrze ci podpowiedziała, bo dostałeś się za pierwszym razem. Studiowanie aktorstwa w latach 90. wyglądało pewnie trochę inaczej niż dzisiaj. Dobrze wspominasz tamten czas?

Różnie. To była ciężka szkoła zawodowa. Bardzo dużo pracy, mało czasu na samorozwój, dużo technicznej nauki. Ja miałem taki problem, że rzadko znajdowałem tematy, które mnie osobiście interesowały. Często pracowałem w szkole nad rzeczami, których nie byłem w stanie do końca zrozumieć i to powodowało, że nie odczuwałem większej pasji. Dlatego nie miałem w szkole poczucia, że aktorstwo może być przyjemne. Raczej kojarzyło mi się ze strachem, bo nie mogłem zapomnieć, że jesteśmy poddani selekcji i część osób wyleci z uczelni. Z jednej strony szkoła dawała poczucie bezpieczeństwa i była jakimś kłosem, ale z drugiej ta presja była odczuwalna. Rzeczywistość potem zweryfikowała to, co działo się w akademii - i w moim przypadku na plus. Wtedy wreszcie poczułem radość z tego zawodu.

No właśnie: w 1999 roku pojawiłeś się w trzech głośnych filmach - „Gniew”, „Billboard” i „Amok”. Jak to się stało?

Pod koniec pierwszego roku studiów, podobnie jak więk-

Obserwuję wielu młodych aktorów i mam wrażenie, że ci ludzie są o wiele bardziej świadomi tego, co robią, niż ja w swoich początkach

szość moich kolegów, poszedłem zapisać się do agencji aktorskiej. Zostałem swoje zdjęcia i CV - i kiedy byłem na drugim roku, udało mi się zdobyć rolę w „**Gniewie**”. A potem poszło dalej: kiedy na rynku pojawia się jakiś młody aktor, to z miejsca wzbudza zainteresowanie. Tak to się zaczęło. Ja tylko próbowałem pogodzić pracę ze szkołą, żeby z niej nie rezygnować. I jakoś się udało.

Który z tych filmów był dla ciebie najważniejszy?

Myślę, że „**Gniew**”. Bo był dla mnie początkiem wszystkiego i potwierdzeniem moich wcześniejszych wyborów życiowych. Ten plan nie był łatwy, ale dobrze się na nim poczułem. Powstał kontrowersyjny film, który nie miał pozytywnych recenzji po premierze. Ale wspominam go dobrze. Generalnie jednak żałuję, że tak wcześnie zacząłem.

Dlaczego?

Bo tak jak mówiłem, nie miałem jeszcze pełnej świadomości zawodowej. Tak naprawdę nie wiem co się tam do końca wydarzyło podczas tych zdjęć do „**Gniewu**”. (śmiech) Gdybym zaczął później, pewnie byłbym w stanie lepiej wykorzystać tamten czas. Tymczasem byłem wtedy totalnym dzieckiem. No ale było, jak było i już tego nie cofniemy.

Te trzy filmy przyniosły ci od razu dużą popularność. Jak sobie z tym poradziłeś?

To były czasy przed internetem. Dlatego ten mój początek był zupełnie inny niż początek młodych aktorów dzisiaj. Nie odczułem jakoś specjalnie tej swojej popularności. Oczywiście byłem zapraszany na festiwale, czytałem o sobie w magazynach filmowych, ale tylko tyle. Nie było to tak rozbuchane jak dzisiaj.

Potem stałeś się ulubionym aktorem Przemysława Wojcieszka. Zagrałeś w jego dwóch ważnych filmach: „Głośniejszy od bomb” i „W dół kolorowym wzgórzem”. Mieliście wyjątkowe porozumienie?

Udział w „**Głośniejszy od bomb**” okazał się dla mnie kluczo-

wym momentem w karierze. Wtedy po raz pierwszy byłem w stanie w pełni podpisać się pod tym, co zrobiłem. Ten film był strzałem w dziesiątkę: w sensie atmosfery pracy na planie, tematyki i problemów. Dlatego autentycznie poczułem się częścią tego projektu. To oczywiście wszystko dzięki **Przemkowi**, który to wszystko napisał, wyreżyserował i wyprodukował. Podobnie było z „**W dół kolorowym wzgórzem**”. To były super doświadczenia, ale nasze relacje z **Przemkiem** nie były takie całkiem słodkie. Tak czasem bywa: artystyczne tarcia, przy zachowaniu szacunku dla drugiej osoby, są tym, na czym powinna polegać ta praca. Nie może być za miło, bo wtedy człowiek usypia.

U Magdy Piekorz w „Senności” zagrałeś geja, który boi się przyznać do swej orientacji przed tradycyjną rodziną. To był rok 2008. Miałeś poczucie, że przełamujesz jakieś tabu w polskim kinie?

W ogóle nie myślałem o tym w ten sposób. Bardzo podobał mi się scenariusz napisany przez **Wojciecha Kuczoka**. Mocno utożsamiałem się z moją postacią: z jej wrażliwością i relacją rodzinną. Dlatego dobrze mi się pracowało na planie tego filmu.

Za występ w „33 scenach z życia” zostałeś nominowany do Orła za najlepszą drugoplanową rolę męską. To była rzeczwiście wyjątkowa rola?

To była dobra rola. Generalnie pomysł na ten film był ciekawy. Tematyka bardzo ciężka i osobista dla **Małgorzaty Szumowskiej**: śmierć obojga rodziców. Podane to zostało jednak w absurdalnie śmieszny sposób. Ale chyba tak właśnie wygląda życie. Ta moja postać podbijała ten kontrast, bo często pojawiała się w kontrze do klimatu danej sceny i wносиła ten absurdalny humor. To zabieg, który zawsze świetnie działa. Dlatego uwielbiam takie postacie.

Za sprawą tych filmów wyspecjalizowałeś się w rolach współczesnych bohaterów uwikłanych w obyczajowe i społeczne mechanizmy Polski początku XXI wieku. Czujesz się w nich najlepiej?



FOT. SZYMON SZCZESNAK

Rafał Maćkowiak: Traktuję aktorstwo jako możliwość próbowania różnych rzeczy, ale jak to zwykle bywa, trzeba do tego przekonać bardzo wielu ludzi

Ludzie mają potrzebę przypinania aktorom jakichś lat i wsadzania do szuflad. Dlatego nie miałem w tamtym czasie możliwości doświadczenia czegoś innego. Nie mogłem więc stwierdzić, że w tych rolach czuję się najlepiej lub nie czuję się dobrze. Kiedy byłem na castingu do jakiegoś historycznego filmu, to usłyszałem, że jestem „współczesny”. To mo-

głaby i być cenna uwaga, tylko ja jej wtedy kompletnie nie rozumiałem. Nie wiedziałem w tamtym momencie co to znaczy być „współczesnym”. Traktuję aktorstwo jako możliwość próbowania różnych rzeczy, ale jak to zwykle bywa, trzeba do tego przekonać bardzo wielu ludzi. Bo oni dokładnie wiedzą jaki jesteś i żeby zdobyć ich zaufanie i udowodnić, że

masz potencjał też na inne role, to cały czas ciężka praca.

Po filmie „Wieża” postrzegano cię wręcz jako głos pokolenia 30-laków, jak kiedyś Lindę czy Cybulskiego. Miałeś takie ambicje?

Nawet nie mam zielonego pojęcia co miałoby to znaczyć. Żeby tak było, musiałbym mieć większy wpływ

na role, które gram. A to nie takie proste.

Początkowo nie chciałeś grać w serialach. Z czasem przekonałeś się jednak do nich. Co sprawiło, że zmieniłeś zdanie?

Telewizja się zmieniła. Kiedy deklarowałem, że nie mam ochoty grać w serialach, dominowały w niej przysłowiowe „tasiemce”. Rzadko zdarzały się zamknięte historie. Kiedy aktor decydował się na występ w takim „tasiemcu”, wchodził w machinę, która co prawda dawała mu poczucie bezpieczeństwa, wypływające ze stałej pracy, ale nie oferowała żadnego wpływu na jakość danego przedsięwzięcia. I ja bałem się tego. W momencie pewnego kryzysu finansowego, dołączyłem jednak do „Na dobre i na złe”, ale szybko okazało się, że to praca jak przy taśmie w fabryce.

Kiedy przyszła zmiana?

Gdy pojawiła się propozycja realizacji „Ekipy”. Początkowo się wahałem, ale przekonało mnie, że reżyserować będą Agnieszka Holland, Kasia Adamik i Magdalena Łazarz, a na planie spotkam świetnych aktorów. Już na pierwszych próbach byłem pod wrażeniem tego, że czytamy wspólnie scenariusz i dyskutujemy o nim. Potem na planie był pełen profesjonalizm i komfort pracy. I powstał wyjątkowy serial w historii polskiej telewizji.

To w serialu widzieliśmy cię ostatnio w głównej roli – w kryminalnym „Herkulesie”. Zagrałeś tam chyba trochę siebie – nadwrażliwego introwertyka.

(śmiej) Choć mam pewne wspólne cechy z tą postacią, to jednak wydaje mi się, że jest ona daleko ode mnie. Aż takim introwertykiem nie jestem. Herkules jest prawdopodobnie w spektrum autyzmu – i choć nie było to zdefiniowane w scenariuszu, odczuwałem przez to dużą wolność w kreowaniu tego bohatera. Miałem bowiem przekonanie, że jest zdecydowanie inny niż ja. Dlatego bardzo polubiłem tę postać.

Szkoda, że skończyło się na jednym sezonie.

To prawda. Takie zakończenie projektu jest zawsze przykre, jeśli gra się dużą i ciekawą rolę. Cóż – jesteśmy zależni od czyichś decyzji, które nie do końca są dla nas zrozumiałe. Tak to bywa w telewizji. Musiałem się więc z tą postacią pożegnać.

Kiedyś powiedziałeś: „Dla mnie teatr to jest miejsce, gdzie się jeszcze eksperymentuje, gdzie się ryzykuje”. W filmie nie ma na to szans?

Chodzi o czas na przygotowanie postaci. Marzę o takim momencie, który może przyjdzie kiedyś w przyszłości, kiedy twórcy filmowi i telewizyjni zrozumieją, że aby coś dobrze zrobić, potrzebny jest czas. Tymczasem na planie filmowym nigdy nie ma czasu. Wszystko robi się szybko i człowiek w dużej mierze zdany jest tylko na siebie i na to, co umie. A to sprawia, że nie jest w stanie wszystkiego odpowiednio przepracować. W teatrze mamy więcej czasu na próby. Dzięki temu możemy więcej przemyśleć i przetrwać, a potem wymienić się tym z innymi i czegoś się od nich nauczyć. Dlatego do teatru jest dla mnie miejscem samorozwoju. Pewnie poza nim też może to być możliwe, ale wymaga od aktora dużego samozaparcia. W teatrze mamy też częstszy kontakt z literaturą, z dobrym scenariuszem, z czymś, co działa na tym poziomie, co ma sens, jest głębokie i jest jakąś formą.

Od ponad 20 lat występujesz w TR Warszawa. Etat daje poczucie stabilizacji?

Teatr w Polsce jest totalnie niedofinansowany. Kiedy osiąga się pewien wiek i pojawia się rodzina, trudno traktować go jako coś więcej niż hobby. (śmiej) Dlatego jest to pewna stabilizacja, ale na pewno nie w sensie finansowym, tylko raczej w sensie zawodowym, jako baza, która pozwala zamknąć się na 2-3 miesiące i pracować nad rolą.

Grałeś w teatrze u Jarzyny, Warlikowskiego, Zanussiego, Jandy. Te bogate doświadczenia teatralne mają przełożenie na pracę w filmie i telewizji?

Bywa tak. Aczkolwiek mam wrażenie, że są to dwa zupełnie inne światy. Znam niewielu reżyserów filmowych, którzy chodzą do teatru. (śmiej) Są to ci twórcy, którzy stawiają na aktora w swoich projektach. Nie jest to jednak powszechne.

Mówisz o sobie: „Zachowuję się jak człowiek starej daty”. To dlatego nie jesteś obecny w mediach społecznościowych i stronisz od świata celebrytów?

(śmiej) Kompletnie nie rozumiem tego świata. Jest we mnie duży opór przed obecnością w social mediach. Oczywiście wiem, że to dzisiaj ważny element autopromocji, nawet mam Instagram, ale niespecjalnie coś robię, żeby gromadzić swoich followersów. Po prostu nie wiem kto jest tam po drugiej stronie i co mam do niego powiedzieć. Traktuję więc social media jako swego rodzaju chorobę, której nie jestem w stanie pojąć.

Nie masz wrażenia, że coś przez to tracisz jako aktor? Myślę, że tak. Już wielokrotnie odczułem, że weryfikacja pod kątem popularności w social mediach jest istotna dla osób, które decydują o obsadach w filmach i serialach. Szczególnie tych komercyjnych. Jestem przekonany, że to się dziś bardziej liczy niż umiejętności, które, niestety, znacznie trudniej zweryfikować.

Pewnie twoja córka Lila lepiej sobie radzi w mediach społecznościowych. Tym bardziej że też wkracza w świat filmu – i nawet niedawno zagraлиście razem w serialu „Udar”. Jak było? „Udar” to jedno z najważniejszych doświadczeń artystycznych niezwiązanych z teatrem w mojej karierze w ostatnich latach. To coś takiego, w czym częściej chciałbym brać udział – jeżeli chodzi o scenariusz i postać, którą gram, ale też jeśli chodzi o towarzystwo: reżyserów i obsadę. Oczywiście ważne jest też to, że w tym serialu zagrałem po raz pierwszy z kimś tak mi bliskim. Przez to, że dookoła byli świetni profesjonaliści, miałem komfort obserwowania Lili jako partnerki, a nie osoby, z którą jestem emocjonalnie związany i nad którą muszę czuwać jako ojciec. Była świetnie zapiekurowana i świetnie sobie radziła, a ja mogłem całkowicie skupić się na sobie.

Myślisz, że Lila pójdzie za ciosem i zwiąże swe dorosłe życie z aktorstwem?

Nie wiem. Zobaczymy. Jest już prawie dorosła, więc pozwalamy jej samej zdecydować.

Nie jest tajemnicą, że twoja żona Vasina jest cenioną projektantką mody gwiazd popu i rocka. Chodzisz w ubraniach jej pomysłu?

(śmiej) Tylko i wyłącznie. To są moje ulubione ubrania. Żona mi dobiera garderobę.

Myślisz, że dwaj twoi synowie dla odmiany pójdą w ślady mamy i zostaną projektantami mody?

Jeżeli chodzi o synów, to są oni jedną wielką zagadką.

Jesteście ponoć z żoną jak ogień i woda, bo macie kompletnie inne charaktery. Jak udało wam się przetrwać razem tyle lat i stworzyć stabilną rodzinę?

Może właśnie to jest sekret takiego udanego związku – że ludzie się dopełniają.

Kiedyś powiedziałeś: „W życiu często ratuje nas mój spokój i jej poczucie humoru”. Nadal się to sprawdza?

Tak. Nieustannie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w szpitalach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwość nawadniającą mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Świąd skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy metodami terapeutycznymi, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozszkana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórcie nowotworowej. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsianym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Mille-nialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbujać przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych” – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00),
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WIEK METABOLICZNY

Co to jest wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny to przydatny wskaźnik tempa starzenia się organizmu. O tym, że jest ono przyspieszone, świadczą mniejsze wartości podstawowej przemiany materii niż liczby typowe dla osób w danym wieku chronologicznym. Warto więc sprawdzić ten parametr i jeśli wiek metaboliczny jest większy od biologicznego, wprowadzić odpowiednie zmiany stylu życia. Wiek metaboliczny jest wskaźnikiem kondycji metabolicznej organizmu. Bazuje na porównaniu aktualnej podstawowej przemiany materii do tej, która jest typowa dla osoby w danym wieku chronologicznym w populacji ogólnej. Oblicza się go osobno dla kobiet i mężczyzn. Podstawowa przemiana materii, PPM (ang. basal metabolic

rate, BMR) to liczba kalorii spalanych na czczo, niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Osoba, która zużywa mniej kalorii, niż powinna w danym wieku, jest w starszym wieku metabolicznym, niż wskazuje jej rocznik urodzenia. Jeśli natomiast spala więcej kalorii, jej wiek metaboliczny jest mniejszy niż ten chronologiczny. Dlaczego? Począwszy od 20. roku życia tempo metabolizmu stopniowo maleje, a spadek ten odzwierciedla w istotny sposób aktualny stan organizmu, w tym szybkość procesów starzenia się.

Jak obliczyć wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny ocenia się na podstawie wartości podstawowej przemiany, PPM. Wartość tę można uzyskać bezpośrednio, dokonując pomiaru składu ciała na urządzeniu zwanym

analizatorem wyposażonym w taką funkcję. Na podstawie parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej urządzenie oblicza wynik i podaje go na wydruku lub wyświetlaczu, a dodatkowo przelicza uzyskane pomiary na rzeczywisty wiek metaboliczny. Aby obliczyć wiek metaboliczny, najlepiej skorzystać z kalkulatora dostępnego w sieci, np. tutaj (stronę można przetłumaczyć na polski jednym kliknięciem prawego przycisku myszy). Wiek metaboliczny można też jednak obliczyć w inny sposób, dysponując

wartością podstawowej przemiany materii oraz prawidłowej masy ciała przy danym wzroście i wieku. Wartość PPM można też obliczyć za pomocą wzorów, np. Harrisa i Benedicta, który uwzględnia wagę, wzrost i wiek:
Kobiety: $PPM = 655 + (9,56 \times \text{waga}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - (4,68 \times \text{wiek})$.
Mężczyźni: $PPM = 66,5 + (13,75 \times \text{waga}) + (5 \times \text{wzrost}) - (6,78 \times \text{wiek})$.
Wartość PPM / BMR można obliczyć w internecie za pomocą kalkulatora PPM. Aby natomiast sprawdzić prawidłową wagę, warto skorzystać z tablic BMI lub kalkulatora idealnej masy



ciała. Teraz można dokonać już właściwego obliczenia: $\text{wiek metaboliczny} = (655 + (9,56 \times \text{waga prawidłowa}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - PPM) / 4,69$. Otrzymana wartość pokaże, czy kondycja metaboliczna organizmu jest zgodna z wiekiem biologicznym.

Jaka jest wiarygodność wskaźnika wieku metabolicznego?

Wiek metaboliczny stosowany w ocenie stanu organizmu ma istotne wady, tak jak inne uniwersalne parametry, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), nie uwzględnia bowiem różnic w zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Nie powinien być więc rozpatrywany samodzielnie jako jedyna miara stanu zdrowia i poziomu sprawności. Nie jest to przy tym wskaźnik naukowy, zapewnia jednak cenne wska-

zówki na temat kondycji organizmu i gdy jest zbyt wysoki, stanowi wskazanie do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Nie ma też recenzowanych badań naukowych poświęconych zastosowaniu parametru i użyteczności oceny wieku metabolicznego. Z dostępnego przeglądu prac wynika jednak, że prawidłowe wartości PPM mają dużą rozbieżność dla różnych osób. Różne wyniki otrzymujemy też przy zastosowaniu odmiennych wzorów i metod liczenia, przez co wartość uzyskana za pomocą kalkulatora często nie jest miarodajna.

Jak obniżyć wiek metaboliczny?

By „odmłodzić” metabolizm, trzeba po prostu spalać więcej kalorii, zmniejszyć w organizmie ilość tkanki tłuszczowej, a zwiększyć zawartość tej mięśniowej (w tym wody).

Te produkty ułatwiają spalić tłuszcz

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jajka kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach



Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

tach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących

z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.

Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokąźnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze

źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrych papryczek o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

Recht słyhać coraz rzadziej. Cisi strażnicy świata znikają

Justyna Piasecka-Gabryel
Przyroda

Są mniejsze od paznokcia, przeczyste jak szkło albo waża kilka kilogramów. Ale dziś najbardziej niezwykle w żabach nie jest to, jak wyglądają, lecz jak szybko znikają. Płazy należą do najbardziej zagrożonych zwierząt na świecie. Stare Zoo w Poznaniu próbuje je ratować.

Żaba wielkości paznokcia, żaba cięższa niż niejeden noworodek i taka, która potrafi niemal zniknąć na zielonym liściu. W świecie płazów natura najwyraźniej pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiałą fantazję. Najmniejsza znana żaba świata, Paedophryne amauensis z Papui-Nowej Gwinei, mierzy średnio zaledwie 7,7 milimetra - mniej więcej tyle, ile mała mucha. Na drugim biegunie znajduje się afrykańska żaba goliat (Conraua goliath), która dorasta do około 32 centymetrów długości i może ważyć ponad 3 kilogramy. Są też żaby szybujące między drzewami, wykorzystujące błony pławne jak miniatury lotnie, oraz żaby szklane, tak przejrzyste, że od spodu można dostrzec ich narządy wewnętrzne.

Brzmi to jak materiał na atlas osobliwości, ale prawda o żabach jest dziś znacznie mniej baśniowa niż ich wygląd. Bo te niepozorne zwierzęta są jednocześnie jednymi z najbardziej niezwykłych i jednymi z najbardziej zagrożonych mieszkańców naszej planety. Światowy Dzień Żaby, przypadający 20 marca, to dobry moment, by przypomnieć o sprawie bardzo poważnej: płazy znikają w alarmującym tempie.

Znikający świat żab

Naukowcy nie mają wątpliwości: płazy są dziś najbardziej zagrożoną grupą kręgowców na świecie. Według najnowszej globalnej oceny płazów opublikowanej w „Nature” wynika, że 40,7 proc. gatunków płazów jest zagrożonych wyginięciem. To więcej niż w przypadku ptaków, ssaków czy gadów.

A przecież żaby nie są tylko biologiczną osobliwością ani bohaterkami egzotycznych atlasów. W świecie przyrody pełnią rolę czułych wskaźników zmian - szybko reagują na skażenie środowiska, osuszenie mokradeł, wzrost temperatury i zanik bezpiecznych siedlisk. Żyją na styku wody i lądu, mają cienką, przepusz-

czalną skórę, dlatego wyjątkowo szybko pokazują, że z otoczeniem dzieje się coś niepokojącego. Gdy żaby znikają, zwykle nie jest to przypadek, lecz znak, że cały ekosystem zaczyna tracić równowagę.

To właśnie dlatego ich historia nie rozgrywa się wyłącznie w odległych lasach tropikalnych. To także opowieść bardzo bliska - o wysychających stawach, przecinających krajobraz drogach, betonowaniu miast, zaniku mokradeł i coraz cichszych wiosennych wieczorach. Bo gdy milknie rechot, milknie coś więcej niż tylko dźwięk znany z dzieciństwa.

- W tej chwili 41 procent płazów jest krytycznie zagrożonych. Winny jest przede wszystkim człowiek i jego działanie. Odbierane są siedliska, niszczone, a do tego dochodzą postępujące zmiany klimatyczne - mówi Agnieszka Świeczkiewicz ze Starego Zoo w Poznaniu, zajmująca się płazami.

To człowiek najczęściej uruchamia cały łańcuch zagrożeń. Dla płazów zagrożeniem jest niemal każda ingerencja, która odbiera im naturalne siedliska i przerywa szlaki migracji - zasypanie oczek wodnych,

osuszanie podmokłych terenów, zabudowa, ruch samochodowy i wycinka. W wielu miejscach świata wystarczy zniszczyć niewielki fragment siedliska, by gatunek znalazł się na granicy przetrwania. Niektóre gatunki żab występują na bardzo małych obszarach - są związane z jednym typem lasu, niewielkim fragmentem wilgotnego siedliska, a czasem nawet z pojedynczym drzewem. Kiedy takie miejsce znika, nie mają dokąd się przenieść.

- To są pierwsze zwierzęta, które nas informują, że w naturze dzieje się coś niedobrego. Jeżeli gdzieś zaczyna się diametralnie zmniejszać ich populacja, to znaczy, że dzieje się coś złego - podkreśla Agnieszka.

Ratunek ze Starego Zoo

Ta historia ma również bardzo konkretny, poznański adres. Stare Zoo nawiązuje dziś do swojej herpetologicznej tradycji i rozwija miejsce, które ma znaczenie nie tyle ekspozycyjne, co ochronne. Zaplecze zostało przekształcone w specjalistyczne laboratorium dla drzewołazów - płazów z Ameryki Środkowej i Południowej, które w naturze żyją w lasach

deszczowych i wymagają bardzo precyzyjnie odtworzonych warunków.

- Stare Zoo nawiązuje do historii, bo jest bardzo ważnym elementem herpetologicznym. Rozmnażaliśmy wiele gatunków płazów, które trafiały do ogrodów zoologicznych w całej Polsce i do krajów Europy. Nawiązujemy do tego - mówi Agnieszka.

Laboratorium nie jest zwykłym zapleczem technicznym. To miejsce, w którym trzeba odtworzyć odpowiednią temperaturę, wilgotność, rytm dnia i nocy, a nawet warunki świetlne potrzebne do pobudzania zwierząt do rozrodu.

- To są gatunki z Ameryki Południowej i Środkowej, zamieszkujące lasy deszczowe. Mamy tu urządzenia sterujące temperaturą, wilgotnością, długością światła. To wszystko jest bardzo ważne - wyjaśnia opiekunka.

Sens takiej hodowli jest bardzo konkretny. Chodzi o utrzymanie zdrowych populacji zwierząt objętych programami ochronnymi, rozwijanie rozrodu i ograniczanie presji na dzikie populacje. Tam, gdzie istnieje możliwość legalnej hodowli i wymiany między ogro-

dami zoologicznymi, tam maleje ryzyko odławiania płazów z natury.

- Takie działanie ma na celu także ograniczenie kłusownictwa, pozyskiwania płazów z natury, a jednocześnie utrzymanie ginących gatunków. Mamy 27 grup hodowlanych przygotowanych dla płazów objętych programami hodowlanymi - mówi Agnieszka Świeczkiewicz.

Co ważne, nie są to działania, których efekty będzie można ocenić dopiero za kilka lat. Pierwsze rezultaty już widać.

- Już są efekty. W pomieszczeniu jest pełno pojemników z kijankami, są już małe żabki. Bardzo im się spodobało. „Śpiewają”, czyli są zadowolone - opowiada z uśmiechem.

W dalszej perspektywie oznacza to możliwość przekazywania zwierząt do innych ogrodów zoologicznych i wzmacniania programów hodowlanych, które mają zabezpieczać najbardziej zagrożone gatunki. Tam, gdzie liczebność spada do poziomu granicznego, każda stabilna grupa hodowlana może mieć znaczenie.

Na trasie migracji

Ale problem płazów nie zaczyna się i nie kończy na tropi-

kach. Dotyczy także polskich miast. Temat migracji płazów do miejsc rozrodu powraca każdej wiosny. To właśnie wtedy zwierzęta przemieszczają się trasami, które od lat mają „zapisane”, a u celu okazuje się, że nie ma już dla nich warunków.

- One migrują, bo mają zadowolony kierunek. Idą tam, gdzie od zawsze były ich miejsca. Problem zaczyna się wtedy, gdy nagle okazuje się, że już ich nie ma - bo jest droga, osuszone tereny albo zabudowa - wyjaśnia opiekunka płazów w Starym Zoo w Poznaniu.

Dlatego pomoc płazom nie zawsze wymaga spektakularnych inwestycji. Czasem decydują o niej sezonowe zabezpieczenia przy drogach, przenoszenie zwierząt przez wolontariuszy, pozostawienie fragmentu dzikiej zieleni albo ochrona małych zbiorników wodnych. Właśnie z takich działań składa się realna ochrona przyrody w mieście. Równocześnie Agnieszka zwraca uwagę na problem, o którym rzadziej się mówi - ludzką fascynację egzotyką. Niektóre płazy są odławiane po to, by trafić do prywatnych hodowli, inne stają się atrakcją dla turystów albo elementem handlu. W skrajnych przypadkach prowadzi to do gwałtownego spadku liczebności całych populacji.

- Najgorsze jest to, że człowiek ciągle sięga po więcej. Zabiera siedliska, a potem jeszcze chce mieć takie zwierzę w domu albo traktuje je jak atrakcję - mówi.

A co by było, gdyby płazów zabrakło? Skutki nie ograniczyłyby się do cisy nad stawami. Zniknięcie tych zwierząt szybko odbiłoby się na całych ekosystemach, bo płazy współtworzą delikatną sieć zależności między wodą, lądem i innymi zwierzętami. Ich brak oznaczałby kolejny ubytek w świecie, który i tak coraz szybciej traci różnorodność.

- Jeśli płazów nie będzie, to czeka nas coś nieprzyjemnego. Są bardzo potrzebne, żeby utrzymać równowagę - podkreśla Agnieszka Świeczkiewicz.

I może właśnie dlatego warto w tym roku spojrzeć na żabę inaczej. Nie jak na błahy symbol wiosny ani bohaterkę dziecięcych wierszyków, lecz jak na czuły wskaźnik tego, co dzieje się z przyrodą. Bo kiedy cichnie wiosenny rechot, przyroda nie milczy. Ona ostrzega.



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

MAGAZYN

SPORTOWY24

23.03.2026

W pięciu ostatnich meczach PKO Ekstraklasy piłkarze Motoru Lublin odnieśli cztery zwycięstwa i raz zremisowali STR. 18



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Trwa seria meczów bez porażki

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin zakończyli rundę zasadniczą na trzecim miejscu STR. 20

Piłkarki ręczne PGE MKS El-Volt Lublin awansowały na fotel lidera superligi STR. 20

Rozmowa z prezesem MKS Avii Świdnik, Sebastianem Lemieszkiem STR. 21

SPORTOWY24.PL

Murawa dalej nie pomaga w grze

- Nie będę opowiadał bajek, że był to piękny spektakl, bo nie był. Myślę, że był to taki sam mecz jak spotkanie z Górnikiem Zabrze (0:0 - dop. red.). I obawiam się, że jeżeli tutaj trochę nie będzie lepiej z trawą, no to takich meczów możemy się spodziewać więcej. Zachowując oczywiście szacunek do ludzi dbających o tę murawę, ale potrzeba też czynników naturalnych, żeby ona doszła do siebie - zaważał trener Motoru Mateusz Stolarski.

- Natomiast próbowaliśmy, daliśmy sobie szansę w pierwszej połowie spróbować ten mecz rozegrać na własnych warunkach. Próbowaliśmy, pomimo że czasem ta piłka robiła różne uniki i podskakiwała. Próbowaliśmy zagrać odważnie i budować te akcje przez środek, ale to nie działało - analizował. - Druga połowa - wprowadziliśmy „plan B”, czyli większą bezpośredniość w grze - zauważał.

Zmiany w sposobie gry opłaciły się golem, na którego goście nie odpowiedzieli.

- Zagraliśmy mecz na remis, a przegraliśmy go. To był mecz do jednej bramki - żałował Leszek Ojrzyński, trener Zagłębia.

PKO BP Ekstraklasa Motor pokonał liderujące przed rozpoczęciem 26. kolejki Zagłębie

„JACEK” STRZELA, MOTOR WYGRYWA

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Motor wygrał dziewiąty mecz w sezonie (bilans: 9-10-7). Gola na wagę triumfu w starciu z Zagłębiem zdobył Mbaye Jacques N'Diaye.

Motor Lublin 1 (0)
KGHM Zagłębie Lubin 0 (0)

Bramka: N'Diaye 52

Motor: Brkić - Wójcik, Bartos, Matthys, Lubrecki (76 Ede), Samper (68 Łabojko), Wolski, Rodrigues, N'Diaye (86 Santos), Ronaldo (68 Van Hooen), Czubak. Trener: Mateusz Stolarski

Zagłębie: Burić - Ćorluka, Orlikowski, Michalski, Lucić, Dąbrowski, Radwański (62 Szabo), Kowalczyk (62 Kolan), Kocaba (76 Mlinarić), Diaz (62 Sypek), Reguła (76 Kosidis). Trener: Leszek Ojrzyński

Sędziował: Damian Kos (Wejherowo)

Widzów: 11505

Początek należał do Zagłębia. Miedziowi częściej utrzymywali się przy piłce i to na poło-



FOT. PAP/WOJCIECH SZUBARTOWSKI

N'Diaye w ośmiu tegorocznych meczach strzelił pięć goli

wie Motoru, ale zadania pierwszego ciosu bliżej byli gospodarze. W 9. minucie z autu piłkę w szesnastkę gości wrzucił Mbaye Jacques N'Diaye, przedłużył ją głową Marek Bartos, później jeszcze walczył o nią Ivo Rodrigues, aż ta spadła pod nogi

Fabio Ronaldo. Portugalczyk jednak trafił w leżącego na murawie Rodriguesa.

O ile ten fragment można było uznać za w miarę dobry prognostyk, jeśli chodzi o czekające kibiców widowisko, kolejny - właściwie do końca po-

łowy - temu zaprzeczył. Na boisku działa się mało, jednak lepsze wrażenie sprawiali liderzy tabeli z Lubina. Ale oddali tylko jeden celny strzał w kierunku bramki Ivana Brkicia, z którym ten nie miał większych problemów. Więcej celnych uderzeń

z którejkolwiek stron w tej części meczu nie oglądaliśmy.

- Z naszej perspektywy mocnego zagrożenia żaden zespół nie stworzył w pierwszej połowie. Chcemy postarać się coś stworzyć w drugiej i zamknąć ten mecz. Żeby tak było na początek trzeba postarać się utrzymać trochę przy piłce, mimo niesprzyjających warunków (chodziło o stan murawy - dop. red.) - mówił Bartosz Wolski, podczas rozmowy w przerwie dla Canal+ Sport.

Motor szybko po powrocie na boisko, już w 52. minucie, stworzył okazję i ją wykorzystał.

Karol Czubak wygrał pojedynek z Igozem Orlikowskim i popędził w kierunku bramki Zagłębia. W końcowej fazie akcji podał piłkę do N'Diaye, a ten stojąc oko w oko z bramkarzem Jasminem Buriciem, posłał piłkę obok niego, prosto do siatki. Dla Senegalczyka to piąty gol w 2026 roku, a siódmy w sezonie. Dorobek mógł być większy jeszcze w minucie 70., ale zablokował go Damian Michalski. ©©

Udany powrót do składu

Kamil Wojdat

m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Filip Wójcik mecz z Zagłębiem zaczął w wyjściowej jedenastce. To pierwsza taka sytuacja od 14 grudnia 2025 roku. W ostatnich tygodniach, jeśli grał, to jako rezerwowy.

- Na pewno ciężiej wejść po dłuższej czy też krótszej przerwie z ławki, ciężiej się wprowadzić. Natomiast jestem doświadczonym zawodnikiem i myślę, że sobie z tym poradziłem - komentował po spotkaniu prawy defensor żółtobiało-niebieskich.

„Wujo” w piątek zajął na boisku miejsce Pawła Sto-

larskiego, który podczas śródowego treningu naciągnął mięsień dwugłowy. - Powinien być gotowy na Radomiak (6 kwietnia - dop. red.) - wyjaśniał trener Stolarski, prywatnie brat Pawła.

A jak zdaniem szkoleniowca Lublinian poradził sobie zastępujący go Wójcik?

- Jestem zdania, że dobrze wywiązał się ze swoich obowiązków, praktycznie jak cała linia defensywna, która nie dopuściła Zagłębia do zbyt wielu szans - przyznawał. - Trudny mecz dla Filipa, bo jest zawodnikiem, który na pewno dobrze czuje się w ofensywie, a dzisiaj dużo częściej musiał po prostu bronić - zwracał uwagę. ©©



FOT. ARCHIWUM: MICHAŁ JANKE

Wójcik w tym sezonie głównie wchodzi z ławki. Ostatni raz w wyjściowym składzie był 14 grudnia, w meczu z Jagą

W Lublinie już nie skupiają się tylko na utrzymaniu

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Motor śrubuje serię meczów bez porażki. Na liczniku jest ich aktualnie pięć i klubowi z Lublina bliżej do gry europejskie puchary niż o utrzymanie.

- Na pewno mniej patrzymy już za siebie. To jest normalne - przyznawał po piątkowym zwycięstwie z KGHM Zagłębiem Lubin trener Mateusz Stolarski.

- I nie chodzi tutaj o jakieś wariactwo. Trzeba być w tym spokojnym, docenić ten okres, wiedzieć też, że przed nami może się zdarzyć słabsza seria przy tak równej lidze. Natomiast dzisiaj byłbym wobec was nieszczerzy, gdybym, gdybym powiedział: skupmy się tylko na utrzymaniu, kiedy jesteśmy obecnie na szóstym miejscu w tabeli - dodawał szkoleniowiec.

Jego drużyna przerwę zimową spędziła mając punkt przewagi nad strefą spadkową. W rundzie wiosennej sytuacja Motoru znacznie się polepszyła. W ośmiu spotkaniach rozegranych w tym roku klub ze stolicy Lubelszczyzny odniósł pięć zwycięstw, raz zremisował i dwukrotnie przegrał.



FOT. ARCHIWUM: MICHAŁ JANKE

Trener Stolarski w poprzednim sezonie poprowadził Motor do siódmego miejsca - najlepszego w historii występów klubu w Ekstraklasie. Czy teraz je poprawi?

Przed rozpoczęciem 26. kolejki Lublinianie tracili cztery punkty do miejsca premiującego grą w eliminacjach europejskich pucharów. Po piątkowym pokonaniu liderującego Zagłębia Lubin ten dystans zmalał do jednego.

- Przewagi nie są duże - w dwie strony, dlatego po prostu gramy. Mam osiem kolejek do końca, 24 punkty do zdobycia. Myślę, że jestem dojrzałym trenerem, niż byłem w tamtym sezonie (Motor zakończył go na siódmym miejscu - dop. red.). Drużyna jest

dojrzała taktycznie, niż była w tamtym sezonie. Chłopaki czują się stabilni w swoich emocjach i w swoim sposobie grania - zauważał trener, podkreślając przy tym, że myślą tylko o tym, co przed nimi, a najbliższym co czeka drużynę, jest przerwa reprezentacyjna.

- Szkoda, że ta przerwa nadeszła teraz, bo jesteśmy w dobrej dyspozycji i chcielibyśmy grać. Z drugiej strony dzisiaj niektórzy już grali na lekach przeciwbólowych, powoli wszystko się nawarstwiało, więc ten czas, ten pierwszy ty-

dzień należy wykorzystać na regenerację - mówił Stolarski.

Piłkarze lubelscy do 25 marca będą trenować w klubie. Później otrzymają od sztabu cztery dni wolnego (26-29 marca).

- Te cztery dni wolnego są stąd, bo w Święta Wielkanocne nie będą mieli takiej możliwości. Trzeba zrozumieć to, że każdy z nas ma swoją rodzinę i chce po prostu odwiedzić swoje strony - zwracał uwagę trener Motoru.

6 kwietnia wyjazdowe starcie z Radomiakiem. ©©

PKO BP Ekstraklasa Zespoły ze ścisłej czołówki pogubiły punkty w weekend

Piast łapie oddech, zastanawia zadyszka Jagiellonii

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Czołówka PKO BP Ekstraklasy zgubiła punkty. Szczególnym zaskoczeniem okazała się domowa porażka Jagiellonii. Drużyna Adriana Siemienia zaprzepaściła szansę na objęcie pozycji lidera.

Weekend w lidze poprzedzający baraże reprezentacji Polski o MŚ 2026 rozpoczął się w Gliwicach. Piast w późne piątkowe popołudnie poszedł za ciosem, wygrywając drugi raz z rzędu, choć znowu nie do zera. Zespół Daniela Myśliwca dzięki temu oddalił się od strefy spadkowej, w której niemal przetrzymał. Tymczasem w pokonanym Radomiu, jak wynika z ustaleń serwisu Wesoło, dojdzie do... kolejnej zmiany trenera.

Działacze po ledwie dwóch meczach stwierdzili, że awansowanie Kiko Ramireza z asystenta na następcę Goncalo Feio tak naprawdę nie ma sensu, dlatego sezon dokończy ktoś inny. Kto? Być może jeden z członków sztabu. W każdym razie Hiszpan wyfrunął już do ojczyzny.

W Lublinie, w piątkowy wieczór, kibice oklaskiwali zespół po wygranej nad liderującym dotąd Zagłębiem Lubin. Motor właśnie złapał serię pięciu meczów bez porażki, która pozwoliła nawiązać kontakt z czołówką.

Zupełnie odmienne nastroje panują w Pogoni Szczecin. - To jest wstyd - mówi o beznadziejnym punktowaniu na wyjazd



W tej sytuacji Samed Bazdar strzelił gola dla Jagiellonii, ale z wygranej cieszyła się Wisła

dach kapitan Kamil Grosicki. Drużyna walcząca obecnie o utrzymanie nie poprawiła dorobku w derbach Pomorza. Mecz obserwowany przez ponad 17 tysięcy widzów stał na dobrym poziomie. Lechia Gdańsk mimo poważnych osłabień w każdej formacji (brak Tomasa Bobcka, Camilo Meny i Mateja Rodina) wygrała 2:1. Bohaterami zostali inni gracze niż zazwyczaj. Fantastycznie bronił powołany do reprezentacji Nowej Zelandii Alex Paulsen, który po przerwie parąmi pozbawił Portowców co najmniej dwóch bramek. Decydującą o wyniku akcję przeprowadził natomiast Aleksandar Cirković. Serb minął kilku rywali jak treningowe tyczki, po czym wystawił piłkę lepiej

ustawionemu Tomaszowi Neugebauerowi. Piłkarze Lechii w prestiżowym meczu walczyli jak lwy, a teraz to samo poza boiskiem czyni prezes Paolo Urfer wraz z wynajętą kancelarią prawną, by Trybunał Arbitrażowy ds. Sportu anulował karę odjęcia pięciu punktów za zaległości finansowe. Jeśli tak się stanie, biało-zieloni zawalczą o europejskie puchary. Cracovia po niemal pół roku oczekiwania wygrała domowy mecz, pokonując skromnie GKS Katowice po голу Ajdina Hasicia z rzutu karnego. Pierwszy raz w tym sezonie wystąpił dla niej były reprezentant Polski Kamil Glik, który czekał na powrót po kontuzji dokładnie 531 dni. - Jego powrót wiele dla nas znaczy - stwierdził trener Luka Elsner.

Przerwa na kadrę w dobrym momencie przychodzi za to dla zmęczonej i trapiącej kontuzjami Jagiellonii Białystok, która zawiodła po raz kolejny, tym razem przegrywając u siebie z Wisłą Płock, mimo objęcia prowadzenie w 11. minucie. - Mając prowadzenie, powinniśmy mieć spotkanie pod kontrolą, być czujni na kontrataki i po prostu nie tracić goli. A, niestety, straciliśmy je - mówi po porażce 1:2 obrońca Jagiellonii, Bartłomiej Wdowik. - Jako doświadczona drużyna, grająca w europejskich pucharach i zazwyczaj dobrze zarządzająca meczem, nie możemy dawać przeciwnikom takich argumentów. ©

26. KOLEJKA EKSTRAKLASY

PIAST GLIWICE - RADOMIAK RADOM 3:1
Bramki: Felix 7, Twumasi 63, Sanca 89 - Wolski 61

MOTOR LUBLIN - ZAGŁĘBIE LUBIN 1:0
Bramki: Ndiaye 52

CRACOVIA - GKS KATOWICE 1:0
Bramki: Hsić 80

LECHIA GDAŃSK - POGOŃ SZCZECIN 2:1
Bramki: Pilana 11, Neugebauer 54 - Mukairu 37

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - WISŁA PŁOCK 1:2
Bramki: Bazdar 11 - Jurić 20, 33

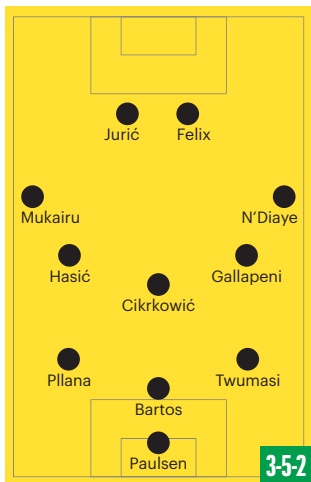
KORONA KIELCE - ARKA GDYNIA 3:0
Bramki: Pięczek 22, Davidović 24, Stępiński 44

LECH POZNAŃ - BB TERMALICA 4:1
Bramki: Bengtsson 33,36, Gholizadeh 37, Ismaheel 87 - Isik 65

1. Lech Poznań	26	44	46-37
3. Zagłębie Lubin	26	41	40-30
3. Jagiellonia Białystok	26	41	43-34
4. Wisła Płock	26	39	28-25
5. Górnik Zabrze	25	38	36-32
6. Raków Częstochowa	25	37	34-32
7. Motor Lublin	26	37	35-38
8. Korona Kielce	26	36	33-29
9. Cracovia	26	36	31-28
10. GKS Katowice	26	36	35-35
11. Piast Gliwice	26	35	32-33
12. Lechia Gdańsk	26	34	51-48
13. Pogoń Szczecin	26	34	36-40
14. Radomiak Radom	26	33	42-40
15. Arka Gdynia	26	30	25-44
16. Legia Warszawa	25	29	29-30
17. Widzew Łódź	25	28	31-34
18. Bruk-Bet Nieciecza	26	22	30-48

Program 27. kolejki
Sobota 04.04
GKS Katowice - Wisła Płock (godz. 12.15), Raków Częstochowa - Widzew Łódź (godz. 14.45), Górnik Zabrze - Cracovia (godz. 17.30), Jagiellonia Białystok - Lech Poznań (godz. 20.15).
Poniedziałek 06.04
Bruk-Bet Nieciecza - Piast Gliwice (godz. 12.15), Radomiak Radom - Motor Lublin (godz. 14.45), Pogoń Szczecin - Legia Warszawa (godz. 17.30), Lechia Gdańsk - Korona Kielce (godz. 20.15).
Wtorek 07.04
Arka Gdynia - Zagłębie Lubin (godz. 19.00).

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)

BOHATER WEEKENDU

Deni Jurić (Wisła Płock)
Deni Jurić (Wisła Płock) - Przeżywa wspaniałe dni. Po otrzymaniu powołania do reprezentacji Australii, która wystąpi przeciw na MŚ 2026, odwrócił losy meczu z Jagiellonią Białystok, strzelając jeszcze przed przerwą dwa gole. Jego dorobek ligowy wzrósł do pięciu trafień.



Trzecie ligowe zwycięstwo, po którym Górnik opuścił strefę spadkową

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

Górnik Łęczna 3 (0)
Pogoń Grodzisk Maz. 0 (0)

Bramki: Spacil 59, Kruk 81, Orlik 90 (k)

Górniki: Budzitek - Kruk, Hołownia, Gucek (61 Szabaciuk), Deja, Kryeziu, Ogaga Odulko, Nowogórski, Myszor, Orlik (90+3 Ahmedov), Spacil (87 Tkacz). Trener: Jurij Szatalow

Pogoń: Kieszek - Gajgier, Korczakowski (75 Lis), Kargulewicz (57 Barnowski), Noiszewski, Niewiadomski (57 Jędrasik), Adkonis (75).

Adamczyk, Łoś, Farbiszewski, Szczepaniak (80 Jaroń), Gieroba. Trener: Piotr Stokowiec

Sędziował: Grzegorz Kawalko (Wyszowate)

W 26. kolejce Betclis 1. Ligi piłkarze Górnika Łęczna pokonali u siebie Pogoń Grodzisk Mazowiecki 3:0. To trzecie zwycięstwo zielono-czarnych w trwających rozgrywkach (bilans: 3-11-12). Komplet punktów zapewniły Łęcznianom bramki Branislava Spacila, Kamila Kruka i Kamila Orlika.

Początek spotkania był wyrównany i dość chaotyczny,



Piłkarze Górnika Łęczna walczą o utrzymanie

z dużą liczbą strat w środku pola oraz niedokładnych zagrań po obu stronach. Obie drużyny częściej opierały swoją grę na długich podaniach niż na składnych, płynnych akcjach, a gra toczyła się głównie w centralnej strefie boiska. Przez pierwsze 30 minut przewagę miał Górnik, natomiast w ostatnim kwadransie do głosu zaczęła dochodzić Pogoń. Jednak do przerwy wynik pozostał bezbramkowy. Po zmianie stron Górnicy dopięli w końcu swego. W 59 minucie defensywa rywali po-

pełniła błąd, który próbował naprawić Kieszek. Piłka trafia jednak do Spacila, a ten trafił do pustej bramki. Od 70. minuty zielono-czarni musieli grać w osłabieniu, gdyż czerwona kartkę za faul otrzymał Nigeryjczyk David Ogaga, natomiast arbiter podyktował jedenastkę. Znakomicie między słupkami spisał się Budzitek, który najpierw obronił strzał Karola Noiszewskiego i za chwilę dobitkę Mateusza Szczepaniaka.

W 81. minucie Górnik prowadził już 2:0. W zamieszaniu

podbramkowym piłka trafia do Kamila Kruka, który ku radości łącznińskich kibiców pokonał Kieszkę. Drużynę z Grodziska Mazowieckiego dobił w 90. minucie Kamil Orlik, egzekwując pewnie rzut karny, przy którym bramkarz gości był bez szans. Rezultat do końca nie uległ już zmianie i Łęcznianie mogli cieszyć się z kompletu punktów. Dzięki wygranej Górnik opuścił strefę spadkową i z dorobkiem 20 punktów awansował na 15. pozycję. ©

Niespodzianka w Łęcznej

Piłkarki nożne Górnika Łęczna celujące w triumf w Ekstralidze przegrały z niżej notowanym Rekordem Bielsko-Biała 0:2. Zielono-czarne spadły z drugiego miejsca w tabeli na trzecie. Mają bilans 10-2-2, tyle samo, co drugi GKS Katowice. Do prowadzących Czarnych Sosnowiec muszą odrobić osiem punktów, ale mają rozegrany jeden mecz mniej od rywali.

Niewykorzystane dogodne sytuacje spowodowały, że nie otworzyliśmy wyniku. Natomiast nasz pierwszy błąd przy stałym fragmencie zakończył się stratą bramki. Pojawiła się nerwowość i niedokładność, co pozwoliło rywalkom poczuć swoje szanse. Rekord potwierdził, że poziom rozgrywek się wyrównuje i liga się rozwija – mówi Artur Bożyk, trener Górnika. **(pukus)**

Górniki Łęczna - Rekord Bielsko-Biała 0:2 (0:1)

Bramki: Gutowska 19, Dereń 74 (k)

Górniki: Piątek - Ratajczyk, Hrelja, Kazanowska, Głab (46 Norbayeva), Kłoda (46 Hałatek), Kaczor (65 Lipsey), Lefeld, Kurkutowicz (65 Rędzia), Tomasiak, Piętakiewicz. Trener: Artur Bożyk

PlusLiga Siatkarze Bogdanki LUK Lublin zakończyli rundę zasadniczą na 3. miejscu

TERAZ CZAS NA FAZĘ PLAY-OFF

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Bogdanka LUK Lublin udanie zakończyła rundę zasadniczą PlusLigi, pokonując przed własną publicznością Steam Hemarpol Politechnikę Częstochowa.

Bogdanka LUK Lublin 3
Politechnika Częstochowa 0

Sety: 25:14, 25:13, 25:21

LUK: Henno 15, Komenda 3, Leon, 6 Grozdanov 6, McCarthy 4, Sasak 3, Hoss (libero) oraz Gyimah 4, Sawicki 1, Malinowski 11, Czyrek (libero). Trener: Stephane Antiga

Politechnika: Lipiński 6, Kiedos 11, Radziwon, Sługocki 7, De Cecco, Adamczyk 2, Makos (libero) oraz Kowalski 4, Ostoj (libero), Nowak 4. Trener: Ljubomir Travica

Sędziowali: Magdalena Niewiarowska, Wojciech Głód, Andrzej Skorupa

Premierowa odsłona była popisem gospodarzy, którzy od początku narzucili gościom swoje warunki. Skuteczna zagrywka



Siatkarze Bogdanki LUK Lublin efektywnie zakończyli rundę zasadniczą PlusLigi

oraz dobra gra na siatce pozwoliły szybko zbudować przewagę. Częstochowianie nie ustrzegli się wielu błędów własnych, co tylko ułatwiło zadanie Lublinianom.

Po raz pierwszy w tym sezonie na parkiecie pojawił się Miłkołaj Sawicki i od razu pokazał

swoją dużą atut – zagrywkę. Sawicki wszedł przy stanie 21:14 dla Lublinian, zmieniając Bułgara Aleksa Grozdanova. Serwował pięciokrotnie, notując jednego asa, a jego wejście dodatkowo wzmocniło drużynę gospodarzy.

Set numer dwa był także bardzo pewny w wykonaniu zespołu z Bystrzycy. Trudna zagrywka, blok i ponownie błędy drużyny spod Jasnej Góry, okazały się kluczowe dla rezultatu.

Trzecia odsłona nie odmieniła losów batalii, choć siatkarze

z Częstochowy dotrzymywali kroku gospodarzom na początku (10:11) i było to zdecydowanie bardziej wyrównany set od poprzednich. W końcówce zryw przyjezdnych pozwolił im zmniejszyć straty do dwóch oczek (20:22), jednak podopieczni trenera Stephane'a Antiga nie dali się już dogonić.

Porażka beniaminka

Z kolei InPost ChKS Chelm zakończył sezon porażką, ulegając u siebie PGE Projektowi Warszawa 0:3. Stołeczni siatkarze umocnili się na drugim miejscu w tabeli, a beniaminek i tak miał już wcześniej zagwarantowane utrzymanie. MVP spotkania został wybrany Bartosz Gomułka.

InPost ChKS Chelm - PGE Projekt Warszawa 0:3 (21:25, 21:25, 19:25)

ChKS: Marciniak 2, Rusin 7, Blankenau 3, Esfandiar 8, Swodczyk 5, Goss 20, Gruszczynski (libero) oraz Jacznik. Trener: Krzysztof Andrzejewski

Projekt: Kochanowski 6, Firlej 4, Tillie 5, Semeńniuk 3, Gomułka 18, Firszt 10, Wojtaszek (libero) oraz Bednorz 2, Weber, Kozłowski, Strulak. Trener: Kamille Nalepka

© ©

Plan wykonany. Dwa mecze, dwie wygrane

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. W ćwierćfinałowej serii do trzech wygranych lubelskie koszykarki prowadzą 2-0 z rywalkami z Krakowa.

Sobotnia konfrontacja w hali MOSiR im. Zdzisława Niedzieli była jednostronnym widowiskiem. Gospodynie zwyciężyły różnicą 43 punktów

Po trzech minutach gry gospodynie prowadziły 12:2. Z biegiem czasu przewaga miejscowych tylko rosła, a te były lepsze od rywali w każdym elemencie. Jeśli chodzi o procent skuteczności z gry, to AZS miał wynik niemal dwukrotnie wyższy: 56,3-proc. do 28,3-proc.

LOTTO AZS UMCS Lublin - Wisła Kraków 98:55 (27:13, 22:17, 27:10, 22:15)

AZS UMCS: Ryan 17, Gtaling 16, B. Williams 15, Borkowska 15, Stanković 13, Wojtala 7, Ullmann 6, Kaczmarek 3, Morawiec 3, Wnorowska 3. Trener: Karol Kowalewski

Wisła: Vujacic 10, J. Williams 10, T. Williams 10, Krupa 9, Stasiuk 7, Żukowska 5, Jasiulewicz 4, Niemojewska, Gilmajster, Cykowska, Boroń, Gbiorczyk. Trener: Jorge Aragones

W niedzielę akademicki potrzebowały półtorej kwarty, żeby złapać właściwy rytm



Koszykarki LOTTO AZS UMCS Lublin wykorzystały atut własnego parkietu i prowadzą w serii 2-0

i wyregulować swoje celowniki.

Początek był ospały. Wprawdzie mecz celnym rzutem rozpoczęła Brooque Williams, ale 12 kolejnych prób akademicki miały nieudane! Pierwszą kwartę AZS przegrał 11:14, notując zaledwie 20-proc. skuteczność z gry.

Pod koniec drugiej kwarty akademicki zbliżyły się na punkt (23:24) i jeszcze przed przerwą wyszły na prowadzenie 30:25. Po powrocie na parkiet kontynuowały dobrą grę i szybko zbudowały sobie bezpieczną przewagę (52:33 w 19. minucie).

Koszykarki z Lublina potrzebują do awansu do półfinału play-off jeszcze jednej wygranej. Teraz rywalizacja przeniesie się do Krakowa (25 marca trzeci mecz, a dzień później ewentualne czwarte spotkanie).

LOTTO AZS UMCS Lublin - Wisła Kraków 66:57 (11:14, 19:11, 24:15, 12:17)

AZS: Ryan 22, Borkowska 12, Wnorowska 12, Stanković 9, Williams 8, Wojtala 3, Gatling, Morawiec, Ullmann, Kaczmarek. Trener: Karol Kowalewski

Wisła: J. Williams 17, Gilmajster 11, Vujacic 10, T. Williams 8, Stasiuk 7, Jasiulewicz 3, Żukowska 2, Niemojewska, Krupa. Trener: Jorge Aragones

Wygrały i wskoczyły na fotel lidera

Krzysztof Szuptarski

k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. PGE MKS El-Volt Lublin pokonał na wyjeździe Eneę MKS Gniezno i wskoczył na fotel lidera ORLEN Superligi Kobiet. Dla biało-zielonych było to już 16. ligowe zwycięstwo z rzędu

Enea MKS Gniezno 26 (15)

PGE MKS El-Volt Lublin 28 (13)

Enea: Hypka, Krupa-Chlebik - Łęgowska, 6, Szczepanik 5, Lipok 5, Głębocka 4, Fegic 3, Cygan 1, Nurska 1, Kuriata 1, Pereira, Wabińska, Bartkowiak. Kary: 16 min. Trener: Peter Kostka

MKS: Martins, Wdowiak - O'Mullony 7, Andruszak 7, Rosiak 5, Przywara 3, Lima 2, Górnica 2, Radosavljević 2, D. Więckowska, M. Więckowska, Planeta, Tomczyk, Gliwińska, Matuszczyk. Kary: 14 min. Trener: Paweł Tetelewski

Sędziowali: Wojciech Kulirski (Łódź) i Maciej Rogala (Tomaszów Mazowiecki)

Pierwsza połowa pokazała, że MKS czeka trudne spotkanie. Potwierdzały to również statystyki tej części gry. Zespół z Lublina miał niższą skuteczność rzutów z gry – 50 procent (13/26), podczas gdy Enea osiągnęła 56 procent (15/27).

Lepiej prezentowały się także bramkarki drużyny

z Gniezna, które interweniowały ze skutecznością 41 procent (9/22). Z kolei lubelskie golkiperki zanotowały 38 procent udanych obron (9/24).

W 20. minucie zawodniczki z Gniezna wyszły na prowadzenie 9:7. Sześć minut przed przerwą prowadziły już trzema brankami (12:9). Ostatecznie miejscowe do szatni schodziły przy wyniku 15:13.

Po zmianie stron 22-krotne mistrzyni Polski potrzebowały blisko kwadrans, by doprowadzić do wyrównania (22:22). Chwilę później Prieto O'Mullony wyprowadziła swój zespół na długo wyczekiwaną prowadzenie (23:22).

Na 12 minut przed końcowym gwizdkiem, zespół z nad Bystrzycy utrzymywał dwubramkową przewagę (26:24). Za sprawą Adrianny Górnej, drużyna z „Koziego Grodu” była coraz bliżej zwycięstwa (27:24).

PGE MKS El-Volt po sobotnim triumfie został liderem ORLEN Superligi Kobiet. Lublinianki mają na koncie 60 pkt. (bilans: 20-2) i o jedno oczko wyprzedzają KGHM Zagłębie Lubin (bilans: 20-2). A już w środę, 25 marca dojdzie w hali Globus do hitowego starcia z mistrzyniami Polski. Potyczka rozpocznie się o godz. 20.30

© ©



Po wygranej w Gnieźnie szczypiornistki MKS są liderkami i mają realne szanse, aby odzyskać mistrzostwo

Rozmowa z Sebastianem Lemieszkiem, prezesem zarządu MKS Avii Świdnik, nt. sekcji siatkówki

„NIE BĘDZIEMY CZEKALI DO 2030 ROKU, JEŚLI CHODZI O PRÓBĘ AWANSU DO PLUSLIGI”

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

Siatkarze PZL Leonardo Avii Świdnik w tym sezonie są zespołem środka tabeli w 1. lidze. W kolejnym jej szeregi ma zasilic trzech siatkarzy obecnie grających w PlusLidze, jednak ich nazwisk jeszcze nie znamy. Między innymi o tym, ale też o budowie nowej hali w Świdniku, rozmawiamy z prezesem klubu.

Kamil Wojdat: Panie prezesie, jakie znaczenie dla klubu ma budowa hali w Świdniku?

Sebastian Lemieszek: To jest zdecydowanie spełnienie marzeń wszystkich ludzi związanych z siatkówką w Świdniku, bo od kwietnia 2013 roku nie mamy swojego miejsca. To wtedy zagraliśmy ostatni mecz na starej hali przy ulicy Fabrycznej. Po kilku kolejnych latach została zburzona, ale my już swoje mecze domowe rozgrywaliśmy w hali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej nr 7. Występujemy tam do dziś i jesteśmy wdzięczni za tę gościnę i cenimy sobie współpracę z dyrekcją szkoły. Natomiast gra na tym obiekcie jest związana z pewnymi ograniczeniami. Po pierwsze nie mamy swobody, jeżeli chodzi o dobór godzin treningowych. Po drugie sama hala nie została stworzona jako obiekt widowiskowy do rozgrywania meczów siatkarskich, tylko jako sala gimnastyczna dla dzieci. Tym samym nie spełnia warunków, jeżeli chodzi o wymogi licencyjne PlusLigi. Trudno było zatem stawiać sobie jakieś większe, ambitniejsze cele, czyli o awans do PlusLigi.

Nowy obiekt jest dodatkowym, realnym bodźcem, który sprawi, że w ciągu kilku sezonów Avia włączy się do walki o ten awans? Takie cele sobie w klubie stawiacie?

Może zabrzmi to nieskromnie, ale gdyby nie było ambitnych celów sportowych, to pewnie nie dołączyłbym do zespołu i do zarządu MKS Avii Świdnik. Takie cele sta-



Siatkarska Avia nawiąże jeszcze do największych sukcesów klubu z lat 70' XX wieku?

wiane są przed zarządem i tym samym bardzo chętnie postawię je przed sztabem i zawodnikami.

Założeń nie stawiamy jednak w próżni. Wdrażamy je z pewną „roadmapą”, która krok po kroku wskazuje nam kolejne etapy. Już w tym sezonie z niej korzystamy. Oczekiwania przed zespołem były tak postawione, żeby przygotować się do gry pod większym obciążeniem. Awans w tym sezonie nie był natomiast jeszcze na naszej drogowej mapie.

Walczyście o udział w play-offach, zagrają w nich zespoły z miejsc 1-8.

Awans do play-offów to cel minimum na ten sezon. Jest duża szansa, że w tych play-offach będziemy grali albo z GKS Katowice, albo z CUK Anioły Toruń. Bardzo bym sobie życzył, żeby tym przeciwnikiem był klub z Torunia, ponieważ rozgrywaliśmy bardzo dobre mecze w tym sezonie przeciw tej drużynie. Obydwa przegraliśmy, natomiast widzę szansę, żeby sprawić niespodziankę. Najpierw jednak sami musimy zrealizować nasz cel.

Kadra na kolejny sezon zamknięta?

W zasadzie skonstruowaliśmy zespół na przyszły rok. Niestety nie mogę dzielić się nazwiskami, ponieważ nowi zawodnicy mają jeszcze

ważne kontrakty w obecnych klubach. Jeszcze chwila cieszę się, ale mogą zdradzić, że są to bardzo duże wzmocnienia dla naszego zespołu.

To skoro nie możemy operować konkretami, ale żeby zdradzić coś naszym czytelnikom: to zawodnicy z przeszłością w PlusLidze, może teraz w niej występujący? Dużo zmian będzie?

Mogę jedynie powiedzieć, że to są cztery transfery. Wszyscy zawodnicy mają przeszłość w PlusLidze, a trzech z nich gra w niej obecnie. I mówiąc o tym, że grają, mam na myśli również występy w pierwszych szóstkach dzisiejszych zespołów na najwyższym szczeblu rozgrywkowym.

Brzmi fajnie. Rozumiem, że jeśli chodzi o trenera Jakuba Guza, to on będzie kontynuował ten projekt.

Trener Guz realizuje nasz projekt i po osiągnięciu założeń stawianych przed zespołem na ten sezon, będzie miał przedłużony kontrakt.

Avia ma ogromną historię siatkarską, największą w naszym w województwie, ale w tym momencie jest gdzieś tym drugoplanowym zespołem: za Bogdanką LUK Lublin i za InPostem ChKS Chełm. Ta mnogość sukcesów, fakt, że mamy mistrza Polski w Lublinie, coraz silniejszą ekipę w Chełmie: nie stanowi dla was utrudnie-

się, że budżet na przyszły sezon na pewno będzie większy niż na ten.

Zgadza się, jesteśmy stabilni finansowo. Jeżeli chodzi o naszą wypłacalność, regularnie przechodzimy i raportujemy tzw. listę czystości. Słyszemy z tego, że jesteśmy solidni. Może nie jesteśmy najbogatszym klubem na pierwszoligowych parkietach, ale jednym z najbardziej stabilnych już na pewno. Uważam również, że na tym polu możemy konkurować, a nawet przewyższać kilka zespołów z PlusLigi.

Jeśli chodzi o zabezpieczenie finansowe, to ze sponsorem tytularnym, którym jest PZL Leonardo Świdnik, mamy długofalową współpracę.

Zarząd PZL Leonardo też ma pewne oczekiwania, jeżeli chodzi o poziom sportowy, który reprezentujemy, co bardzo mnie cieszy. To znaczy, że partnerzy obserwują nasze mecze i śledzą wyniki. Mam zapewnienie, że w momencie, kiedy będziemy w PlusLidze, współpraca będzie kontynuowana.

Natomiast są również inni partnerzy, poza PZL Leonardo, którzy nas bardzo mocno wspierają. Tutaj warto wspomnieć o firmie TEMARED. To bardzo silny partner, również z ambicjami sportowymi i takimi, żeby ich „visibility” była na poziomie centralnym w całej Polsce. Chcemy im w tej rozpoznawalności pomóc.

Wiadomo, że żeby zbudować silny zespół, potrzebne są pieniądze. No i trzeba być wypłacalnym. Domyślam



Sebastian Lemieszek objął stery MKS Avii Świdnik pod koniec czerwca 2025 roku

Na tym ta lista się nie kończy. Wsparcie otrzymujemy od wielu firm i podmiotów i to również dzięki nim rośniemy w siłę. Łączymy się także w Klubie Biznesu, to przestrzeń, która daje szansę na wspólne budowanie silnych fundamentów, zarówno w biznesie, jak i w naszej społeczności.

Na koniec nawiążę trochę do piłkarskiego Motoru Lublin. Gdy stery w nim przejmował Zbigniew Jakubas, to on rzucił wtedy takie hasło, że Motor będzie w Ekstraklasie do 2025 roku. Wiele czynników się na to złożyło, ale udało się. Czy wy też w klubie macie tak samo taki długofalowy cel, ale skonkretyzowany, na którego końcu jest na przykład: Avia w PlusLidze do 2030. Czy czegoś takiego nie ma?

Nie będziemy czekali do 2030 roku, jeżeli chodzi o próby dołączenia do PlusLigi. To wydarzy się dużo wcześniej. Natomiast z komunikacją na temat planów, szczególnie sportowych, trzeba być bardzo ostrożnym. Łatwo napompuwać balonik, który potem będzie szkodził wizerunkowi i będzie niepotrzebnie podnosił ciśnienie i adrenalinę zawodnikom, sztabowi, ale również zarządowi.

Także działamy spokojnie. Nie ogłaszamy szumnie celów na to, gdzie chcemy być za rok czy dwa. Natomiast myślę, że ogłoszenie wspomnianych transferów będzie dosyć jednoznacznym sygnałem, gdzie chcemy być w najbliższym czasie.

BĘDZIN ZDOBYTY

W czwartek Avia rozbiła w gościach piąty zespół ligi, Nowak-Mosty MKS Będzin 3:0 (25:19, 25:20, 25:29). - To było jedno z najlepszych spotkań w sezonie - powiedział klubowym mediom trener Guz.

DWA MECZE DO KOŃCA

Avia (bilans: 13-15) zajmuje siódme miejsce w stawce. Przed nią jeszcze dwie kolejki rundy zasadniczej: 28 marca u siebie z czwartym Mickiewiczem Kluczbork (18-10) i 1 kwietnia na wyjeździe ósmym KPS Siedce (13-15). ©©



Daria Abramowicz (po lewej), psycholożka Świątek, nie potrafi znaleźć sposobu na poprawę mentalu Igi

Tenis Pierwszy trener Świątek analizuje przyczyny kryzysu Polki. Tak zlej passy Iga nie notowała od momentu, gdy weszła na szczyt

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Iga Świątek sensacyjnie szybko pożegnała się z turniejem w Miami, odpadając już w drugiej, a dla siebie pierwszej rundzie. Rozmawiamy z Arturem Szostaczko, jej pierwszym trenerem.

Co się dzieje ze Świątek? Coraz bardziej jej nie poznajemy. Frustracja na korcie, błędy, chimeryczna postawa...

To nie jest tak, że Iga zapomniła, jak się gra w tenisa. Ja cały czas twierdzę, że główny powód takiego stanu rzeczy to sfera mentalna. Gdy w meczu w Indian Wells z Muchową wszystko się układało, widać było u Igi spokój, pewność siebie – zagrała wtedy jedno z najlepszych spotkań w tym sezonie. I teraz pojawia się pytanie: dlaczego nie była w stanie powtórzyć tego na drugi dzień w pojedynku ze Switoliną? I tutaj cały czas wychodzi ten sam problem.

Dokładnie jaki?

Trener Igi odgrywa w jej sztabie drugie skrzypce. Nie może być tak, że osoba, która odpowiada za wyniki tenisistki, jest w drugim rzędzie, a w pierwszym jest pani Daria Abramowicz, która chce zarządzać, zarządza wszystkim i ma na to przyzwolenie. To zachowanie Igi, gdy skierowała do swojego boksu słowa, że grała na od-

Największy kryzys w karierze Igi Świątek. Posypała się mentalnie

wał się, jest dla mnie całkowicie niezrozumiałe. Co to miało znaczyć? Że Iga chciała zrobić komuś na złość, czy miała zły dzień i jej się nie chce?

Te słowa usłyszał cały świat.

I to nie jest tak, że my sobie coś wymyślamy. To są słowa Igi, z którą musi się dziać coś złego. To tak jakby powiedzieć: „Zarobiłam w turnieju 500 tysięcy i teraz gram na odwal się?”. Nie wypada wręcz byłej liderce rankingu wypowiadać takich słów. Jest wybitną tenisistką i dlatego musi się też adekwatnie do swojego statusu zachowywać.

Świątek nie wygrała żadnego turnieju już od września ubiegłego roku. Słabo zaprezentowała się w Australian Open czy turnieju w Dosze.

Idzie brakuje wiary w siebie, poza tym ona nie ma spokoju i to przekłada się na wyniki. Wykrzykiwanie pani psychologa do tenisistki i tak samo w drugą stronę to jest jakiś absurd.

Świątek nie radzi sobie z tenisistkami z czołowej dziesiątki rankingu. Przegrała z nimi pięć ostatnich spotkań, a w ostatnich piętnastu meczach pięć wygrała i aż dziesięć przegrała.

To nie jest tak do końca, że przegrywa tylko z tymi najlepszymi, bo niedawno uległa też Sakkari, a później „mamie” Switolinie. Iga nie radzi sobie z zawodniczkami, które grają płasko i szybko.

U Świątek widoczny jest też brak regularności. Nie potrafi

jak dawniej wygrać kilku meczów z rzędu, prezentując w każdym z nich równą i dobrą formę. Co jest tego przyczyną?

Świątek jest dużo lepsza od większości zawodniczek i jeśli tylko byłaby pewna siebie, to powinna wygrywać bez problemów.

W ćwierćfinale turnieju w Indian Wells, przegranym przez Świątek z Eliną Switoliną, widzieliśmy okrzyki psycholożki Świątek Darii Abramowicz.

Artur Szostaczko: Zostaliśmy zbiczeni przez Tomasza Świątkę. A Iga w ogóle w tenisa mogła już nie grać...

wicz w kierunku Igi. Coś złego dzieje się w ich współpracy?

Jako były zawodnik mogę powiedzieć, że gdy jest się na korcie poirytowanym własną grą, to pojawia się między zawodnikiem a sztabem swoisty mur. Nie słyszy się wtedy, co oni do mnie mówią, bo jest się na siebie tak bardzo złym i sfrustrowanym. Każde słowo wypowiedziane więcej z boksu potrafi jeszcze bardziej zirytować. I to się dzieje teraz u Igi. Jej pani psycholog powinien ją umieć wyciszyć, ale nie jest w stanie tego zrobić, bo sama dolewa oliwy do ognia.

Wydaje się, że strefa mentalna nie powinna być problemem Polki. Jako jedyna w turnieju, jak sam Pan niedawno powiedział w rozmowie ze mną, ma niemal cały czas opiekę swojej psycholożki Darii Abramowicz.

Szkoda mi Igi. Muszą znaleźć jakiś sposób, jak sobie z tym poradzić. Wydaje mi się, że powinni poszukać jakiegoś innego rozwiązania – może odpocząć od siebie przez tydzień? Może funkcjonować na zasadzie: tydzień się nie widzimy, potem znowu się spotykamy, i tak co drugi turniej? Nie będę jednak doradzał trzeciej tenisistce świata, co ma robić. Jeżeli jej to pasuje, to niech to robi.

Tyle tylko, że przyzwyczaiła nas do świetnych meczów i wygrywania seryjnie. A to się właśnie ucięło...

I to mnie boli, bo rozmawiamy o Idze Świątek, która według mnie jest w stanie wciąż wygrywać seryjnie i zwyciężać turniej po turnieju, ale na ten moment nie potrafi swoich umiejętności przełożyć na kort.

Może już czas, by Świątek zmieniła psychologa?

Nie mówię tego, że musi zmienić. Swoją drogą, według mnie, ten psycholog jest nie do ruszenia ze sztabu do końca jej kariery. Podkreślę jeszcze raz, że może powinny sobie dawać między jednym a drugim turniejem czas na odpoczynek od siebie, żeby spróbować innego rozwiązania i zobaczyć, czy mi to służy, czy nie. To są jednak dorośli ludzie, każdy z nich odpowiada za swój zawód, więc ja im nie będę doradzał.

Za słowa odnośnie współpracy Świątek i Abramowicz oberwało się niedawno panu i autorowi podcastu „Trzeci Serwis” Lechowi Sidorowi ze strony ojca Igi, który napisał, że się Pan nie zna.

Zostaliśmy zbiczeni przez ojca Igi, Tomasza, który chyba nie zrozumiał naszego przekazu. Jestem dyplomowanym i wykształconym trenerem. W Niemczech w ciągu kilku lat

zdobyłem wszystkie stosowne uprawnienia, które każdy trener tenisa powinien zrobić. Sam też grałem w tenisa. Nie rozumiałem za bardzo jego wypowiedzi: czy chodziło o to, że jesteśmy psami, które nic nie potrafią? Zapomniał, że jego córka dzięki mnie gra dziś w tenisa.

Czuje się Pan urażony?

Co prawda nie grałem w turniejach rangi ATP, ale wtedy były inne czasy, o których pan Tomasz może zapomniał. Doceniam ten czas, że mogłem grać w Bundeslidze i wykształcić się na trenera. Całe życie poświęciłem tenisowi, wychowałem wielu zawodników. Nie rozumiem tej agresji z jego strony, bo nikt źle Idze nie życzy. Mamy prawo do tego, aby porozmawiać i wyrazić swoje zdanie na temat gry Igi. Nikogo nie obraziłem, ale uważam, że my zostaliśmy obrażeni. Myślę, że Tomasz jest świadomy tego, że zachował się źle i poniżej pasa.

Podobno otrzymał Pan wsparcie od wielu ludzi z tenisowego środowiska z całego świata.

Pisali do mnie ludzie z Monachium, Majoroki czy Malagi, ale nie chcę nawet cytować tego, co mi pisano na temat tych słów Tomasza Świątkę. Każdy musi się zastanowić, jak wypowiada się publicznie, i myślę, że też publicznie powinien nas za te słowa przeprosić. Zrobił jak zrobił i dla mnie temat jest zamknięty, ale osoba publiczna nie powinna się w taki sposób wypowiadać. Nie jestem kimś spod budki, nie jestem środowisku tenisowemu od wczoraj. Szkoda tylko, że zapomniiał o tym, dlaczego jego córka w ogóle gra dziś tenisa. Jego córka dzięki mnie gra dziś w tenisa.

Mocne słowa.

Iga była moją podopieczną w Warszawiance przez cztery lata. Po roku treningów, gdy miała około siedmiu lat, Tomasz zadzwonił do mnie i powiedział, że ich nie stać na dalsze zajęcia, a miałem też pod opieką siostrę Igi, Agatę. Tomasz chyba zapomniiał, że ten dziś zły trener, czyli ja, po tamtej rozmowie załatwił w dwie godziny sponsora na kilka lat i że Iga oraz Agata trenowały ze mną przez kolejne trzy lata. Gdy się rozstaliśmy, mieli tego sponsora jeszcze przez około rok, gdy już przenieśli się na Merę. A potem była Legia, ale tę dalszą historię chyba wszyscy znają. Więc tak naprawdę nie wiem, czy dziś byłby w ogóle temat Igi Świątek i jak dalej to wszystko by się potoczyło, bo Iga w ogóle w tenisa mogła dalej nie grać...

©©

Avia Świdnik odzyskała fotel lidera Betlic 3. ligi

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

Avia straciła pierwsze miejsce w poprzedniej kolejce na rzecz KSZO 1929 Ostrowiec Św. W bezpośredniej konfrontacji obu zespołów triumfowała drużyna z Lubelszczyzny.

Optyczną przewagę mieli gospodarze, ale zagrażali rywalom tylko po stałych fragmentach gry. Klarownych sytuacji do zmiany wyniku nie tworzyli. – Natomiast momenty, gdy my byliśmy odważni, zazwyczaj funkcjonowały dobrze, bo zmuszaliśmy przeciwników do błędów – mówi Wojciech Szacoń, trener Avii.

W 29. minucie dobrą okazję mieli świdniczanie. Andrij Remeniuk zagrał piłkę do Dawida Łackiego, a ten próbował bramkarza zaskoczyć strzałem klatką piersiową. Bartosz Klepaniuk jednak sparował futbolówkę na słupek. Później jeszcze minimalne niecelnie uderzał ze strony gości Szymon Kamiński i do szatni obydwie ekipy zeszyły przy remisie.

Potyczka ożywiła się po zmianie stron. W 50. min żółto-niebiescy objęli prowadzenie. Dośrodkowanie Marcina Pigla, przedłużył Łacki i Kamiński tym razem nie miał najmniejszych problemów z umieszczeniem piłki w siatce.

180 sekund później było 0:2. Najlepszy snajper gości w trwającej kampanii, Remeniuk otrzymał podanie od Pawła Ulicznego, który przejął piłkę i uderzeniem z około 30 metrów nie dał golkeeperowi żadnych szans na skuteczną interwencję.

Wystarczyły dwie minuty, by gospodarze złapali kontakt. Strzał Jewgienija Belycha dobił Maksym Horzhui.

Później ekipa ze Świdnika mądrze się broniła, rozbijając ataki KSZO. Raz po próbie Pawła Czajkowskiego w 67. min w sukurs przyszedł im słupek. W odpowiedzi strzelał Michał Zuber, ale rezultat spotkania nie uległ już zmianie.

– Na pewno chłopaki stanęli na wysokości zadania. Myślę, że też byli bardzo świadomi, o co dzisiaj grają. Ten mecz jeszcze o niczym nie zdecyduje, bo jeszcze dużo kolejek przed nami, ale z naszej perspektywy powrót na fotel lidera, to paliwo na kolejne spotkania – wyjawia Szacoń. Szkoleniowiec dziękował również kibicom, którzy zdecydowali się na przyjazd do Ostrowca Świętokrzyskiego. – Ten mecz przebiegał w świetnej atmosferze. Wszyscy czerpaliśmy z tego dużo radości. Trzeba jednak trochę tonować te emocje, bo jeszcze wiele przed nami – kończy trener Avii.

KSZO 1929 Ostrowiec Św.

- Avia Świdnik 1:2 (0:0)

Bramki: Horzhui 55 - Kamiński 51, Remeniuk 53
Avia: Bialka - Zbozień (82 Jodłowski), Orzechowski, Rozmus, Pigiel (68 Kalinowski), Uliczny, Kamiński, Assuncao (68 Niepsuj), Remeniuk, Łacki, Zuber (82 Malecki). Trener: Wojciech Szacoń

WYNIKI 23. KOLEJKI:

Świdniczanek Świdnik

- Wiślanie Skawina 0:1 (0:0)

Bramka: Banik 60

Czarni Polaniec

- Podlasie Biała Podlaska 3:2 (1:2)

Bramki: Skrzyniak 45+2, Szady 53, Dzikowski 83 - Mróz 17, Urbański 45

Pogon-Sokół Lubaczów

- Stal Kraśnik 2:0 (0:0)

Bramki: Chelmecki 52, Zbroński 69

Siarka Tarnobrzeg

- Chelmianka Chelm 0:2 (0:0)

Bramki: Tomczyk 50, Okoniewski 60

Wisła II Kraków

- Star Starachowice 3:0 (2:0)

Bramki: Kawała 9, Kościelniak 12, Tokarczyk 89

©©



FOT. SANDRA KRAKOWIAK, ECHO DNIA

Avia Świdnik wygrała w Ostrowcu Świętokrzyskim

DROBNE

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

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

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

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

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE i inne prace/693-051-624

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

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

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

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

INNE

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 doba 601-585-510 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

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



nasze komunikaty.pl

REKLAMA

0011497411

WÓJT GMINY CHRZANÓW

informuje,

że w dniu 23 marca 2026 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Chrzanów wywieszony został oraz opublikowany w Biuletynie Informacji Publicznej, na stronie internetowej Urzędu wykaz nieruchomości stanowiących mienie komunalne i przeznaczonych do użyczenia. Wykaz zamieszcza się na okres 21 dni.

REKLAMA

0011498457

OGŁOSZENIE

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów”
w Lublinie ul. Choiny 57

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony

na wykonanie w osiedlu H. Wieniawskiego następujących robót:

1. Wykonanie remontu posadzek na klatkach schodowych w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Braci Wieniawskich 8 kl. I, II, oraz Koncertowa 5a kl. I.
2. Wykonanie robót brukarskich w osiedlu im. H. Wieniawskiego.
3. Remont balkonów i docieplenie ścian zewnętrznych budynku Koncertowa 9 seg. B.

Szczegółowy zakres robót znajduje się w Administracji Osiedla im. H. Wieniawskiego ul. Smyczkova 1 tel.: 81-740-64-20

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP** w wysokości:
pkt 1 – 9 000,00 zł
pkt 2 – 5 500,00 zł
pkt 3 – 20 000,00 zł

Oferty należy składać w terminie do **30.03.2026 r. do godz. 15:00** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 pokój 109.**

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

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011498452

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

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony
na wykonanie w osiedlu im. F. Chopina następujących robót:

- Zadanie nr 1: Remont balkonów w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Żelazowej Woli 13 – 5 szt. oraz ul. Żelazowej Woli 17 – 5 szt.
- Zadanie nr 2: Wykonanie nawierzchni z żywicy poliuretanowej na płytach balkonowych wraz z pracami towarzyszącymi w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. W. Żywnego 4 w systemie STO – 11 szt.
- Zadanie nr 3: Wykonanie remontu posadzki na klatce schodowej w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Żelazowej Woli 8

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

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: **87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP** w wysokości:
Zadanie nr 1 – 10.300,00 zł Zadanie nr 2 – 5.700,00 zł Zadanie nr 3 – 5.500,00 zł

Oferty należy składać w terminie do **30.03.2026 r. do godz. 15:00** w siedzibie **Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 w sekretariacie.**

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

Przyciągałam takich facetów, jacy mi się wtedy podobali, podobnych do siebie, czyli toksycznych

Doda o swych dotychczasowych związkach w Gosia Ohme Podcast Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 44

Marcelina Zawadzka lubi swoją przestrzeń

Po powrocie do Polski z Dubaju celebrytka poinformowała fanów, że obecnie mieszka u rodziców, co jest dla niej nietypową sytuacją, bo od dziewiętnastego roku życia mieszkała u siebie. Prezenterka podkreśla, że ceni sobie tę bliskość rodziny, ale jednocześnie lubi mieć swoją przestrzeń i czas dla siebie.



Diamenty są wieczne TVP Kultura, 20:00

Wywiad brytyjski, zanepokojony wzrostem przemytu diamentów, wysyła Jamesa Bonda do centrum nielegalnego handlu kamieniami szlachetnymi. Ma przeniknąć do siatki przemysłowców i wyjaśnić przyczyny. Obecnie Szpak napisał pod fotografią, że jego tata jest jego „największym fanem”, podkreślając, że ich więź jest teraz silniejsza niż kiedykolwiek.

Michał Szpak ma największego fana

Piosenkarz podzielił się na Instagramie wspólnym zdjęciem z tatą. W przeszłości ich relacja była napięta, głównie z powodu niekonwencjonalnego wizerunku artysty. Obecnie Szpak napisał pod fotografią, że jego tata jest jego „największym fanem”, podkreślając, że ich więź jest teraz silniejsza niż kiedykolwiek.

Michał Wiśniewski prosi o wstrzemięźliwość

Frontman Ich Troje obwieścił w internecie, że rozstał się ze swoją piątą żoną Polą Wiśniewską. – Nie udało mi się uratować mojego małżeństwa, więc zanim wszyscy napiszą o tym, mówię o tym sam. (...) Bardzo gorąco proszę, ze względu na dwójkę moich małoletnich dzieci, o wstrzemięźliwość w opiniach do czasu zakończenia postępowania. Z całego serca dziękuję i trzymam za moją jeszcze żonę i siebie kciuki, abyśmy wyszli z tego jak najmniej poranieni – powiedział. (GZL) Fot. Anadziej Banaś



Jack Reacher: Nigdy nie wracaj TVN, 22:40

Major Susan Turner zostaje niesłusznie oskarżona o zdradę stanu i aresztowana. Jej wierny przyjaciel Jack Reacher nie zawaha się przed niczym, żeby pomóc koleżance i udowodnić jej niewinność.

Poziomo:

- 1) sztuka sceniczna z jednym aktorem,
- 5) przyrząd do określania położenia geograficznego,
- 9) ... prac, ssak o cennym futrze,
- 10) gondola pod balonem,
- 12) fryzura z drobnych loczków,
- 14) bujna na połoninie,
- 15) nakłanianie do porozumienia,
- 17) „Szyfrowe ...”, powieść Stefana Żeromskiego,
- 18) buduje w znanym przysłowie,
- 21) czarna skała magmowa,
- 23) potocznie niesnaski, kłótnie,
- 28) prowadzi w Polsacie program „Nasz nowy dom”,
- 29) przejaw radości i wesołości,
- 32) John, autor poematu „Raj utracony”,
- 36) żywy organizm,
- 37) rzeczy zabawne, śmieszne,
- 38) dawne narzędzie tortur,
- 39) każdy ... ma swój czubek,
- 40) wykrywa wahadełkiem ciek wodne.

Pionowo:

- 1) przełożony zakonu krzyżackiego,
- 2) miejsce Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 1998 roku,
- 3) okres dziesięciu dni,
- 4) nabożeństwo np. w kościele katolickim,
- 5) miejsce połączenia metali,
- 6) wiązka pszenicy lub jęczmienia,
- 7) łuk wsparty na filarach,
- 8) łańcuch górski ze Śnieżką,



- 11) bezkrytyczny naśladowca mody,
- 13) przedmiot do wygrania na loterii,
- 16) skoczny taniec ludowy,
- 19) postać ludzka ulepiona z gliny,
- 20) jezioro w Dolinie Dolnej Odry,
- 22) Stanisław, autor powieści „Solaris”,
- 24) wzgórze na Pomoście Kra-

kowskim,

- 25) materiał na kieliszki i stoiki,
- 26) poznański klub piłkarski,
- 27) karzeł, opiekun kopalni,
- 29) węgierka lub mirabelka,
- 30) niepożądany gość, natręt,
- 31) dawna jednostka masy,
- 33) imię z piosenki Zbigniewa Wodeckiego,
- 34) lampa z trzema elektrodami,
- 35) opiekunka dziecka, piastunka.

ROZWIĄZANIE NR 43

S	T	A	S	Z	I	C	Z	S	I	A	W	O	L	I
Z	D	A	E	D	Y	T	A	O	O	I	I	I	I	I
K	O	R	O	W	O	D	R	L	Y	Z	W	I	A	R
O	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
T	R	A	N	S	Z	A	N	T	R	O	J	A	N	K
O	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
A	N	D	R	U	S	F	E	E	P	R	Z	E	G	U
D	E	T	K	R	O	P	K	A	E	A	A	A	A	A
K	O	P	Y	T	O									
O	A	A	A	A	A									
M	A	K	L	E	R									
U	U	U	U	U	U									
N	A	N	K	I	N									
A	E	E	E	E	E									
L	A	K	A	K	L	A	W	E	S	T	Y	N	S	Z

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii i chęci do działania. Horoskop dzienny radzi wykorzystać to w mierzeniu się z codziennymi obowiązkami. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i rozważa pomogą Ci uniknąć konfliktów. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by skupić się na tym, co naprawdę ważne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że rozmowy przyniosą ciekawe pomysły i nowe możliwości.

Byk (20.04 - 20.05)

Twoja intuicja dziś Cię nie zawiedzie. Horoskop dzienny podpowiada, by zaufać sobie i podejmować decyzje bez najmniejszego wahania. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Masz szansę zabłysnąć i zdobyć uznanie w oczach kilku osób. Horoskop na dziś radzi pokazać swoje talenty i nie bać się nowych wyzwań. **Rak (22.06 - 22.07)** Drobne szczegóły będą dziś kluczowe. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dobra organizacja pomoże Ci osiągnąć sukces.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach poprawi Twój nastrój. Horoskop dzienny radzi unikać sporów i postawić na kompromisowe rozwiązania. **Panna (23.08 - 22.09)** Silne emocje mogą Cię zaskoczyć. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zachować spokój i nie podejmować pochopnych decyzji. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja planowaniu i marzeniom. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje wyznaczyć nowe cele i podążać w ich kierunku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przyniesie oczekiwane efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny przypomina, że nie wszystko musi dziać się szybko. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywność będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by wykorzystać ją w codziennych zadaniach. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że to dobry dzień na rozmowy i budowanie więzi.