

kurier lubelski

Poniedziałek 5.01.2026 | Nr. 2 (18.178) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Wizyta w Muzeum lat 90. to wycieczka wehikułem czasu do krainy dzieciństwa **str. 8**



Pasażerowie czekali na to cztery lata. Tablice informacyjne na lubelskim dworcu **str. 4**

Delcy Rodriguez rządzi Wenezuelą po ujęciu przez USA Nicolasa Maduro **str. 7**



LUBLIN
Sezon studniówek oficjalnie rozpoczęty. Ile trzeba wydać na wyjątkowy bal? **str. 4**

Orszak Trzech Króli przejdzie nową trasą

Wydarzenie co roku gromadzi liczne grono uczestników – zarówno dzieci, jak i dorosłych. Kolorowy pochód przejdzie z placu Zamkowego do Archikatedry **str. 5**

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



Nowe zasady kontroli L4. Co z pracą na zwolnieniu? **str. 15**

POLITYKA KTO MA NAJWIĘCEJ NIEOBECNOŚCI?

Jak pracują w Sejmie lubelscy posłowie?

Jakub Sarek
Lublin

62,60 proc. – taką frekwencję na głosowaniach w tej kadencji Sejmu ma Monika Pawłowska, posłanka PiS z okręgu chełmsko-zamojskiego. To jeden z najniższych wyników wśród parlamentarzystów.

Minęła właśnie połowa X kadencji Sejmu (2023-2027). Województwo lubelskie ma tam w sumie 27 przedstawicieli z dwóch okręgów: lubelskiego i chełmsko-zamojskiego.

Z tego drugiego pochodzi posłanka Monika Pawłowska (PiS). Parlamentarny mandat objęła w marcu 2024 r. W sejmowych ławach zastąpiła Mariusza Kamińskiego. Od tamtej pory w niższej izbie parlamentu odbyły się 2973 głosowania. Pawłowska wzięła

udział w 1861, co daje frekwencję na poziomie 62,60 proc. Większość nieobecności – poza tymi na dwóch grudniowych posiedzeniach Sejmu – ma jednak usprawiedliwione.

W październiku 2025 r. Pawłowska urodziła córkę. Jak pisała na Facebooku, ciąża i pojawienie się na świecie potomka mocno ograniczyły jej aktywność, także tę parlamentarną.

Niższą frekwencję na głosowaniach w Sejmie od Pawłowskiej mają tylko: Danuta Jazłowiecka (KO) – 30,59 proc., premier Donald Tusk – 41,96 proc., Sławomir Mentzen (Konfederacja) – 61,39 proc. i Bogusław Wołoszański (KO) – 61,86 proc.

Wszyscy oni w sejmowych ławach zasiadają od początku tej kadencji.

Podobnie jak inny poseł PiS z okręgu chełmsko-zamojskiego, czyli Marcin Romanowski. Wziął on udział

w 665 z 3217 głosowań (20,67 proc.). Były wiceminister sprawiedliwości od grudnia 2024 r. przebywa jednak na Węgrzech, gdzie uzyskał azyl polityczny.

Jeszcze niższą frekwencję od Romanowskiego ma jego klubowy kolega Zbigniew Ziobro – 16,29 proc. Były minister sprawiedliwości przez ponad rok kadencji zmagając się z chorobą nowotworową, a od listopada 2025 r. przebywa poza granicami Polski. Prokuratura podejrzewa go o dokonanie 26 przestępstw, m.in.: defraudację środków z Funduszu Sprawiedliwości, kierowanie grupą przestępczą wraz z innymi dwoma podejrzanymi politykami PiS (Dariusz Matecki i Marcin Romanowski) oraz ingerowanie w przygotowywanie ofert konkursowych.

Czytaj str. 5



Monika Pawłowska z sejmowej mównicy nie zabrała głosu w 2025 roku ani razu

Jutro w naszej gazecie Strefa Biznesu

- Doświadczenie zamiast dyplomu. Rynek pracy skręca w nową stronę
- Przedsiębiorcy toną w przepisach. Ostatnią deską ratunku staje się rzecznik



Pani Józefa z córką Elżbietą i synem Andrzejem. Jako pierwsza lublinianka obchodzi w tym roku setne urodziny

Pani Józefa: Trzeba się dużo uśmiechać

Artur Jurkowski
Lublin

Pani Józefa Kozłowska jest pierwszą stulatką, która w tym roku obchodzi w Lublinie urodziny. Podobna uroczystość czeka w styczniu siedem osób.

W Lublinie mieszka około 50 osób, które przeżyły 100 lat. 2 stycznia urodziny świętowała pani Józefa Kozłowska.

- Aż trudno uwierzyć - 100 lat. Jak doczekać do takiego wieku? Nie wiem, może trzeba się dużo uśmiechać - mówi pani Józefa.

Z datą urodzin pani Józefy jest pewien problem. Nie jest pewne czy rzeczywiście urodziła się 2 stycznia 1926 r.

- W niektórych dokumentach mama ma wpisaną datę 1 stycznia. Ale najprawdopodobniej urodziła się jeszcze w grudniu 1925 roku, a w styczniu została zapisana w księgach parafialnych - wyjaśnia syn Andrzej.

Imię otrzymała na cześć Józefa Piłsudskiego.

- Dziadek czekał na syna, był wielkim patriotą i na cześć Marszałka chciał dać mu na imię Józef. Ale urodziła się dziewczynka i dlatego pojawiła się Józefa - wspomina siostrzenica Janina Jurkowska.

Pani Józefa ma dwoje dzieci: Elżbietę i Andrzeja. I jednego wnuka. W rodzinie wszyscy zwracają się do niej „ciocia Józia”.

W styczniu 2026 r. siedmiu lublinian będzie obchodziło swoje setne urodziny.

- Obchodzi Pani święto niezwykle, niepowtarzalne - dzień swoich 100. Urodzin. Dzień to tak szczególny, wiek osiągnięty tak piękny, że słusznie z uśmiechem i kwiatami płyną do pani najserdeczniejsze gratulacje i najpiękniejsze pozdrowienia - podkreśla w liście gratulacyjnym Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

List gratulacyjny przesłał też premier polskiego rządu Donald Tusk. ©

ROZMOWA DNIA

Sakrament małżeństwa pomaga, nie gwarantuje trwałości związku

Magdalena Gronek
(PAP)

Rozmowa z przewodniczącym Rady KEP ds. Rodziny abp. Wiesławem Śmigłem

Coraz więcej osób pozostaje w związkach bez zawarcia sakramentalnego małżeństwa. Co zmienia sakrament?

Według Kościoła katolickiego sakrament małżeństwa nie jest zwykłą umową, którą można rozwiązać. Jest widzialnym znakiem niewidzialnej łaski, umacniającym związek kobiety i mężczyzny. Do ludzkiej miłości zostaje zaproszony Bóg, który tę miłość uszlachetnia, a nawet pomnaża. Znaczenie sakramentu trudno zrozumieć bez wiary.

Dlaczego z roku na rok coraz więcej małżeństw się rozpada?

Najwyższe wskaźniki rozwodów odnotowujemy w Belgii, Luksemburgu, Hiszpanii i Francji, czyli w krajach od dawna dotkniętych laicyzacją. Zestawianie z sytuacją w innych państwach pokazuje tendencję, że wraz ze zeświecczeniem postępuje rozpad małżeństw. W porównaniu do tych krajów Polska ma stosunkowo niski wskaźnik rozwodów, co jest wynikiem więzi rodzinnych, tradycji i siły sakramentu małżeństwa. Sakrament małżeństwa pomaga, ale nie gwarantuje trwałości związku, bo to nie magia, ale zaproszenie małżonków do współpracy z łaską Boga.

Czym różni się stwierdzenie nieważności małżeństwa od rozwodu?

Rozwód to rozkład pożycia, rozwiązanie umowy i potwierdzenie tego w sądzie. W Kościele katolickim rozwodów nie ma. Jeśli sakrament małżeństwa został zawarty ważnie i dopełniony, to może go rozwiązać wyłącznie śmierć jednego z małżonków. Odwołując się do sądu kościelnego, można jednak zbadać czy małżeństwo zostało ważnie zawarte. W procesie kościelnym badane są okoliczności, które mogły uniemożliwić zawarcie małżeństwa sakramentalnego. Nikt o ich istnieniu mógł nie wiedzieć lub mogły zostać zatajone. Kodeks prawa kanonicznego określa wszystkie podstawy do stwierdzenia nieważności małżeństwa: przeszkody zrywające, wady zgody małżeńskiej oraz wady formy kanonicznej. Jeśli z różnych powodów wierni mają wątpliwości co do ważności swojego małżeństwa, to mogą poprosić o pomoc w rozeznaniu sytuacji sąd kościelny.

Pod jakimi warunkami osoby żyjące bez sakramentu małżeństwa mogą przystąpić do komunii św.?

Jeśli są to osoby żyjące razem bez sakramentu małżeństwa i nie mają przeszkód, to powinny zawrzeć sakramentalny związek. Dopiero wówczas mogą przystąpić do komunii św. Natomiast wierni związani



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

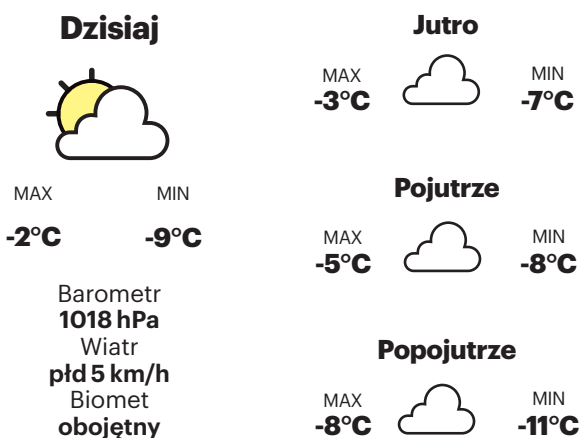
PRZYRODA

Ciemniakowi zima już się dłuży

Mam prywatnego sygnalistę. Ma zgłaszać pierwsze symptomy wiosny. Do tego celu najlepszy jest ciemiernik biały, jako najwcześniej kwitnąca roślina wiosny. Krokusy, przebiśniegi czy śnieżyce bije na głowę. Białe kwiaty pokazują już podczas styczniowych odwilży, a bywa, że nawet w grudniu, czego ze zrozumiałych względów zaliczyć mu nie można. Wszak grudzień to jakby nie było, wciąż rok poprzedni i miniony. Posadziłem kilka sztuk ze cztery lata temu. Kwiatową rabatę założyłem w zacisznym zakamarku osłoniętym od wiatru. Śnieg znika tam w mgnieniu oka. Ciemniaki czują się jak w raju, a lubią luksusowe warunki. Sygnalista należy do wymagających roślin. Żąda gleby wilgotnej, lecz niezbyt mokrej. Próchniczej, przepuszczalnej i bogatej w wapń. Dobrze posadzić mu większy krzew nad głową, co osłoni go od nadmiaru słońca. Nie znosi przesiadki. Nad wyborem miejsca należy się zastanowić, bowiem ciemiernik nie lubi przesadzania, a korzenie zapuszcza ze trzy lata. Jeśli spełnicie jego wymagania, odpłaci się ładnymi kwiatami w połowie stycznia. Teraz najważniejsze: mój sygnalista wypuścił pierwsze lekko rozchylone pąki - zbiera się do kwitnienia. Niestety jego działania pozostają w sprzeczności z krótkoterminowymi (a tylko takie są prawdopodobne) prognoząmi pogody. Ponoć idzie prawdziwa zima. Ktoś tu się grubo myli...

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Edwarda i Szymon

PISALIŚMY W KURIERZE

5.01.1960 r. Czy będzie lubelski proces o „bimbanie”?

Dwie panie w dniu 31 grudnia ub. r. poprosiły nas do odwiedzenia sklepu PDT przy ul. Narutowicza. Zapewniały nas, że zobaczymy i usłyszymy coś ciekawego. I rzeczywiście: na wystawie w dziale tekstylnym wśród innych dekoracji wisiał rypś w kolorze żółtym. Ale pani ekspedientka oświadczyła, że rypsu z wystawy nie sprzedaje, a w sklepie takiego nie ma. Na nic zdąży się tłumaczyć

nia klientek, że ten sposób reklamy jest niedozwolony, na nic zdało się przytaczanie znanych procesów sądowych o „bimbanie”, które zrodziły się z identycznych sytuacji. Ekspedientka tłumaczyła, że nic jej o tych sprawach nie jest wiadomo, a wystawiony w oknie rypś sprzeda komuś, komu obiecała, gdy będzie zmieniała dekorację. Potem dwie panie zastanowiły się, czy nie wnieść sprawy do sądu, jako że jest ona typowa. Czy doczekamy się lubelskiej rozprawy o „bimbanie”? Zobaczymy!

KALENDARIUM

1762

Po śmierci carycy Rosji Elżbiety Romanowej jej następcą został Piotr III Romanow, dzięki czemu ocalały Prusy, pobite przez Rosjan w wojnie siedmioletniej.

1866

Władze rosyjskie wprowadziły obowiązek nauki języka rosyjskiego we wszystkich gimnazjach Królestwa Polskiego.

1981

Selekcjonerem reprezentacji Polski w piłce nożnej został Antoni Piechniczek, który na mundialu w 1982 roku wywalczył trzecie miejsce

2023

W Watykanie odbył się pogrzeb Benedykta XVI. Po mszy na placu Świętego Piotra ciało papieża zostało złożone w grotach watykańskich (JJ)

nasz REGION

KRÓTKO

WOJŚLAWICE

Zmarł wójt gminy Wojsławice

W sobotę (3 stycznia), w dniu swoich 68. urodzin, zmarł Henryk Gołębiowski, wieloletni wójt gminy Wojsławice. Funkcję tę pełnił od ponad 11 lat, pozostając aktywnym samorządowcem do końca życia.

– Odszedł człowiek zasłużony – jego dorobek, praca i troska o rozwój gminy pozostaną trwałą częścią historii regionu i pamięci wielu ludzi – napisała w kondolencjach Joanna Jabłońska, wójt gminy Leśniewice.

Jak poinformowano w oficjalnym komunikacie, szcze-

góły dotyczące uroczystości pogrzebowych zostaną przekazane w późniejszym terminie. Dom Kultury w Wojsławicach podał jednak, że podjęto decyzję o odwołaniu Orszaku Trzech Króli oraz Noworocznego Koncertu Kołęd.

Zastępca wójta przekazał, że na terenie całej gminy do północy 6 stycznia będzie obowiązywać żałoba. Flaga przed budynkiem GCKSiT w Wojsławicach została opuszczona do połowy masztu. Odwołane zostają wszystkie imprezy rozrywkowe.

LUBLIN

Wystartował sezon studniówek



FOT. MICHAŁ JANIEK

3 stycznia, dokładnie na 120 dni przed maturą – na balu studniówkowym bawili się maturzyści IX Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Lublinie. – Ta noc jest jak oddech pomiędzy wytężoną nauką a tym, co przed wami – zwrócił się do maturzystów dyrektor IX LO, Radosław Borzęcki.

LUBELSKIE

Ponad 100 mln zł trafi do 27 gmin

27 gmin w województwie lubelskim otrzymało w sumie 107 mln zł z Krajowego Planu Odbudowy na rozbudowę infrastruktury wodno-kanalizacyjnej, wymianę wodomierzy, przebudowę stacji ujęcia wody oraz rozbudowę oczyszczalni – poinformował Urząd Marszałkowski w Lublinie. Inwestycje mają zostać zrealizowane do maja 2026 r.

Dofinansowanie otrzymały gminy: Międzyrzec Podlaski, Wiryki, Siedliszcze, Fajslawice, Komarów-Osada, Borki, Krasnystaw, Potok Wielki, Modliborzyce, Rybczewice, Turbin, Janowiec, Ostrówek, Gorzków, Serokomla, Krzywda, Chrzanów, Kąkolewnica, Firlej, Godziszów, Łuków, Tomaszów Lubelski, Mircze, Jabłonna, Spiczyn, Różana i Ulhówek.

ZAMOŚĆ

Ostatnia Giełda Kolekcjonerów

4 stycznia odbyła się ostatnia Giełda Kolekcjonerska w Zamajskim Domu Kultury. Wydarzenie było cyklicznie organizowane od 1975 roku. Przed laty była bardzo popularna nie tylko wśród miejscowych miłośników starych zdjęć, pożyłków dokumentów, książek, kart pocztowych, bibelotów czy monet. Niestety liczba wystawców i kupujących na przestrzeni dekad malała. To już ostatni rozdział pięknej historii. **BN**



FOT. BOGDAN NOWAK

LUBLIN

Chcą skorzystać z bonu

Blisko 4,8 tys. lubelskich gospodarstw domowych zawnioskowało o przyznanie bonu ciepłowniczego. Bon zostanie wypłacony po otrzymaniu przez Miasto dotacji celowej z budżetu państwa.

Fragment ulicy Chemicznej będzie przebudowany?

Jakub Sarek
Lublin

Remontu ulicy Chemicznej – na dwukilometrowym odcinku od ronda przy Makro do ul. Rataja wraz z wyceną prac – domaga się od ratusza radny miejski Konrad Wcisło.

– Przez tę ulicę przebiega kluczowy obszar gospodarczy Lublina, a jej obecny stan techniczny utrudnia sprawne funkcjonowanie firm oraz codzienne poruszanie się mieszkańców – przekonuje radny miejski Konrad Wcisło (klub prezydencki).

Chodzi o ul. Chemiczną, gdzie znajduje się m.in. market budowlany OBI. W skierowanej do ratusza interpelacji Wcisło prosi o przedstawienie wyceny remontu tej arterii na odcinku od ronda przy Makro do ul. Rataja. Liczy on w sumie ok. dwóch kilometrów.

– Zarówno mieszkańcy, jak i przedsiębiorcy prowadzący działalność w tej części miasta od wielu lat sygnalizują potrzebę modernizacji tej trasy – podkreśla rajca.

Wśród proponowanych elementów prac wymienia m.in. przebudowę jezdni, budowy nowych chodników, modernizację oraz rozbudowę oświetlenia ulicznego, wykonania zatok i przystanków komunikacji miejskiej.



FOT. ARCHIWUM

Miasto wskazuje, że w sprawie całościowego remontu arterii prowadzone były rozmowy z przedsiębiorcami

Co na to miasto?

– Do czasu szczegółowego określenia zakresu przebudowy ulicy Chemicznej, uwzględniającej możliwości techniczne oraz uwarunkowania terenowe, nie jest możliwe dokonanie szczegółowej kalkulacji kosztów. Ponadto wskazuje, że przebudowa przedmiotowej ulicy wymagałaby zabezpieczenia bardzo dużych środków finansowych budżetu miasta Lublin – odpowiada Andrzej Wojewódzki, sekretarz Lublina.

Jak przypomina, w sprawie remontu ul. Chemicznej prowadzone były rozmowy z przedsiębiorcami. W ich trakcie poruszano m.in. temat ich

„aktywnego wsparcia” we współfinansowaniu tej inwestycji.

– Co byłoby istotnym elementem przyspieszającym proces (przebudowy ul. Chemicznej – dop. red.) – nie ma wątpliwości Wojewódzki.

Jak dodaje, na ul. Chemicznej, „w marcu i kwietniu bieżącego roku wykonywane były naprawy jezdni utrzymujące jej stan na poziomie umożliwiającym bezpieczne użytkowanie”.

– W przypadku konieczności dokonania dalszych napraw, będą nadal one wykonywane w niezbędnym zakresie w ramach bieżącego utrzymania – zapewnia sekretarz miasta.

Jezdnie na Chemicznej dostanie nowe znaki poziome?

W innej adresowanej do ratusza interpelacji radny Wcisło postuluje wykonanie nowych oznaczeń pionowych na całym odcinku ul. Chemicznej.

– Rozdzielające pasy ruchu uległy z biegiem lat znacznemu wytarciu i obecnie są praktycznie niewidoczne. Brak czytelnego oznakowania stwarza realne zagrożenie dla kierowców, szczególnie w godzinach wieczornych, podczas opadów oraz w okresie zimowym, gdy widoczność jest ograniczona – zaznacza rajca.

Jak tłumaczy Andrzej Wojewódzki, „odnowienie wymagających tego fragmentów oznakowania poziomego przewidziane jest zwykle do realizacji w okresie wiosenno – letnim.”

– Pozwala to na optymalne wykorzystanie sprzyjających warunków pogodowych oraz ograniczenie utrudnień w ruchu drogowym z uwagi na mniejsze natężenie ruchu drogowego w tym okresie – uzupełnia Wojewódzki.

I jednocześnie deklaruje:

– W celu podniesienia bezpieczeństwa oraz komfortu uczestników ruchu Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie, przy opracowaniu harmonogramu tych prac uwzględni również potrzeby w zakresie odnowienia oznakowania poziomego przy ul. Chemicznej.

Duże zmiany przy Szeligowskiego i Północnej

Artur Jurkowski
Lublin

Droga rowerowa powstanie wzdłuż ul. Szeligowskiego i części ul. Północnej. – Zadanie polegające na zaprojektowaniu ścieżki rowerowej wchodzi w końcową fazę – przekonuje ZDiTM.

W Lublinie jest obecnie ponad 197 km tras rowerowych. Ta liczba się wkrótce zmieni. Pojawi się kolejnych 20 km ścieżek. Ratusz wydał właśnie zezwolenia na realizację inwestycji dro-

gowej (ZRID) dla rowerowej trasy wzdłuż ul. Szeligowskiego i części ul. Północnej.

– Zadanie polegające na zaprojektowaniu ścieżki rowerowej w ciągach ulic Szeligowskiego i Północnej wchodzi w końcową fazę realizacji – informuje Monika Fisz, rzecznik prasowy Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego.

Łącznie chodzi o odcinek o długości ok. 1,3 km.

– Jest to bardzo szerokie zadanie, które obejmuje również budowę i przebudowę chodnika oraz infrastrukturę przystan-

kową w ul. Szeligowskiego i Północnej na odcinku od skrzyżowania z al. Smorawińskiego do skrzyżowania z al. Kompozytorów Polskich – wskazuje Fisz.

Nie wiadomo, ile mogą kosztować prace.

– Wniosek o dofinansowanie tej inwestycji zostanie złożony po przygotowaniu kompletnej dokumentacji projektowej i kosztorysowej dla całego zakresu rzeczowego przedmiotowego projektu – zapowiada Fisz.

Na liście kolejnych inwestycji rowerowych w Lublinie jest m.in. al. Kraśnicka. Trasa ma

mieć długość ponad dwóch kilometrów. Powstanie na odcinku od skrzyżowania z ul. Zana do skrzyżowania z ul. Roztocze, wzdłuż istniejącej drogi dla pieszych. Będzie zlokalizowana po stronie, gdzie znajduje się szpital i kościół.

Ponadto na etapie przygotowania dokumentacji projektowej są odcinki tras przy 11 ulicach: Głęboka Smoluchowska, Nałęczowska, Witosa, Podzamcze, Walecznych, Plewińskiego, Sławinkowska. ©@

O TYM SIĘ MÓWI MATURZYŚCI RUSZAJĄ NA BALE, A TEMAT KOSZTÓW IMPREZY JEST DZIŚ WYJĄTKOWO GORĄCY

Zawrotne koszty studniówkowe

Adrianna Romanek
Lublin

Do matury zostało niecałe 120 dni, jednak w szkołach myślami wszyscy są już na parkiecie. W ostatni weekend rozpoczęła się zę studniówkowy.

W większości szkół w Lublinie ceny udziału w balach maturalnych są zbliżone. Sprawdziliśmy, jak wyglądają przygotowania i wydatki w dwóch liceach: V Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Skłodowskiej-Curie oraz VI Liceum Ogólnokształcącym im. Hugona Kołłątaja w Lublinie.

V LO swój bal zaplanowało na 16 stycznia w Hotelu Luxor. Organizatorzy wciąż finalizują listę uczestników, a jedna z mam maturzysty podkreśla, że ustalenia trwają do samego końca.

- Na razie wciąż dopinamy listę uczestników, bo jak to zwykle bywa młodzież wciąż ustala, czy przyjdzie z osobą towarzyszącą z zewnątrz, czy może stworzą pary w obrębie szkoły. Dlatego ostatecznej kwoty jeszcze nie znamy, ale po rozeznaniu



Na koszt studniówki składa się wiele elementów: sala, menu liczone „od talerzyka”, DJ, obsługa fotograficzna, videofilmowanie, a także dodatkowe atrakcje

w innych szkołach mogą powiedzieć, że ceny będą bardzo porównywalne. Szacuję, że koszt dla jednej osoby wyniesie około 600 zł. W przypadku pary, gdzie maturzysta zaprasza osobę spoza szkoły, będzie to mniej więcej 850 zł. W tej cenie jest już wszystko - DJ, fotograf, posiłki - zaznacza.

Przygotowania synów też kosztują

Mama nastolatka dodaje także, że studniówka to nie tylko opłata za udział, ale również przygotowanie stylizacji, które również generuje koszty.

- W przypadku chłopców największym wydatkiem jest garnitur. Patrząc na obecne ceny, szacu-

ję, że całość zamknie się u nas w nieco ponad dwóch tysiącach złotych - wyjawia.

Rodzina odwiedziła już kilka sklepów, a ceny eleganckich zestawów męskich przekraczają tysiąc złotych.

- Ostatnio przymierzaliśmy zestaw w sklepie na ul. Kompozytorów Polskich, z koszulą i ka-

mizelką wychodziło około 1500 zł. Garnitur to jednak inwestycja, a ja liczę, że posłuży mu nie tylko na bal, ale i na sesję oraz jakieś rodzinne uroczystości. Studniówka jest raz w życiu, więc każdy rodzic podchodzi do tego z pewnym sentymentem i po prostu chce, żeby dziecko dobrze wyglądało i dobrze się bawiło - podsumowuje.

U dziewcząt wydatki wyglądają inaczej

Nieco wcześniej, bo 10 stycznia, swoją studniówkę będzie mieć VI LO. Bal odbędzie się w hotelu Fokus, a organizatorzy przewidują podobny poziom cen.

- Jeśli chodzi o koszty, planujemy zamknąć cenę w okolicach 550 zł od osoby. Ostateczna kwota będzie znana po rozliczeniu ostatnich faktur. W przypadku pary - maturzysty z osobą towarzyszącą to koszt wyniesie około 750 zł - mówi Anna Kulka, mama uczennicy VI LO i organizatorka studniówki.

Wyjaśnia też, że przygotowanie dziewcząt do balu to szereg

dodatkowych kosztów, często wyższych niż w przypadku chłopców.

- Sukienki zaczynają się mniej więcej od 300 zł, ale ich ceny mogą sięgać nawet 800 zł i więcej. Wszystko zależy od modelu i zasobności portfela. Wydatki nie kończą się na samej kreacji. Buty to koszt od około 120 zł do 800 zł w przypadku modeli skórzanych. Fryzjer to wydatek od 200 zł wzwyż. Makijaż zaczyna się mniej więcej od 250 zł, a manicure kosztuje od 150 zł do około 250 zł - mówi po przeprowadzonym rozeznaniu.

Córka pani Anny większość zakupów ma już za sobą, jednak poszukiwania też zajęły chwilę.

- Mam już kupioną sukienkę i buty, więc liczę, że z makijażem i fryzurą zamkniemy się łącznie w okolicach 1000 zł. Córka nosi rozmiar S i jest wysoka, więc dobranie odpowiedniej długości nie stanowiło problemu. Więcej czasu zajęło nam znalezienie samego modelu, ponieważ szukała czegoś klasycznego, eleganckiego, ale nie takiego, jak większość koleżanek z popularnych butików - podsumowuje.

Pasażerowie czekali na to cztery lata. Już nie pomylą pociągów

Artur Jurkowski
Lublin

59 wyświetlaczy z informacjami o rozkładach jazdy pojawiło się na stacji Lublin Główny. Podróżni czekali na nie od momentu zakończenia przebudowy dworca.

Urządzenia przekazujące informacje o pociągach zniknęły z peronów podczas prac przy przebudowie stacji w Lublinie. Teroboty zakończyły się w 2021 r.

Teraz zaczęły pracować nowe urządzenia. Na razie informacje na wyświetlaczach wskazują, że są jeszcze w fazie testowej.

- Bardzo pomocne rozwiązanie. Naprawdę brakowało ich przez te minione lata - mówi pan Robert, który czekał na pociąg do Warszawy.

PKP PLK umowę na zaprojektowanie, dostawę i instalację elementów dynamicznej informacji pasażerskiej oraz systemu monitoringu podpisało w grudniu 2024 r. Kontrakt opiewa na ponad 65 mln zł.

- Dzięki zintegrowanemu systemowi pasażerowie będą otrzymywać komunikaty zarówno w formie wizualnej, jak i głosowej. To istotne udogod-

nienie dla osób korzystających z kolei w codziennych dojazdach do pracy i szkoły, jak również podczas okazjonalnych podróży. W przypadku zmian w rozkładzie jazdy, informacje będą aktualizowane na bieżąco. Bezpieczeństwo podróży zwiększy nowoczesny system monitoringu - tłumaczyła wówczas Anna Znajewska-Pawluk z zespołu prasowego PKP Polskie Linie Kolejowe S.A..

Najwięcej wyświetlaczy pojawiło się na stacji Lublin Główny - 59. Na stacji w Otwocku zaplanowano ich

46, w Celestynowie 4, w Piławie 42, a na peronach w Dęblinie 52.

Stację Puław Miasto wyposażono w 21 wyświetlaczy, Nałęczów w 31, a mniejsze przystanki - takie jak Czesławice, Sadurki, Miłocin Lubelski, Motycz Leśny i Stasin Polny - po 2 urządzenia. W Motyczu kontrakt zakłada montaż czterech wyświetlaczy, a na stacji Lublin Zachodni - 22.

Na stacjach między Lublinem Głównym a Otwockiem pojawi się łącznie 290 wyświetlaczy tzw. dynamicznego systemu informacji pasażerskiej.



Pasażerowie na stacji Lublin Główny zyskali system dynamicznej informacji pasażerskiej

„Mam dość, ciągle dostaję obrzydliwe, nagie zdjęcia”

oprac. AR
Lublin

Martyna, twórczyni internetowej z Lublina, od blisko pół roku zmagą się z uporczywym nękananiem. Mimo blokowania numerów i zgłoszenia sprawy na policję, nadal dostaje niechciane wiadomości.

Od blisko pół roku Martyna, twórczyni internetowej z Lublina, zmagą się z uporczywym nękananiem ze strony nieznanego mężczyzny. Jak relacjonuje, niemal codziennie otrzymuje wiadomości, telefony oraz drastyczne zdjęcia o charakterze seksualnym. Mimo wielokrotnych prób blokowania numerów i próśb o zaprzestanie kontaktu, sytuacja nie ulega poprawie.

- Mam dość. Od blisko pół roku dostaję mnóstwo obrzydliwych zdjęć od obcego faceta. Gołych, w kobiecej bieliźnie lub z zabawkami erotycznymi wepchniętymi w różne miejsca. To jest już nie do zniesienia. Regularnie blokuję numery, z których przychodzą wiadomości i połączenia, jednak to niestety nic nie daje. Zdjęcia co chwilę przychodzą z innych, a ja nie wiem już co robić - opowiada Martyna.



Niechciane zdjęcia i wiadomości trafiają do Martyny od kilku miesięcy. Sprawę zgłosiła na policję

Kobieta we wrześniu zgłosiła sprawę na policję. Jak podkreśla, mimo formalnego wszczęcia postępowania, nękanie nie ustało.

- Zgłosiłam sprawę we wrześniu, ale jedyne, co dostałam, to informacja o wszczęciu postępowania i dalej cisza. W międzyczasie byłam kilka razy na policji, żeby zrobić „update”. Z racji tego, że nic się nie dzieje, postanowiłam nagłośnić tę sprawę we własnym zakresie - mówi.

W tej sprawie skontaktowaliśmy się z podinsp. Kamilem Gołębiowskim, rzecznikiem

prasowym Komendy Miejskiej Policji w Lublinie.

- Na trzecim komisariacie policji faktycznie prowadzone jest postępowanie w tej sprawie. Śledztwo toczy się pod nadzorem prokuratury i prowadzone jest w kierunku przestępstwa stalkingu. W toku czynności udało się już ustalić wiele istotnych okoliczności, jednak na obecnym etapie nie możemy udzielać szczegółowych informacji. Przypominam, że za tego rodzaju czyn grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności - informuje Gołębiowski.

Tumanowicz i Sachajko są „sejmowymi gadułami”

dokończenie ze str. 1

Tylko siedem głosowań w Sejmie od początku kadencji opuścił natomiast lubelski poseł KO Michał Krawczyk. Wysoką frekwencję - 99,44 proc. - zanotował też Sylwester Tułajew, poseł PiS z Lublina.

Łącznie 24 posłów z naszego regionu może pochwalić się 90-procentową bądź wyższą obecnością na głosowaniach. Poniżej tego pułapu spadł Przemysław Czarnek (PiS), którego frekwencja wynosi 86,35 proc.

Zgodnie z regulaminem niższej izby parlamentu, marszałek Sejmu zarządza obniżenie uposażenia i diety parlamentarnej albo jednego z tych świadczeń, jeżeli tylko ono przysługuje posłowi:

1) o 1/30 za każdy dzień nieusprawiedliwionej nieobecności na posiedzeniu Sejmu lub za niewzięcie w danym dniu udziału w więcej niż 1/5 głosowań,

2) o 1/30 za każdy dzień nieusprawiedliwionej nieobecności na posiedzeniu komisji, jeżeli liczba tych nieobecności przekroczyła 1/5 liczby posiedzeń komisji w miesiącu kalendarzowym.

Sejmowe gaduły

Witold Tumanowicz, poseł Konfederacji z okręgu chełmsko-zamojskiego ma w tej kadencji najwięcej wystąpień



FOT. ADAM JANKOWSKI

Posel Konfederacji Witold Tumanowicz ma najwięcej wystąpień na posiedzeniach Sejmu w tej kadencji. Głos zabierał ponad tysiąc razy

z sejmowej mównicy. Zabrał głos 1032 razy.

- To nie statystyka - to ponad 1000 razy, kiedy z mównicy sejmowej wybrzmiał głos Polaków, których sprawy zbyt często są ignorowane. Mandat poselski traktuję jako zobowiązanie do pracy, nie do milczenia.

Dlatego będę dalej konsekwentnie zabierał głos wszędzie tam, gdzie trzeba bronić polskiego interesu, zdrowego

rozsądku i wolności. Pracuję dla Was - i nie zamierzam zwalniać tempa - napisał na swoim Facebooku Tumanowicz.

Na drugim miejscu w zestawieniu największych „sejmowych gaduł” tej kadencji uplasował się inny poseł z okręgu chełmsko-zamojskiego Jarosław Sachajko (Wolni Republikanie). Od listopada 2023 r. z sejmowej mównicy przemówił 873 razy.

Dziesiątą pozycję wśród parlamentarzystów najczęściej zabierających głos na posiedzeniach Sejmu zajmuje lubelska posłanka KO Bożena Lisowska. Mandat sprawuje od czerwca 2024 r. i od tamtej pory z sejmowej mównicy skorzystała 283 razy.

Na przeciwnym biegunie znajduje się posłanka Monika Pawłowska. Od marca 2024 r. wystąpiła na mównicy sejmowej sześć razy. W 2025 r. ani razu nie zdecydowała się na taki krok.

Interpelacje

Sachajko złożył też 574 interpelacje. To trzeci najwyższy wynik wśród posłów. W kierowanych do ministerstw pismach zajmował się m.in. „sprawą nowelizacji ustawy o sporcie w zakresie ochrony strzelnic sportowych przed decyzjami o zamknięciu z powodu hałasu”, „katastrofalnego zarządzania Warszawą, marnotrawienia środków publicznych i pogarszającej się jakości życia w stolicy mimo rekordowego budżetu”. Postulował też „zapewnienie stabilnego finansowania prac remontowych i konserwatorskich na terenie Starego Miasta w Zamościu wpisanego na Listę światowego dziedzictwa UNESCO”.

Z kolei Michał Krawczyk (KO) z tego poselskiego uprawnień skorzystał w tej kadencji tylko raz.

Lubelski Orszak Trzech Króli w tym roku przejdzie nową trasą

Aleksandra Szymczak
Lublin

Orszak Trzech Króli wyruszy o godz. 10.00 z Placu Zamkowego. Finałem wydarzenia będzie Msza Święta w Archikatedrze Lubelskiej oraz wspólne kolędowanie.

Lubelski Orszak Trzech Króli rozpocznie się 6 stycznia o godz. 10.00 na Placu Zamkowym. Na uczestników czekać będą warsztaty, konkursy oraz możliwość spotkania Trzech Króli. W trakcie wydarzenia przypomniana będzie historia narodzin Jezusa i pokłonu Mędrców znana z Ewangelii.

Uczestnicy orszaku przejdą do Archikatedry Lubelskiej, gdzie nastąpi spotkanie ze Świętą Rodziną. O godzinie

13.00 odbędzie się Eucharystia pod przewodnictwem Arcybiskupa Stanisława Budzika. Po Mszy Świętej zaplanowano krótkie kolędowanie z udziałem Orkiestry Dętej z Wilkołaza.

Tegoroczny Orszak przejdzie inną trasą niż w ubiegłych latach. Barwny pochód przejdzie ulicami: Plac Zamkowy - Kowalska - Świętoduska - Krakowskie Przedmieście - Królewska - Archikatedra Lubelska. Przemarsz odbędzie się przy całkowicie wstrzymanym ruchu kołowym. Zamknięcie ulic oraz bezpieczeństwo ruchu drogowego zapewni policja.

Linie 5, 6, 17, 22, 23, 25, 39, 156, 160 zostaną skierowane na trasy objazdowe. nieczynne będą przystanki: Brama Krakowska 01, 02, 04; Probstowo 02; Szewska 02.



FOT. ARCHIWUM

Orszak Trzech Króli co roku gromadzi liczne grono uczestników - zarówno dzieci, jak i dorosłych

Lublinianka z dużej, a wegeburger na dwa sposoby. Zmiany w pisowni

Aleksandra Szymczak
Lublin

1 stycznia zaczęła obowiązywać reforma ortografii, obejmująca jedenaście nowych zasad pisowni. Rada Języka Polskiego podkreśla, że to najpoważniejsza zmiana od 1936 roku i ma uprościć zasady oraz zmniejszyć liczbę wyjątków.

Jak wyjaśnia cytowana przez PAP prof. Danuta Krzyżyk, członkini zespołu RJP odpowiedzialnego za reformę, celem jest uproszczenie reguł i zmniejszenie wyjątków tak, aby były bliższe codziennemu użyciu języka.

- Odwołujemy się do zwyczaju językowego Polaków, czyli do tego, jak już dzisiaj zapisują niektóre wyrazy.

Zmiany obejmują m.in.: pisownię wielką i małą literą, rozróżnienie pisowni łącznej, roz-

łącznej i z łącznikiem, uproszczenia oparte na zasadzie konwencji - wynikającej z umowy społecznej, a nie z teoretycznej wiedzy gramatycznej.

Według prof. Katarzyny Kłosińskiej, przewodniczącej RJP, nowe zasady mają uwolnić użytkowników języka od konieczności analizowania skomplikowanych kategorii gramatycznych.

- Człowiek nie musi się zastanawiać, co jest imiesłowem, przymiotnikiem czy partykułą, aby poprawnie pisać - wyjaśnia.

Dlaczego teraz?

Reforma ma też odpowiadać na zmiany w edukacji. Jak zauważa prof. Krzyżyk, współcześni uczniowie nie są uczeni podziałów, na których opierały się stare zasady:

- Trudno, żeby potem sięgali po wiedzę, której nie mają - podkreśla.



FOT. ARCHIWUM

Wprowadzone zmiany to próba nadążenia za tym, co realnie dzieje się w języku

Reforma będzie wspierana przez nowe narzędzie: słownik ortograficzny obejmujący ok. 100 tys. haseł, także tych z „ch/h”, „ó/u”, „rz/ż” i nazw własnych. Słownik będzie bezpłatny, dostępny w wersji książkowej, elektronicznej (jako aplikacja) i mobilnej. Ma się ukazać ok. rok po decyzji o dofinansowaniu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

W latach 2026-2030 na egzaminach szkolnych akceptowane będą obie wersje zasad: dotychczasowe i nowe. Dopiero od 2031 r. obowiązywać będzie wyłącznie nowa ortografia.

Zmiany nie wymuszą od razu m.in. wymiany wszystkich tablic z nazwami ulic i placów - decyzje w tej sprawie podejmują organy administracji, a nie RJP.

Najważniejsze zmiany

Jedną z najważniejszych zmian jest zapis nazw mieszkańców miast i ich dzielnic, osiedli i wsi. Od 1 stycznia będziemy je pisać wielką literą, tak jak dziś piszemy nazwy mieszkańców części świata, krajów, regionów. Poprawny będzie więc zapis: Warszawianin, Krakowianin, Ochocianka, Mokotowianin.

Wprowadzona zostanie również pisownia wielką literą nie tylko nazw firm, marek i modeli wyrobów przemysłowych, ale także pojedynczych egzemplarzy tych wyrobów. Napiszemy zatem: pod oknem zaparkował czerwony Ford.

Małą literą będziemy pisać przymiotniki tworzone od nazw osobowych, bez względu na to, czy ich interpretacja jest dzierżawcza (odpowiadają na pytanie: czy?), czy też jakościowa (odpowiadają na pytanie: jaki?), np. dra-

mat szekspirowski, epoka zygmuntońska, koncert chopinowski, koncepcja kartezjańska, filozofia sokrateska, dialogi platońskie, wiersz miłoszowski.

Kolejną ważną zmianą, którą wprowadza RJP, jest łączna pisownia nie- z przymiotnikami i przymiotnikami odprzymiotnikowymi bez względu na kategorię stopnia, a więc także w stopniu wyższym i najwyższym, np. niemilszy, nienajmilszy, nielepiej, nieprędzej, nienajlepiej, nienajstarraniej.

Zmiana dotyczy też zakresu użycia wielkich liter w nazwach własnych. W nazwach obiektów przestrzeni publicznej od 1 stycznia będziemy pisać wielką literą wyrazy: aleja, brama, bulwar, osiedle, plac, park, kopiec, kościół, klasztor, pałac, willa, zamek, most, molo, pomnik, cmentarz itp. Małą literą zostaje tylko „ulica”.

POLSKA i ŚWIAT

WARSZAWA

Zmarł Andrzej Paczkowski

W sobotę w wieku 87 lat zmarł prof. Andrzej Paczkowski – polski historyk, wykładowca akademicki, a także alpinista. W okresie PRL był działaczem opozycji demokratycznej, a po zmianach politycznych członkiem Kolegium IPN. Urodził się 1 października 1938 r. w Krasnymstawie.



FOT. PIOTR SMOLINSKI/ARCHIWUM

KRAJ

Od listopada ub.r. do 3 stycznia tego roku z wychłodzenia zmarło 10 osób – poinformowała w niedzielę Komenda Główna Policji. Policja przypomina, że śnieg, mróz i niska temperatura w krótkim czasie mogą doprowadzić do wychłodzenia organizmu i realnie zagrozić życiu oraz zdrowiu. Dlatego szczególnie ważne jest zachowanie czujności i reagowanie na to, co dzieje się w naszym otoczeniu.

„

Nie możemy ulec złudzeniu, że na pewno już nic więcej się nie zdarzy. Zima może zaskoczyć w każdej chwili

Donald Tusk premier

Plaga pijanych kierowców na drogach. Panują złe warunki

Karolina Wrońska
Warszawa

W ciągu pierwszych dni nowego roku doszło do wielu groźnych wypadków, policja zatrzymała ponad 500 kierowców prowadzących pod wpływem alkoholu.

Według danych policyjnych w ciągu trzech pierwszych dni nowego roku doszło do ponad 80 wypadków drogowych. Zginęło 9 osób, a 101 zostało rannych. Ale prawdziwa plaga to kierowcy decydujący się na prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu. Takich zatrzymań od czwartku do soboty było aż 564.

Niebezpiecznie w całym kraju

W woj. dolnośląskim doszło do poważnej kolizji, gdy prowadzący po alkoholu 34-latek postanowił uciec przed policją i uderzył w inny radiowóz. Jego pojazd nosił widoczne ślady uszkodzeń, co zwróciło ich uwagę. Mężczyzna nie zareagował na wezwania do zatrzymania się. Do pościgu włączyła się załoga drugiego radiowozu, która nadjechała z przeciwnej strony. Na łuku drogi w miejscowości Studnica ścigany kierowca doprowadził do zderzenia z tym radiowozem.

Dwóch policjantów trafiło do szpitala. Ich obrażenia nie zagrażają życiu. Do lecznicy trafił też ścigany kierowca. Bada-



FOT. POLICJA

Na Dolnym Śląsku pijany kierowca, uciekając przed policją, uderzył w inny radiowóz

nie na zawartość alkoholu wykazało u niego blisko 0,4 promila. Policjanci sprawdzają też, czy nie znajdował się pod wpływem substancji odurzających. Z ustaleń policjantów wynika, że wobec mężczyzny sąd dwukrotnie orzekł zakaz prowadzenia pojazdów.

Z kolei w Warmińsko-Mazurskiem w wypadku drogowym w drodze na służbę zginęła policjantka z Mikołajek, sierż. Klaudia Nasiadko, a kierujący autem policjant został ciężko ranny – poinformowała w niedzielę warmińsko-mazurska policja.

Dwoje funkcjonariuszyjechało prywatnym samochodem na służbę, którą mieli pełnić razem. W pewnym momencie, z niewyjaśnionych dotychczas przyczyn, auto kierowane przez 29-letniego policjanta zjechało na pobocze i uderzyło w przydrożne drzewo.

W Zachodniopomorskiem zginęły dwie osoby w pobliżu Białego Boru. 19-letnia pasażerka osobowego Peugeota, które uderzyło w drzewo, zginęła na miejscu wypadku. 34-letni kierowca zmarł w szpitalu. Panowały trudne warunki at-

mosferyczne, opady śniegu, które zaczęły marznąć.

Policja podsumowuje 2025 r.

To zły początek roku. W ubiegłym doszło do 21 tys. wypadków drogowych; zginęło ponad 1,6 tys. osób, a ponad 24,7 tys. odniosło obrażenia. Przy czym, jak dodaje podinsp. Robert Opas z Biura Ruchu Drogowego KGP, wypadków, ofiar śmiertelnych i rannych było mniej niż w 2024 r.

W 2025 r. wykryto natomiast więcej nietrzeźwych kierowców, ale przy znacznie większej liczbie przeprowadzonych badań na zawartość alkoholu.

Policjanci zanotowali 95 262 nietrzeźwych kierujących. To o 2938 wykrytych nietrzeźwych więcej, ale przy znacznie większej liczbie badań na zawartość alkoholu. W 2025 roku takich badań przeprowadzono 17 902 284, a w 2024 roku 16 038 095.

– Trzeba pamiętać o tym, że są to dane wstępne, ale odnotowujemy stałą i systematyczną poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego w Polsce – przekazał podinsp. Robert Opas. Zwrócił również uwagę, że w ostatnim czasie także Komisja Europejska pozytywnie oceniła postępy Polski w kwestii poprawy bezpieczeństwa drogowego, wskazując na największy spadek liczby ofiar śmiertelnych w UE w ciągu ostatnich 5 lat – o 35 proc. w stosunku do 2019 r. PAP

Umarli przestają cierpieć.
Cierpią Ci, co pozostali.

Szanownemu Panu Dyrektorowi

Arkadiuszowi Bratkowskiemu

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



Mamy

składają

Pracownicy Oddziału i Poradni Położniczo -
Ginekologicznych SP ZOZ w Hrubieszowie



0011457612

0011458000

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



Mamy

Pana Arkadiusza Bratkowskiego

Członka Rady Społecznej naszego Szpitala
i Dyrektora Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki
Zdrowotnej w Hrubieszowie.

Panu Dyrektorowi oraz Rodzinie

najszczerze wyrazy współczucia i słowa wsparcia
w tych trudnych chwilach.

Rada Społeczna oraz Zarząd
Samodzielnego Publicznego Szpitala Wojewódzkiego
im. Papieża Jana Pawła II w Zamościu



Katarzyna Zawada
Warszawa

Rolnicy nie zwalniają tempa i głośno domagają się zmian. Końcówka 2025 roku upłynęła pod znakiem protestów, kolejny szykuje się już 9 stycznia w Warszawie.

Jak wskazał Ogólnopolski Oddolny Protest Rolników, już 9 stycznia w stolicy odbędzie się protest rolników z całego kraju przeciwko umowie Unii Euro-

pejskiej z krajami Mercosur. Obecny kształt porozumienia budzi spore obawy o przyszłość polskiej produkcji. Przedstawiciele wsi punktuja możliwe konsekwencje w postaci obniżenia opłacalności i napływu taniej, gorszej jakościowo żywności.

Akcja ma zwrócić uwagę na wszystkie zagrożenia i brak ochrony rolników przed skutkami wejścia w życie umowy. Postulaty są podobne do wcześniejszych, które były głoszone

na ostatnich protestach – czy to 18 grudnia w Brukseli, czy też 30 grudnia w setkach miejsc w kraju. „To realna walka o Polskę. O naszą ziemię. O nasze gospodarstwo. O przyszłość naszych dzieci” – piszą organizatorzy protestu.

Obecnie branża już mierzy się ze spadkiem rentowności, niskimi cenami w skupach, a handlowa współpraca z krajami Ameryki Południowej może pozbawić wiele gospodarstw dochodów. Kluczowa

jest także jakość produktów, które będą napływać do Europy, w tym także na polskie stoły.

– Będziemy startować z placu Defilad pod Pałacem Kultury i Nauki i zgodnie z trasą wyznaczoną na mapce będziemy maszerować pod Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – zapowiada Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników.

Protest rozpocznie się o godz. 11. Nie wiadomo, ilu rolników może w nim wziąć udział.

„Walka o przyszłość naszych dzieci”. Traktorami na stolicę. Szykuje się kolejny protest rolników

WENEZUELA SIŁY SPECJALNE USA PRZEPROWADZIŁY ATAK NA STOLICĘ WENEZUELI – CARACAS

Delcy Rodriguez rządzi Wenezuelą

Grzegorz Kuczyński
Caracas

Ujęcie Nicolasa Maduro nie oznacza końca reżimu chawistów w Wenezueli. Władzę formalnie przejęła wiceprezydent Delcy Rodriguez - na której lojalną współpracę liczy Donald Trump.

- Będziemy rządzić krajem do czasu, aż uda nam się przeprowadzić bezpieczną, właściwą i rozsądną transformację. Nie chcemy angażować się w to, by ktoś inny objął władzę i mieliśmy taką samą sytuację, jaką mieliśmy przez ostatnie długie lata - powiedział w sobotę Donald Trump.

Amerykański prezydent podkreślił, że chce „pokoju, wolności i sprawiedliwości dla wspaniałego narodu Wenezueli, w tym dla wielu Wenezueleczyków, którzy obecnie mieszkają w Stanach Zjednoczonych i chcą wrócić do swojego kraju”.

Trump oznajmił, że atak na Caracas był operacją, jakiej nie widziano od czasu II wojny



FOT. PEDRO MATTEVA/EAST NEWS

Sąd Najwyższy Wenezueli nakazał w sobotę wiceprezydent Delcy Rodriguez przejęcie tymczasowej władzy po pojmaniu prezydenta Nicolasa Maduro

światowej i sugerował, że na jej czas amerykańskie służby wyłączyły w stolicy Wenezueli światła. Dodał też, że siły USA były gotowe na drugą falę ataku i wciąż są gotowe to zrobić w razie potrzeby.

Następczyni Maduro

Podczas sobotniej konferencji prasowej Trump stwierdził, że wiceprezydent Delcy

Rodriguez będzie musiała współpracować z amerykańską administracją, dodając: „naprawdę nie ma wyboru”. Według amerykańskiego przywódcy, Rodriguez miała rozmawiać z sekretarzem stanu Marco Rubio i zadeklarować, że Wenezuela „zrobi wszystko”, czego będą wymagały USA. Rodriguez zaprzeczyła tym twierdzeniom.

- Jeśli jest coś, co naród wenezuelski i kraj wiedzą bardzo wyraźnie, to to, że nigdy nie wrócimy do bycia niewolnikami - podkreśliła. W przemówieniu telewizyjnym oświadczyła, że naród „nigdy nie powróci do bycia kolonią innego imperium”. Potępiła ujęcie i aresztowanie prezydenta Nicolasa Maduro przez siły USA. Wiceprezydent pozostawiła jednak przestrzeń do ewentualnych negocjacji, apelując o „pełne szacunek stosunki”.

Amerykane stawiają na Rodriguez

Według źródeł „New York Times”, amerykańscy urzędnicy wybrali odpowiednią kandydatkę, która mogłaby zastąpić Maduro, kilka tygodni wcześniej. Wiceprezydent Delcy Rodriguez miała zrobić wrażenie na ludziach Trumpa swoim zarządzaniem kluczowym dla Wenezueli przemysłem naftowym. Osoby zaangażowane w rozmowy twierdzą, że pośrednicy przekonali administrację, że Rodriguez będzie chronić i wspierać przyszłe

amerykańskie inwestycje energetyczne w tym kraju.

Lojaliści Maduro problemem

Rodriguez musi działać ostrożnie - stąd być może przekaz w jej wystąpieniu oraz fakt, że wenezuelska telewizja państwowa określiła ją nadal jako wiceprezydent.

Takie okazywanie lojalności wobec uwięzionego Maduro ma na celu uspokojenie lojalistów partii rządzącej, w tym sił zbrojnych i grup paramilitarnych, którzy byli wstrząśnięci upokorzeniem militarnym ich kraju przez Stany Zjednoczone. Siły amerykańskie zdołały wkroczyć do stolicy w większości bez oporu, zniszczyć co najmniej trzy bazy wojskowe i porwać prezydenta kraju z silnie strzeżonego kompleksu, nie ponosząc żadnych strat w ludziach.

Machado na bocznym torze

Maria Corina Machado, konserwatywna była członkini Zgromadzenia Narodowego,

pochodząca z zamożnej wenezuelskiej rodziny, może pochwalić się wieloletnimi powiązaniami z Waszyngtonem. Przez ostatni rok zabiegała o poparcie Trumpa i próbowała pozyskać jego pomoc w obaleniu Maduro. Otwarcie popierała jego kampanię wojskową na Karaibach i w większości powstrzymywała się od komentowania jego polityki wobec wenezuelskich migrantów.

W sobotę, po ogłoszeniu przez Trumpa, że wojsko amerykańskie schwyciło Maduro, wydała oświadczenie, w którym stwierdziła, że jest gotowa przejąć przywództwo. „Dzisiaj jesteśmy gotowi do przejęcia władzy” - napisała w wiadomości opublikowanej na X.

Jednak około dwie godziny później Trump powiedział, że nie rozmawiali. Trump stwierdził, że przejęcie kontroli nad krajem przez Machado będzie „bardzo trudne”, dodając w telewizyjnym przemówieniu, że jest ona „bardzo miłą kobietą”, ale „nie ma poparcia” w Wenezueli, aby przejąć władzę.

Zelenski postanowił zmienić ministra obrony Ukrainy

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski zaproponował ministrowi transformacji cyfrowej Mychajło Fedorowowi objęcie stanowiska ministra obrony kraju.

- Postanowiłem zmienić format pracy Ministerstwa Obrony Ukrainy. Zaproponowałem Mychajłowi Fedorowowi objęcie stanowiska ministra obrony Ukrainy. Mychajło głęboko angażuje się w kwestie związane z dronami, bardzo skutecznie pracuje nad cyfryzacją usług i procesów państwowych - powiedział w piątek wieczorem Zełenski.

Według niego obecny minister obrony Denys Szmyhał „pozostanie w zespole”. Zełenski zaproponował mu „objęcie innego stanowiska w służbie państwowej”, ale nie podał szczegółów.

Na początku grudnia „Ukraińska Prawda” napisała, że Zełenski rozważał 34-letniego Fedorowa jako głównego kandydata na stanowisko szefa biura prezydenta po tym, jak musiał odejść Andrij Jermak. Jednak ostatecznie 2 stycznia 2026 r.

na to stanowisko mianowano szefa Głównego Zarządu Wywiadu Ministerstwa Obrony Ukrainy (HUR) gen. Kyryła Budanowa. Jego miejsce zajął z kolei dotychczasowy szef służby wywiadu zagranicznego Oleh Iwaszczenko.

RBK-Ukraina, powołując się na źródła, pisze, że Zełenski rozważa możliwość zwolnienia szefa Służby Bezpieczeństwa Ukrainy (SBU) Wasyla Maljuka i mianowania go na inne stanowisko. „Istnieją rzeczywiście próby usunięcia Maljuka ze sta-

nowiska. Ale na razie nic nie jest jeszcze zdecydowane, trwają dyskusje” - powiedział jeden z rozmówców portalu.

Według źródeł taka decyzja wywoła wiele pytań, ponieważ Maljuk „przekształcił SBU w skuteczną służbę specjalną, która przeprowadza unikalne operacje specjalne i daje Ukrainie silne karty przy stole negocjacyjnym”. Jeśli Zełenski zaproponuje odwołanie Maljuka, zgodnie z prawem decyzja ta musi zostać zatwierdzona przez Radę Najwyższą.



FOT. PRESIDENT.GOV.UA

Prezydent Wołodymyr Zełenski na spotkaniu z oficerami Służby Bezpieczeństwa Ukrainy

Rosja potępia USA za operację w Wenezueli i porwanie Maduro

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władze USA popełniły „akt zbrojnej agresji przeciwko Wenezueli”, porywając prezydenta Nicolasa Maduro i jego żonę - stwierdziło rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

„Budzi to głębokie zaniepokojenie i potępienie. Argumenty przytaczane na uzasadnienie takich działań są nieprzekonujące. Ideologiczna niechęć wzięła górę nad pragmatyzmem biznesowym, gotowością do budowania relacji opartych na zaufaniu i przewidywalności” - czytamy w oświadczeniu MSZ Rosji.

Rosyjscy dyplomaci wezwali do zapobieżenia dalszej eskalacji, zaznaczając, że Ameryka Łacińska „powinna pozostać strefą pokoju”. „Potwierdzamy naszą solidarność z narodem wenezuelskim, poparcie dla kursu jego boliwarińskiego przywództwa, ukierunkowanego na ochronę interesów narodowych i suwerenności kraju” - dodano w rosyjskim Ministerstwie Spraw Zagranicznych.

Rosja od lat była bliskim sojusznikiem dyktatorów Wenezue-



FOT. KREMLIN.RU

Władimir Putin i Nicolas Maduro podczas spotkania na jesieni 2024 roku w Kazaniu

li - najpierw Hugo Chaveza, a potem Nicolasa Maduro. Moskwa była zresztą jednym z pierwszych krajów, które uznały wyniki wyborów w 2024 roku, które zostały całkowicie ukradzione opozycji.

Jednocześnie Rosja nie jest gotowa podjąć nawet takich działań, jak w 2019 roku, gdy wsparła w sferze bezpieczeństwa reżim podczas poważnego kryzysu władzy. Biorąc pod uwagę zdecydowanie Trumpa, niechęć do pogorszenia sobie z nim relacji oraz zaangażowanie w wojnę z Ukrainą, najprawdo-

podobniej Rosja ograniczy się do słów potępienia operacji USA.

Upadek reżimu będzie jednak poważnym ciosem dla Rosji. Tak jak straciła w oczach mieszkańców Bliskiego Wschodu przez upadek Asada w Syrii, tak straci autorytet w oczach Latynosów po klęsce Maduro. Zmiana władzy w Wenezueli pozbawi też Rosjan wojskowego przyczółku w Ameryce Łacińskiej. Uderzy mocno w innych sojuszników Moskwy w regionie, z Kubą na czele, może też wywołać niekorzystne dla Kremla zmiany na światowym rynku naftowym.

Muzeum dzieci transformacji

Ludzie wychodzą stąd zadowoleni, bo mogli sobie przypomnieć lata dzieciństwa – mówi Sebastian Balcerzak, twórca w Bielsku-Białej jedyne w Polsce Muzeum lat 90.

Jacek Drost

Chcesz się przenieść do czasów swojego dzieciństwa lub młodości? Nic prostszego! Wystarczy, że wybierzesz się do Bielska-Białej i skierujesz swe kroki na ulicę Damrota 10 do otwartego niedawno jedyne w Polsce Muzeum 90, gdzie zebrano pamiątki z tamtych czasów.

Podróż do przeszłości

„Nasze muzeum to nie tylko zbiory – to wehikuł czasu, który przenosi cię do jednej z najbardziej kolorowych i kontrastowych dekad w historii Polski. To okres pełen przemian: politycznych, kulturowych i technologicznych. Dla wielu z nas to czas dzieciństwa, pierwszych fascynacji popkulturą, pierwszych płyt CD, pierwszych komórek i gier komputerowych. Chcieliśmy uchwycić ten moment, zanim zniknie w otchłani zapomnienia. Dlatego przez lata z pasją zbieraliśmy przedmioty, które tworzyły codzienność tego niezwykłego okresu – podkreślają ludzie z bielskiego Stowarzyszenia Retro Fani, które założyło Muzeum 90.

Prezesem stowarzyszenia jest Sebastian Balcerzak. Nie ukrywa, że jest człowiekiem sentymentalnym

– Lubię dawne czasy. Często do nich wracam, wspominając swoje dzieciństwo i młodość. Może nie było super, jeśli chodzi o kwestie finansowe, bo wiadomo, że to były czasy transformacji, bardzo trudne dla wielu ludzi, ale zupełnie inne – myślę, że bardziej docenialiśmy to, co mieliśmy, choć mieliśmy niewiele – mówi prezes Retro Fanów.

Nie ukrywa, że lubi coś organizować – na co dzień pracuje jako trener personalny, przygotowywał nad Białą trzy edycje zawodów ogólnosporowościowych Impact Cross Games, ale chciał spróbować czegoś nowego, niekoniecznie związanego ze sportem, czegoś jeszcze się nauczyć.

– Poza tym lubię coś zbierać. Fajnie jest na coś polować i znajdować to po pół roku czy roku. To mi zostało z lat 90., bo wtedy kolekcjonerstwo, kiedy byłem dzieckiem, było popularne. Sporo ludzi coś kolekcjonowało – tazosy z chipsów, karteczki – wspomina Sebastian Balcerzak, który postanowił otworzyć w Bielsku-Białej muzeum w klimacie lat 90.



Lubię dawne czasy. Często do nich wracam – mówi Sebastian Balcerzak, twórca Muzeum 90 w Bielsku-Białej



Przy Damrota 10 można się przenieść w czasie

Pomysł pojawił się dwa lata temu, kiedy Balcerzak odwiedził bielskie Muzeum Fiata 126p.

– Pomyślałem, że fajnie byłoby zebrać te wszystkie rzeczy z mojego dzieciństwa, ale także z różnych dziedzin życia w jednym miejscu, i pokazać je ludziom. Zacząłem szukać, czy w Polsce jest jakieś muzeum lat 90. Nie znalazłem. Są fajne, ciekawe muzea odnoszące się do czasów PRL-u, najbliższe w Rudzie Śląskiej, czy Muzeum Sentymentów w Kowarach, ale muzeum skupiającego się typowo na dekadzie lat 90. nie znalazłem. Pomyślałem, dlaczego nie zrobić takiego muzeum w Bielsku-Białej? Miasto słynie z lat 90. Mieliśmy choćby festiwal z muzyką lat 90. – opowiada.

Kasety VHS, tamagotchi i inne cuda

„Wystawa powstała z potrzeby zachowania wspólnej pamięci – tej bliskiej, osobistej, często zabawnej, czasem wzruszającej” – podkreślają Retro Fani.

Sebastian Balcerzak mówi, że ze zdobyciem eksponatów było różnie. Jedne udało się znaleźć szybko, inne to białe kruki i polowanie na nie długo trwało.

– Na przykład w Polsce jest sporo kolekcjonerów kaset VHS. Niektórzy wyprzedają swoje kolekcje, więc nie ma z nimi problemu. Podobnie z kasetami magnetofonowymi czy sprzętem RTV. Były jednak eksponaty, które chciałem mieć, wiedziałem, że muszą się tutaj znaleźć i był problem z ich zdobyciem. Aparatu telefonicznego na karty szukałem nawet



Czy wasz pokój także tak wyglądał w latach 90.?

dwa lata – opowiada prezes Retro Fanów.

Ciężko było także zdobyć oryginalne tamagotchi z lat 90. – kultową, jajowatą, elektroniczną zabawkę firmy Bandai (zadebiutowała w 1996 roku, a w Polsce popularność zyskała w 1997 r.), polegającą na opiece nad wirtualnym zwierzątkiem (karmienie, sprzątanie, zabawa).

– Są produkowane nowe tamagotchi, ale nie ma oryginalnych z lat 90. – podkreśla Sebastian Balcerzak.

Ekspozycje zgromadzone w kilku pomieszczeniach zostały podzielone na różne działy tematyczne. Osobno można zobaczyć np. sprzęt elektroniczny.

„To hołd dla technologii, która kształtowała naszą codzienność – z nieporęcznym pi-

lotem, migoczącym ekranem kineskopowym i szumem kasety, który był dźwiękiem domowego relaksu” – podkreślają Retro Fani.

Można także zajrzeć do pomieszczenia, które przenosi nas do wypożyczalni kaset VHS.

„Na specjalnych półkach możesz zobaczyć ogromną kolekcję kaset VHS, gdzie odnajdziesz największe klasyki lat 90. Znajdziesz tutaj również sporą ilość oryginalnych kaset magnetofonowych, kultowe zespoły lat 90., pierwsze składanki nagrywane z radia, a nawet smierne hity – pamiętasz? W osobnym kącie czeka na Ciebie miejsce do słuchania i oglądania – z klasycznym walmkanem i słuchawkami oraz gazetami z tamtych lat. „Bravo”, „Tina”, „Tele Tydzień”,

„Komputer i Świat” – lektura obowiązkowa w każdej kategorii wiekowej. To miejsce tętni wspomnieniami o świecie, w którym każda piosenka była „łapana” na antenie, a każda kaseeta nosiła ślady intensywnego użytkowania. Tu dźwięk był fizyczny. I osobisty – dodają Retro Fani.

Prócz tego są także m.in. gry z tamtego czasu, zabawki z dzieciństwa, można zobaczyć typową modę z lat 90., a także...

„Zapraszamy do mieszkania, które mogło należeć do każdej rodziny z lat 90. To nie tylko miejsce – to klimat, zapach meblościanki i dźwięk rozmów w kuchni. Przekraczając próg tej wystawy, przenosisz się do typowego M-2, w którym wychowało się całe pokolenie dzieci transformacji” – zachęcają Retro Fani.

Sebastian Balcerzak wyjaśnia, że w Muzeum 90 nie zgromadził 40 różnych telewizorów z tamtych czasów, bo nie chciał zagrażać ekspozycji, ale postanowił pokazać przykładowe modele, najbardziej popularne w tamtych czasach.

Jak nagrać takim telefonem filmik?

Zwraca także uwagę, że lata 90. inaczej pamiętają osoby, które były wówczas dziećmi, inaczej ówczesna młodzież, a inaczej dorośli. Dlatego w Muzeum 90 pojawiło się trochę eksponatów pochodzących z poprzedniej, PRL-owskiej epoki, m.in. meblościanka, czerwony dywan czy tapety.

– Wiele osób przychodzi tutaj z zamiarem pokazania swoim dzieciom, jak wyglądało ich dzieciństwo czy młodość, a wychodzą stąd bardziej podnieceni niż dzieci. Dzieci popatrzą bowiem na telefon z lat 90. i zadają pytania, jak nagrać czymś takim filmik na Tik-Toka, pograją w gry, ale oczywiście ich boleć od starych kineskopów, a dorośli jednak chcą tu zostać i powspominać – mówi Balcerzak.

Muzeum 90 czynne jest od piątku do niedzieli. Żeby je odwiedzić, trzeba wcześniej się umówić. Warto już teraz zarezerwować sobie czas.

– Cieszę się, że ludzie wychodzą stąd zadowoleni, uśmiechnięci, bo mogli sobie przypomnieć lata młodości czy dzieciństwa. To zawsze powoduje u nas fajny nastrój, czasami nawet euforię – uśmiecha się Sebastian Balcerzak.

Na Suwalszczyźnie czas płynie inaczej. Podczas gdy jedni kończą świąteczny maraton, inni dopiero się do niego przygotowują. Święta Bożego Narodzenia u staroobrzędowców przychodzą 13 dni później niż u katolików, post trwa dłużej, a radość z narodzenia Chrystusa nie kończy się po dwóch dniach

Anna Gryza-Aneszko

Święta w rytmie starej wiary

Staroobrzędowcy to jed-na z najbardziej charakterystycznych mniejszości religijnych północno-wschodniej Polski. Od wieków pielęgnują własny rytm życia, w którym wiara, praca i wspólnota tworzą nierozzerwalną całość.

Historia staroobrzędowców zaczyna się w XVII wieku w Rosji. To wtedy car i patriarcha Nikon wprowadzili reformy w Cerkwi prawosławnej, których część wiernych nie zaakceptowała. Odrzucenie zmian oznaczało prześladowania, a często konieczność ucieczki.

- Staroobrzędowcy to wyznawcy prawosławia, którzy nie przyjęli reform XVII wieku. W trosce o ocalenie własnej wiary musieli uciekać - jedni na Syberię, inni na zachód, m.in. na tereny dawnej Rzeczypospolitej - tłumaczy Krzysztof Snarski, historyk z Muzeum Okręgowego w Suwałkach. - Polska była wówczas uznawana za kraj bardzo tolerancyjny i bardzo otwarty na różne mniejszości.

Uznawali tylko pracę i modlitwę

Osadnictwu starowierców sprzyjali polscy magnaci, którym zależało na zagospodarowaniu obszarów słabo zaludnionych. I tak w II połowie XVIII wieku wyznawcy starej wiary pojawili się na Suwalszczyźnie - w regionie Augustowa, Suwałk i Sejnu. Pierwsze osady powstały w Pogorzelu i Głębokim Rowie, a kolejne w Wodźnikach i Łopuchowie. Nowi osadnicy dostawali ziemie trudne do uprawy, ale niezwykle małoownicze. Ich religijna surowość zaś szła w parze z etosem ciężkiej pracy.

- Uznawali tylko pracę i modlitwę oraz oczekiwanie na koniec świata - podkreśla Snarski. - Byli bardzo pracowici, więc szybko zaczęli prosperować.

Jak wskazuje historyk, dowodem ich zamożności była m.in. kamienna, bita droga przebiegająca przez Wodźki czy wysokość podatków płaconych w krążkach torfu. W porównaniu do sąsiednich wsi różnice były ogromne.

Sercem wspólnoty była molenna - dom modlitwy. Do dziś w Wodźnikach można oglądać



Krzysztof Snarski, historyk z Muzeum Okręgowego w Suwałkach

jedną z najpiękniejszych drewnianych molenn w regionie.

Poszczą przez ponad 260 dni roku

Staroobrzędowcy posługują się kalendarzem juliańskim. Oznacza to, że ich Boże Narodzenie przypada 13 dni po świętach katolickich. Wigilia obchodzona jest 6 stycznia.

- Świętowanie Bożego Narodzenia poprzedza bardzo rygorystyczny post. To nie jest radosne oczekiwanie, jak adwent w kościele zachodnim - podkreśla Snarski. - To przygotowanie, czas oczyszczenia ciała i umysłu. Post powinien być prawdziwy w sensie jakościowym i ilościowym. Patrząc przez optykę kościoła zachodniego, to mamy jeden wielki post, w którym próbujemy jakoś się tam zachowywać, odmawiamy sobie czegoś. W Wigilię pościmy tylko ten jeden dzień. Natomiast staroobrzędowcy przywykli do poszczenia mają tych postów w takim najbardziej radykalnym wymiarze ponad 260 dni roku.

Wieczera wigilijna ma charakter głęboko symboliczny. Na stole pojawiają się potrawy znane także z innych tradycji wschodnich: kutia, dania z makiem, ryby oraz kisiel owsiany.

- Kisiel owsiany dziś wydaje się nam niemal niejadalny. Taki surowy, naturalny, bez cukru. Ale to właśnie on był elementem postnej tradycji - wskazuje historyk.

W kolędach ważniejsza od melodii jest treść

Najważniejsze jednak nie jest jedzenie, lecz wspólnota. Święta zaczynają się w rodzinie, a następnie przenoszą do molenny (świątyni staroobrzędowców). Centralnym punktem świąt są długie i uroczyste nabożeństwa. Zachowują one dawne formy liturgiczne, charakterystyczne śpiewy. Modlitwa i kontemplacja mają większe znaczenie niż zewnętrzne formy świętowania.

- Kilka razy byłem na takich ceremoniach - różnica w czasie jest widoczna. Nabożeństwa są bardzo długie - mówi Snarski. - U katolików są kolędy, jest ta radość, a staroobrzędowcy, mam wrażenie, próbują przeżyć tę radość głębiej, intensywniej. To celebrowanie, nie tylko obrzęd.

U staroobrzędowców istotnym zwyczajem również jest i kolędowanie, i odwiedziny, ale mają one bardziej religijny niż rozrywkowy charakter. Kolędnicy śpiewają dawne pieśni o narodzeniu Chrystusa, niosąc życzenia zdrowia i pomyślności. W niektórych wspólnotach praktykowane jest także obdarowywanie się drobnymi upominkami, zwłaszcza dzieci.

- Dawniej obdarowywano się na przykład jabłkiem - symbolem płodności i dobrobytu. Słowo w kolędzie było darem, życzeniem urodzaju i pomyślności - tłumaczy Snarski.



Ikonostas w świątyni klasztornej staroobrzędowców w Wojnowie. Początki klasztoru sięgają 1836 roku, kiedy to nad brzegiem jeziora Duś powstała mała pustelnia

Kolędnicy śpiewali pieśni, w których ważniejsza od melodii była treść - błogosławieństwo dla gospodarzy.

Staroobrzędowców jest coraz mniej

Życie w katolickim otoczeniu bywa dla staroobrzędowców wyzwaniem. Ich święta nie są dniami wolnymi od pracy, co zmusza do kompromisów.

- Oni często świętują dwa razy: z katolikami i potem po swojemu. To nie zawsze jest dla nich łatwe - zauważa Snarski.

Dawniej wzajemny szacunek w mieszanych społecznościach był normą. Gdy przypadała staroobrzędowa Wigilia, mieszkający po sąsiedzku katolicy unikali hucznych zabaw.

- Każdy wiedział, czego się spodziewać po sąsiedzie. Religie funkcjonowały obok siebie - mówi Snarski.

Dziś staroobrzędowców jest coraz mniej. Szacuje się, że ochrzczonych w molennach może być około dwóch tysięcy osób, ale aktywnie praktykujących znacznie mniej.

- Trudno to dokładnie policzyć. Wielu wybiera to, co wygodniejsze, albo w ogóle rezygnuje z praktyk - przyznaje Snarski.

Młodsze pokolenia mają szczególnie trudno. Długie nabożeństwa, archaiczny język i surowe zasady wymagają ogromnego zaangażowania.

Współcześnie można wyróżnić trzy główne ośrodki sta-

roobrzędowców w Polsce. Pierwszy to ośrodek suwalski, skupiony wokół parafii w Suwałkach. Obejmuje on miasto oraz okoliczne wsie Suwalszczyzny, a także północno-wschodnią część regionu - od Wodźłek i Łopuchowa przez okolice Sejnu.

Drugim ważnym skupiskiem staroobrzędowców jest ośrodek augustowski, którego centrum znajduje się w Gabowych Grądach. Obejmuje on praktycznie cały powiat augustowski, gdzie staroobrzędowcy tworzą zwarte i aktywne wspólnoty.

Trzeci ośrodek to Mazury, z miejscowością Wojnowo w gminie Ruciane-Nida, gdzie od pokoleń mieszkają tzw. staroobrzędowcy mazurscy. W latach 20. i 30. XX wieku nastąpiła jednak znaczna emigracja mieszkańców tych terenów - głównie do Hamburga oraz innych regionów Niemiec. W efekcie lokalna parafia mazurska ożywia się szczególnie w okresie świątecznym, kiedy potomkowie emigrantów przyjeżdżają w rodzinne strony, do swoich dawnych miejsc zamieszkania.

Z Suwalszczyzny wyjechali do USA

- Warto również wspomnieć o emigracji staroobrzędowców z Suwalszczyzny do Stanów Zjednoczonych - wskazuje Snarski. - Jak podkreśla Jeffrey Hollman, profesor Uniwersytetu Pensylwanii, w USA żyje obecnie około tysiąca osób po-

chodzących z tego regionu, które bardzo rygorystycznie przestrzegają zasad swojej wiary. Tworzą one silną i zwartą wspólnotę, pielęgnując tradycje religijne oraz kulturowe.

Podobnie jak polska Polonia w Chicago manifestuje swoją tożsamość przez stroje podhalańskie i folklor, tak również staroobrzędowcy z Polski w Stanach Zjednoczonych zachowują swoją odrębność, przywiązanie do tradycji oraz silne poczucie wspólnoty.

Mimo zmian, jakie zaszły na przestrzeni lat, Boże Narodzenie pozostaje dla staroobrzędowców czasem wyjątkowym. Momentem, w którym tradycja wygrywa z codziennością.

- Święta zatrzymują nas w czasie. Pozwalają ponownie odczytać znaczenie postu, wspólnoty i umiaru - podsumowuje Krzysztof Snarski.

Boże Narodzenie u staroobrzędowców to czas skupienia, modlitwy i umacniania więzi rodzinnych oraz wspólnotowych. Zachowanie dawnych obrzędów i prostoty świętowania stanowi dla nich wyraz wierności wobec tradycji przodków i duchowego dziedzictwa. W świecie nadmiaru i pośpiechu staroobrzędowy rytm świąt staje się cichą lekcją uważności. Przypomnieniem, że radość nie zawsze rodzi się z pełnego stołu, ale z ciszy, modlitwy i bycia razem.

– Istnieją obliczenia tak złożone, że człowiek, wykonując je „ręcznie”, potrzebowałby ponad 10 miliardów lat, podczas gdy sztucznej inteligencji wystarczy zaledwie kilka setnych sekundy. Już sama myśl o tym, co może zrobić ta rewolucyjna technologia, przyprawia o zawrót głowy. O niej właśnie mówi światowej sławy fizyk Mario Rasetti w rozmowie z mediami watykańskimi, poświęconej różnym wymiarom ludzkiej egzystencji, które ta technologia dotknęła i – pod wieloma względami – już wywróciła do góry nogami

Alessandro Gisotti, L'Osservatore Romano

Ludzkość na rozdrożu. Sztuczna inteligencja to największa rewolucja człowieka

Dzisiaj sztuczna inteligencja, jak wszyscy uczymy się ją nazywać, stała się częścią naszego życia. Wydaje się, że w niektórych zastosowaniach nie potrafimy się już bez niej obejść. Zdaniem Mario Rasettiego, emerytowanego profesora fizyki teoretycznej Politechniki Turyńskiej, przez wiele lat wykładającego na najważniejszych uniwersytetach świata – od Oksfordu po Princeton – znajdujemy się u progu prawdziwego przełomu dla ludzkości. Rasetti, jeden z najbardziej autorytatywnych głosów na świecie w tej dziedzinie, ma nadzieję, że sztuczna inteligencja będzie wykorzystywana dla dobra człowieka, a nie przeciwko niemu. Stoimy zatem wobec epokowego rozdroża. Od nas zależy, czy wybierzemy właściwą drogę.

Profesorze Rasetti, jeszcze do niedawna sztuczna inteligencja wydawała się domeną nielicznych ekspertów. Dzisiaj jest realną, konkretną obecnością w życiu każdego z nas. Według magazynu „Time” jej twórcy zasługują na tytuł „Człowieka Roku 2025”. Czy zaskakuje pana to społeczne i kulturowe – a nie tylko technologiczne – przyspieszenie tego zjawiska?

Chcę powiedzieć, że mnie to nie zaskakuje, ponieważ znajduję się w samym środku tego procesu, żyję nim i sam musiałem dostosować się do ogromnej prędkości jego wzrostu i rozwoju. Sztuczna inteligencja – nie ma co

do tego wątpliwości – jest rewolucją. Być może największą rewolucją kulturową w całej historii homo sapiens. Jest to prawdopodobnie także zmiana antropologiczna: zmienia bowiem pewne sposoby, w jakie odnosimy się do świata naturalnego, do rzeczywistości, z którą się komunikujemy. Zadziwia nas tempo, w jakim to wszystko się dokonuje. Istnieje znany wykres, który pokazuje wskaźnik rozwoju ludzkości na Ziemi w czasie – od 8000 roku p.n.e. aż po czasy współczesne. Wskaźnik ten zależy od wielu parametrów. Krzywa ta jest praktycznie spłaszczona przy zerze od 8000 r. p.n.e., a potem zaczyna wykazywać niewielkie oznaki wzrostu. Dopiero około 1770 roku widać gwałtowny skok – prawdziwe „kolano” krzywej: z poziomej staje się niemal pionową. Punkt tego załamania odpowiada wynalezieniu maszyny parowej, a więc początkowi ery przemysłowej. W ciągu ostatnich dziesięciu lat krzywa ta jest już dosłownie linią pionową. Trzeba więc zastosować skalę logarytmiczną. A gdy to zrobimy, widzimy, że poruszamy się po krzywej analogicznej do tej z czasów rewolucji przemysłowej – ale w skalach logarytmicznych! Są więc oznaki, że tempo wzrostu jest dzisiaj wręcz podwójnie wykładnicze: wykładnik wykładnika. Wejście w reżim podwójnie wykładniczy oznacza znalezienie się

w warunkach, w których nasze ludzkie odruchy nie pozwalają nam już nad niczym zapanować.

Zatrzymajmy się przy tym aspekcie szybkości. O uczeniu maszynowym mówi się w środowisku naukowym od ponad 50 lat, a jednak sztuczna inteligencja zdaje się nas zaskakiwać. Czy jesteście gotowi – na poziomie antropologicznym, poziomie ludzkiej refleksji – na „zmianę epoki”, jak powiedziałby papież Franciszek, która dokonała się w tak szybkim tempie? W tempie, jak pan mówił, mającym tak szybkie parametry, które trudno nam nawet zrozumieć pojęciowo?

W świecie sztucznej inteligencji wszystko jest ogromne! Wie pan, ile zainwestowano w AI w Stanach Zjednoczonych w ciągu ostatnich 12 miesięcy? 2,7 trylion dolarów, czyli cztery razy więcej niż wynosi włoski PKB. To wszystko jest po prostu zbyt wielkie. Jednocześnie musimy pamiętać, że sztuczna inteligencja ma bardzo niewiele wspólnego z ludzką inteligencją. Już wyjaśniam, o co chodzi. Nasz mózg jest podzielony na części. Około 50 lat temu niektórzy neurobiolodzy – jednym z nich był Francis Crick, laureat Nagrody Nobla za odkrycie DNA – zauważyli w eksperymentach, że myślenie racjonalne angażuje fragment kory mózgowej: korę przedczołową, znajdującą się w przedniej części mó-

zgu. Dwaj informatycy tamtych czasów, McCulloch i Pitts, dostrzegli, że funkcjonowanie tej kory przedczołowej da się dobrze opisać matematycznie w kategoriach binarnych, czyli przy użyciu samych ciągów zer i jedynek – dokładnie tak, jak działa komputer. Stąd narodziło się to, co dzisiaj nazywamy sztuczną inteligencją. Nasza inteligencja nie korzysta jednak wyłącznie z tej przedniej części mózgu. Dla nas sztuczna inteligencja to w gruncie rzeczy machine learning. Za pomocą maszyn odtwarzamy jedną, pojedynczą właściwość ludzkiego mózgu – zdolność uczenia się. Tymczasem nasz mózg nie pracuje jedynie przy pomocy kory przedczołowej. Na przykład wszystko to, co wiąże się z uczuciami, emocjami i kreatywnością, realizujemy dzięki niewielkiemu gruczołowi znajdującemu się w centrum mózgu, a nie w korze. To mała struktura zwana ciałem migdałowatym. I ona nie funkcjonuje w sposób binarny.

Ten ostatni aspekt jest być może jednym z paradoksów, których dzisiaj doświadczamy w związku z maszynami wy-

Wejście w reżim podwójnie wykładniczy oznacza warunki, w których ludzkie odruchy nie pozwalają nam już nad niczym zapanować

posażonymi w sztuczną inteligencję. Wiemy, że nigdy nie będą one w stanie odtworzyć, a tym samym zastąpić, ludzkiego mózgu. A jednak odczucie – nawet przy prostym korzystaniu z narzędzi dzisiaj bardzo rozpowszechnionych, takich jak ChatGPT – jest takie, że są one znacznie bardziej zdolne od nas do rozwiązywania złożonych problemów. Są „dobre” w obliczeniach, ale nie uczą się emocji, uczuć, nie mają świadomości...

Nie mają uczuć, nie wiedzą, czym jest świadomość, nie dysponują narzędziami, by odbierać ten poziom rzeczywistości. Rzeczywiście, być może doszło do pewnego przesadnego przedstawienia przez media czegoś, co wciąż jest w fazie rozwoju. Sztuczna inteligencja jest narzędziem, którego niezwykle szybki postęp wynika zasadniczo z rozwoju mocy obliczeniowej, jaką jesteśmy w stanie uzyskać dzięki naszym komputerom. To czysta „brutalna siła”. AI jest tym fragmentem technologii, który odróżnia się od wszystkiego, co pojawiło się wcześniej w historii ludzkości, ponieważ pomaga nam nie tylko wykonywać czynności, które robilibyśmy mięśniami, ale także te, które wykonywalibyśmy głową – inteligencją. Jest więc narzędziem, które może przynieść nam ogromne dobro. Jednak, jak każde narzędzie, może być także użyte do czynienia zła. Jestem starym fizykiem, którego mentorami byli na-

ukowcy uczestniczący w Projekcie Manhattan, przy budowie bomby atomowej. Dlatego już od młodości miałem szczególną wrażliwość na ten problem: fizyka jest narzędziem, które może być użyte do czynienia dobra, ale może też zostać użyte do czynienia zła. Wystarczy policzyć wszystkich ludzi, którym przedłużono życie, leczących raka za pomocą promieniowania. A jednocześnie ta sama fizyka została użyta do zabicia 300 tysięcy osób jednym ciosem w Hiroszimie. Jest to więc narzędzie, które może być używane dobrze albo źle. Dokładnie tak samo jest dzisiaj. Trzeba walczyć o to, aby sztuczna inteligencja była wykorzystywana dla dobra!

Być może tej rewolucji technologicznej nie towarzyszy w wystarczającym stopniu refleksja nad etycznymi konsekwencjami jej zastosowania w życiu człowieka. Papież Franciszek w ostatnich latach swojego pontyfikatu wielokrotnie zabierał głos na temat sztucznej inteligencji, a Leon XIV już od pierwszych chwil położył nacisk także na refleksję etyczno-antropologiczną. Jak kierować rozwojem AI, aby służyła człowiekowi, a nie działała przeciwko niemu?

Prawdziwą misją, jaką stawiają sobie najbardziej świadomi spośród naukowców, jest właśnie stworzenie czegoś nowego, co w dużej mierze będzie nowym humanizmem,



FOT. GETTY IMAGES/SANKAI

Mario Rasetti: Prawdziwą misją, jaką stawiają sobie najbardziej świadomi spośród naukowców, jest właśnie stworzenie czegoś nowego, co w dużej mierze będzie nowym humanizmem, a nie tylko nową nauką

a nie tylko nową nauką. Denerwuję niektórych moich kolegów, gdy mówię, że sztuczna inteligencja nie jest nauką. Dla mnie jest ona bardzo wyrafinowaną i skuteczną praktyką. Musimy przekształcić ją w naukę, ponieważ dopiero wtedy będziemy w stanie nią kierować. Wszystkie słabe punkty sztucznej inteligencji można przypisać sferze etyki. Potrzebujemy ludzi dobrej woli, którym leży na sercu przyszłość rodzaju ludzkiego, a nie geopolityka, która - jak dziś widzimy - kieruje się egoizmem i dążeniem do dominacji, obojętnością. Jednym z największych problemów etycznych związanych z AI jest zrównoważenie środowiskowe: Sztuczna inteligencja ryzykuje wykoślenie się właśnie z powodu tego potwornego wzrostu, o którym mówiliśmy wcześniej. Ryzykuje zderzenie się ze ścianą - z problemem energetycznym.

Czy może pan podać jakieś konkretne przykłady, aby lepiej zrozumieć, jak kluczowa dla przyszłego rozwoju sztucznej inteligencji jest kwestia energii?

Podam dwa przykłady. Google, jak wiemy, zainstalo-
wało wszystkie swoje centra danych w Irlandii. Zrobiło to

z powodów fiskalnych - płaci tam niższe podatki. W tej chwili Google zużywa 40 procent całej energii elektrycznej produkowanej w Irlandii. Microsoft kupił Three Mile Island, czyli elektrownię jądrową produkującą energię elektryczną do użytku cywilnego, zlokalizowaną na wyspie, która - jak wskazuje nazwa - ma trzy mile długości. W 1979 roku doszło tam do jednego z najpoważniejszych w historii cywilnych wypadków nuklearnych i instalacja została zamknięta oraz wyłączona z użytku. Microsoft, dzięki ogromnej inwestycji rzędu 10 miliardów dolarów, zdecydował się teraz ją przejąć i ponownie uruchomić. Aby zasilać centra danych - i tu wracamy do kwestii zrównoważonego rozwoju - potrzebna jest energia oraz woda, bardzo dużo wody. Te komputery zużywają ogromne ilości wody do chłodzenia urządzeń. Ktoś mógłby powiedzieć: „Przećciej tej wody się nie marnuje”. To prawda, ale jest ona wykorzystywana, a następnie oddawana do środowiska o temperaturze wyższej o 3 stopnie w porównaniu z początkową - a to ma dramatyczny wpływ na środowisko naturalne.

Gdyby nie dane, które my sami wprowadziliśmy do systemu - zwłaszcza w ostatnich latach wraz z rewolucją cyfrową - funkcjonowanie sztucznej inteligencji nie byłoby możliwe. Podobnie nie mogłaby istnieć bez tej łączności, dzięki której dwie trzecie wszystkich ludzi posiada telefon komórkowy łączący ich z innymi. Proces ten da się racjonalnie wyjaśnić. Ale czy dla naukowca takiego jak pan, który poświęcił całe życie fizyce, osiągając najwyższe poziomy wiedzy, było w tej rewolucji coś, co pana zaskoczyło?

Tak, więcej niż jedna rzecz, ale najbardziej zaskoczyło mnie to, co wiąże się z dziś już dość znanym epizodem dotyczącym inżyniera Googla, który zakochał się w swojej maszynie uczącej się, ponieważ ta złożyła mu wyznanie miłości. On sam, mimo że ją zaprojektował, zapomniał, że w tej maszynie było „wszystko”: cały Petrarca, cały Rilke, cały Szekspir - wszystko, czego tylko chciał. A zatem potrafiła ona formułować odpowiedzi niezwykle piękne i trafne wobec wyznania miłości. Ale my wiemy, że kochać drugą osobę to coś zupełnie innego niż umieć wyrazić uczucie

na piśmie! Zadziwia mnie fakt, że uczucia można naśladować, że potrafimy je symulować. To się właśnie dzieje i jest to jeden z poważnych problemów. Największym problemem, przed jakim stoi dziś sztuczna inteligencja, jest jednak - moim zdaniem - rozpoznanie, czy dana treść jest prawdziwa czy fałszywa. Mówimy tu o kluczowym zagadnieniu prawdy. To ciekawe, ponieważ sztuczna inteligencja próbuje pośredniczyć między tymi problemami. To, co otrzymujemy z tej nieskończonej ilości informacji i danych, które się na nas wylewają, sprawia, że jesteśmy trochę jak bohaterowie „Jednego, nikogo i stu tysięcy” Luigiiego Pirandella. W epoce AI każdy z nas jest świadkiem jakiegoś wydarzenia i przedstawia je w inny sposób.

Ma to wpływ na zdolność do podejmowania wolnych wyborów, jeśli nie potrafimy już odróżnić prawdy. Wolna wola zostaje wystawiona na próbę przez coś - sztuczną inteligencję - co ukazuje rzeczywistość na wielu poziomach. Czy można powiedzieć, że AI nie przedstawia nam już jednej rzeczywisto-

ści, lecz popycha nas ku jej wielowymiarowości?

Nie ma już jednej rzeczywistości - dokładnie tak. Trzeba wziąć pod uwagę tak zwane halucynacje deep learningu, który leży u podstaw procesów sztucznej inteligencji. Deep learning to iteracja, czyli wielokrotne powtarzanie procesu uczenia maszynowego. Mamy do czynienia z tak ogromną ilością danych, że jedyne, co jesteśmy w stanie zrobić, to wybrać niewielki podzbiór tych danych, „opracować go ręcznie”, sprawdzić, czy pojawiają się jakieś trendy, tendencje zachowań, a następnie rozciągnąć te wskazania na cały zbiór danych. Jeśli to działa - działa. Jeśli nie - zaczynamy od nowa. Deep learning nie jest niczym innym jak tą procedurą powtarzaną ogromną liczbę razy. Tworzy on własną reprezentację rzeczywistości i na tej reprezentacji zasila proces uczenia maszynowego. Wobec AI jesteśmy więc jak ludzie z platońskiego mitu o jaskini: nie widzimy rzeczywistości, nie wiemy nawet, gdzie ona jest. Widzimy jedynie jej reprezentację. Sztuczna inteligencja nie rozumie, nie interpretuje - ona tylko reprezentuje. Na każdym etapie przedsta-

wia świat, który jest wyłącz-
nie tym, co uzyskała, filtrując
dane poprzez kolejne zastoso-
wania uczenia maszynowe-
wego.

A zatem istoty ludzkie mają wciąż „przewagę”, której sztuczna inteligencja nie jest w stanie pokonać. Rozumieją tam, gdzie AI nie wychodzi poza samą reprezentację tego, co „mówi”?

Maszyna nie ma kreatywności. Kiedy maszyna wytwarza „halucynację”, staje się czarną skrzynką: nie ma już żadnego sposobu, by zrozumieć, w jaki sposób dokonała swoich wyborów - chyba że powtórzy się cały proces od początku. Jeśli coś pójdzie źle, jeśli pojawi się tak zwana halucynacja, czyli reprezentacja rzeczywistości, która nie istnieje, AI nie ma możliwości samodzielnej korekty ani cofnięcia się do momentu, w którym wydarzyło się coś błędnego. Musi wyrzucić wszystko i zacząć od nowa. Zrozumienie, że wiadomości, które otrzymujemy od drugiej osoby, są prawdziwymi wyznaniem miłości, sprawia, że staram się być lepszym człowiekiem. A co robi maszyna? Czyta setki wyznań miłosnych - tych najpiękniejszych, stworzonych przez najwybitniejsze umysły - i wyraża się w taki sam sposób jak one. Ale nie potrafi zrobić tego, co wiąże się z prawdziwym przesłaniem miłości, czyli poświęcić się dla ukochanej osoby. Właśnie dlatego, w tym sensie, jesteśmy znacznie potężniejsi od maszyn. Każdy z nas.

CV



FOT. MAT. PRAS.

Prof. Mario Rasetti

Fizyk teoretyczny i matematyk, koncentruje swoje badania na fundamentalnych zagadnieniach: w dziedzinie fizyki klasycznej od nieliniowych układów dynamicznych po mechanikę statystyczną; w dziedzinie kwantowej, od metod kwantyzacji po strukturę mechaniki kwantowej. Wniósł znaczący wkład w naukę o danych i sztuczną inteligencję. Ma na koncie ponad 300 publikacji, jest doradcą Komisji Europejskiej, związany z Politechniką Turyńską.

Ermanno Furlanis: Robiłem pizzę dla Kim Dzong Ila. Ale dla Putina bym nie zrobił

- Żeby zrobić dobrą pizzę, trzeba się uczyć co najmniej 10 lat. Mało kto potrafi ją zrobić bardzo dobrze, a jednocześnie bardzo szybko. A to jest cały sekret - mówi Ermanno Furlanis, jedna z postaci opisanych w wydanej niedawno książce „Kucharze dyktatorów”. Włoski pizzaiolo przez wiele lat nie chciał wypowiadać się o okresie spędzonym w latach 90. w Korei Płn.

Wojciech Szczęsny

Dlaczego już się Pan nie boi? Zamiast się bać, nauczyłem się być ostrożnym. Żyjemy przecież w niebezpiecznych czasach. Nie chciałem się nad tym teraz rozwodzić, ale podkreślam, przez kilka dni pobytu akurat w Warszawie czułem się bezpiecznie. Ale to temat na inną rozmowę.

Porozmawiamy więc o kuchni. Włoscy kucharze zawsze podkreślają wagę lokalnych produktów. Gdy podają przepisy, także na płatkach społecznościowych, nie słyszymy np. po prostu o pomidorach i czosnku, tylko o tym, że jak pomidory, to tylko San Marzano, jak czosnek...

...to tylko z Val di Chiana. Wia-domo, bo jest najlepszy.

No dobrze, pochodzi Pan z regionu Friuli-Wenecja Julijska. Został Pan zatrudniony przez reżim północnokoreański do robienia pizzy, a w Pana rodzinnych stronach się jej przecież nie robi. Słyniecie z polenty i joty.

Jotę robi się w Triście. To pierwsze zastrzeżenie. Administracyjnie to ten sam region, ale Włochy pod względem kulinarnym są bardziej zróżnicowane, niż może się wydawać. To jest naprawdę bardzo skomplikowane, nawet dla nas. Wszystko przez to, że nasz kraj przegrał II wojnę światową, więc stracił na północy część terytorium. Został nam kawałek z ziemiami, które teraz należą głównie do Słowenii, a wcześniej do Jugosławii. To mała część Włoch z centrum w Triście, które są tak niewielkie, że połączono je z Friuli, którego głównym miastem jest z kolei Udine. We Friuli mamy inne tradycje, inny język. Proszę mi wierzyć, że po friulijsku mówi się inaczej niż po wenecku, ale i po włosku. Zresztą w samym

Udine i Triście też mówi się inaczej niż w miasteczkach wokół nich. Wie pan, jak mówi się w Triście „inverno” [zima - red.]?

Słucham.

Zima, wymawiane z-i-m-a. Jak u was. Nie mówi się tam też po włosku „fa freddo” [jest zimno - red.] tylko z-i-m-n-o. Takich słów jest więcej.

Potraw pewnie też.

Jota, o której pan wspominał, to zupa, która pochodzi z Bałkanów. To jednogarnkowe danie z fasolą, boczkiem, kiszoną kapustą i ziemniakami. Ale pamiętajmy, że Bałkany były kiedyś zarządzane przez Austro-Węgry.

Czyli kuchnia wielonarodowa.

W pełnym tego słowa znaczeniu. Większość potraw z Friuli w ogóle nie jest znana w reszcie Włoch. Zresztą w całym kraju co kilkadziesiąt kilometrów kompletnie zmieniają się zwyczaje kulinarne, to są zupełnie inne światy i w ogóle tu nie przesadzę. Nie istnieje coś takiego jak włoska kuchnia standardowa dla całego kraju.

A pasta?

Ale jaka pasta? Niech pan coś wymieni.

Poza tzw. klasykami, które są w każdej włoskiej restauracji w Polsce? Pasta alla nerano. No widzi pan, słyszałem o niej, ale nigdy jej nie jadłem. Zjedzenie wszystkich odmian ze wszystkich regionów jest niemożliwe. Co więcej, im lepiej zna się kuchnię włoską, tym bardziej staje się ona skomplikowana. Muszę przyznać, że nigdy nie podałem się za eksperta od kuchni z mojego własnego regionu.

Proszę nie przesadzać.



Ermanno Furlanis: Włochy pod względem kulinarnym są bardziej zróżnicowane, niż może się wydawać. To jest naprawdę bardzo skomplikowane, nawet dla nas

Mówię zupełnie serio.

Znowu promocja? Dołączmy więc ten wątek - zwyczaj „tajut”, czyli stawiania kieliszka wina napotkanemu znajomemu, jeszcze istnieje we Friuli?

Jak najbardziej. Chodzi o to, żeby nalać towarzyszowi trochę wina, a potem się zrewanżować. W międzyczasie dołączają kolejni i zaczyna się od nowa. To część naszej kultury. Choć nieco niebezpiecznej, bo „tajut” zaczyna się o 10 rano. Kawę pije się o 8 rano, potem już można zaczynać „tajut”. Nie ukrywam, że

także stąd wziął się problem nadużywania alkoholu we Friuli. Wiele osób przez lata uważało, także mój ojciec, że lepiej jest odrzucić nowe obyczaje państwa włoskiego niż lokalną kulturę i tożsamość. Niestety to picie wina dla niektórych skończyło się źle, ale

Im lepiej zna się kuchnię włoską, tym bardziej staje się ona skomplikowana. Nigdy nie podałem się za eksperta od kuchni z mojego regionu

problem już został rozwiązany. Młodzi piją trochę mniej, choć aperitivo dalej jest obowiązkowe, z tym że w weekend lub po pracy. Tu dodam, że we Friuli króluje spritz.

W Polsce szprycer jest znany, ale nie jest bardzo popularny.

A wziął się właśnie z Friuli. W czasach monarchii austro-węgierskiej w północnych Włoszech było sporo żołnierzy. W gospodach dostawali lokalne produkty - chleb, ser i wino. Problem polegał na tym, że byli przyzwyczajeni do piwa. Wino w naszym

regionie jest bardzo dobre, więc nie chodziło o smak, tylko o pojemność trunku. Kieliszek wina im nie wystarczy, a nie chcieli zamiast kufła piwa zamawiać kufła wina. I wtedy wpadli na pomysł, żeby zamawiać wino, w dosłownym tłumaczeniu, spryskane (niem. spritzen, wł. spruzzare) wodą. Czyli po prostu zmieszane z wodą. Płacili mniej, a picia mieli więcej. Tak to się zaczęło. Co zresztą jest zabawne, bo potem zwyczaj picia spritzu, także aperola spritzu, rozszerzył się na całe Włochy i zaczął być drogi. A na samym początku założeniem było to, żeby było taniej.

Podobnie jak z pizzą.

To prawda. Na północy Włoch pojawiła się dopiero w latach 70. Wtedy wszystko się zaczęło. Jeśli ktoś myśli, że Włosi od wieków zjadali się pizzą, to jest w grubym błędzie.

Niech Pan pamięta o promocji.

Ale tu się nie ma czego wstydzici! Jeszcze w czasach mojej młodości w miastach liczących kilkadziesiąt tysięcy mieszkańców pizzę można było dostać w maksymalnie dwóch-trzech lokalach. Teraz w każdym mieście jest ponad sto pizzerii. Ale pewne zwyczaje się nie zmieniły. Na południu Włoch pizzę je się codziennie, nawet na śniadanie. Zresztą składa się ją do środka jak kanapkę. U nas tego nie ma.

No to jakim cudem został Pan pizzaiolo?

Przypadkiem. Mój wuj zoba-czył, że coraz więcej osób chce jeść pizzę, więc otworzył pizzerię. W tamtych czasach, żeby móc prowadzić taki biznes, trzeba było sprowadzić kucharza z Neapolu lub z oko-

FOT. CSAKISTI/GETTY IMAGES

lic. Może trochę przesadzam, ale powyżej rzeki Pad płynącej w poprzek Półwyspu Apenińskiego nie było innej opcji, nikt nie umiał robić pizzy, tak się przynajmniej uważało. Jeśli nie byłeś z Neapolu, nie miałeś prawa jej robić. Brzmi absurdalnie, ale przysięgam, że tak było. No i wuj zatrudnił takiego typu. Migracja osób z południa Włoch na północ miała zresztą wielki wymiar w historii kraju.

W Polsce po II wojnie światowej też wiele osób zmieniło miejsce zamieszkania.

Ale u nas to się działo później. Nie było już wojny. To migracja nie tylko z wiosek do miast, ale generalnie z południa na północ. To był jeden kierunek. I myśmy naprawdę traktowali tych z południa jako ludzi bez etyki pracy. No i to się często potwierdzało. Wtedy to była zwykła niechęć, choć dziś nazwalibyśmy to rasizmem. Ani mój ojciec, ani mój wuj nie chcieli, żeby ktoś z Sycylii czy Kampanii przyjeżdżał do nas. Ale bez nich nie byłoby pizzy. Sęk w tym, że Włosi z południa naprawdę mają inne poczucie czasu. Ja mogę się spóźnić gdzieś kilkanaście minut. Ale nigdy nie będzie tak, że przyjdę dwie godziny później i będę uważał, że nic się nie stało. To jest ta różnica.

Czyli został Pan pizzaiolo z powodu różnic kulturowych?

Dokładnie tak. Żeby rozpalic drewniany piec na pizzę i przygotować składniki, trzeba co najmniej godziny. Pewnego dnia Neapolitańczyk zatrudniony przez mojego wuję przyjechał tak późno, że przy stołach już czekali ludzie. Miarka się przebrała, wybuchła awantura. Nasz pizzaiolo wyszedł, trzaskając drzwiami i mówiąc, żeby „polentoni” - to pogardliwe określenie osób z północy Włoch pochodzące od polenty, o której rozmawialiśmy wcześniej - sami sobie robili pizzę. No i ja z moim kuzynem stwierdziliśmy, że spróbujemy. Mieliliśmy po kilkanaście lat, lubiliśmy tego gościa z Neapolu i często siedzieliśmy z nim w kuchni i paterzyliśmy, co robi, więc uznaliśmy, że damy radę.

Daliście?

Oczywiście, że nie. Coś tam zrobiliśmy, ale połowa gości wyszła, a ci, którzy zostali, nie byli zadowoleni. Wtedy zrozumieliliśmy, że to nie jest takie proste, ale warto się podszkolić, bo można sporo zarobić. Dzisiaj pizzaiolo dalej zarabia więcej niż kelner, ale wtedy to było nawet kilka razy więcej. A roboty było co niemiara. Ja sam kiedyś musiałem zrobić jednego dnia 180 pizz. To mój rekord. Jeśli ktoś mówi, że może zrobić ponad 200, to



Ermanno Furlanis: W tym fachu cały numer polega na tym, żeby zrobić danie bardzo szybko i bardzo dobrze

opowiada bzdury. To niewykonalne.

Kiedy uznał Pan, że umie robić pizzę?

Po 10 latach.

Potrzeba dekady, że zrobić dobrą pizzę?

Trzeba więcej, ale po 10 latach nadaje się do jedzenia. W tym fachu cały numer polega na tym, żeby zrobić danie bardzo szybko i bardzo dobrze. Coraz więcej osób robi rzeczywiście bardzo szybko, ale nie dobrze. Z kolei inni robią świetną pizzę, ale zajmuje im to za dużo czasu. Mistrzostwo polega na tym, żeby połączyć ilość z jakością. Brzmi trywialnie, ale tak jest. We włoskich pizzeriach pracuje obecnie wielu Albańczyków i przybyszów z północnej Afryki. Są bardzo szybcy, ale nie znają języka i przede wszystkim sztuki gotowania. Nie możesz robić pizzy, jeśli nie znasz teorii kuchni w całości. A to dotyczy m.in. temperatury w piecu. Z kolei ta cała wiedza

pozwala resztę rzeczy robić „na oko”. To paradoks, ale tak to działa.

No dobrze, a jak dowiedzieli się o Panu Koreańczy?

Przedziwna historia. Miałem wtedy dwadzieścia kilka lat i robiłem różne rzeczy. Pracowałem w Austrii, w Klaggenfurcie. Poszedłem na targi pracy i tam było stoisko z napisem „Szkoła pizzy”. Podszedłem, żeby zapytać, o co chodzi. Okazało się, że można zapisać się na kurs u osoby, która nie tylko potrafi zrobić pizzę, ale też o niej opowiedzieć. Byłem młody, byłem Włochem, więc jak usłyszałem, że ktoś miałby mnie uczyć, jak się robi pizzę, to się roześmiałem.

We Włoszech wchodzi się do takiego lokalnego baru, rozmawia z baristą, właścicielem, z gośćmi. W Norwegii w ogóle tego nie ma

łem. Ale chciałem zobaczyć, o co chodzi, więc się zapisałem. To wszystko zmieniło. Zacząłem ważyć składniki, opanowywać temperaturę pieca. Byłem praktykiem, a poznałem teorię. Miałem wrażenie, że w ciemności ujrzałem światło. No i zostałem pizzaiolo. Zdobyłem pewną popularność, bo napisała o mnie jedna gazeta. Stąd Koreańczycy musieli się o mnie dowiedzieć.

Ile Pan tam był?

Szczerze? 18 dni. Ale to były najbardziej intensywne dni z moim życiem. Każdy dzień był niespodzianką. Zrozumiałem też, że w Europie mamy za dużo uprzedzeń dotyczących Korei Północnej. Z góry przyjmujemy, że skoro mają inny system polityczny, to się mylą. Oni mają swoje problemy, a my swoje. Tak na to patrzę.

Jeżeli tak Pan ocenia ten reżim, to może jednak dalej się Pan boi?

Nie, przecież nie przeczę, że jest tam problem z poszanowaniem praw człowieka. Nie ma też wolności słowa. To bardzo złe. Ale o Kim Dzong Ilu mogę powiedzieć, że był człowiekiem o dużych horyzontach. Lubił dobrą kuchnię, cenił wysoką kulturę. Doceniał piękno, tak bym to określił. I dlatego zapraszał kucharzy z całego świata, żeby dla niego gotowali oraz uczyli jego kucharzy, jak gotować.

Podczas gdy zwykli Koreańczycy mierzyli się z biedą i klęską głodu. Nie chce Pan o tym mówić?

Nie to, że nie chcę, ja nie mogę. Zawieziono mnie z lotniska do miejsca, gdzie miałem zamieszkać. Była to nowoczesna lokalizacja. W dobrze wyposażonym mieszkaniu miałem telewizor ze wszystkimi kanałami. No i wtedy w CNN zobaczyłem, że w Korei Północnej dzieje się coś złego. Ale ja tego nie widziałem. Choć muszę przyznać, że widziałem wielu lu-

dzi śpiących na ulicach. Ale nie bezdomnych. Tak jakby normalnie wracali z pracy i kładli się spać na ulicy.

Czyli wiedział Pan, co się działo.

Widziałem, ale nie wiedziałem. Oficjalnie zapewniali mnie, że wszystko funkcjonuje normalnie. Sam ich pytałem, o co chodzi. Mówili, że problemy z żywnością mogą się zdarzyć w każdym kraju. I uznawali krytykę międzynarodową za mocno przesadzoną. Thumaczyli to wszystko dużo niższymi zbrojami wywołanymi przez złe warunki pogodowe. Takie rzeczy mogą zdarzyć się wszędzie. Z tą różnicą, że ich politycy nie chcieli pomocy z zewnątrz.

Jest ktoś, dla kogo nie zrobiłby Pan pizzy?

Dla Władimira Putina. Nie rozumiem, jak dwa bratnie narody mogły doprowadzić się do kilkuletniej wojny. Byłem na Ukrainie cztery razy i wydawało mi się, że to kraj zaprzyjaźniony z Rosją.

Wojna świadczy o czymś odwrotnym.

Rozumiem. Pochodzę z innej części Europy i po prostu nie to dziwi. Wierzymy, że ta wojna skończy się jak najszybciej. Jedynie, co mogę zaproponować to pizzę - do rozmów negocjacyjnych. Według mnie najbardziej uniwersalna jest pizza z salami, czyli tzw. pepperoni. Lubią ją ludzie zarówno w USA, jak i Korei Północnej. Rosjanom i Ukraińcom też by smakowała.

Teraz mieszka Pan w Norwegii.

Tak, ale z zupełnie innych powodów. Po pandemii COVID-19 we Włoszech wszystko się zmieniło. Mówię o rynku gastronomicznym. Wcześniej uczyłem tego, jak robić pizzę. Po 2021/2022 roku zaczęto brakować mi pieniędzy. Jeden z moich uczniów zaproponował mi wyjazd do Norwegii i założenie lokalu. Biznes nie wypalił, ale okazało się, że lepiej jest zostać. Norwegowie chronią pracowników i przedsiębiorców zupełnie inaczej niż we Włoszech. Po kilku miesiącach podpisałem nową umowę, mam pracę i opłacone mieszkanie. Zarabiam dobrze, dwa razy więcej niż mógłbym we Włoszech.

Czyli niczego Panu nie brakuje.

Brakuje mi barów, czyli kafejek. We Włoszech wchodzi się do takiego lokalnego baru, rozmawia z baristą, właścicielem, z gośćmi. W Norwegii w ogóle tego nie ma. Ludzie ze sobą nie bardzo rozmawiają. Bardzo mi brakuje takich niezobowiązujących pogawędek.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Marcin chleje wodę ze strumienia

Lubię przypomnieć sobie dawne życie, ale po dwóch, trzech dniach tęskno mi do Beskidów – mówi pochodzący z Giszowca, a mieszkający na Jaszczurowej Marcin Urbaś, prowadzący blog „Chleję wodę ze strumienia”

Jacek Drost

Jak smakuje woda ze strumienia?

Woda z górskiego strumienia smakuje dobrze pod warunkiem, że pije się ją blisko źródła, bo już niżej pojawiają się zanieczyszczenia.

A pan na jakiej wysokości raczy się tą wodą?

Na wysokości 650 metrów. Mam takie szczęście, że w pobliżu mojej górskiej chatki, osady na Jaszczurowej w Beskidzie Małym, którą stworzyłem, jest kilka takich strumieni, gdzie mogę iść i tę wodę bezpiecznie chłać.

Od dawna ją pan sobie tak popija?

Ziemia jest w naszych rękach od ponad 20 lat. Natomiast w kwietniu będzie dokładnie 18 lat mojej „posługi” w tym miejscu.

Jak to się stało, że znalazł się pan w górach, na odludziu?

To była skomplikowana droga. Generalnie wywodzę się ze środowiska artystów, chodziłem na zajęcia kółka teatralnego do Pałacu Młodzieży w Katowicach, do reżysera Jerzego Połońskiego, który zaszczerpił we mnie miłość do sztuki i tam odkryłem swój talent aktorski. Niestety, przeżyłem ten wstęp do świata teatru. Tata, górnik, strasznie naciskał, żebym też został górnikiem. Podjąłem to wyzwanie, ale ono mi się kompletnie nie podobało. Widziałem te wszystkie układy, układziki w spółkach Skarbu Państwa, nie podobała mi się taka niezdrowa konkurencja, więc podczas studiów postanowiłem wrócić do starej branży – miałem paroletni epizod w TVN, gdzie występowałem w różnego rodzaju produkcjach. Drażniła mnie jednak ta sztuczność na świecie, że ludzie pracujący w korporacjach muszą wstawać rano i zakładać maski, pięknie się uśmiechać. To męczące.

Nie chciał pan brać udziału w wyścigu szczurów i wyprowadzić się na odludzie?

To jeszcze nie był ten moment. Planowałem w ogóle opuścić Polskę. Wyleciałem do Australii. Myślałem, że zostanę tam na stałe, ale właśnie tam dobitnie zobaczyłem ten wyścig szczurów, który do końca obrzydził mi wielkomiejskie życie. Jeszcze wtedy mój żyjący ojciec, który kupił tę ziemię ze starym, ponadstuletnim domem do generalnego remontu, który sam pochodził z takiego odludzia, strasznie mnie namawiał, żebym wrócił. Mówił, że będę miał tutaj fajne życie. W Australii przeszedłem taką przemianę duchową – widząc tę całą konsumpcję, ten cały kapitalizm, powiedziałem sobie, że ja nie chcę w tym uczestniczyć. Pamiętam, że jak przyjechałem tutaj w kwietniu, kiedy przyroda budziła się do życia, to w tym miejscu po prostu się zakochałem. Praktycznie nic nie było gotowe. Z moim niezłym ojcem razem robiliśmy wiele rzeczy, a później budowa osady była na moich barkach. Jednak to była taka miłość bezwarunkowa, miłość od pierwszego wejrzenia. Jestem już tutaj prawie dwie dekady i takiego stylu życia i bycia nie zamieniłbym na nic innego.

Co było do zrobienia?

Dużo ludzi obserwujących mój profil czy innych ludzi, którzy zdecydowali się na taki styl życia, widzi tylko efekty – piękne zdjęcia, fajne widoki, ładne domki. Jednak za tym wszystkim kryje się druga strona medalu – ciężka praca, dużo wyrzeczeń i mnóstwo cierpliwości, czego ja także musiałem się nauczyć. Na przykład, kiedy jest zima, to muszę się liczyć z tym, że będę odcięty od świata. Przyzwyczałem się do tego, że bywa to bardzo ciężkie życie, wymagające dużo zaangażowania i pracy. Przez ten cały mój styl życia rozleciała mi się rodzina. Dzieci spędzają ze mną sporo czasu, nawet teraz mój syn siedzi w mojej chatce i gra w PlayStation. Ale życie małżeńskie się rozpadło, bo małżonka nie

wytrzymała tej presji – kobiety chcą raczej wygodnego życia, a tutaj ciężko się dostać, bo mam 2,5 km drogi do najbliższej cywilizacji, często byliśmy tygodniami odcięci od świata. Wielu ludziom doradzam w kwestii podjęcia takiej decyzji życiowej, więc mówię im, że trzeba mieć bardzo mocną psychikę, by w takim miejscu siedzieć.

Faktycznie, wielu ludzi marzy o życiu w takim miejscu, jawi się im ono jak jakaś Arkadia.

Dokładnie, ale to nie było tak, że miałem same zwycięstwa. Miałem bardzo dużo porażek, ale kluczem do sukcesu, żeby funkcjonować w takim miejscu – i musiałem się tego długo nauczyć – jest przekuwanie porażek w sukcesy i wyciąganie z tego wszystkiego wniosków. Tutaj codziennie zdarzają się jakieś porażki, na przykład coś się popsuje – w zeszłym tygodniu mój quad prawie że się spalił, spaliła się w nim cała instalacja elektryczna, więc zostałem go w lesie, przesiedłem się do mojej terenówki, przejechałem kilometr i pękl

mi wał napędowy, więc w kilkanaście minut zostałem pozabawiony takiej sumy pieniędzy, że szkoda gadać. Tylko ja już się z tego śmieję. Doszedłem do wniosku, że nie ma sensu przejmować się rzeczami, na które nie mamy wpływu. Przyjmuję takie wypadki na klatę. Ja akurat jestem ekstrawertykiem, więc mi trochę trudno zamknąć się w tej samotni, ale mam bardzo fajną partnerkę, z którą się świetnie rozumiemy. Ona także kocha takie życie, lubimy chodzić po górach i wspiera mnie w wielu rzeczach, co jest bardzo ważne, jeśli decydujemy się na taką samotnię. Życie w pojedynkę w takim miejscu jest bardzo trudne, bardzo obciążające i bardzo ważne, żeby mieć osobę, która nas będzie wspierać i odwrotnie.

Kiedy doszedł pan do wniosku, że fajnie byłoby się podzielić swoim życiem w mediach społecznościowych?

Po rozwodzie przeszedłem bardzo poważną depresję. Myślę, że każdy, kto doświad-

czył rozpadu rodziny, małżeństwa, przeżywa to na swój sposób. Zawsze gdzieś w social mediach dzieliłem się swoim życiem, ale robiłem to na zasadzie takiej odskoczni, że coś sobie buduję w lesie. To spotykało się z przeciętnym odzewem. W pewnym momencie zacząłem pisać o tym, z czym boryka się dzisiaj bardzo wielu ludzi w moim wieku, czyli po „40”, a więc wypaleniem zawodowym, przejściami po rozwodach, zawodami życiowymi, problemami z dziećmi. Chciałem to pokazać z perspektywy człowieka, który mieszkając 20 lat w takim miejscu, tak dostał po d..., spadł na niego taki ciężar, którego wiele osób by nie udźwignęło, ale jednak mu się udało. Chce ludziom przekazać, że nie można się załamywać, poddawać i że czasem w życiu trzeba się rozsypać, żeby się na nowo poukładać. I jeśli już taki – za przeproszeniem – ciul z miasta Katowic, który był zawsze takim chuchrem najniższym i najsłabszym w klasie jak ja, potrafił się wszystkiego nauczyć, zmobilizować do na-

prawdę ciężkich działań i udało mu się osiągnąć cel, który sobie założył, to wydaje mi się, że każda osoba przeżywająca problem jest w stanie się zmobilizować, przejść przez różne zakręty życia, poukładać je. Cieszę się, że mnóstwo ludzi do mnie pisze, że to, co przekazuję, dobrze na nich działa. Odkryłem taki sens swojego życia, że oprócz tego, co robię na co dzień, to chciałbym ludziom pomagać, bo świat jest zepsuty, wielu ludzi dało się wciągnąć w system i stając się małymi trybikami czują się zagubieni, potrzebują wsparcia, resetu. Ich dobre słowo za to, co robię, że się dzięki mnie lepiej czują, jest dla mnie nieocenione.

Gdyby ktoś chciał zamieszkać na uboczu, to z czym powinien się liczyć?

Na początku musimy sprawdzić nasze zdrowie, bo bardzo dużo ludzi – nie mówię, że wszyscy – popełnia taki błąd, że biorą się za taki manewr w wieku 50 lat czy nawet później. Tylko część ludzi jest na to gotowa. Im wcześniej zdecydujemy się na taki krok, to mamy więcej siły i energii, bo życie na uboczu je wysysa. Najważniejsze jest to, czy jesteśmy w stanie zdecydować się na ciężką pracę, choćby w takiej sytuacji, że jak zasypie mnie śnieg, to czy jestem na tyle sprawny fizycznie, że go odśnieżę, czy jestem odporny na niedogodne warunki, na stres choćby w przypadku niemożliwości dojazdu do pracy czy jak przyjdzie niedźwiedź, to nie umrę ze strachu. Wszystko się rozbija o psychikę. Podejmując taką decyzję, wkraczamy w nowy świat, który może nas pozytywnie nastawić, ale może też nas rozczarować, wprowadzić w depresję. Poznałem takich ludzi, którzy po dwóch latach rzucali wszystko i wracali do miasta. Choćby taka prozaiczna z pozoru sprawa – wiecznie mam problem z internetem, co mnie chyba najbardziej frustruje.

Z czego pan żyje?

Jestem stolarzem, budowałem domy szkieletowe, ale z racji, że mam problemy z kręgosłupem, to zajmuję się sprzedażą domów do samodzielnego montażu, robię również projekty techniczne. Mam także domki pod wynajem dla ludzi szukających ciszy, spokoju, potrzebujących resetu.

Jak pan wraca do Katowic, pojawia się na Giszowcu, to co sobie myśli?

Czasami jeżdżę na Giszowiec, do Katowic, gdzie spędziłem 19 lat życia. Mam tam jeszcze znajomych. Łezka kręci się w oku. Lubię przypomnieć sobie dawne życie, ale po dwóch, trzech dniach tęskni mi się za Beskidami.



Marcin Urbaś na tarasie swojej chatki znajdującej się na Jaszczurowej w Beskidzie Małym. Mówi, że to jego miejsce na ziemi. Wymagające, ale pięknie się odwiedzające

FOT. ARC MARCINA URBASIA

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Czy rodzynek są zdrowe? W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki czemu dodają mnóstwo energii.

- Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać
- Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?



FOT. PEXELS.COM

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrolę zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy weszły w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzecznich poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzecznich przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do za-



FOT. PROSTOOLEH/FREPIK

Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

siłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 – utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów),
- przedłużanie choroby – strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu, przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania”. Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpisanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pra-

codawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowca w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia – w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo

do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby

Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołączył do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński jest najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jack Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myslę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie – większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja – przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę

uzdrowską posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowską. Mamy np. zewnętrzną tętnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka – symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebadac się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tętnia solankowa i grot solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowską Leśnym Parku Uzdrowskim Doliny Symasny. Jego malownicze serpentyny można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowskiej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowski będzie dysponował ponad 220 łózkami dla pacjentów. Jednocześnie zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.



FOT. JACEK KADAJ, GETTY IMAGES, FOT. IL.

Od 1 stycznia Lidzbark Warmiński jest oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA
Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego,

a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy – mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu

najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
 - wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
 - stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
 - unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
 - stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
 - korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).
- Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia.

Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiście

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

– Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceuty, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja – dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek to po prostu suszone winogrona, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu



FOT. JIRKA/GETTY IMAGES.COM

WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynekowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

Przepis na wodę rodzynekową:

Przygotowanie wody rodzynekowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczy dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynekową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę. Wodę rodzynekową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynekowej?

- Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynekowej można wymienić:
- alergię na rodzynek,
 - zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
 - przewlekłe migreny.

symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalczanie problemu bezsenności.

Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antibakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

MAGAZYN

SPORTOWY

5.01.2026

Koszykarze PGE Startu Lublin wykorzystali problemy zespołu z Gdyni i niespodziewanie wygrali na wyjeździe z ekipą AMW Arki STR. 19



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Wyjazdowy popis lubelskiego Startu

Piłkarze Motoru Lublin rozpoczynają dzisiaj okres treningowy STR. 18

Bogdanka LUK Lublin wygrała wyjazdowy mecz z ZAKSĄ, ale dopiero po tie-breaku STR. 19

Kalendarz najważniejszych sportowych imprez w 2026 roku STR. 21

SPORTOWY24.PL

PKO BP Ekstraklasa Piłkarze Motoru Lublin rozpoczynają zimowy okres przygotowawczy

Urlopy dobiegają końca. Dzisiaj pierwszy trening

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Trzy tygodnie trwały urlopy piłkarzy Motoru Lublin. 5 stycznia drużyna spotka się na pierwszym wspólnym treningu. Tego dnia odbędą się także testy motoryczne.

Lublinianie, w trakcie niespełna miesięcznych przygotowań, rozegrają trzy sparingi. Pierwszy z nich odbędzie się 8 stycznia, a rywalem żółto-biało-niebieskich będzie drugoligowa Stal Stalowa Wola. Spotkanie odbędzie się pod balonem i z tego powodu będzie zamknięte dla publiczności (nie będzie także transmisji). Transmitowane będą za to mecze w Turcji, gdzie Motor uda się 10 stycznia.

- Zachęcamy wszystkich do obserwowania naszych mediów społecznościowych, gdzie będziemy publikować codzienne vlogi z obozu, relacjonować przygotowania i transmitować sparingi - mówi Michał Szprendałowicz, dyrektor

marketingu i komunikacji Motoru.

Przed rokiem lubelska drużyna zimę także spędzała w Belk. Wówczas udali się z nią trzej zawodnicy testowani i jeden piłkarz klubowej akademii. Dwóch z tych graczy jest dziś częścią pierwszego zespołu: Jakub Łabojko i Franciszek Lewandowski.

- Kadre na obóz poznamy dzień przed obozem lub w dniu wylotu - przekazuje Michał Szprendałowicz.

Czy nad Bosfor udadzą się Renat Dadashov, Florian Haxha i Krystian Palacz, którzy w grudniu dostali od klubu zielone światelko na szukanie nowego pracodawcy? Odpowiedź na to pytanie poznamy za kilka dni.

W Turcji Motor spędzi dwa tygodnie (do kraju wróci 24 stycznia). W tym czasie zespół czekają dwa mecze kontrolne: 16 stycznia z serbskim IMT Belgrad i 23 stycznia z macedońskim Vardarem Skopje.

Ostatni mecz ligowy żółto-biało-niebiescy rozegrali 14 grudnia, remisując przed własną publicznością z Jagiellonią



FOT. MICHAŁ JANEK

Do pierwszego meczu o punkty w 2026 roku drużynie Motoru zostało mniej niż miesiąc

Białystok 1:1. Drużyna Mateusza Stolarskiego zimę spędza na jedenastym miejscu, z jednopunktową przewagą nad strefą spadkową (bilans: 4-9-5).

Jednocześnie ma siedmiopunktową stratę do miejsca premiowanego grą w europejskich pucharach.

- Okłamałbym, gdybym powiedział, że nie ma różnicy, gdy świecisz się na czerwono, a gdy nie. Oczywiście, że taka różnica emocjonalna jest. Natomiast panuje taki ścisk, że nasza czujność jest taka sama, jakbyśmy byli w strefie spadkowej i byłaby też taka sama, jakbyśmy wygrali z Ja-

giellonią, bo przewagi w tabeli są, jakie są - przyznawał po starciu z „Jagą” trener Stolarski. - To nie jest okej runda. Szanuję miejsce i liczbę punktów, które zdobyliśmy, bo 21 punktów to na pewno dobra zaliczka, żeby mieć dobrą pozycję startową. Wymagam jednak od siebie zdecydowanie wię-

cej. Chciałbym więcej dać kibicom, sobie, piłkarzom - podsumowywał szkoleniowiec.

Wiosnę zaczną u siebie

Pierwszy mecz piłkarskiej wiosny odbędzie się 1 lutego (godz. 12:15), na Motor Lublin Arenie z Pogonią Szczecin. Żółto-biało-niebiescy wiosną zagrają szesnaście razy, w tym osiem razy w roli gospodarza.

- Mamy wiele pomysłów na to, by jeszcze bardziej rozkręcić dzień meczowy. Przygotowujemy się do tego intensywnie i na pewno kibice mogą spodziewać się nowości w rundzie wiosennej. Aktualnie w Fan-shopie trwa okres wyprzedaży, dzięki czemu ubiegłoroczne kolekcje można zakupić z dużymi rabatami, ale jeszcze w pierwszym kwartale tego roku pojawią się nowości - mówi Michał Szprendałowicz.

Poza Pogonią rywalami lubelskiej drużyny na Arenie będą: Lechia Gdańsk, Korona Kielce, Górnik Zabrze, Zagłębie Lubin, Raków Częstochowa, Lech Poznań i Cracovia. ©

Tunezyjskie rozczarowanie w Pucharze Narodów Afryki. Czym może skutkować?

Jaromir Kruk z Maroka
redakcja@polskapress.pl

Tunezja to potencjalny rywal reprezentacji Polski w finałach mistrzostw świata 2026, jeśli oczywiście awansujemy na mundial. Właśnie odpadła z Pucharu Narodów Afryki.

30 grudnia po remisie z Tanzanią na Rabat Olympic Stadium część tunezyjskich kibiców gwizdała na swoich piłkarzy, mimo iż plan minimum na Puchar Narodów Afryki 2025 został wykonany. 4 dni później zespół Sami Trabelsiego dostał w Casablance znacznie większe wsparcie, bo do Maroka na 1/8 finału z Mali zjechało jeszcze sympatyków Orłów Kartaginy.

Ponad 15 tysięcy kibiców na mającym pojemność 21 tysięcy obiekcie w Rabacie to nie był słaby wynik. Na wielu meczach grupowych Pucharu Narodów Afryki stadiony się nie wypełniały, na co wpływ miały problemy z uzyskaniem przez chętnych specjalnej aplikacji na turniej, przez którą nabywało się bilety. Nie w każdym kraju dostępność do internetu jest taka jak w Maroku i niektórzy zrezygnowali z przyjazdu na Puchar Narodów Afryki rozgrywany na przełomie roku 2025 i 2026...

Z dnia na dzień sytuacja w tej kwestii poprawiała się i to było widoczne na trybunach. Lepiej wyglądała także organizacja wejścia dla kibiców na mecze, usprawniły się kontrole, a takich każdy kibic mógł przejść nawet kilkanaście. Sporo fanów wchodziło na stadion długo po rozpoczęciu spotkania, bo na bramkach wejściowych tworzyły się zatory.

W Rabacie prawdziwym koszmarem są korki i Marokańczycy apelowali, by pojawiać się na miejscu jak najwcześniej. Te apele skutkowały, a za organizację tak dużej imprezy miejscowi zbierali generalnie bardzo dobre opinie. Futbol w Maroku jest zjawiskiem wyjątkowym, w dużych i mniejszych miastach piłkę kopią tysiące ludzi, zbudowano tu naprawdę mnóstwo boisk różnych rozmiarów. Deszcz pada, a Marokańczycy grają po północy - jak nie na pięknych placach, to na asfalcie. Oni po prostu to kochają...

Tak samo futbol uwielbiają ich sąsiedzi z Tunezji, która niedawno świętowała awans na kolejny seniorski mundial, ale za zdrości Maroku czwartego miejsca w finałach mistrzostw świata w roku 2022, brązu z igrzysk 2024, złota mistrzostw świata U-20 2025 i gwiazd takiego pokroju, jak Achraf Hakimi (Paris



FOT. SZYMON KORTA/POLSKA PRESS

Henryk Kasperczak zna specyfikę tunezyjskiego futbolu. Posadę selekcjonera stracił w trakcie mundialu France '98

Saint-Germain) czy Brahim Diaz (Real Madryt). Marokańczycy występują w znacznie lepszych klubach niż podopieczni Sami Trabelsiego. Piłkarskie ambicje Tunezji są jednak bardzo duże. Tunezja w kwalifikacjach do tegorocznego mundialu nie straciła żadnego gola, ale trafiła do stosunkowo łatwej grupy z Namibią, Liberią, Malawi, Gwineą Równikową i Sao Tome & Principe. Z tych rywali tylko

Gwinea Równikowa wzięła udział w Pucharze Narodów Afryki 2025, ale po trzech porażkach musiała wracać do domu. W defensywie na tym turnieju Orły Kartaginy popełniały wiele błędów i traciły bramki z Ugandą (3:1), Nigerią (2:3) i Tanzanią (1:1). Zwykle w futbolu - przy deficytach - coś dzieje się kosztem czegoś, w ofensywie nie było tak źle. W każdym razie w starciu z Mali - w pięknej Casablance na naj-

starszym z obiektów marokańskiego turnieju, wspierani przez liczną grupę kibiców z ojczyzny - od początku ruszyli do zdecydowanych ataków.

Humor Samiemu Trabelsiewiczemu (81 występów dla Tunezji w roli piłkarza, był świetnym obrońcą) popsuła kontuzja Dylana Bronna, defensora Servette Genewa, ale po 12 minutach zastąpił go rutyniarz Yassine Meriah, kiedyś zawodnik m.in. Olimpiakosu Pireus, a od 2022 roku Esperance Tunis, mający w swoim CV ponad 90 meczów w drużynie narodowej. Dla Meriaha występ przeciw Mali był pierwszym w marokańskim czempionacie, ale przed tym turniejem zagrał we wszystkich spotkaniach Tunezji na Arab Cup w Katarze, gdzie nie korzystano z zawodników klubów z Europy. Niedługo po wymuszonej zmianie Orłów Kartaginy Mali straciło zawodnika - czerwień zobaczył Woyo Coulibaly wypożyczony do Sassuolo przez Leicester City...

Orły Mali broniły się dzielnie, lecz nie dotrwały w defensywnym dziele do końca - w 88 minucie do ich siatki trafił Firas Chaouat, napastnik Club Africain. Tunezyjscy kibice już świętowali awans do ćwierćfinału, ale piłka pechowo w polu karnym uderzyła w rękę Meriaha, a z je-

denastki Mali wyrównało. W dogrywce team globtrotera Toma Saintfieta znów pokazał, że umie się bronić i doprowadził do konkursu rzutów karnych, pierwszej takiej wojny nerwów na tegorocznym Pucharze Narodów Afryki.

Po pierwszej serii - trafieniu pechowca Meriaha i pudle pomocnika Tottenhamu Ivesa Bisoumy - Tunezja prowadziła 1:0, ale potem działy się rzeczy... niemożliwe. Przestrzelił Ali Abdi (Nice), a uderzenia Eliasa Achouriego (FC Kopenhaga) i Ali Ben Romhdane (Al Ahly Kair) obronił 30-letni Djigui Diarra, który nigdy nie grał w europejskim klubie (od 2022 roku występuje w Young Africans z Tanzanii i nie zamierza opuszczać Afryki).

To ów golkeeper przyczynił się do odpadnięcia Tunezji, a może też utraty posady przez Trabelsiego, kiedyś podopiecznego naszego Henryka Kasperczaka. Godzi się przypomnieć, że była gwiazdą reprezentacji Polski pozbawiono stanowiska selekcjonera Orłów Kartaginy w trakcie mundialu we Francji w 1998 roku, co bardzo „Henry’ego” zabolowało...

PUCHAR NARODÓW AFRYKI

1/8 FINAŁU: Mali - Tunezja 1:1 (karnie: 3:2), Senegal - Sudan 3:1.
©

PlusLiga Siatkarze Bogdanki LUK Lublin wygrali w Kędzierzynie-Koźlu, ale stracili punkt

WYSZARPALI ZWYCIĘSTWO

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Bogdanka LUK Lublin po zaciętym i pełnym zwrotów akcji spotkaniu pokonała ZAKSĘ Kędzierzyn-Koźle 3:2. Mecz 15. kolejki PlusLigi zainaugurował rundę rewanżową.

ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 2

Bogdanka LUK Lublin 3

Sety: 25:22, 22:25, 19:25, 25:21, 11:15

ZAKSA: Isaacson 2, Grobelny 9, Rychlicki 11, Szymura 5, Urbanowicz 5 Jakubiszak 4, Czunkiewicz (libero) oraz Rečko 1, Szymański, Krawiecki. Trener: Andrea Giani

LUK: Komenda 2, Malinowski 9, Leon 14, Grozdanov 8, Young 4, McCarthy, Hoss (libero) oraz Gynah 5, Wachnik 1. Trener: Stephane Antiga

W pierwszym secie Bogdanka LUK szybko objęła prowadzenie 6:3, jednak po chwili na tablicy wyników był już remis (6:6), gdy kędzierzynianie zatrzymali lublinian skutecznym blokiem.



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Siatkarze Bogdanki LUK po zwycięstwie z ZAKSĄ awansowali na fotel lidera PlusLigi

W środkowej fazie partii przyjezdni ponownie odskoczyli na trzy punkty (18:15), po udanym ataku ze środka w wykonaniu Kanadyjczyka Deanana Gynaha. Od tego momentu gra mistrzów Polski wyraźnie się jednak zacięła. Zdobyli oni tylko

jedno oczko, przy aż ośmiu punktach ZAKSY.

Ostatecznie to gospodarze przechylili szalę zwycięstwa na swoją stronę, wygrywając premierową odsłonę 25:22.

W drugim secie oba zespoły grały falami. Na początku lubli-

nianie prowadzili 8:5, aby za moment przegrywać 8:12 po siedmiu punktach z rzędu gospodarzy. Team Stephane'a Antigi doprowadził szybko do remisu (13:13), potem trwała wymiana ciosów, jednak w kociołce dominowała już Bogdanka LUK, zwy-

ciężając tę część gry 25:22. Partię zakończył atak środkiem Bułgara Aleksa Grozdanova.

Kolejna odsłona była wyrównana tylko do stanu 8:8. Od tej pory na boisku dominowali żółto-czarni, którzy po ataku Leona prowadzili 18:12. Takiej przewagi nie wypuścili już z rąk, wygrali trzeciego seta 25:19.

Kędzierzynianie nie załamali się po przegraniu poprzedniej partii i w kolejnej grali coraz lepiej. ZAKSA od stanu 17:17 zanotowała serię 3:0, odskakując na 20:17 i nie dała się już dogonić, wygrywając pewnie czwartą odsłonę 25:21. O losach pojedynku musiał więc zadecydować tie-break. Dla Bogdanki LUK był piątym w sezonie.

W decydującym secie lepiej zaprezentowali się lublinianie, którzy prowadzili od początku (3:1, 5:2, 7:3). Finałnie Bogdanka LUK triumfowała 15:11 i dzięki zdobytym dwóm punktom w całej batalii, przeskoczyła w ligowej tabeli PGE Projekt Warszawa, mając aktualnie oczko więcej od ekipy ze stolicy. ©

Beniaminek zagra w Gorzowie Wlkp.

Wyjazdowym starciem rundę rewanżową rozpocznie też InPost ChKS Chełm. Podopieczni Krzysztofa Andrzejewskiego w poniedziałek zmierzą się w Gorzowie Wielkopolskim z sąsiadem w ligowej tabeli - Cuprum Stilonem. Chełmianie w swoim pierwszym domowym spotkaniu na poziomie PlusLigi, a drugim w ogóle (26 października 2025 r.), pokonali gorzowian u siebie po tie-breaku. Było to jedno z trzech zwycięstw biało-zielonych w kampanii 2025/26.

- Zarówno my, jak i nasi rywale przeszliśmy długą drogę od tamtego spotkania z początku sezonu. Myślę, że nie powinniśmy myśleć o tym co było, bo to będzie zupełnie inny mecz oraz inne warunki. Nie zmienia to jednak faktu, że jedziemy do Gorzowa po trzy punkty - podkreśla Jakub Turcki, środkowy chełmian.

Drużyna ChKS zdobyła dotychczas 10 punktów. Rywale z Gorzowa mają na koncie dwa oczka oraz jedno zwycięstwo mniej.

W poprzedniej kolejce chełmianie przegrali u siebie z AZS Olsztyn 2:3, a Stilon z Jastrzębskim Węglem 1:3. (szupti)

Sensacja w Gdyni. Koszykarze Startu pokonali Arkę

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Okupujący najniższe pozycje w ligowej tabeli koszykarze PGE Startu pokonali na wyjeździe wicelidera Orlen Basket Ligi, Arkę Gdynia 87:75.

AMW Arka Gdynia 75

PGE Start Lublin 87

Kwarty: 12:22, 15:22, 20:14, 28:29

Arka: Okauru 25, Ramey 14, Hrycaniuk 11, Ljubicic 9, Barrett 8, Garbacz 6, Kowalczyk 2, Zyskowski, Łączyński. Trener: Mantas Cesnauskis

Start: O'reilly 26, Tokoto 17, Griffin 17, Wright 17, Frankamp 6, Ford 2, Put, Pelczar. Trener: Wojciech Kamiński

Drużyna z Gdyni przed konfrontacją ze Startem doznała tylko trzech porażek i rzuciła średnio 85,5 pkt/mecz. W spotkaniu z czerwono-czarnymi gospodarze stracili swoją skuteczność i na pierwsze punkty pracowali blisko trzy minuty.

Goście wykorzystywali nie moc rzutową rywali i w połowie inauguracyjnej kwarty prowadzili 13:2, a na jej zakończenie 22:12. Drugą część lublinianie rozpoczęły serią 12-0! Po trzy razy akcje punktami kończyli Jordan Wright oraz Bryan Griffin.



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

Koszykarze PGE Startu Lublin niespodziewanie wygrali w hali Arki Gdynia. Faworyzowani gospodarze ani przez moment tego spotkanie nie znajdowali się na prowadzeniu

W 15. minucie goście wyszli na najwyższe prowadzenie różnicą 22 punktów (36:14). Skuteczność graczy Arki wynosiła zaledwie 17-proc.

Natomiast z rzutami za trzy punkty problemy miały obie drużyny. Pierwsza „trójka” w tym spotkaniu wpadła dopiero w 19. min. i była to 10. próba gospodarzy (przyjezdni trafili w trzeciej kwarcie, przy szóstym rzucie).

W połowie meczu Start prowadził 44:27. Najlepsi strzelcy Arki - Jakub Garbacz (śr. 13,3) i Jarosław Zyskowski (śr. 13,2)

w pierwszych 20 minutach nie zdobyli żadnych punktów!

Po powrocie z szatni gdynianie szybkimi akcjami próbowali zmniejszać straty. Natomiast zawodnicy Startu konsekwentną grą, ograniczając niepotrzebne błędy, chcieli utrzymać bezpieczny dystans. Przed decydującą kwartą goście byli lepsi o 11 punktów (58:47).

Podopieczni trenera Kamińskiego zachowali zimną krew, a bardzo ważne „trójki” trafił Liam O'reilly. W połowie finałowej kwarty przewaga Startu wynosiła 14 punktów (70:56), ale

chwilę później już tylko 8 oczek (72:64) i gospodarze mogli złapać wiatr w żagle. Nie pozwolił im na to jednak Wright, który w ciągu 30 sekund zdobył pięć punktów i uspokoił grę.

- Od początku graliśmy mądrze i dobrze. Chciałbym tak grać przez cały mecz, ale w pewnym momencie za bardzo poniosła nas fantazja. Najważniejsze jest jednak zwycięstwo - podsumował trener Kamiński.

Dla Startu to czwarte w sezonie, w tym drugie na wyjeździe, zwycięstwo. ©

Udana pogoń akademickzek

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. LOTTO AZS UMCS Lublin wygrał trzeci ligowy mecz z rzędu. W wyjazdowym starciu z Energa długą jednak kibice zielono-białych musieli drzeć o wynik.

Starcie w Toruniu w pierwszej i drugiej połowie miało różne oblicza. Przez dwie kwarty drużyną lepszą była ekipa gospodarzy. Zaledwie czterech minut potrzebowały torunianki, żeby prowadzić 15:5.

Silną bronią Energi były rzuty z dystansu. Wiodącą zawodniczką była Asiana Johnson. Amerykanka w całym spotkaniu zdobyła 23 punkty, najwięcej na parkiecie.

W drugiej kwarcie akademicki powoli zmniejszały dystans, ale gospodynie do szatni udały się przy prowadzeniu 53:42.

Zmieniły się strony, zmieniło się oblicze meczu. Przyjezdne systematycznie zbliżały się do rywalki i po upływie dziewięciu minut wyszły w końcu na prowadzenie (63:62). Co prawda czwartą kwartę zaczynały będąc na minus dwa, natomiast to one były rozpedzone, co potwierdziła ostatnia odsłona.

Energa Toruń - LOTTO AZS UMCS Lublin 80:91 (29:22, 24:20, 14:23, 13:26)

Energa: Johnson 23, Segerer 15, Targovicova 15, Preihs 12, Kapinga Mawaja 6, Batura 6, Grzędziela 3. Trener: Elmedin Omanić
AZS: Gatling 22, Slocum 17, Ryan 13, Wnorowska 12, Borkowska 11, Ullmann 8, Wojtała 5, Stanković 3, Pogorzelska. Trener: Karol Kowalewski



FOT. MICHAŁ JANKE

Drużyna z Lublina z bilansem 12-2 jest wiceliderem tabeli. Taki sam bilans mają liderki z Gorzowa Wlkp.

Takiego meczu Budowlani jeszcze nie grali

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

RUGBY. Po raz szósty w historii, ale po raz pierwszy w prawdziwie zimowej scenarii, noworoczny mecz rozegrali rugbyści Budowlanych Lublin.

Rugbyści Edach Budowlanych są w okresie najcięższych treningów. Ale w klubie potrafią się też bawić, a okazją ku temu był tradycyjny Noworoczny Mecz. 1 stycznia obecni i byli zawodnicy, a także klubowa młodzież i sympatycy drużyny spotykają się na stadionie przy ul. Krasińskiego.

W przeszłości Noworoczny Mecz lubelscy rugbyści rozgrywali w sceneriach bardziej jesiennych, a zdarzyło się, że nawet typowo w wiosennej. W tym roku pogoda dopisała i Sebastian Berestek, trener młodzieży w Budowlanych oraz inicjator tego tradycyjnego już meczu, nie krył zadowolenia.

- W końcu zima. Czekaliśmy na to, żeby móc się poprzewracać trochę w śniegu i nasze marzenie się spełniło. To



Uczestnicy tegorocznego Noworocznego Mecz na stadionie przy ul. Krasińskiego

na pewno będzie wyjątkowy mecz - mówi Berestek.

Warstwa śniegu sprawiła, że niektórzy zawodnicy w walce o zwycięstwo korzystali z dodatkowych środków i w stronę przeciwnika rzucali śnieżkami.

Rugbyści Budowlanych swoje mecze rozgrywają na stadionie przy ul. Magnoliowej. Nowo-

roczne spotkania są natomiast okazją, aby wrócić na obiekt na ul. Krasińskiego, gdzie wszystko się zaczęło. - Tutaj chyba wszyscy zawodnicy zaczęli treningi i swoją historię z rugby. Był to więc fajny powrót na boisko - przyznaje Berestek.

Uczestnicy meczu na stadion dotarli w towarzystwie ro-

dzin. Wszystkim po zabawach sylwestrowych dopisywały humory. Z kondycją również nie było najgorzej. Ale na boisku najważniejsza oczywiście była dobra zabawa i chęć przywitania w ten sposób Nowego Roku.

Nie zabrakło także życzeń na 2026 rok.



Zawodnicy mieli w końcu okazję potarzać się w śniegu

- Jestem odpowiedzialny za szkolenie w naszej akademii, więc życzę sobie, żeby trenowało u nas jak najwięcej zawodników i zawodniczek. I oczywiście, żeby to szkolenie prowadziło naszych zawodników do gry w ekstraklasie i w kadrach narodowych. Na niedawne zgrupowanie pojechało

trzech naszych zawodników z juniorskich roczników. Nie ukrywam, że czekam na kolejne roczniki, które się pojawiają i mam z nimi związane nadzieje. Wierzę, że będą to kolejne dobre roczniki, które wesprą drużynę seniorską - podkreśla Sebastian Berestek. ©

Pokonały Piotrcovię w starciu o fotel wicelidera

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. PGE MKS El-Volt Lublin pokonał w hali Globus Piotrcovię Piotrków Trybunalski 29:26, kontrolując przebieg spotkania i skutecznie odpierając zryw rywalek po przerwie.

PGE MKS El-Volt Lublin 29 (18)

Piotrcovia Piotrków Tr. 26 (13)

MKS: Wdowiak, Martins - Górna 8, Radosavljević 7, Rosiak 3, Andruszak 3, O'Mullony 2, D. Więckowska 1, Matuszczyk 1, Planeta 1, Lima 1, Szynkaruk 1, Przywara 1, M. Więckowska. Kary: 14 min. Trener: Paweł Tetelewski

Piotrcovia: Samecka, Cieślak - Roszak 8, Gadzina 7, Domagalska 4, Byzdra 3, Noga 3, Królowska 1, Grobelna, Masna, Pankowska, Polańska, Sobecka. Kary: 8 min. Trener: Horatiu Pasca

Sędziowały: Sylwia Bartkowiak (Poznań) i Weronika Łakomy (Borek Wilk).

Pojedynek rozpoczął się od szybkiego 2:0 lublinianek, po tym, jak golkeeperkę przyjezdnych pokonała Serbka Sanja Radosavljević i Hiszpanka Maria Prieto O'Mullony. Rywalki na pierwsze trafienie musiały czekać do 6. minuty, gdy na listę strzelczyń wpisała się Oliwia Domagalska.



Szczipiornistki PGE MKS El-Volt Lublin zrewanżowały się Piotrcovii Piotrków Trybunalski za porażkę z pierwszej rundy rozgrywek w hali rywalce

Trzy minuty później był jeszcze remis (3:3), ale tego czasu wicemistrzyni Polski zanotowały bardzo dobry okres, rzuciły pięć goli, tracąc tylko jednego i w 13. minucie po trafieniu Dominiki Więckowskiej miały już pięciobramkową zaliczkę (9:4).

Na dziesięć minut przed zakończeniem premierowej odsłony, gdy trafiła węgierska rozgrywająca Szimonetta Planeta, MKS był nadal w miarę komfortowej sytuacji (13:9). Za chwilę jednak dwoma trafieniami odpowiedziała skrzydłowa Piotrcovii, Joanna Gadzina.

W pierwszych 30 minutach team znad Bystrzycy miał 64-procentową skuteczność rzutów (18/28), przy 54-procentowej przeciwniczek (13/24). Przewagę lublinianek potwierdziła również gra bramkarek, których skuteczność interwencji wyniosła 38 procent (8/21), wobec 28 procent po stronie Piotrcovii (7/25).

Po zmianie stron szybko rezultat podwyższyła portugalska rozgrywająca Patricia Lima (19:13). Drużyna z Piotrkowa Trybunalskiego nie poddawała się i w 40. minucie, po голу

z rzutu karnego Romany Roszak, przegrywała tylko 19:22. Po blisko sześciominutowym przestoju lublinianek w ataku, przyjezdne jeszcze bardziej zbliżyły się do gospodyń i na kwadrans przed końcową syreną różnica stopniała do dwóch bramek (20:22).

Chwila niepewności została jednak szybko opanowana przez wicemistrzynię kraju. W 49. minucie po trafieniu Aleksandry Rosiak MKS prowadził już 26:20, odzyskując kontrolę nad przebiegiem spotkania. ©

Bieg Nałęczów - Sao Paulo

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

BIEGI. Białorusin Roman Adamovich wygrał 31. edycję Biegu Sylwestrowego Nałęczów - Sao Paulo. Wśród kobiet najlepsza okazała się jego rodaczka Svitlana Sanko.

Uczestnicy Biegu Sylwestrowego Nałęczów - Sao Paulo rozpoczęli zmagania tuż przed północą w starym roku, a metę przekroczyli już w 2026 r.

Biegacze i biegaczki ścigali się uliczkami Nałęczowa oraz alejkami Parku Zdrojowego. - W tym roku na starcie stanęło blisko 150 osób, w tym 55 kobiet. Była to więc podobna frekwencja, jak w ostatnich edycjach naszej imprezy - mówi

Stanisław Marzec, pomysłodawca, współorganizator oraz pięciokrotny triumfator nałęczowskiego biegu. - Tym razem do Nałęczowa zawitało aż siedmiu triumfatorów naszych poprzednich biegów, więc poziom był dość wysoki - dodaje.

Roman Adamovich 6-kilometrową trasę pokonał w czasie 18 min i 5 s. Na drugim miejscu uplasował się Andrzej Starzyński, a na trzecim Sylwester Lepiarz.

Najszybsza w rywalizacji pań okazała się Białorusinka Svitlana Sanko, która zakończyła zmagania z rezultatem 21 min i 50 s. Zwycięzcy wyprzedziła Ukrainkę Natalię Semenowicz oraz lubliniankę Edytę Masternak. ©



W noc sylwestrową odbył się 31. Bieg Sylwestrowy Nałęczów - Sao Paulo. Na starcie stanęło 150 osób

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Mistrzostwa świata i Europy, zawody Pucharu Świata, a przede wszystkim zimowe igrzyska olimpijskie i piłkarski mundial - w 2026 roku czeka nas mnóstwo sportowych emocji. W jakich terminach w przyszłym roku zaplanowano najważniejsze imprezy w poszczególnych dyscyplinach?

STYCZEŃ

Rok rozpocznie się szeregiem imprez, których stawką będzie tytuł mistrza Europy. O to miano powalczą m.in. piłkarze ręczni - zmagania, które odbędą się w Danii, Norwegii i Szwecji, zaplanowano w dniach 15 stycznia - 1 lutego, a rywalami Biało-Czerwonych w pierwszej fazie będą Węgrzy (16.01), Islandczycy (18.01) i Włosi (20.01).

Jedną z najważniejszych imprez odbędzie się w naszym kraju - to mistrzostwa Europy w łyżwiarstwie szybkim, których gospodarzem będzie Tomaszów Mazowiecki (9-11.01). W pierwszym miesiącu roku odbędą się także ME w łyżwiarstwie figurowym (13-18.01, Sheffield), short tracku (16-18.01, Tilburg) i futsalu (z udziałem Biało-Czerwonych, 21.01-7.02, Lublana, Kowno i Ryga), a także HME w hokeju na trawie kobiet (15-18.01, Praga) i mężczyzn (8-11.01, Heidelberg).

Do wymienionych imprez dodać koniecznie należy wielkoszlemowy tenisowy turniej Australian Open (18.01-1.02), Turniej Czterech Skoczni (trzy konkursy odbędą się na początku stycznia), PŚ w skokach narciarskich w Zakopanem (10-11.01) oraz MŚ w lotach narciarskich w Oberstdorfie (22-25.01). Miesiąc zapowiada się więc niezwykle interesująco.

LUTY

Jeszcze więcej emocji dostarczy nam luty i impreza czterolecia, a więc zimowe igrzyska olimpijskie. Włosi najlepszych gości będą w dniach 6-22 lutego, a emocji dostarczą m.in. łyżwiarze, alpejczycy, skoczkowie narciarscy, biathloniści i snowboardziści. Liczymy, że będą to kolejne ZIO, w których Biało-Czerwoni wrócą do domu z dorobkiem medalowym.

Ci, którzy wolą inne dyscypliny sportowe, także znajdą coś dla siebie. 19 i 26 lutego to dni, w których o awans do kolejnej rundy Ligi Konferencji powalczą Lech Poznań i Jagiellonia Białystok. W lutym zaplanowano także HME w łucznictwie (16-20.02, Płowdiw), halowy lekkoatletyczny mityng Orlen Copernicus Cup w Toruniu (22.02), strzeleckie ME na 10 m (27.02-8.03, Erywań) oraz zawody Pucharu Świata w snow-

Kalendarz 2026 Najważniejsze daty, które powinien znać polski kibic

Mnóstwo wielkich imprez, także w naszym kraju

boardzie alpejskim w Krynicy-Zdroju (28.02-1.03).

MARZEC

Trzeci miesiąc roku upłynie nam przede wszystkim pod kątem wyłonienia zdobywców Kryształowych Kul w zimowych dyscyplinach sportowych. Nie zabraknie jednak także imprez mistrzowskich. Heerenveen ugości najlepszych panczenistów (MŚ w wieloboju i sprintach w dniach 5-8.03), w Montrealu (13-15.03) odbędą się mistrzostwa świata w short tracku, w Pradze (24-29.03) w łyżwiarstwie figurowym, a w Ogden MŚ w curlingu (27.03-4.04).

Nie wolno zapomnieć o organizowanych w Toruniu halowych mistrzostwach świata w lekkiej atletyce, które zaplanowano w dniach 20-22 marca. Dla nas niezwykle istotne będą jeszcze dwie daty - 26 i 31 marca. Pierwsza z nich to termin meczu barażowego z Albanią, druga to finał barażu, których stawką będzie awans na piłkarski mundial, a w których wierzymy, że zagrają Biało-Czerwoni.

KWIECIEŃ

W kwietniu królować będą siła i precyzja. Jeśli chodzi o pierwszą z wymienionych - mowa o mistrzostwach Europy w judo (16-19.04, Tbilisi), podnoszeniu ciężarów (19-26.04, Batumi) oraz zapasach (20-26.04, Tirana). Druga niezbędna jest do zanotowania sukcesów w Drużynowych Mistrzostwach Świata w tenisie stołowym (29.04-10.05, Londyn), a także w ME w strzelectwie na 300 m (30.04-6.05, Osijek).

Czwarty miesiąc roku to także hokejowa rywalizacja naszych pań, które zagrają w Bled w terminie 13-19.04 (Dywizja 2A).

MAJ

Maj tradycyjnie będzie miesiącem najważniejszych rozstrzygnięć piłkarskich. Poznamy nie tylko mistrzów większości europejskich krajów, ale przede wszystkim triumfatorów europejskich rozgrywek - Ligi Mistrzów (30.05, Budapeszt), Ligi



W marcu istotne będą dwie, jak zakładamy, daty: 26. i 31. dzień miesiąca. To terminy barażu o piłkarski mundial...

Europy (20.05, Sztambuł) i Ligi Konferencji (27.05).

Oprócz piłki nożnej dominować będzie także hokej. Najpierw, w dniach 2-8.05 w Sosnowcu Biało-Czerwoni w dywizji IA powalczą o awans do grona szesnastu najlepszych ekip świata, a następnie, w terminie 15-31.05 w Szwajcarii odbędą się zmagania elity.

Ważnymi zawodami zaplanowanymi w piątym miesiącu roku są także tenisowy French Open (24.05-7.06) oraz rozstrzygnięcia w europejskich rozgrywkach w wielu dyscyplinach sportowych - w tym Final Four Ligi Mistrzów siatkarzy (16-17.05).

Oprócz wymienionych w maju czeka nas także finał piłkarskiego Pucharu Polski (2.05, Warszawa), inauguracja Grand Prix na żużlu (2.05, Landshut), strzeleckie ME na 25 i 50 m (6-21.05, Osijek), kolarskie wyścigi Giro d'Italia (9.05-1.06) i Orlen Wyścig Narodów (14-18.05) oraz ME w łucznictwie (18-24.05, Antalya).

CZERWIEC

Czerwiec rozpocznie się od ważnej sportowej imprezy, której gospodarzem będzie Warszawa. Mowa o mistrzo-

stwach świata w koszykówce 3x3, które są zaplanowane w terminie 1-7.06. Innymi mistrzowskimi imprezami będą ME w kajakarstwie (11-14.06, Montemor-o-Velho), ME w szermierce (16-22.06, Tallin).

Najważniejsza impreza, oby z udziałem Biało-Czerwonych, rozpocznie się jednak 11 czerwca i potrwa do 19 lipca. Mowa, rzecz jasna, o piłkarskich mistrzostwach świata, których gospodarzami będą USA, Kanada i Meksyk.

W tym miesiącu rozpocznie się także reprezentacyjna rywalizacja siatkarska. Kobięca Liga Narodów rozpocznie się 1 czerwca i potrwa do 26 lipca, panowie w zmaganiach uczestniczyć będą w dniach 8 czerwca - 2 sierpnia. Warto również pamiętać o dacie 20 czerwca - tego dnia we Wrocławiu zaplanowano GP na żużlu, a także 29 czerwca - wówczas w Londynie rozpocznie się wielkoszlemowy tenisowy Wimbledon, w którym tytułu bronić będzie Iga Świątek (zmagania potrwać do 12.07).

LIPIEC

Siódmy miesiąc roku to przede wszystkim kontynuacja wielkich imprez rozpoczętych

w czerwcu, ale nie zabraknie także innych wartych uwagi wydarzeń. W drugiej połowie lipca zaplanowano bowiem mistrzostwa świata w kajakarstwie górskim (20-25.07, Oklahoma City) i szermierce (23-30.07, Hongkong), a także mistrzostwa Europy w wioślarstwie (30.07-2.08, Varese).

Lipiec to także kolarstwo, a przede wszystkim Tour de France. Panowie pojadą w dniach 5-27.07, panie - 26.07-3.08. Warto wspomnieć także o zawodach Pucharu Świata we wspinaczce sportowej, które odbędą się w Polsce, a dokładnie w Krakowie (3-5.07). W lipcu poznamy także zwyciężczynię kobiecej siatkarskiej Ligi Narodów (finał 26.07).

SIERPIEŃ

Już 2 sierpnia odbędzie się finał Ligi Narodów siatkarzy, z kolei od 21 sierpnia do 6 września odbywać się będą mistrzostwa Europy siatkarek w czterech krajach - Turcji, Czechach, Azerbejdżanie i Szwecji. Będzie to pierwsza okazja na zdobycie przepustki na igrzyska olimpijskie 2028, uzyskają ją jednak tylko złote medalistki.

Ósmy miesiąc dostarczy sporo ważnych imprez, które odbywać się będą w Polsce. Przede wszystkim będzie to kolarski Tour de Pologne mężczyzn (4-10.08) i kobiet (12-14.08), ale także mistrzostwa Europy w siatkówce plażowej (12-16.08, Stare Jabłonki), lekkoatletyczna Diamentowa Liga w Chorzowie (Memoriał Kamili Skolimowskiej, 23.08), Grand Prix na żużlu (1.08, Łódź), MŚ w kajakarstwie (26-30.08, Poznań) oraz żużlowy Drużynowy Puchar Świata (29.08, Warszawa).

To nie koniec wielkich sportowych wydarzeń zaplanowanych na sierpień. Fani tenisa będą mogli oglądać wielkoszlemowy US Open (30.08-13.09), w tym miesiącu odbędą się także ME w lekkiej atletyce (10-16.08, Birmingham), piłkarski superpuchar Europy (12.08, Salzburg), ME w pięcioboju nowoczesnym (3-9.08, Sztambuł), MŚ w wioślarstwie (24-30.08, Amsterdam) oraz wyścig kolarski Vuelta a Espana (23.08-14.09).

WRZESIEŃ

Włochy, Finlandia, Bułgaria i Rumunia - te kraje będą gospodarzami mistrzostw Europy siatkarzy, które odbędą się w dniach 9-26.09. Podobnie jak w przypadku siatkarek, złoci medalisci uzyskają awans na IO 2028.

We wrześniu poznamy też żużlowego mistrza świata, a ostatnie zawody zaplanowano 26.09 w Toruniu. Innymi ważnymi imprezami zaplanowanymi na dziewiąty miesiąc roku są mistrzostwa świata koszykarek (4-13.09, Berlin), MŚ w kolarstwie górskim (11-14.09, Crans-Montana) i MŚ w kolarstwie (21-28.09, Kigali), a w naszym kraju, w Lublinie, planowane są ME do lat 20 i 23 w podnoszeniu ciężarów (22-30.09).

PAŹDZIERNIK

Ostatniego dnia miesiąca w Dakarze (Senegal) rozpoczyna się organizowane co cztery lata Letnie Igrzyska Olimpijskie młodzieży, które potrwać do 13 listopada. Październik to jednak nie tylko młodzieżowe zmagania, zaplanowano na ten miesiąc także sporo innych imprez.

Już w dniach 4-11.10 w Baku odbędą się mistrzostwa świata w judo. W późniejszym terminie zaplanowano z kolei indywidualne mistrzostwa Europy w tenisie stołowym (11-18.10, Lublana), MŚ w kolarstwie torowym (22-26.10, Santiago), a także MŚ w podnoszeniu ciężarów (28.10-4.11, Ningbo).

LISTOPAD

Jedenasty miesiąc roku to tradycyjny początek zmagania w wielu zimowych dyscyplinach sportowych. Co prawda oficjalne kalendarze nie zostały jeszcze opublikowane, można jednak spodziewać się, że właśnie wtedy po raz pierwszy odbędą się zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich.

Oprócz tego czekają nas WTA Finals (7-14.11, Rijad) i ATP Finals (15-22.11, Turyn), a więc tenisowe turnieje kończące sezon, a także MŚ drużyn mieszanych w tenisie stołowym (29.11-6.12, Chengdu).

GRUDZIEŃ

3-20.12 to termin mistrzostw Europy w piłce ręcznej kobiet, które odbywać się będą aż w pięciu krajach, w tym w Polsce. Nieco wcześniej w Pekinie wystartują mistrzostwa świata w pływaniu na krótkim basenie (1-6.12).

Grudzień będzie też pełen pucharowych emocji w sportach zimowych (biathlon, snowboard, skoki narciarskie). Najważniejszą imprezą zaplanowaną na ten miesiąc będzie Turniej Czterech Skoczni, który tak jak w tym roku, rozpocznie się 28.12.



Za chwilę może się okazać, że siła rodzimej lekkoatletyki oparta będzie na białoruskim, archaicznym systemie szkolenia

Lekkoatletyka Pięć miejsc w tabelach TOP 10 w 2025 roku to najslabszy wynik Polaków od 30 lat. „Gród Kopernika” stolicą „królowej sportu”

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Po jednym medalu mistrzostw świata w hali i na otwartym stadionie, cztery krążki europejskiego czempionatu pod dachem i rekord świata juniorów - oto nasz bilans w 2025 roku.

Pięć miejsc w tabelach TOP 10 za sezon 2025 to najslabszy wynik polskich lekkoatletów od 30 lat!

Przypomnijmy, że w 1995 roku również mieliśmy pięć lokat, a w czołowej „dziesiątce” byli wówczas: Artur Partyka (wzwyż), Anna Brzezińska (1500 metrów), Kamila Gradus (maraton), sztafeta 4x400 metrów mężczyzn i Małgorzata Sobańska (maraton).

Wówczas, na stadionie „Ullevi” w Göteborgu, sięgnęliśmy po dwa medale brązowe - wspomniany Partyka i Robert Korzeniowski w chodzie na 50 km. W tym roku, w Tokio, Polacy tylko raz stawali na podium - srebrny medal wywalczyła Marysia Żodzick w skoku wzwyż.

Polacy w TOP 10 list światowych:

2. miejsce: sztafeta mieszana 4x400 metrów
3. miejsce (ex aequo): Maria Żodzick - wzwyż
5. miejsce: sztafeta 4x400 metrów kobiet
6. miejsce: Natalia Bukowiecka - 400 metrów

Miało być tak pięknie, tymczasem jest słabo. Ta piątka bardzo martwi

7. miejsce: Paweł Fajdek - młot

Polacy w TOP 10 list europejskich:

1. miejsce: Natalia Bukowiecka - 400 metrów
1. miejsce: sztafeta mieszana 4x400 metrów
2. miejsce (ex aequo): Maria Żodzick - wzwyż
3. miejsce: Pia Skrzyszowska - 100 metrów przez płotki
3. miejsce: Cyprian Mrzygłód - oszczep
3. miejsce: sztafeta 4x400 metrów kobiet
4. miejsce: Klaudia Kaziemierska - 1500 metrów
4. miejsce: Anita Włodarczyk - młot
4. miejsce: Konrad Bukowiecki - kula
4. miejsce: Dawid Wegner - oszczep

5. miejsce: Paweł Fajdek - młot
5. miejsce: Marcin Krukowski - oszczep
6. miejsce: sztafeta 4x100 metrów mężczyzn
7. miejsce: Katarzyna Zdziebło - chód 35 km
8. miejsce: Anna Wielgosz - 800 metrów
8. miejsce: sztafeta 4x400 metrów mężczyzn
9. miejsce: Ewa Swoboda - 100 metrów
9. miejsce: Małgorzata Maślak-Glugła - oszczep
9. miejsce: sztafeta 4x100 metrów kobiet
10. miejsce (ex aequo): Igor Bogaczyński - 200 metrów

Najważniejszą imprezą sezonu 2025 były oczywiście wspomniane już mistrzostwa świata w Tokio. Z podium cieszy-

liśmy się dopiero ostatniego dnia imprezy, gdy srebro w skoku wzwyż wywalczyła Żodzick, która w deszczowym finale poprawiła rekord życiowy, pokonując m.in. mistrzynię olimpijską i rekordzistkę świata - Jarosławę Mahuczich.

Kłopot w tym, że urodzona w białoruskich Baranowiczach Marysia uczyła się sztuki pokonywania poprzeczki nie w Polsce, tylko za naszą wschodnią granicą...

W klasyfikacji medalowej reprezentacja Polski zajęła w Tokio

PZLA pozostaje jednym z najbogatszych związków sportowych w kraju. W 2026 roku nadal może jednak liczyć na wsparcie państwa...

27. miejsce - exaequo z takimi potęgami, jak Algieria, Dominika, Dominikana, Grenada, Grecja, Irlandia, Korea Południowa, Litwa, Łotwa, Maroko, Nigeria i Portoryko... W rankingu punktowym nasza ekipa znalazła się na 14. miejscu.

Najgorsze w tym wszystkim jest chyba to, że nie mamy następców naszych wielkich mistrzów... Rzut młotem praktycznie przestaje istnieć, biegi - z wyjątkiem „nieśmiertelnej” Natalii Bukowieckiej - również.

Nad konkurencjami technicznymi także nie ma sensu się rozwodzić...

Z deszczu pod rynną

Bez wątpienia rok 2025 był wyjątkowy. Po raz pierwszy w historii odbyły się bowiem w jednym sezonie zarówno halowe mistrzostwa świata, jak i Europy. I to w odstępie niespełna dwóch tygodni... Za to na dwóch różnych kontynentach.

HME w chińskim Nankinie to dla Polski jeden - srebrny - medal, wywalczony w... ostatniej konkurencji zawodów przez sztafetę 4x400 metrów pań w składzie: Justyna Święty-Ersetic, Aleksandra Formella, Anastazja Kuś i Anna Gryc.

Wcześniejsze HME, w niderlandzkim Apeldoorn, to zdobył czteremedalowa - złota Anny Wielgosz na 800 metrów i Jakuba Szymańskiego na 60 metrów przez płotki, srebro Maksymiliana Szweđa na 400 metrów i brąz Pii Skrzyszowskiej na 60 metrów przez płotki.

Po raz pierwszy w historii z zawodów World Relays (Kanton) wróciliśmy już jednak bez medalu.

Kolejne ważne imprezy odbyły się w Bochum - letnia Uniwersjada (siedem medali polskich lekkoatletów), w Madrycie, gdzie Polska zdobyła srebro na drużynowych mistrzostwach Europy, w Bergen - młodzieżowe mistrzostwa Europy (U23), gdzie nasi rodacy zdobyli cztery medale, i w Tampere, skąd juniorzy przywieźli osiem medali mistrzostw Europy.

Drugi w historii

Na pewno jedną z najpiękniejszych chwil przeżyliśmy właśnie na „Ratinan stadion”, gdzie Hubert Trościanka ustanowił bajeczny rekord świata w dziesięcioboju 19-latków.

W Finlandii Polak zrobił furorę - najpierw 400 metrów pokonał w 46.21 (w finale tej konkurencji drugi na mecie - Francuz Milann Klemenic uzyskał czas 46.44...), a oszczep posłał na odległość 68.87 m!

Nasz wieloboista, szeregowy Wojska Polskiego, poprawił 8-letni rekord świata juniorów Niemca Niklasa Kaula (8435 punktów na ME juniorów w Grosseto).

W nagrodę otrzymał od European Athletics prestiżowy tytuł „Rising Star”. Wygrał kategorię „Wschodzącej Gwiazdy” dla najbardziej obiecującego za-

wodnika, który nie ukończył 23. roku życia, którą wprowadzono w ramach „European Athletic Rising Star of the Year” w 2007 roku.

Tym samym Trościanka został drugim Polakiem w historii, który otrzymał to wyróżnienie - pierwszym był Konrad Bukowiecki (w 2015 roku pokonał m.in. niespełna 16-letniego Armanda Duplantisa)...

A co czeka polskiego kibica w tym roku?

Niestety, niewiele dobrego. Afera z odebraniem Polsce organizacji mistrzostw Europy w 2028 r. staje się symboliczna. Belgrad wydaje się bowiem w dogrywce o tę imprezę nie do pokonania...

Zostają nam marcowe halowe mistrzostwa świata, których gospodarzem będzie „Arena Toruń”.

A sportowo? Kilka nazwisk, którym i tak świat ucieka... Plus ponownie najwyższa dotacja z resortu sportu - ponad 20 000 000 złotych!!!

Najważniejsze imprezy lekkoatletyczne 2026 w Polsce:

- Hala
- * 25 stycznia: Łódź - mityng „Orlen Cup” (B)
- * 31 stycznia: Gorzów Wlkp. - mityng „Gorzów Jump Festival” (B)
- * 22 lutego: Toruń - mityng „Copernicus Cup” (A), w tym wieloboje (B)
- * 28 lutego-1 marca: Toruń - halowe mistrzostwa Polski (D)
- * 20-22 marca: Toruń - halowe mistrzostwa świata (GW)
- Stadion
- * 29 maja: Bydgoszcz - „Memoriał Ireny Szewińskiej” (A)
- * 28 czerwca: Poznań - „Memoriał Czesława Cybulskiego” (B)
- * 11-12 lipca: Nakło nad Notecią - „Memoriał Wiesława Czapiewskiego” (A)
- * 24-26 lipca: Białystok - mistrzostwa Polski (B)
- * 17 sierpnia: Międzyzdroje - „Golden Sand. Memoriał Szewińskiej, Komara i Ślusarskiego” (B)
- * 23 sierpnia: Chorzów - „Memoriał Kamili Skolimowskiej” (GW/Diamantowa Liga)
- * 18 września: Chorzów - „Memoriał Janusza Kusocińskiego” (B)

Najważniejsze imprezy lekkoatletyczne 2026 na świecie:

- * 10 stycznia: Tallahassee - mistrzostwa świata w przełajach
- * 2-3 maja: Gaborone - World Relays
- * 16-19 lipca: Rieti - mistrzostwa Europy U18
- * 4-9 sierpnia: Eugene - mistrzostwa świata U20
- * 10-16 sierpnia: Birmingham - mistrzostwa Europy
- * 4-5 września: Bruksela - finał Diamentowej Ligi
- * 11-13 września: Budapeszt: World Athletics Ultimate Championships. ©©

Skoki narciarskie Żyła skoncentruje się na MŚ w lotach w Oberstdorfie?

MUSI TO SOBIE PRZYPOMNIEĆ...

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress

PZN zdecydował, że w austriackiej części „Vierschanzentournee” nie zobaczymy już Piotra Żyłę. 38-latek decyzyjnie trenera Macieja Maciusia został wycofany z kadry. Zastąpił go Dawid Kubacki.

Żyła był jedynym Polakiem, który nie wystartował w drugim konkursie 74. edycji Turnieju Czterech Skoczni w Garmisch-Partenkirchen. Na „Große Olympiaschanze”, odpadł już w kwalifikacjach, zajmując - po próbie na 120 metr - odległe 53. miejsce. Wcześniej, w Oberstdorfie zajął 36. miejsce.

- Na piątek, 2 stycznia byłem już umówiony z Krzysztofem Biegunem w Szczyrku. Coś już chciałem poskakać. Normalnie, na spokojnie. Mam kilka elementów do zrobienia w treningu, do przypilnowania. Jednak ja wiem, że skakać umiem. Tylko trzeba sobie przypomnieć, jak to robić. W spokoju - wyjaśnił mistrz świata z 2021 i 2023 roku w wywiadzie dla TVP Sport.

I dodał, że niestety przegrał... sam ze sobą. Dlatego wraz z trenerem uznali, że nie ma sensu dalej tego ciągnąć. Znacznie lepiej będzie złapać chwilę spokoju, aby wszystko nasz utytułowany sportowiec mógł ułożyć sobie w głowie.



Piotr Żyła wyciągnął wnioski z poprzedniego sezonu i formy szuka w... spokoju

Wbrew pozorom, Żyła nie jest wcale najniższej klasyfikowanym naszym skoczkiem w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w sezonie 2025/2026. Zawodnik rodem z Cieszyna, uzbierał bowiem 96 punktów, co jeszcze przed konkursem w Innsbrucku dawało mu 26. miejsce. Wyżej byli tylko Kacper Tomasiak - jedenasty (252 pkt) i Kamil Stoch - dwudziesty drugi (135 pkt).

- Prawdę mówiąc, tu nie chodzi nawet o same błędy techniczne, o kwestie na skoczni. Ja, tak jakby, znowu chyba nie poradziłem sobie sam ze sobą. To

chyba bardziej jest o emocjach, o mentalu. Bo w tym całym moim przypadku skoki wynikają z tego, jak się do tego nastawiam. To są takie moje rzeczy, które trudno jest wyjaśnić. Z tego potem bierze się to, że mam troszkę może za dużo emocji w sobie i takie, jak to nazwać, napięcia. Takie, że mi zaczyna tak bardziej zależeć, za mocno. I wtedy efektem tego jest, że ja się po prostu odbijam za wcześnie. I to sporo powiedział Żyła w cytowanym wywiadzie dla TVP Sport.

W dniach 10-11 stycznia Puchar Świata ponownie zagości w Zakopanem, a dwa tygodnie

później, w Oberstdorfie odbędą się mistrzostwa świata w lotach narciarskich.

- Muszę pomyśleć o tym, co jeszcze przede mną, co jeszcze mogę tej zimy zrobić. Są loty, a ja lubię loty, więc warto się na to odpowiednio przygotować, skompletować trochę sprzętu, wyszykować się tam. Wcześniej jest Zakopane. Miejsca, niestety, nie ma dużo, bo możemy wystawić tylko pięciu zawodników. Więc kto wie, ale może być trudno, aby dalej jeździć na pucharach świata - Żyła nie ma wątpliwości, co w zaistniałej sytuacji będzie dla niego priorytetem...

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



FLUOR W ŚWIECIE PARADOKSÓW

Współczesny świat, również ten sportowy, jest pełen paradoksów. A na początku 2026 roku mamy ich kumulację dotąd chyba nieogłdaną...

Oto laureat pierwszej w historii Pokojowej Nagrody FIFA wydał rozkaz ataku na Wenezuelę, aby pochwycić tamtejszego satrapę Nicolasa Maduro. Ludzie na całym świecie są oczywiście podzieleni - i to bardzo - w ocenie tego zdarzenia zainicjowanego przez prezydenta USA Donalda Trumpa. Znaleźli się jednak i tacy - na czele z legendarnym bramkarzem hokejowej reprezentacji Czech i klubów NHL Dominikiem Haskiem - którzy już zaapelowali, aby tegoroczny

piłkarski mundial został z tego powodu zorganizowany tylko przez dwa kraje. Mianowicie przez Meksyk i Kanadę, bez Stanów Zjednoczonych karnie pozbawionych tego przywileju. I domagają się zdecydowanych kroków szefa FIFA Gianniego Infantino w tej sprawie...

Robert Lewandowski został - w zasadzie - skreślony z kadry w czerwcu minionego roku przez naszego ówczesnego selekcjonera Michała Probierza. Szkoleniowiec przed wyjazdowym meczem z Finlandią doszedł do wniosku, że kapitan reprezentacji już zrobił swoje, jego forma spływa po równi pochyłej, a drużyna narodowa będzie silniejsza (niż z nim w składzie) bez napastnika Barcelony. Aby było

śmieszniej, Probierz nie był w tej ocenie osamotniony, ale tylko on mógł podjąć w omawianym czasie taką decyzję, a później musiał wziąć na klatę odpowiedzialność za jej skutki. Efekt zaś jest taki, że pana Michała próżno dziś szukać na piłkarskich salonach, natomiast Lewandowski, choć pojawił się na boisku tylko na pół godziny, strzelił ważnego gola w derbach stolicy Katalonii w La Lidze. I zebrał dobre recenzje. Znaczący po upływie przeszło pół roku od „akcji” Probierza nadal się nie skończył. A co więcej, nie kryje apetytu na awans na mundial i wygranie Ligi Mistrzów...

Skoro jest zima, to, po pierwsze, powinno być... zimno - jak chciał klasyk polskiego kina. A po drugie - MUSZA być przygotowane i działać pełną parą obiekty służące sportowcom uprawiającym dyscyplinę, nomen omen, zimowe. Tymczasem „centralny” kompleks skoczni narciarskich w Zakopanem jest zamknięty tak szczelnie, że odbił się od niego nawet Dawid Kubacki, który wrócił do kraju z cyklu Pucharu Świata

i Kontynentalnego w poszukiwaniu zagubionej formy. Jak się okazało - po to, aby poćwiczyć na siłowni. Czyli lepiej (dla Dawida, ale też dla wszystkich) byłoby, gdyby do stolicy polskich Tatr i naszych sportów zimowych jednak nie wracał...

Problem w tym, że za granicą nasze skoki wcale nie mają się lepiej. Resztek reputacji broni tylko nastolatek Kacper Tomasiak. A na domiar złego - mizernie, mając się nijak do oczekiwanych wyników Polaków przyćmił skandal z potraktowaniem nart Pawła Wąska... fluorem. To substancja zakazana w smarach do nart przez FIS. I taka, która „patrząc na prędkości najazdowe i tak niczego nie dała”, jak ocenił sprawiający wrażenie mocno zdeorientowanego zaistniałą sytuacją selekcjoner Maciej Maciusiak...

To po jaką cholerę ktoś - jak niemal wszystko wskazuje, z naszej ekipy - sięgnął po ten nieszczesny fluor?! Cóż, wychodzi na to, że albo tonący brzydko się chwyta, albo dostaliśmy kolejne potwierdzenie rażącego braku profesjonalizmu...

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

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Festbud Krystian Papis
Od Fundamentu po Dach
504-195-361.

Konstrukcje Drewniane. Domki. Wiaty. Altany. Zadaszenia tarasów, tel. 504-195-361.

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

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

INNE

REPRESJE w PRL. ODSZKODOWANIA dla poszkodowanych i ich rodzin za zbrodnie stalinowskie, aresztowania, internowania i inne. Sprawy prowadzi adwokat Jakub Tolasz tel. 577 742 274

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

ALA 50 lat. t. 781-981-776

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

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA

Polecamy →

nasza
HISTORIA



**Nasza historia
nigdy się nie powtarza**

naszahistoria.pl

Cały swój świat mam w ramionach, w sercu spokój i szacunek, a moja aura iluminuje

Aleksander Milwi-Baron pod zdjęciem z synkiem na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Iga Lis zachwyliła fanów

Córka Tomasza Lisa i Kingi Rusin, odkąd skończyła 18 lat, jest w centrum uwagi plotkarskich mediów ze względu na związek z rapem Taco Hemingwayem. Ostatniego dnia starego roku para opublikowała w internecie swoje foto z podpisem „My, 2025”. Fani orzekli jednogłośnie: „Zdjęcie roku”.

Agata Rubik uchwyciła podobieństwo

Celebrytka nie omieszkła zaprezentować fanom, jak wyglądał jej sylwester za oceanem. Na instagramowych relacjach pojawił się płaszący Piotr Rubik z córką Heleną. „Jaki ojciec, taka córka” - podpisała fotografię influencerka. Na innych zdjęciach pokazała ukochanego Heleny – jej amerykańskiego chłopaka Lucę.

Małgorzata Rozenek-Majdan wyglądała jak nastolatka

Celebrytka powitała nowy rok z mężem w Zakopanem. Oczywiście na Instagramie nie brakuje relacji z imprezy, na którą wybrali się do jednego z luksusowych hoteli. Tam pojawiła się cała plejada celebrytek, m.in. Magdalena Pieczonka, Paulina Krupińska, Dominika Grosicka czy Małgorzata Bachleđa-Curuś. Rozenek-Majdan postawiła na białą suknię z odkrytymi ramionami. Jej ukochany miał na sobie czarny smoking. „Jak para nastolatków” – napisał jeden z internautów w komentarzach. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Morderstwo w małym mieście 2

PONIEDZIAŁEK, Epic Drama, 18:15
Detektyw Karl Alberg zadowolony już na dobre w Gibsons, ale rola szefa policji jest pełna wyzwań. Wraz ze wzrostem wymagań wobec niewielkiej jednostki, Alberg musi znaleźć równowagę między presją kierownictwa zespołu, a utrzymaniem relacji rodzinnych.

Bez śladu

PONIEDZIAŁEK, 13 Ulica, 20:10

Poszukiwanie ludzi, którzy znikają, wymaga poznania ich osobowości i odtworzenia ostatnich momentów życia. Właśnie tu zaczyna się praca zespołu, którym dowodzi Jack Malone (Anthony LaPaglia). Od poniedziałku do piątku po dwa odcinki.

Jacek Cygan. Życie jest sztuką

WTOREK, TVP 1, 17:30
Jacek Cygan, autor tekstów, poeta, prozaik, scenarzysta, autor musicalowy, juror i organizator festiwalu. W filmie poznamy mniej znane wątki z jego życia zawodowego i prywatnego.

Biała odwaga

WTOREK, TVP Historia, 21:25
Podczas okupacji na Podhalu Jędrzej idzie na wspólną pracę z Niemcami, a jego brat stawia im opór. Uwikłani w historię, zmuszeni do najtrudniejszych wyborów, kochający tę samą kobietę, staną po przeciwnych stronach sporu.

KRZYŻÓWKA NR 1

Poziomo:

- 3) żeglarz z baśni z tysiąca i jednej nocy,
- 10) Cezary, bohater powieści „Przedwiośnie”,
- 11) większa od strumienia,
- 12) łańcuszek do zegarka kieszonkowego,
- 13) sznurowany but z cholewką,
- 15) roślina przyprawowa i lecznicza,
- 17) powieść Reymonta z Maciejem Boryną,
- 18) podobno ciągnie wilka do lasu,
- 20) usunięcie usterki przez montera,
- 22) wydzielony obszar, zona,
- 23) moneta będąca w obiegu na Bliskim Wschodzie,
- 26) sierżant w marynarce handlowej,
- 28) małe dziecko, brzdąc,
- 29) imię twórcy teorii względności,
- 32) laufer na szachownicy,
- 34) ściągnięcie się mięśni,
- 35) silne przeżycia uczuciowe,
- 36) muszkieter z książek Dumasa,
- 37) futro z jagnięt owiec azjatyckich.

Pionowo:

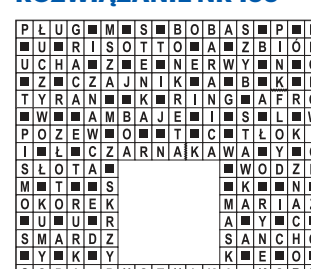
- 1) polska odmiana artystycznego gobelinu,
- 2) np. „Lilla Weneda” Juliusza Słowackiego,
- 3) skrzynia na żywe ryby,
- 4) północno-wschodnia część Krakowa,
- 5) nielot z Antarktydy, pingwin,



- 6) w ekwipunku malarza pokojowego,
- 7) chwast trudny do wypalenia,
- 8) udzielany uchodźcom politycznym,
- 9) potańcówka w remizie,
- 14) droga na przełaj,
- 16) jeden z modeli Toyoty,
- 19) plakat na ścianie ogłoszeniowej,

- 21) biednemu zawsze wieje w oczy,
- 24) owadożerne ssaki, ryjówki,
- 25) ... świętojański, czyli świetlik,
- 27) krzykliwy ptak drapieżny,
- 28) pierścień z pieczęcią rodową,
- 30) arkusz poprawek w druku,
- 31) odgłos kruszonego lodu,
- 33) kowalny metal o symbolu Nb,
- 34) drapieżne ptaki padlinożerne.

ROZWIĄZANIE NR 199



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś skup się na rozmowach. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że szczerść przyniesie ulgę i nowe szanse zawodowe oraz spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Sprawy finansowe wymagają uwagi. Horoskop na dziś mówi, że cierpliwość pomoże uniknąć błędów i wzmocni poczucie stabilności.

Baran (21.03 - 19.04)

Twoja komunikatywność przyciągnie ludzi. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pewna propozycja może otworzyć drzwi do rozwoju.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o emocje i domowe sprawy. Horoskop dzienny mówi, że harmonia w relacjach da ci siłę do działania i spokój wewnętrzny.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Horoskop na dziś zapowiada, że odważne decyzje przyniosą korzyści, jeśli zachowasz umiar i posłuchasz intuicji w ważnej sprawie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządkowanie planów i zdrowych nawyków poprawi samopoczucie. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje partnerskie wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerą rozmową pomoże odzyskać równowagę emocji.

Panna (23.08 - 22.09)

Intensywny dzień sprzyja pracy nad sobą. Horoskop na dziś zapowiada, że konsekwencja pozwoli domknąć trudny, lecz ważny temat.

Waga (23.09 - 22.10)

Optymizm i energia zachęcą do nowych wyzwań, lecz horoskop dzienny na poniedziałek radzi sprawdzić szczegóły przed podjęciem decyzji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny mówi, że obowiązki zawodowe przyniosą satysfakcję, jeśli zachowasz elastyczność i nie zignorujesz rad bliskich.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły znajdą uznanie. Horoskop na dziś mówi, że współpraca z innymi osobami okaże się kluczem do szybkiego postępu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość pomoże zrozumieć cudze potrzeby. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że chwila refleksji przyniesie jasność i spokój.