

kurier lubelski

Poniedziałek 25.05.2026 | Nr. 61 (18.237) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Nastolatki nie potrzebują guru. Potrzebują kogoś, kto zacznie ich słuchać **str. 10**



Walenie pływały na Lubelszczyźnie. Sensacyjne odkrycie niedaleko Lubartowa **str. 4**

Czy minister Waldemar Żurek pożegna się ze stanowiskiem **str. 6**



SPOŁECZEŃSTWO

Nocna prohibicja wkroczyła do Lublina. Ograniczenia w sprzedaży alkoholu **str. 3**

Mowy końcowe po wypadku w Chełmie

Prokuratura chce 14,5 roku więzienia dla Szymona C., który po pijanemu doprowadził do śmierci dwóch 18-latków przewożonych w bagażniku **str. 5**

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



„Herbatka cesarska” to sekret młodości i szczupłek sylwetki **str. 13**

WYRYKI PIĘTNAŚCIE MIESIĘCY PO TRAGEDII WRÓCĄ DO SIEBIE?

Nie zapomną tego do końca życia

Jakub Sarek
Wyryki

- Jak wszystko pójdzie zgodnie z planem, to tegoroczne Boże Narodzenie spędzimy wreszcie u siebie - mówi „Kurierowi” Tomasz Wesołowski z Wyryk-Woli. To w jego dom we wrześniu 2025 r. miał uderzyć pocisk wystrzelony przez polskie F-16 podczas akcji neutralizacyjnej dronów, które naruszyły naszą przestrzeń powietrzną.

Wyryki-Wola to niewielka wieś w pow. włodawskim znajdująca się ok. 90 kilometrów od Lublina, 13 km od granicy z Białorusią i 30 kilometrów od granicy z Ukrainą. 10 września 2025 roku, kiedy kilkanaście dronów i innych niezidentyfikowanych obiektów latających, najprawdopodobniej rosyjskich, naruszyło polską przestrzeń powietrzną, szczątki jednego z nich miały spaść na dom państwa Alicji i Tomasza Wesołowskich. Zniszczyły dach i strop budynku. Kilka dni później Tomasz Siemoniak, minister koordynator służb specjalnych, na antenie TVN24 mówił, że dom uszkodził pocisk wystrzelony przez polskie F-16, które miało zneutralizować drona.

Osiem miesięcy po tych wydarzeniach odwiedziliśmy państwa Wesołowskich. Przywitał nas pan Tomasz. Pani Alicja krząta się po posesji, do rozmowy z nami oddelegowała męża.

Od kwietnia 2026 r. trwa odbudowa ich domu. Od podstaw. Rzeczoznawca uznał, że poprzedni nie nadaje się do zamieszkania i musi zostać rozebrany w całości.

Roboty finansuje i nadzoruje Ministerstwo Obrony Narodowej.

- Obiecali nam, że za odbudowę nie zapłacimy. Wybraliśmy dom par-



Na przełomie marca i kwietnia ruszyła odbudowa domu państwa Wesołowskich. Prace mają zakończyć się w grudniu bieżącego roku

terowy, bo tak jest dla nas wygodniej. Mamy już swoje lata. Wcześniejszy dom miał parter, piętro i strych - mówi „Kurierowi” pan Tomasz Wesołowski.

Rozpoczyna się kolejny etap odbudowy domu. Zakończono już prace przy fundamentach i ścianach nośnych.

Państwo Wesołowsy zostali zapewnieni, że na Boże Narodzenie, piętnaście miesięcy po uderzeniu rakiety, wprowadzą się do nowego domu. - Półki co, mieszkamy w zapewnionym przez gminę Wyryki lokalu zastępczym na tyłach ośrodków zdrowia. Warunki mamy tam bardzo dobre, nie narzekamy, ale wie pan jak jest, nie mieszkamy u siebie - mówi Tomasz Wesołowski.

Jak podkreśla, 10 września 2025 roku to dzień, którego razem z żoną nie zapomną do końca życia.

- O godz. 6.30 oglądałem wiadomości. Informowali o dronach, które

przekroczyły naszą granicę. I nagle uderzenie. Cały dom się zatrzęsł. Zobaczyłem przez okno, jak blachy odpadają z dachu, sypią się inne materiały, z których dom jest zbudowany. I wtedy już wiedziałem, że nie mam domu - relacjonuje pan Tomasz.

Jak opisuje, pięć minut przed uderzeniem jego żona przebywała w sypialni, która znajdowała się na piętrze zniszczonego domu. - Gdyby pozostała i się tam krzątała, to pewnie by jej już na świecie nie było i zostałbym sam - uważa.

Pan Tomasz nie ukrywa emocji i mimo upływu czasu nie pogodził się z tym, co się wydarzyło. - Wystarczyło opóźnić wystrzał o sekundę, wtedy rakietą spadłaby w lesie albo gdzieś obok. A tak uderzyła w nasz dom. Co ja mogę zrobić? Trafiło akurat na mnie, starego, 67-letniego dziadka - wskazuje.

Czytaj str. 5

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

- Polskie szynka i ser ruszyły na podbój Tokio, Montrealu i Maroka
- Paradoks polskiej transformacji: Mamy silną gospodarkę i słabą giełdę

PODATKI TAK, ALE W GRANICACH ROZSĄDKU

Krzysztof
Cugowski



Kiedy spojrzysz się jakie podatki płacą firmy zagraniczne a polskie, to trudno coś komentować. To pokazuje w jakim kraju żyjemy. Błagam! Aby tak gigantycznie bogata firma jak np. Facebook płaciła tak niskie kwoty? Jakże to przepisy fiskalne?

Nawet się nie zdziwiłem, gdy przeczytałem że Facebook w Polsce zapłacił podatek wynoszący zaledwie 0,5% jego przychodów. Pewnie nikt się z takich sytuacji nie tłumaczy, bo po co? Jednak to trochę przykre. Szczególnie, gdy popatrzymy ile my płacimy różnych podatków.

To nie dotyczy tylko firm działających w Internecie. Pamiętam jak jakiś czas temu próbowano zwiększyć podatki dla sklepów wielkopowierzchniowych. Podniósł się wielki wrzask i władze wycofały się z podkulonym ogonem.

Może na początku lat 90, kiedy w Polsce brakowało kapitału, ulgi dla zagranicznych firm były sensowne. Nie do końca zgadzam się z takim tłumaczeniem, ale mogę go w ostateczności przyjąć. Natomiast teraz? Po trzydziestu pięciu latach kiedy wszystko się zmieniło? Tego nie rozumiem!

Niestety zagraniczne firmy z silnym kapitałem mają przewagę. A kiedy coś się dzieje, to polscy przedsiębiorcy nie mają nikogo, kto by się za nimi wstawił. Wystarczy spojrzeć na tzw. Jednoosobowe Działalności Gospodarcze. Sam taką prowadzę, więc wiem doskonale.

Zawsze pojawia się takie bolszewickie wyobrażenie, że jak ktoś ma pieniądze to trzeba go z nich obłupać. Można to nazwać podatkiem „Janosikowym”, czy „solidarnościowym” ale jest to bolszewizm.

Oczywiście podatki są ważne i uważam, że należy je płacić, ale są jakieś granice.

Z okolic Lublina widać elektrownię w Kraśniku

Anna Paszkowska
Lublin

Elektrownie wiatrowe oddalone o kilkadziesiąt kilometrów udało się sfotografować z nasypu w Stasinie koło Lublina. Na fotografiach wykonanych przez Łukasza Wawrzyszko widać turbiny z okolic Kraśnika, Zaklikowa i Frampola.

Na zdjęciach wykonanych 29 kwietnia br. z nasypu w Stasinie koło Lublina (51.200141 N, 22.447812 E) udało się uchwycić Łukaszowi Wawrzyszko (autor portalu Dalekie Horyzonty) elektrownie wiatrowe położone w znacznej odległości od punktu obserwacyjnego. Najbliższe turbiny znajdowały się w okolicach Kraśnika - około 31 km od miejsca wykonania fotografii. Kolejne widoczne były w rejonie Zaklikowa (około 51 km), a najdalej - w okolicach Frampola (około 57 km).

Widoczne na zdjęciach konstrukcje mają imponujące rozmiary. Turbiny osiągają wysokość odpowiednio około 200, 180 i 172 metrów. Dzięki temu, przy wyjątkowo dobrej przejrzystości powietrza, są dostrzegalne z bardzo dużych odległości. Miłośnik dalekich obserwacji podkreśla, że przy sprzyjających warunkach obiekty mogą być widoczne nawet z Tatr.

Pogoda decyduje o wszystkim

Dalekie obserwacje od lat fascynują pasjonatów fotografii



Przy wyjątkowo dobrej przejrzystości powietrza, turbiny są dostrzegalne z bardzo dużych odległości

krajobrazowej i meteorologii. Kluczowe znaczenie ma nie tylko odpowiedni punkt obserwacyjny, ale przede wszystkim pogoda. Na dystansach przekraczających kilkadziesiąt, a tym bardziej ponad 200 kilometrów, niezbędna jest wyjątkowa przejrzystość atmosfery. Nawet niewielkie zamglenie, obecność pyłów czy wilgoci skutecznie ograniczają widoczność.

Istotne są również warunki termiczne w atmosferze. Najlepsze efekty przynosi występowanie inwersji temperatury, czyli sytuacji, gdy wraz z wysokością temperatura powietrza rośnie zamiast spadać. W takich warunkach światło załamuje się silniej niż zwykle, co pozwala „ominać” przeszkody terenowe i częściowo zniwelować wpływ krzywizny Ziemi. Zjawisko to najczęściej pojawia się podczas spokojnych, bezwietrznych wieczorów po pogodnym dniu.

Dlatego najlepszy okres na dalekie obserwacje przypada

Zamów prenumeratę

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

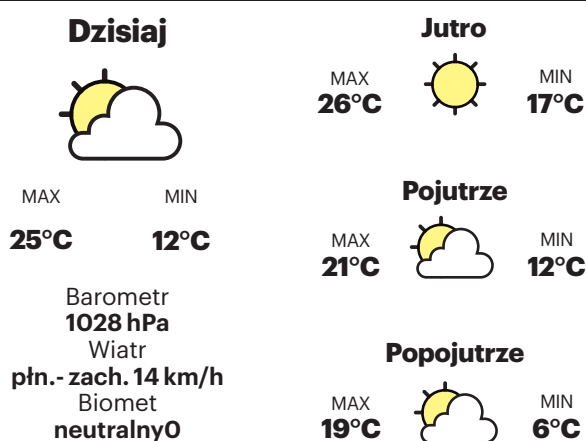
PRZYRODA

Niedźwiedź Pawłowa

Na Podkarpaciu ogłoszono stan zagrożenia. Nasze niedźwiedzie są aktywne i ponoć złe. Dlatego popularny program „zanocuj w lesie” został zawieszony. Cóż rzecz? Misie w tym rejonie były, są i będą. Na wiosnę zawsze aktywne i pewnie nikt by na to nie zwrócił uwagi, gdyby nie tragiczny wypadek ataku misia na zbieracza poroża. Idąc w Bieszczady trzeba się liczyć z obecnością największego drapieżnika Europy. Do ewentualnej samoobrony polecam dostępny za stosunkowo niewielką cenę spray na niedźwiedzie, który sprawdził się nawet w obronie przed amerykańskim grizzly. Zaś grizzly to ponad trzymetrowy zwierzę i siedemset kilogramów męśni. Plus pazury. I regularnie jada ludzi. Niedźwiedź brunatny nie dorównuje rozmiarami amerykańskiemu olbrzymowi. Ludzi raczej nie jada. Przypuszczam, że misie brunatnych mamy więcej i że są dokuczliwe. Wpadną do obory, zeżrą kury na podwórku, a ludzie mają w nosie. Już niejaki Pawłowa odkrył metodę warunkowania w tresurze. Bódcami przyjemnymi w nagrodę i bolesnymi ku przestrodze. Jest u nas park narodowy, którego służby uzbrojone w gładkolufowe strzelby na gumowe pociski skutecznie warunkują misie przed odwiedzaniem ludzkich posesji. Założę się o wszystko, że podkarpackie i bieszczadzkie niedźwiedzie szybko skorelują huk i ból z widokiem ludzi. I żadne odstrzały redukcyjne nie będą konieczne.

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Magda i Grzegorz

PISALIŚMY W KURIERZE

25.05.2016 r. Psy trafiają do weterynarzy z zatruciami. Powód? Opryski
Biegunka, wymioty, krwotoki - to typowe objawy zatrucia u zwierząt. Weterynarze ostrzegają, że to skutek oprysku chwastów na osiedlach. Do lubelskich lecznic trafiają kolejne psy z objawami zatrucia. - Od około dwóch tygodni obserwujemy zwiększoną liczbę zatrutych psów. To około czterech przypadków tygodniowo. Trafiają do nas psy z całego miasta, ale głównie z Czechowa - informuje Ryszard Iwanicki, szef Lubelskiego Centrum Małych Zwierząt.

Podkreśla, że czworonogi cierpią na typowe objawy zatrucia. Pojawiają się: biegunka, wymioty, osłabienie, brak apetytu, a w zaawansowanym stadium krwotoki. - Ten problem powtarza się co roku. Zawsze na wiosnę mamy do czynienia z niebezpiecznymi opryskami chwastów na osiedlach. Są to substancje toksyczne i trujące, mimo że na etykiecie widnieje napis zapewniający o jego bezpieczeństwie. Pies nawet nie musi jeść trawy, wystarczy, że obliże łapki albo sierść. Dlatego po spacerze należy obmyć mu łapy - radzi szef LCMZ.

KALENDARIUM

1477

Wit Stwosch rozpoczął w Krakowie pracę nad Ołtarzem Mariackim. Prace nad nim trwały do 1489 roku.

1948

W więzieniu na Rakowieckiej w Warszawie wykonano wyrok śmierci na rotmistrzu Witoldzie Pileckim.

1980

Na mityngu w niemieckim Eberstadt Jacek Wszola ustanowił rekord świata w skoku wzwyż (2,35 m).

1997

Odbędzie się referendum w sprawie przyjęcia nowej Konstytucji RP. Za jej przyjęciem było 53,45 proc. biorących udział w głosowaniu.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBLIN

Maczety, strzały i kije golfowe

Do Sądu Okręgowego w Lublinie wpłynął akt oskarżenia przeciwko pięciu uczestnikom strzelaniny, do której doszło rok temu w podlubelskiej miejscowości Niemce. Według ustaleń używali oni m.in. pistoletu, maczet, noży, kijów golfowych. W wyniku starcia dwóch mężczyzn zostało postrzelonych. Zniszczone zostały także trzy zaparkowane samochody.

Według aktu oskarżenia Marcin S. i Robert S. byli umówieni z nieustalonym mężczyzną na „wyjaśnienie” istniejących pomiędzy nimi nieporo-

zumień. Około godz. 21 pod lokal gastronomiczny podjechały dwa samochody z co najmniej siedmioma osobami, które wybuchając niebezpiecznymi narzędziami, wykrzykiwały groźby w ich kierunku.

Marcin S., Arkadiusz M., Robert S., Emil Ł. i Daniel K. usłyszeli głównie zarzuty związane z udziałem w bójkę z użyciem niebezpiecznych przedmiotów oraz nielegalnego posiadania broni i amunicji. Trzech klubowych oskarżonych jest nadal aresztowanych. Grozi do 20 lat więzienia.

LUBLIN

Wydarzenie dla fanów militariów



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Miłośnicy wojskowości, survivalu i strzelectwa opanowali w miniony weekend hale Targów Lublin. Na odwiedzających czekały pojazdy wojskowe, pokazy sprzętu, strefy ASG oraz spotkania z ekspertami i rekonstruktorami historycznymi. Największą uwagę przyciągały pojazdy wojskowe.

JÓZEFÓW NAD WISŁĄ

Tragedia podczas prac polowych

Do dramatycznego wypadku doszło w miniony piątek podczas prac polowych w gminie Józefów nad Wisłą. - Z ustaleń mundurowych pracujących na miejscu zdarzenia wynika, że 76-letni mieszkaniec powiatu opolskiego podczas wykonywania prac polowych w ogródku przy użyciu ciągnika z podpiętym agregatem wjechał

jednym kołem pojazdu do rowu znajdującego się wzdłuż ogrodzenia posesji co spowodowało przechylenie się pojazdu z którego mężczyzna został najechnany przez tylne koło ciągnika - informuje podkomisarz Katarzyna Bigos. Senior z obrażeniami ciała trafił śmigłowcem LPR do szpitala.

GM. SUŁÓW

Tragiczny finał wędkowania

W rzece Por odnaleziono w czwartek ciało 69-letniego mieszkańca Lublina. Zgłaszający zadzwonił na numer alarmowy informując, że zauważył w rzece prawdopodobnie ciało człowieka. Ze wstępnych ustaleń wynika, że mężczyzna nad rzeką przebywał sam. Prawdopodobnie poślizgnął się i wpadł do rzeki. Brzeg w tym miejscu jest wysoki i stromy, co mogło utrudnić 69-latkowi wydostanie się z wody.



FOT. MUZEUM ZAMOYSKICH

KOZŁÓWKA

Milion pięciopięciotówek

Zespół pałacowo-parkowy w Kozłówce jest warty na monecie o nominale 5 zł. Moneta powstała w ramach cyklu „Odkryj Polskę”. Kozłowską monetę wyemitowano w liczbie miliona sztuk.

Alkohol dostępny 24 godziny na dobę to już przeszłość

Artur Jurkowski
Lublin

Dokładnie o północy, z piątku na sobotę zaczęła obowiązywać nocna prohibicja. Wina, wódki, piwa i innych wyrobów alkoholowych nie kupimy w godzinach 23 - 6.

Od soboty w godzinach 23 - 6 obowiązuje nocna prohibicja. Na początek, bo od 1 stycznia 2027 r. ten okres zostanie wydłużony. Zakaz będzie zaczynał się o godz. 22 i potrwa do 6.

- Ograniczenia nie obejmują działalności pubów, restauracji, barów ani innych lokali gastronomicznych, w których alkohol spożywany jest na miejscu - precyzuje Justyna Góźdz, rzecznik prasowy prezydenta Lublina.

Szylidy znikają

W Lublinie ok. 600 sklepów ma koncesję na sprzedaż alkoholu. Zakaz dotknie, w pierwszym okresie obowiązywania, ok. 70 placówek.

I efekty tego już widać. Całodobowe sklepy sprzedające alkohol wymieniają tabliczki z godzinami otwarcia. Z szylidów znika napis „alkohol24”.

Właściciele sieci i menadżerowie sklepów, gdzie można kupić alkohol w nocy nie chcą komentować „nocnej prohibicji”.

- Dostosujemy się - ucinają.

W sklepie jednej z popularnych sieciówek spożywczych usłyszeliśmy, że placówka nie przygotowuje się do zmiany go-



FOT. ARTUR JURKOWSKI

Właściciele sklepów wymieniają szylidy, na których widniała informacja o sprzedaży alkoholu przez całą dobę

dzin sprzedaży alkoholu, bo ... ma on wejść od 1 czerwca.

- Taka informację dostałem z centrali. Tam chyba wiedzą, ale sprawdzę na wszelki wypadek - mówi kierownik sklepu.

Od 1 czerwca nocna prohibicja (godz. 22 - 6) będzie obowiązywać w Warszawie.

Ma być bezpiecznej

- Celem wprowadzanych zmian jest przede wszystkim poprawa bezpieczeństwa mieszkańców oraz ograniczenie negatywnych skutków nadmiernego spożywania alkoholu w godzinach nocnych - mówi Góźdz.

Z inicjatywą wprowadzenia „nocnej prohibicji” wyszli członkowie klubu Radnych Prezydenta Krzysztofa Żuka. Uchwała została przyjęta w kwietniu 2026 r. Za wprowa-

dzeniem nocnej prohibicji głosowało 26 radnych (klub prezydencki oraz opozycja z PiS), nikt nie był przeciwko a czworo wstrzymało się od głosu (z PiS: Justyna Budzyńska, Marcin Jakóbczyk, Radosław Skrzetuski, z klubu prezydenckiego: Bartosz Margul).

- Liczymy na ograniczenie liczby interwencji policji, na ciszę i spokój w godzinach nocnych w naszym mieście, a przede wszystkim na ograniczenie liczby pacjentów na SOR-ach - wskazuje Monika Kwiatkowska, radna prezydenckiego klubu.

- Sklepów nie zamykamy. My jedynie podjęliśmy uchwałę o zakazie sprzedaży napojów alkoholowych. Sklepy mogą być otwarte - dodaje Jadwiga Mach, radna prezydenckiego klubu.

Dodatkowy patrol, kontrole paragonów

Za złamanie zakazu nocnej sprzedaży grozi grzywna.

Kontrolą przestrzegania nocnej prohibicji zajmą się też miejscy urzędnicy. Pracują jednak w godz. 8-15 i o kontroli powinni uprzedzić co najmniej na tydzień przed jej przeprowadzeniem.

- Jeśli organ zezwalający podejmie uzasadnione podejrzenie, że przedsiębiorca sprzedaje alkohol w godzinach, w których tego nie może robić, możliwe jest przeprowadzenie kontroli w tym zakresie, mimo, że nie była ona ujęta w planach kontroli na dany rok i przedsiębiorca nie został o kontroli uprzednio zawiadomiony - informuje Góźdz.

Urzędnicy mogą sprawdzić m.in. paragony, na których jest informacja: co i o której godzinie zostało sprzedane.

- W przypadku potwierdzenia, że przedsiębiorca naruszył obowiązujące przepisy prawa, organ zezwalający cofa zezwolenie na sprzedaż napojów alkoholowych, a o następne zezwolenie przedsiębiorca będzie mógł wystąpić nie wcześniej niż po upływie 3 lat od wydania decyzji o jego cofnięciu - uzupełnia Góźdz.

W latach 2018 - 2024 tzw. „nocną prohibicję” wprowadziło ok. 180 gmin w Polsce. W regionie obowiązuje m.in. w Puławach (od 2018 r.). Na jego wprowadzenie nie zgodzili się radni Zamościa (2025 r.).

Drogowcy pracują już na drodze do Nałęczowa

Artur Jurkowski
Lublin

Rozbiórka i odbudowa - w ciągu 22 miesięcy przebudowany ma być fragment drogi Lublina - Nałęczów. Chodzi o prawie 3 km długości odcinek od granicy Lublina do obwodnicy miasta.

Rozpoczęły się prace związane z przebudową DW 830 łączącej Lublin z Nałęczowem.

- W pierwszej kolejności prowadzone są prace geodezyjne i pomiarowe, inwentary-

zacja pasa drogowego oraz działania przygotowawcze związane z wycinką drzew i krzewów - informuje Edyta Iskra - Furman, kierowniczka działu marketingu Grupy PBI.

To właśnie spółka PBI Infrastruktura wykona roboty. Kontrakt opiewa na 29,2 mln zł.

Prace obejmą odcinek o długości ok. 3 km od granicy Lublina do węzła Szerokie na obwodnicy miasta. Istniejącą drogę będzie rozebrana, a następnie odbudowana. Przebudowana jezdnia będzie miała 7 metrów szerokości. Nawierzchnia

trasy zostanie wzmocniona. Wzdłuż drogi pojawi się oświetlenie.

W ramach prac rozebrany i odbudowany zostanie na rzece Łazęga (w rejonie skrzyżowania z drogą w kierunku Motycz). Powstanie ścieżki rowerowe (2,7 km), chodniki (1,3 km), 8 zatok autobusowych.

Na razie kierowcy nie odczuwają jeszcze utrudnień związanych z inwestycją.

- Rozpoczęcie zasadniczych robót drogowych planowane jest niezwłocznie po zatwier-

dzeniu tymczasowej organizacji ruchu - zapowiada Edyta Iskra - Furman.

Zatwierdzenie organizacji ruchu jeszcze trwa.

Wejście drogowców na jezdnię spowoduje duże utrudnienia dla kierowców.

- Na odcinkach objętych pracami drogowymi ruch będzie odbywał się wahadłowo. Utrudnienia pojawiają się wraz z rozpoczęciem zasadniczych robót i wprowadzeniem tymczasowej organizacji ruchu - precyzuje Edyta Iskra - Furman. ©©

W tym ogrodzie każdy czuje się jak u siebie

Artur Jurkowski
Lublin

Miejsce do odpoczynku, spotkań i wspólnego ogrodnictwa - taki charakter mają ogrody społeczne. W sobotę w Lublinie zaczęło funkcjonować dziewięć takich miejsc. Mieści się na Felinie.

Pierwszy ogród społeczny powstał w Lublinie w kwietniu 2025 r. W sobotę otworzona została dla mieszkańców działka taka przestrzeń w mieście. Lubelski Ogród Społeczny zlokalizowano na Felinie, na terenie pomiędzy ulicami Kazimierza Jagiellończyka i Zygmunta Augusta.

- Lubelskie Ogrody Społeczne pokazują, że nawet niewielkie, dotąd niezagospodarowane przestrzenie mogą stać się miejscami integracji, edukacji i wspólnego działania mieszkańców. To inicjatywy tworzone oddolnie, które budują relacje sąsiedzkie, uczą współodpowiedzialności za otoczenie i zachęcają do wspólnego dbania o miejską zieleni - mówi Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Pierwszym ogrodem społecznym w Lublinie był „Zielony zakątek” przy ul. Głuskiej.

- To miejsce tworzone przez mieszkańców i dla mieszkańców do odpoczynku, spotkań i wspólnego ogrodnictwa. To też przestrzeń integracji społecznej, budowania więzi międzyludzkich - opisuje Magdalena Gnyń-Szycowska z Biura Partycypacji Społecznej UM Lublin

Ogrody społeczne w Lublinie: „Ogród Dobra” przy Hospicjum Dobrego Samarytanina, ogród „Silentium” tworzony przez mieszkańców ul. Głębokiej, „Ogród Inspiracji” na Sławinku, „Sąsiedzka EkoKlasa” przy SOSW dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej i Słabo Słyszącej oraz ogrody „Dzierżawnik”, „Zagłębnik” i „Grygownik”, realizowane m.in. przez Fundację Strefa Dorastania.

Jeszcze przed wakacjami ma pojawić się 10-ty ogród społeczny.

- Obecnie trwają przygotowania do utworzenia kolejnych ogrodów społecznych, w tym międzykulturowego „Ogrodu pod Globusem” - wskazuje Stryczewska. ©©

Waleń pływał na Lubelszczyźnie. Niesamowite odkrycie w kopalni bursztynu pod Lubartowem

Jakub Sarek
Lubartów

W kopalni bursztynu w okolicach Lubartowa archeolodzy odkryli fragment żuchwy walenia. Szczątki pochodzą sprzed 38 mln lat.

- To pierwsze takie znalezisko z epoki eocenu (to druga epoka paleogenu trwająca od 56 do 33,9 mln lat temu - dop. red.) z terenu Polski - opisuje dr Daniel Tyborowski, paleontolog, pracownik naukowy i wykładowca na Wydziale Geologii Uniwersytetu Warszawskiego.

Chodzi o fragment żuchwy niewielkiego walenia, który odkryto ostatnio na terenie komercyjnej odkrywkowej kopalni bursztynu Fundusz Operator niedaleko Lubartowa. Znaleziska dokonał dr Lucjan Gazda, geolog z Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Chełmie. Skały, w których mieściły się szczątki pochodzą sprzed 38 mln lat. O sprawie poinformował Serwis Naukowy UW.

- Około 38 milionów lat temu obszar dzisiejszej Lubelszczyzny wyglądał zupełnie inaczej niż obecnie. Od wschodniej Ukrainy, przez Lubelszczy-



FOT. GETTY IMAGES / ZDIEJE ILUSTRACYJNE

Odkryty przez Polaków waleń dorównuje rozmiarami dzisiejszym delfinom, miał około 2 metrów długości

znę właśnie i środkową Polskę, aż po północne Niemcy rozciągało się płytkie, stosunkowo wąskie morze. Od północy ograniczał je duży ląd skandynawski, od południa zaś mniejsze obszary lądowe, m.in. w rejonie dzisiejszej Ukrainy, Czech i Niemiec - wskazuje dr Tyborowski, który prowadził badania pod Lubartowem.

Jak dodaje, „Lubelszczyzna też była północną krawędzią niewielkiego lądu”.

- Okolice dzisiejszego Lubartowa mogły być bowiem częścią

długiego morskiego korytarza łączącego wschodnie i zachodnie obszary Europy. Nieopodal do płytkiego morza wpadała pradawna rzeka. Była to strefa przybrzeżna, do której rzeki przynosiły szczątki roślin, w tym drewna, a także żywicę, z której powstawał bursztyn. W tych samych osadach zachowały się również liczne szczątki ryb i zębów rekinów - precyzuje paleontolog.

Jak przekonuje, o tym, że znalezisko należało do walenia, świadczy nie tylko kształt frag-

mentu żuchwy i układ zębodołów, lecz także wewnętrzna budowa kości.

- Okazało się, że „polski” prawaleń był niewielkich rozmiarów, osiągał między 1,7 a 2,1 metra długości, czyli odpowiadał rozmiarami dzisiejszym delfinom - podaje dr Tyborowski.

- Niewielki waleń spod Lubartowa najprawdopodobniej był rybożercą i ścigał ławice drobnych ryb w przybrzeżnych wodach i w pobliżu miejsc, gdzie rzeki uchodziły do morza - uzupełnia dr Tyborowski.

Jak podkreśla, odkrycie z Lubelszczyzny ma znaczenie nie tylko lokalne.

- W eocenie przez Europę Środkową biegł morski korytarz łączący rejony dzisiejszego Morza Północnego ze wschodnią częścią kontynentu i dalej z obszarami dawnej Paratetydy. Znalezisko spod Lubartowa dostarcza pierwszego twardego dowodu, że walenie rzeczywiście korzystały z tej drogi - nie ma wątpliwości dr Tyborowski.

Badacze liczą, że odkrycie spod Lubartowa nie będzie ostatnim i może otworzyć nowy rozdział w badaniach nad wymarłymi ssakami morskimi w Europie Środkowo-Wschodniej.

Dzieci uczyły się, jak pomagać pszczołom i... nie chciały wychodzić

Małgorzata Genca
Puławy

Kolorowe warsztaty, edukacyjne zabawy i spotkania z pszczelarzami - tak wyglądała kolejna odsłona akcji BeeFriendly, która tym razem odbyła się w Galerii Zielonej w Puławach.

W wydarzeniu uczestniczyły przede wszystkim grupy szkolne i przedszkolne, które pojawiały się jedna po drugiej, zamieniając galerię w centrum edukacji ekologicznej.

Największym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty, podczas których dzieci mogły własnoręcznie tworzyć elementy domków dla pszczoł i poznawać, jak wygląda ich codzienne życie. Dla wielu uczestników było to pierwsze tak bliskie spotkanie z tematem zapylaczy.

Wśród stoisk edukacyjnych nie brakowało również rozmów o tym, dlaczego pszczoły są tak ważne dla całego ekosystemu. Dzieci dowiadywały się, że bez nich nie byłoby większości owoców, warzyw i roślin, które znają z codziennych posiłków.

Duże wrażenie zrobiły spotkania z pszczelarzami i ekspertami, którzy opowiadali o swojej pracy i codziennym życiu z pszczołami. Jednym z nich był Stanisław Próchniak z Celjowa, pszczelarz z ponad 40-letnim doświadczeniem i pasieką liczącą około 80 uli.

- Nawet gdyby się to nie opłacało, to i tak będę miał pszczoły, bo żyję nimi cały czas. Bez pszczoł nie wyobrażam sobie mojego życia - mówił.

Jak dodawał, od pszczoł można nauczyć się przede wszystkim pracowitości i współpracy.



FOT. MAŁGORZATA GENCA

Warsztaty organizowane w ramach akcji BeeFriendly cieszyły się ogromnym zainteresowaniem dzieci

- W ulu każda pszczoła wie, co ma robić. Tam nie ma chaosu, jest organizacja i wspólne działanie - tłumaczył.

W wydarzeniu głos zabrala również dr Ewa Kołtowska z Za-

kładu Pszczelnictwa Instytutu Ogrodnictwa w Puławach. - Bez pszczoł nie mielibyśmy owoców ani nasion. Zapylanie jest podstawą całego ekosystemu i gospodarki - podkreślała.

Ekspertka zwracała uwagę także na znaczenie produktów pszczelich, takich jak miód, propolis czy pyłek, wykorzystywanych w medycynie i apiterapii.

Swoją obecność zaznaczyła również Katarzyna Jaśkiewicz z Zakładu Badania Jakości Produktów Pszczelich Instytutu Ogrodnictwa w Puławach. Opowiadała o pracy laboratorium i badaniach jakości miodu oraz innych produktów pszczelich.

- Zajmujemy się analizami miodu i innych produktów pszczelich, sprawdzając ich skład i jakość, aby mieć pewność, że trafiają do konsumentów w najlepszej formie - mówiła.

Podczas wydarzenia obecna była także Weronika Maziarz z Biowet Puławy, firmy od lat wspierającej dobrostan zwierząt, w tym pszczoł.

- Chcemy pokazywać mieszkańcom, jak ważne jest życie

pszczoł i jak można je wspierać na co dzień - podkreślała.

Choć wydarzenie miało charakter edukacyjny, bardzo szybko stało się przede wszystkim przestrzenią doświadczeń i emocji. Dzieci nie tylko słuchały, ale przede wszystkim działały - budowały, pytały, eksperymentowały.

Wielu rodziców podkreślało, że trudno było zakończyć wizytę, bo dzieci nie chciały wychodzić ze strefy warsztatowej. To najlepszy dowód, że nauka przez zabawę działa i zostaje z uczestnikami na długo.

BeeFriendly w Puławach pokazało, że temat pszczoł można przekazać w sposób lekki, angażujący i zapadający w pamięć. A przede wszystkim - że nawet najmłodsi potrafią bardzo szybko zrozumieć, jak ważna jest troska o środowisko. ©©

AUTOREKLAMA

ORGANIZATOR

K KURIER
LUBELSKI.PL

PARTNER LOKALIZACYJNY

zielona
GALERIA

PARTNERZY

BOGDANKA
castorama **BIOWET** **Biowet**
PUŁAWY

PATRON MEDIALNY

TVP 3
LUBLIN

Q604933586A

Mowy końcowe w procesie po wypadku w Chełmie

Anna Paszkowska
Lublin

Prokuratura chce 14,5 roku więzienia i dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów dla Szymona C. oskarżonego o spowodowanie pod wpływem alkoholu katastrofy drogowej, w której zginęło dwóch 18-latków przewożonych w bagażniku. Autem podróżowało 10 osób.

Przed Sądem Okręgowym w Lublinie w piątek zostały ogłoszone mowy końcowe oskarżyciela i obrońców w głośnej sprawie tragicznego wypadku z Chełma. Na ławie oskarżonych zasiadł Szymon C., który w nocy z 29 na 30 marca ubiegłego roku prowadził toyotę mając ponad dwa promile alkoholu w organizmie. W aucie znajdowało się dziesięciu nastolatków. Dwóch chłopców – jadących w bagażniku – zginęło na miejscu.

Podczas rozprawy emocji nie brakowało. Matki Filipa G. i Mateusza K., które występują w procesie jako oskarżycielki posiłkowe, ocierały łzy podczas wystąpienia stron.

Mowę końcową wygłosiła prokurator rejonowa w Chełmie Diana Wirtel-Mroczek. Wniosła o uznanie 20-letniego Szymona C. za winnego spowodowania katastrofy drogowej oraz kierowania samochodem pod wpływem alkoholu. Jako karę łączną zaproponowała 14



FOT. ANNA PASZKOWSKA

Oskarżony Szymon C. jeszcze raz w piątek podkreślił, że żałuje tego, co się stało i przeprosił rodziny ofiar

lat i 6 miesięcy więzienia oraz dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów.

– Urząd prokuratorski widzi, że oskarżony wyraził skruchę i wierzy, że skrusza ta jest skruszą prawdziwą. Natomiast nie zmienia to faktu, że dwóch młodych chłopców zginęło wskutek jego działania – mówiła prokurator Wirtel-Mroczek.

Podkreślała przy tym, że sprawa od początku nie budziła większych wątpliwości dowodowych.

Oskarżony łamiąc tyle zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, musiał liczyć się z tym, że dojdzie do czegoś złego

– Wiemy, kto kierował pojazdem, wiemy, jaka była prędkość tego pojazdu, że była ona nadmierna. Widzieliśmy wszyscy filmiki, jaka była atmosfera w samochodzie – wyliczała.

Przypomniała też, że samochód był niesprawny technicznie, a w środku znajdowało się zbyt wiele osób, z których część podróżowała w skrajnie niebezpiecznych warunkach.

– Pięć osób jechało w sposób zagrażający ich bezpieczeństwu – trzy osoby w bagażniku, dwie osoby na tak zwanych kolanach – mówiła.

Na zakończenie zaznaczyła:

– Oskarżony łamiąc tyle zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, musiał liczyć się z tym, że dojdzie do czegoś złego, a doszło do sytuacji tragicznej.

Obrońcy oskarżonego domagali się zmiany kwalifikacji czynu na nieumyślne spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym oraz usunięcie z opisu czynu fragmentu o ucieczce z miejsca zdarzenia. Ponadto wniesli o nadzwyczajne złagodzenie kary, co w tym przypadku oznacza wyrok poniżej 5 lat więzienia.

Jeden z obrońców 20-latka mec. Jacek Przecieczowski podkreślił, że na ławie oskarżonych jest tylko jedna osoba, która poniesienie wszystkie konsekwencje tego dramatycznego zdarzenia. – W aspekcie moralnym mamy tak naprawdę 10 osób odpowiedzialnych. Wszyscy chłopcy, którzy znaleźli się w tym samochodzie są, z mojej perspektywy, współodpowiedzialni moralnie za ten wypadek – ocenił adwokat.

Według niego wszyscy uczestnicy wypadku zdawali sobie sprawę, w jakim stanie znajduje się Szymon C. i nikt ich nie zmuszał do tego, żeby wsiedli do samochodu w dziesięciu

Na końcu głos zabrał sam oskarżony. Szymon C., wyraźnie poruszony i ze łzami w oczach, przeprosił rodziny ofiar.

– Chciałbym jeszcze raz powiedzieć, że żałuję, że to się wydarzyło i naprawdę z całego serca przepraszam, że cała ta tragedia się wydarzyła – powiedział.

Wyrok w sprawie ma zostać ogłoszony 3 czerwca.

Szerokie czeka na ulicę Główną. Skąd wziąć 20 milionów na inwestycje?

Artur Jurkowski
Lublin

- To dla nas droga w przyszłość - podkreślają mieszkańcy dzielnicy Szerokie. Chodzi o ul. Główną, łączącą ul. Nałęczowska z Al. Warszawską. Na remont trasy potrzeba 20 mln zł.

– To jedna z najdłuższej oczekiwanych inwestycji drogowych. Komitet budowy ulic Główniej, Przejrzystej, Zakątek założyliśmy w 1995 r. – przypomina Józef Kaźmierczak, przewodniczący zarządu dzielnicy Szerokie.

Ul. Główna ma łącznie 2,1 km i przebiega przez teren dwóch dzielnic: Szerokiego i Sławina.

– Ul. Główna jest trasą o strategicznym znaczeniu. Przygotowywana inwestycja zaprowadzi dzielnicę Szerokie w przyszłość – przekonuje Kaźmierczak.

Na razie droga przypomina pod względem jakości zamierzoną przeszłość. Nawierzchnia drogi wykonana w części z płyt betonowych ma liczne spękania i ubytki.

Robert Derewenda, radny klubu PiS w interpelacji do prezydenta Lublina pyta m.in. o przyczyny „braku dotychczasowego remontu tej drogi”.

– Ulicy Główna wymaga realizacji kompleksowej inwestycji polegającej na pełnej przebudowie. Poza budową pełnowymiarowej drogi, konieczne jest wykonanie niezbędnej infrastruktury

tury towarzyszącej, która zapewni bezpieczeństwo, trwałość i funkcjonalność – odpowiada na interpelację Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina.

Miasto szacuje koszt przebudowy na 20 mln zł. Przebudowa ul. Główniej nie znalazła się na liście priorytetów inwestycyjnych Lublina na 2026 r.

– Co ogranicza możliwość wprowadzenia nowych zadań o tak wysokiej wartości w trakcie trwania roku budżetowego – tłumaczy Fulara.

Stan nawierzchni jest poprawiany etapami. W 2025 r. prace objęły fragment od ul. Przejrzystej w kierunku ul. Nałęczowskiej.



FOT. Ł. KACZANOWSKI / ARCHIWUM

Ulica Główna ma nieco ponad 2 km długości

Solidarność ponad podziałami. Trwa odbudowa domu w Wyrykach

Dokończenie ze str. 1

Na placu budowy spotkaliśmy się także z wójtem gminy Wyryki, Bernardem Błaszczukiem. Jak podkreśla, powodem przeciągającej się odbudowy są procedury administracyjne. – Po prostu trzeba było stworzyć odpowiednie przepisy. Druga sprawa, każdy zdaje sobie sprawę, jak wygląda dzisiaj budowa domu. Od pierwszych dokumentów, czyli od warunków zabudowy, przez wydanie pozwolenia,

po znalezienie wykonawcy, który taką inwestycję wykona. To wszystko zajmuje sporo czasu – wyjaśnia wójt.

Zdaniem wójta realnym terminem zakończenia robót jest 15 grudnia. Bernard Błaszczuk zwraca uwagę, że postęp robót pozwala z optymizmem patrzeć na dalszy przebieg inwestycji.

– Najważniejsze, żeby poszkodowani jak najszybciej wrócili do swojego domu i dalej mieszkali w tym samym miejscu, co przed incydem – podkreśla wójt.

Solidarność ponad podziałami

Pomoc w wysokości 70 tys. zł poszkodowanym udzielił Sejmik Województwa Lubelskiego, 8 tys. zł (jako zasiłek celowy) dołożył Lubelski Urząd Wojewódzki, zbiórkę na rzecz mieszkańców domu w Wyrykach-Woli uruchomiło też Stowarzyszenie Poleskie Psy Ratownicze. Darczyńcy wpłacili 53 tys. zł. Oprócz pokrycia kosztów odbudowy budynku, MON zobowiązało się także do wypłaty zadośćuczynienia. Pań-

stwu Wesołowski zaproponowano 200 tys. zł odszkodowania. Później odbyły się jednak rozmowy, które, jak się dowiedzieliśmy, zakończyły się osiągnięciem porozumienia. Szczegółów dotyczących wysokości rekompensaty żadna ze stron nie chce zdradzać.

– W pewnej części sprawy proceduralnej, ze względu na specyfikę zdarzenia, są objęte klauzulą tajności i nie możemy o wszystkim mówić – mówi w rozmowie z „Kurierem” Jakub Stefaniak, z-ca szefa Kancelarii

Premiera. – Komunikat, który płynie z MON jest taki: udało się porozumieć tak, żeby nikt do siebie pretensji nie miał.

Z-ca szefa Kancelarii Premiera pozostaje w kontakcie z wójtem Błaszczukiem oraz Urzędem Gminy Wyryki. Co pewien czas otrzymuje zdjęcia dokumentujące postępy w pracach. – Czekamy na szczęśliwy finał. Bardzo dobrze, że państwa Wesołowskich wsparł też samorząd woj. lubelskiego. Możemy spierać się w różnych kwestiach politycznych, ale jeżeli mamy

gen odpowiedzialności za państwo, to właśnie tak powinny wyglądać nasze działania, że poszkodowanym pomocy udziela władza centralna, budżet krajowy i samorząd – podkreśla Jakub Stefaniak.

W sprawie uszkodzenia domu przez pocisk wystrzelony przez polskie F-16, wciąż trwa śledztwo prokuratury. Premier Donald Tusk pisał na portalu X, że „cała odpowiedzialność za uszkodzenia domu w Wyrykach spada na autorów dronowej prowokacji, czyli Rosję”.

REKLAMA

0011524929



WWW.TRIATHLONENERGY.PL

31 MAJA
2026
LUBLIN

PARTNERZY:



Energia Ciepła



MIASTO INSPIRACJI

KRÓTKO

ZAKOPANE

Corvetta nad Morskie Oko

Influencer z Ukrainy, łamiąc wszelkie zakazy, wjechał pod schronisko nad Morskim Okiem dla sesji zdjęciowej z partnerką. Policja wystawiła mu mandat na 100 złotych i 8 punktów karnych, ale to nie koniec konsekwencji.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński chce dla kierowcy 5-letniego zakazu wjazdu do Polski. „Sprawca rajdu na Morskie Oko zostanie rozliczony. W związku z naruszeniem porządku publicznego na wniosek Policji trafi na listę osób niepożądanych z zakazem

wjazdu na teren RP na 5 lat. Łamanie prawa zawsze spotka się z ostrą reakcją” – napisał Kierwiński na platformie X.

Wieczorem 22 maja na profilu instagramowym Andriy Gavryliv pochwalił się zdjęciami znad Morskiego Oka. Do tarł tam samochodem, który zatrzymał tuż obok schroniska przy drewnianych barierkach. „Jesteśmy pierwszymi ludźmi w historii, którzy pojechali samochodem do Morskiego Oka” – chwalił się Ukrainiec we wpisie.

O TYM SIĘ MÓWI

Z Zakopanego nad Bałtyk



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Łatwogang postanowił przejechać na rowerze Polskę z Zakopanego do Gdańska, by wspomóc leczenie Maksa cierpiącego na poważną chorobę. W trasę wyruszył w piątek o godz. 16. Podczas jazdy chciał zebrać 12 mln zł. Cel udało mu się osiągnąć w niedzielę przed 9 rano. Licznik zbiórki cały czas bije, już dla innego dziecka.

WYPADEK

Wjechał pod prąd na A1

Jedna osoba nie żyje, a trzy są ranne w wyniku czołowego zderzenia dwóch samochodów na autostradzie A1. Wypadek miał miejsce w nocy z soboty na niedzielę między węzłami Tuszyn – Łódź Południe. Około godz. 2.20 na nitce autostrady prowadzącej w stronę Gdańska pojawił się Citroën. Jego kierowca pędził pod prąd i wpadł na prawidłowo jadące

Audi. Oba auta zapaliły się. Sprawca wypadku spłonął w swoim samochodzie. W Audi znajdowały się trzy osoby z powiatu pabianickiego: 37-letnia kierująca i dwaj pasażerowie w wieku 36 i 59 lat. Cała trójka została przewieziona do szpitali w Łodzi. Autostrada A1 była przez kilka godzin zablokowana. WP

PRZESTĘPCZOŚĆ

Tomasz M., działacz sportowy, były prezes jednego z ostrołęckich klubów piłkarskich, podejrzany o przestępstwa seksualne wobec dzieci, pozostanie w areszcie przynajmniej do 28 czerwca. Śledczy potrzebują jeszcze opinii psychiatrycznej dotyczącej podejrzanego. Mężczyzna usłyszał m.in. zarzut zgwałcenia dwóch małoletnich poniżej 15. roku życia. Grozi mu kara pozbawienia wolności od 5 do 30 lat albo dożywocie.

”

Polska kultura polityczna jest klótliva i paskudna. Polska kultura strategiczna jest zadziwiająco spójna

Daniel Fried, były ambasador USA w Polsce

Czy minister Żurek pożegna się ze stanowiskiem?

Dorota Kowalska
Warszawa

Uchodzi za zdeterminowanego, nastawionego na cel. Jednak media coraz częściej piszą o tym, że premierowi Tuskowi kończy się cierpliwość do ministra Żurka.

Minister Waldemar Żurek lekko nie ma. Nic nie idzie tak jak miało iść: ani w Trybunale Konstytucyjnym, ani w Krajowej Radzie Sądownictwa, ani w Sądzie Najwyższym. Ucieczka Zbigniewa Ziobry do Stanów Zjednoczonych tylko dołża oliwy do ognia. Wprawdzie politycy koalicji rządzącej powtarzają, że działają w granicach prawa i pewnych rzeczy przeskoczyć się po prostu nie da, ale w tym wypadku nie prześwietlono na czas sędzi Joanny Grabowskiej, do której trafiła sprawa Europejskiego Nakazu Aresztowania (ENA) dla Ziobry. Grabowska została wylosowana do sprawy 20 lutego tego roku, 11 maja, dzięki dziennikarzom, dowiedzieliśmy się, że pani sędzia posiada 102 akcje Telewizji Republika. ENA dla Ziobry nie ma do dziś i także dlatego udało mu się uciec za ocean.

Inna rzecz, że przeprowadzenie wielu, a właściwie większości zmian w wymiarze sprawiedliwości, choćby wymiana zastępców prokuratora generalnego, nie jest możliwa bez zgody prezydenta Nawrockiego. W koalicji rządzącej tliło się jednak



FOT. WOJTEK JARGILO / PAP

Minister Żurek podjął się zadania trudnego, żeby nie powiedzieć, niemożliwego do wykonania

przekonanie, że Żurek da sobie ze wszystkim radę.

Determinacji i zaangażowania na pewno mu nie brakuje. Wymienił prezesów sądów, próbuje, nie zawsze z powodzeniem, zmian personalnych w prokuraturze, przedstawił projekt tak zwanej ustawy praworządnościowej, wprowadził nowe zasady wspierające młode kadry i usprawniające nabór w Krajowej Szkole Sądownictwa i Prokuratury (KSSiP), spisał się w operacji wymiany więźniów z reżimem Alaksandra Łukaszenki, w której wolność odzyskał Andrzej Poczobut.

W ostatni piątek zawiesił Tomasz Janeczka, swojego zastępcę do spraw wojskowych.

„To człowiek Ziobry, który udowodnił, że partyjne interesy i medialne ustawki stawia wyżej niż elementarne bezpieczeństwo państwa i powagę własnego urzędu” – napisał o Janeczku.

– Pozycja Waldka Żurka jest, niestety, coraz słabsza. Szkoda, bo pokładaliśmy w nim ogromne nadzieje, jeśli chodzi o rozliczenie polityków PiS. Donald Tusk sądził, że Waldek ma tam wszystko zabezpieczone, poukładane, jeśli chodzi

o ściganie Ziobry, ale jak widać, Waldek to przespał – tłumaczył w rozmowie z „Super Expressem” ważny polityk Koalicji Obywatelskiej. Inny rozmówca gazety podkreślał wprost: „Okazuje się, że Ziobro wykiwał Żurka, a przecież to Żurek miał ściągnąć Ziobrę do Polski”. O tym, że szef resortu sprawiedliwości może wkrótce stracić stanowisko, pisały w ostatnim czasie także Wirtualna Polska i Interia.

– Tuskowi kończy się cierpliwość do Żurka. Kierownik (tak w Koalicji Obywatelskiej i rządzie nazywany jest premier Tusk – przyp. red.) nigdy nie patrzy na drogę do celu, tylko na sam cel. A tu cele nie są osiągalne – mówił Interii jeden z polityków koalicji rządzącej.

Wiadomo, że minister Żurek spotkał się ostatnio w Kancelarii Premiera z Donaldem Tuskiem, Marcinem Kierwińskim, Tomaszem Siemoniakiem i Radosławem Sikorskim.

W programie „Graffiti” odniósł się do medialnych spekulacji dotyczących możliwej dymisji.

– Premier jest typem człowieka, który ma konkretne oczekiwania i oczekuje rezultatów. Ja absolutnie rozumiem jego rolę – mówił minister sprawiedliwości. – Jeżeli premier uzna, że moja misja się skończyła, nie będę go prosił, tylko podziękuję mu za to, że mogłem z nim współpracować – dodał. PAP

Premier Tusk: Służby muszą jak najszybciej zatrzymać sprawców fałszywych zgłoszeń o pożarach

Marcin Koziestański
Warszawa

Służby muszą jak najszybciej zatrzymać osoby odpowiedzialne za prowokacje związane z fałszywymi zgłoszeniami o pożarach – podkreślił w niedzielę premier Donald Tusk.

W niedzielę rano odbyła się odprawa premiera Donalda Tuska z udziałem ministrów i przedstawicieli służb. Spotkanie zwołano

po tym, jak w sobotę wieczorem służby, po fałszywym alarmie, siłowo weszły do mieszkania w Gdańsku, należącego do członka rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

– Chciałbym bardzo wyrazić podziękowania, że wszystkie służby podległe paniom, panom powinny dołożyć maksymalnych wysiłków, żeby dokonać identyfikacji osób, które się zajmują tymi prowokacjami i jak najszybciej doprowadzić do ich zatrzymania – powiedział szef

rządu, zwracając się do ministrów i przedstawicieli służb biorących udział w odprawie.

Szef rządu zaapelował też do pozostałych uczestników odprawy, by „każda informacja na temat działań państwa w tej sprawie, jeśli nie musi być tajna, żeby była skutecznie komunikowana, tak by przecinać możliwie szybko falę spekulacji i nieładnych przypuszczeń”.

– Byłem jeszcze w nocy w bezpośrednim kontakcie z panem prezydentem. Minister

Kierwiński także rozmawiał z przedstawicielami kancelarii prezydenta. Umówiliśmy się, co innego praktyka oczywiście, że nikt nie będzie robił z tego polityki – dodał Tusk.

Pomorska Policja poinformowała w niedzielę, że w sobotę pierwsze na miejscu pojawiło się pogotowie, a następnie przybyli funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej, którzy dokonali siłowego wejścia do mieszkania. Następnie do mieszkania weszli policjanci. PAP

USA i Iran negocjują warunki otwarcia kluczowego szlaku

Marcin Koziestański
Teheran

Negocjowane przez USA i Iran wstępne porozumienie przewiduje, że w ciągu 30 dni od jego zawarcia liczba statków przepływających przez cieśninę Ormuz wróci do poziomu sprzed wojny.

Jak podała w niedzielę półoficjalna agencja irańska Tasnim, cytowana przez Reutersa, w ciągu 30 dni od osiągnięcia wstępnego porozumienia liczba statków przepływających przez Ormuz może wzrosnąć do poziomu sprzed wybuchu wojny między USA i Izraelem a Iranem. Przed rozpoczęciem działań zbrojnych ten szlak wodny, z którego korzystali m.in. eksporterzy ropy naftowej i gazu ziemnego z Zatoki Perskiej, pokonywało do 150 statków dziennie.

Jednocześnie Tasnim podała, że „warunki w cieśninie nie wrócą do stanu sprzed wojny”, a Iran będzie zaznaczał swoją suwerenność w kontekście Ormuzu na różne sposoby, o których poinformuje w przyszłości. Nie wiadomo dokładnie, co miałyby to oznaczać. Przed wojną cieśnina Ormuz funkcjonowała jako wody międzynarodowe: swobodnie i bez opłat przepływać mogły przez nią wszystkie jednostki.

W sobotę prezydent USA Donald Trump oznajmił, że porozumienie z Iranem zostało



W ciągu 30 dni od osiągnięcia wstępnego porozumienia liczba statków przepływających przez Ormuz może wzrosnąć do poziomu sprzed wybuchu wojny

w „dużej mierze” wynegocjowane, zostanie ogłoszone wkrótce i ma doprowadzić do otwarcia Ormuzu, zablokowanego przez Teheran na przełomie lutego i marca. Na razie nie opublikowano treści porozumienia. Tasnim podała, że pozostają jeszcze „jeden lub dwa” sporne punkty - przekazał Reuters.

Według Tasnim z negocjowanego wstępnego porozumienia wynika, że Iran domaga się, by amerykańska blokada irańskich portów została całkowicie zniesiona w ciągu 30 dni, i grozi, że w przeciwnym razie w cieśninie „nie nastąpią żadne zmiany”. Agencja dodała, że kluczowe będzie również wdrożenie przez USA innych zobowiązań, ale nie podała szczegółów.

Pierwsze 30 dni po ewentualnym zawarciu porozumienia miałyby zostać przeznaczone

na procedury związane z cieśniną Ormuz i zakończeniem blokady. W tym samym czasie mają rozpocząć się rozmowy o nuklearnym programie Teheranu, na które przeznaczono 60 dni.

Z informacji przekazanych przez irańską agencję wynika również, że część zamrożonych za granicą funduszy Teheranu musi zostać zwolniona w pierwszej fazie porozumienia.

Wysoki rangą przedstawiciel władz irańskich powiedział w niedzielę Reutersowi, że Teheran nie zgodził się na przekazanie swoich zapasów wysoko

wzbogaconego uranu. Irański program jądrowy nie był przedmiotem wstępnego porozumienia z USA, kwestia ta zostanie poruszona w negocjacjach na temat ostatecznego porozumienia - przekazała ta osoba.

Tasnim podała, powołując się na dobrze poinformowane źródła, że jeżeli USA będą „na dal stawiać przeszkody”, osiągnięcie porozumienia nie będzie możliwe.

Jednym z deklarowanych przez USA celów wojny, rozpoczętej amerykańsko-izraelskimi atakami na Iran 28 lutego, było uniemożliwienie Teheranowi skonstruowania ładunków nuklearnych. Iran zapewnia, że jego program jądrowy ma wyłącznie pokojowy charakter, ale wzbogacał uran do poziomu 60 proc., wielokrotnie przekraczającego potrzeby cywilnych zastosowań, w większości nieprzekraczających 5 proc. PAP

Donald Trump oznajmił, że porozumienie z Iranem zostało w „dużej mierze” wynegocjowane, zostanie ogłoszone wkrótce

Sprzeciw Zelenskiego. „Propozycja członkostwa stowarzyszonego jest niesprawiedliwa”

Marcin Koziestański
Kijów

Prezydent Wołodymyr Zelenski sprzeciwia się niemieckiej propozycji przyznania Ukrainie „członkostwa stowarzyszonego” w Unii Europejskiej. Uważa to rozwiązanie za niesprawiedliwe.

„Niesprawiedliwe byłoby, gdyby Ukraina była obecna w Unii Europejskiej, a jednocześnie pozostawała bez głosu” - napisał Zelenski w liście, z którym zapoznała się agencja Reutersa. „Nadszedł właściwy czas, aby w pełni i znacząco posunąć naprzód sprawę członkostwa Ukrainy” - dodał.

List został skierowany w piątek do przewodniczącego Rady Europejskiej Antonia Costy, przewodniczącej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen i pre-



Zelenski sprzeciwia się niemieckiej propozycji

zydenta Cypru Nikosa Christodulidisa (Cypr sprawuje obecnie rotacyjne przewodnictwo w Radzie UE).

Wcześniej do tych samych osób skierował swoją propozycję kanclerz Niemiec Friedrich Merz. Zasugerował on umożli-

wienie Ukrainie udziału w posiedzeniach instytucji UE bez prawa głosu jako krok przejściowy do pełnego członkostwa. Jego zdaniem ułatwiłoby to zawarcie porozumienia pokojowego, które zakończyłoby rozpętaną przez Rosję wojnę przeciw Ukrainie.

W odpowiedzi na tę propozycję Zelenski napisał, że porażka w wyborach parlamentarnych dotychczasowego premiera Węgier Viktora Orbana, zagorzałego przeciwnika członkostwa Ukrainy w UE, stworzyła szansę na znaczący postęp w rozmowach akcesyjnych.

Zelenski podziękował europejskim przywódcom za wspieranie jego kraju w czasie wojny i powiedział, że Ukraina stanowi bastion przeciwko rosyjskiej agresji wobec UE. „Bronimy Europy - w pełni (...) i bez półśrodków” - napisał.

Niemiecki kanclerz argumentował, że Ukraina robi postępy w negocjacjach akcesyjnych, ale w obecnej sytuacji nie ma szans na zakończenie procesu akcesyjnego. Dlatego zapowiedział, że zaproponuje rozmowę w UE o „konsepji” członkostwa stowarzyszonego. - Nie byłoby to członkostwo w wersji „light”, ale wykraczałoby daleko poza obowiązującą umowę stowarzyszeniową i dodatkowo przyspieszyło proces akcesyjny - argumentował.

Merz dodał, że taki model włączyłby Ukrainę bezpośrednio w strukturę UE, bo kraj, choć bez prawa głosu, mógłby brać udział w posiedzeniach Rady Europejskiej i Rady UE. Państwa członkowskie miałyby się z kolei zobowiązać do przestrzegania wobec Ukrainy art. 42 ust. 7 traktatu unijnego, czyli klauzuli o wzajemnej obronie. PAP

Paweł Pawlikowski ze statuetką w Cannes. Polak nagrodzony za „Ojczyznę”

oprac. Robert Szulc
Cannes

Paweł Pawlikowski odebrał statuetkę za reżyserię „Ojczyzny” podczas sobotniej gali zamknięcia 79. festiwalu w Cannes.

Jury doceniło równorzędną nagrodą także Javiera Calvo i Javiera Ambrossi za „La bola negra”. Złotą Palmę dla najlepszego filmu zdobył „Fjord” Cristiana Mungiu.

„Ojczyzna” to pierwsza pełnometrażowa fabuła Pawlikowskiego od czasu „Zimnej wojny”, która w 2018 r. również zapewniła mu w Cannes nagrodę za najlepszą reżyserię. Scenariusz Pawlikowski współtworzył z Henkiem Handloegtenem. Sercem opowieści są re-

lacje niemieckiego pisarza Tomasza Manna (w tej roli Hanns Zischler) z jego córką Eriką (Sandra Hüller) i synem Klausem (August Diehl). Akcja rozgrywa się w 1949 roku w trakcie podróży z położonego w amerykańskiej strefie wpływów Frankfurtu do kontrolowanego przez Sowietów Weymaru, w którą Mann wyrusza z Eriką.

- Żyjemy w świecie, w którym coraz więcej osób jest głęboko przekonanych, że stoją po właściwej stronie. To jest absolutnie przerażające. Kino musi się temu opierać, pokazywać, że sprawy nie są proste, czarno-białe. Właśnie dlatego nakręciliśmy ten film - mówił Pawlikowski, dziękując wszystkim, którzy przyczynili się do powstania obrazu. PAP



Paweł Pawlikowski otrzymał nagrodę dla najlepszego reżysera (ex aequo z Javierem Calvo i Javierem Ambrossim)

Rosjanie zaatakowali Ukrainę rakieta Oriesznik

Anna Nagel
Kijów

Ministerstwo obrony Rosji potwierdziło w niedzielę, że wojsko rosyjskie użyło hipersonicznego pocisku balistycznego Oriesznik w zmasowanym nocnym ataku na Ukrainę.

Resort zadeklarował też, że celem rosyjskiego ataku były wyłącznie ukraińskie obiekty wojskowe - jak podała Reutersa za rosyjskimi mediami, były to bazy lotnicze, centra dowodzenia oraz „ukraiński kompleks militarno-przemysłowy”.

„Trzy rosyjskie rakiety uderzyły w instalację wodociagową, spaliły targowisko, uszkodziły dziesiątki budynków mieszkalnych i kilka zwykłych szkół. (Przywódca Rosji Władimir Putin - PAP) wystrzelił swój Oriesz-

nik w kierunku Białej Cerkwi (miasta w obwodzie kijowskim - PAP)” - napisał Zelenski w komunikatorze Telegram.

Jak dodał, najwięcej trafień odnotowano w Kijowie, który był głównym celem ataku.

Zaznaczył, że ważne jest, aby najnowsza fala rosyjskich nalożów nie pozostała bez konsekwencji. Potrzebne są rozwiązania zarówno ze strony USA, jak i Europy oraz innych podmiotów, aby zmusić Putina, by „wypowiedział słowo »pokój«”.

Szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas oświadczyła w niedzielę, że użycie przez Rosję pocisku balistycznego Oriesznik w ataku na Ukrainę to polityczna taktyka zastraszania i lekkomyślne balansowanie na krawędzi konfliktu nuklearnego. Zapowiedziała, że UE poszuka sposobów na zwiększenie presji na Moskwę. PAP



FOT. PAVEŁ DUBIEL

Daniel Wojtas: - Mam wrażenie, że część mediów i niektórzy ludzie grają na emocjach. To przekłada się na poczucie bezpieczeństwa mieszkańców i turystów

Internetowe filmiki z niedźwiedziami odstraszały turystów

Barbara Galas

- Rodzice dzwonią i pytają, czy dzieci będą bezpieczne na szlakach. Część grup szkolnych prosi o alternatywne zajęcia zamiast wyjść w teren - mówi bieszczadzki przedsiębiorca.

Jeszcze kilka lat temu spotkanie niedźwiedzia w Bieszczadach było dla turystów rzadkością i wyjątkową atrakcją. Dziś widok drapieżnika spacerującego przy drodze, między domami czy w pobliżu pensjonatów coraz częściej trafia do mediów społecznościowych. Mieszkańcy gminy Solina i innych bieszczadzskich miejscowości

alarmują, że sytuacja staje się coraz trudniejsza. Samorządowcy mówią o ograniczonych możliwościach działania, przedsiębiorcy obawiają się o turystykę, a mieszkańcy przyznają wprost: po zmroku boją się wychodzić z domów.

Nagrania z niedźwiedziami spacerującymi po Polańczyku, Wołkowycy czy okolicach Soliny regularnie pojawiają się w internecie. Zwierzęta podchodzą pod zabudowania, przeszukują śmietniki i coraz śmielej pojawiają się tam, gdzie mieszkają ludzie.

- Od marca do dziś mamy ponad 60 zgłoszeń dotyczących konfliktu na linii człowiek - niedźwiedź tylko w naszej

gminie - mówi Jarosław Duda, zastępca wójta Soliny. - Mieszkańcy zgłaszają takie sytuacje również policji i innym służbom. Jako gmina mamy jednak bardzo ograniczone możliwości działania.

Samorządowcy podkreślają, że prowadzone są działania prewencyjne. W gotowości pozostają jednostki OSP, wydawane są ostrzeżenia dla mieszkańców, a niedźwiedzie próbują się płoszyć sygnałami dźwiękowymi.

- Trudno jednak ocenić skuteczność tych działań. To bardziej pytanie do ekspertów - przyznaje Jarosław Duda. - W ostatnich latach składaliśmy wnioski o odstrzał konfliktowych osobników, jednak nie

otrzymaliśmy zgody. W ubiegłym tygodniu wóldarze i przedstawiciele bieszczadzkich gmin uczestniczyli w posiedzeniu sejmowej Komisji Ochrony Środowiska i Zasobów Naturalnych i Leśnictwa. Wszyscy apelowaliśmy jednym głosem o realne i skuteczne rozwiązania legislacyjne. Sytuacja samorządów jest bardzo trudna, bo z jednej strony odpowiadamy za bezpieczeństwo mieszkańców i turystów, a z drugiej - z uwagi na ścisłą ochronę gatunkową - mamy bardzo ograniczone pole działania. Nie możemy jedynie bez końca apelować o ostrożność - dodaje zastępca wójta.

„Po nocach nie śpimy”

Największy niepokój odczuwają mieszkańcy miejscowości, gdzie niedźwiedzie pojawiają się najczęściej. W Wołkowycy strach stał się codziennością.

- Po nocach nie śpimy i tyle. Trzeba coś z tym zrobić - mówi pan Bogusław z Wołkowycy. - Kiedy wyszedłem na podwórko o zmierzchu, pod gankiem stały trzy niedźwiedzie. U nas to już właściwie norma.

Mężczyzna przyznaje, że mieszkańcy są coraz bardziej zdeterminowani.

- Dzieci odprowadzamy do szkoły i przedszkola. Po zmroku praktycznie nikt już nie wychodzi z domu. Ludzie zwyczajnie się boją - opowiada.

Jak dodaje, problem zaczyna coraz mocniej uderzać również w lokalną gospodarkę.

- Zbliża się sezon letni i będziemy bardzo stratni. Turyści rezygnują z przyjazdów. Rozmawiam z mieszkańcami i każdy to potwierdza. U sąsiadki o trzeciej nad ranem pojawiły się dwie samice z młodymi. To już nie są pojedyncze przypadki - podkreśla.

Wśród mieszkańców coraz częściej słychać głosy domagające się bardziej zdecydowanych działań.

- Trzeba część populacji zredukować i tyle - mówi mieszkaniak Wołkowycy. - Ludzie z Warszawy nie rozumieją, jak wygląda życie tutaj na miejscu. Niedźwiedź potrafi wejść praktycznie wszędzie. To bardzo sprytne zwierzę.

„Nie popadajmy w panikę”

Daniel Wojtas, który prowadzi m.in. Hotel w Polańczyku, przyznaje, że problem istnieje, ale jednocześnie apeluje o rozsądek.

- Bieszczady nadal są bardzo bezpiecznym regionem - podkreśla.

Nie wzrosła liczba ataków niedźwiedzi na ludzi. Widzimy ich więcej, bo prawdopodobnie populacja jest większa

kreśla. - W mojej ocenie nie wzrosła liczba ataków niedźwiedzi na ludzi. Widzimy ich więcej, bo prawdopodobnie populacja jest większa, ale nie zauważyłem, żeby były agresywne.

Jak mówi, największym problemem staje się dziś atmosfera strachu podsycana w mediach społecznościowych.

- Mam wrażenie, że część mediów i niektórzy ludzie grają na emocjach. To przekłada się na poczucie bezpieczeństwa mieszkańców i turystów. Sam biegam po lesie i ostatnio złapałem się na tym, że zacząłem się zastanawiać, czy wieczorem na szlaku jest bezpiecznie. A przecież realnie nic się nie zmieniło - mówi.

Przedsiębiorca podkreśla jednak, że problemu nie można bagatelizować.

- Potrzebne są skuteczne działania, przede wszystkim płoszenie niedźwiedzi, zanim przyzwyczają się do szukania pożywienia przy ludzkich domach. Im dłużej urzędnicy będą przeciągać decyzje, tym sytuacja będzie trudniejsza - ocenia.

Wojtas potwierdza, że skutki obecnej sytuacji już odczuwa branża turystyczna.

- Rodzice dzwonią i pytają, czy dzieci będą bezpieczne na szlakach. Część grup szkolnych prosi o alternatywne zajęcia zamiast wyjść w teren. Są też osoby, które odkładają decyzję o rezerwacji wakacji w Bieszczadach - mówi.

Jednocześnie zaznacza, że mieszkańcy nie chcą wojny z dziką przyrodą.

- Ludzie w Bieszczadach są dumni z tego, że mamy tutaj dziką naturę. To nasza marka budowana przez lata. Nie można strzelać do niedźwiedzi tylko dlatego, że żyją. Eliminować należy jedynie osobniki agresywne albo takie, których nie da się przepłoszyć - podkreśla.

„Jesteśmy w patowej sytuacji”

Samorządowcy tłumaczą, że znaleźli się między oczekiwaniami mieszkańców a restrykcyjnymi przepisami dotyczącymi ochrony gatunkowej.

- Jesteśmy w swoistej patowej sytuacji - mówi Robert Petka, zastępca wójta gminy Olśzanica. - Z jednej strony chcemy zapewnić bezpieczeństwo mieszkańcom i turystom, a drugiej nie chcemy wywoływać paniki.

Petka nie kryje frustracji wobec działań administracji rządowej. Obecne przepisy powodują, że decyzje dotyczące niebezpiecznych osobników podejmowane są zbyt długo.

- Nie może być tak, że lokalne władze tygodniami czekają na decyzje z Warszawy, gdy zagrożone jest bezpieczeństwo mieszkańców. Zaczynamy być obywatelami nie ka-

tegorii B, ale wręcz C czy D. Społeczność Bieszczadów i Beskidu Niskiego jest pozbawiana podstawowego poczucia bezpieczeństwa i normalnego funkcjonowania. Ta sytuacja jest dla nas nie do zaakceptowania.

Turystyka pod presją

Bieszczady żyją przede wszystkim z turystyki. Stąd też obawy, że medialne doniesienia o niedźwiedzich mogą poważnie odbić się na tegorocznym sezonie.

- Mamy ponad 60 tysięcy miejsc noclegowych, a bardzo wiele osób utrzymuje się właśnie z obsługi ruchu turystycznego - opisuje skalę problemu Katarzyna Zielińska, sekretarz gminy Solina.

Samorządy mają obowiązek informowania mieszkańców i turystów o zagrożeniach, ale też starają się to robić tak, by nie potęgować paniki. Do Urzędu Gminy Solina docierają sygnały od przedsiębiorców obawiających się o sezon.

- Ludzie monitorują sytuację i część decyzji o wyjazdach odkładają na później. Mimo wszystko liczymy, że ten sezon nie będzie stracony - mówi.

Jak znaleźć równowagę?

Kluczowy spór dotyczy tego, jak radykalne mają być działania podejmowane wobec niedźwiedzi.

- Część samorządowców chce rozwiązań radykalnych, podobnych do tych stosowanych na Słowacji, czyli odstrzału części populacji. Ja uważam, że najpierw należy skutecznie płoszyć zwierzęta, a redukować jedynie osobniki agresywne albo takie, których nie da się przepłoszyć. Wszystko powinno być jednak poparte badaniami naukowymi. Samorządowcy powinni mieć możliwość podejmowania możliwych decyzji na miejscu, w ramach sztabu kryzysowego, jeśli dany osobnik stanowi zagrożenie dla ludzi - dzieli się swoimi przemyśleniami Daniel Wojtas.

Przedsiębiorca podkreśla jednocześnie, że problem nie może być wykorzystywany politycznie.

- Nie zgadzam się na budowanie politycznych zasięgów na strachu mieszkańców. To bardzo szkodliwe dla ludzi, którzy chcą tutaj spokojnie żyć i pracować - zaznacza.

Część mieszkańców domaga się jednak bardziej zdecydowanych działań.

- Jeśli ktoś z Warszawy chce, żeby Bieszczady były skansenem, to nie ma problemu. Ludzie mogą się ubrać w sukmany, tylko trzeba im za to zapłacić. Jeśli jednak mamy być regionem turystycznym, to problem z niedźwiedziami trzeba realnie rozwiązać - mówi mieszkaniak Polańczyka.

Już nie pa, pa, Polsko, ale pa, pa, Anglio. Nasi rodacy z Wysp zamieniają hello na dzień dobry

Agnieszka Domka-Rybka

Poleciał ponad 20 lat temu do Anglii w koszulce z napisem „Ostatni gasi światło”. Wtedy w Polsce zmagaliśmy się z ponad 15-procentowym bezrobociem. A dziś? Emigranci wracają do kraju z dziećmi, które Polskę znają tylko z wakacji raz w roku. Tęsknili, żeby być u siebie, wśród swoich.

W marcu 2006 r. po raz pierwszy wsiadłam na pokład Ryanaira z Bydgoszczy do Wielkiej Brytanii. Wtedy nie latał jeszcze samolot do Dublinu, gdzie do dziś mieszka moja koleżanka, więc miałam przesiadkę na lotnisku Londyn Stansted. Dlaczego w ogóle o tym wspominać? Bo nie zapomnę chłopaka obok mnie na fotelu, który przeżył muskuły w koszulce z napisem: „Ostatni gasi światło”. Król życia mówiący: „Pa, pa, Polsko”...

Wymowne, bo wtedy bezrobocie w naszym kraju sięgało ponad 15 proc. Trudno się dziwić, że szczytowy okres migracji zarobkowej przypadał właśnie na lata 2006-2007, kiedy to w Anglii mieszkało i pracowało ponad milion naszych rodaków.

„Bałem się powrotu, ale to była słuszna decyzja”

Obecny trend jest odwrotny. Dziś Polacy opuszczają United Kingdom. Z najnowszych danych GUS wynika, że w ostatnich latach z Wielkiej Brytanii wróciło do Polski ponad 130 tys. rodaków. Po latach żegnają też Irlandię, Holandię, Niemcy, Skandynawię czy nawet USA i Australię. Emigracja zweryfikowała ich marzenia o rajach zagranicą?

Ostatnie dane regionalne GUS, dotyczące powrotów do Kujawsko-Pomorskiego, są z 2024 r., kiedy wróciło tu 699 osób, głównie z Anglii, Niemiec, Holandii i Irlandii. Wyjechało mniej, bo 461.

W mediach społecznościowych powstaje coraz więcej tzw. grup wsparcia dla powracających do Polski. Łatwo nie jest, bo tutaj żyjemy teraz w innym świecie niż ten, z którym się przed laty pożegnaliśmy. Najgorzej podjąć taką decyzję, gdy za granicą urodzili się



Wielka Brytania była głównym celem polskiej emigracji zarobkowej po wejściu Polski do UE, gromadząc ponad milion Polaków. Obecnie trend się odwrócił

dzieci, chodzą tam do szkoły, czy też mieszanym małżeństwom. Jednak i takie rodziny decydują się na powrót.

Znają świetnie język angielski, ale czy to dziś wystarczy, żeby w Polsce dostać dobrą pracę, gdy wiele osób tutaj też zna języki? Niektórzy wracają ze zwierzetami.

O co pytają nasi emigranci? Od dłuższego czasu obserwuję grupę „Powrót z emigracji do Polski”, skąd podzielę się kilkoma spostrzeżeniami.

Pani Anna: „Mam 49 lat. Planuję powrót z UK po ponad 20 latach, mam 3 angielskie dyplomy (Bsc Psychologia, mgr odżywiania i mgr dietetyki), czy mam w Polsce szanse na znalezienie pracy, niekoniecznie w zawodzie?”

Pani Joanna: „Ja mam dwa kierunki studiów i dyplomy z Food Technology z Australii. Niestety, w Polsce nie mogę znaleźć pracy w zawodzie, w ogóle nie akceptują moich studiów i praktyki zdobytej w Australii i UK. Prowadzę działalność, ale zupełnie nie jest związana z zawodem. I też mi pięćdziesiątka stuknęła”.

Pani Ewa: „Po 15 latach chciałam wrócić do kraju. Mam partnera Brytyjczyka, chcemy wziąć ślub w Polsce zaraz po przyjeździe. Nie wiem, od czego zacząć, żeby ogarnąć mu pobyt na stałe. Mamy dwójkę dzieci z podwójnym obywatelstwem”.

Pani Magda: „To była najgorsza moja decyzja w życiu, że

przed laty wyjechałam do Anglii, ale tutaj urodziłam dzieci. Synek ma dwa latka, a córka kończy szkołę. Czekamy na wakacje, Zuzia na studia pójdzie już w Polsce. Nie mogę się doczekać. Mam tak dość drożyzny, deszczu i wykładzin śmierdzących wilgocią w wynajmowanym 100-letnim domu. Mam nawet dość podwójnego kranu”.

Pan Tomasz: „Od ponad 20 lat przebywam na obczyźnie, Polskę odwiedzam z reguły na kilka tygodni w roku. Jakies 10 lat temu zacząłem zastanawiać się nad powrotem i do dzisiaj pozostaje to raczej, niestety, marzeniem ściętej głowy. Od kiedy pojawiła się myśl o powrocie, mam wrażenie, że w Polsce jest z roku na rok coraz gorzej. Mam na myśli aspekt finansowy - ceny i zarobki. Wiadomo, „morza szum, ptaków śpiew, złota plaża pośród drzew” i tym podobne klimaty to jest to, za czym wszyscy tęsknimy. Czytając Wasze posty, zazdroścę ludziom, którym udało się powroty. U mnie za nosi się, niestety, takie szczęście dopiero na emeryturze. Ale poczekam, warto. Pozdrawiam”.

Pani Wioletta: „Mam 13-letnią córkę i 14-letniego syna, którzy nie chcą wracać. Twierdzą, że dla nich nasz powrót, rodziców, to dla nich emigracja do kraju, który znają tylko z wakacji raz w roku. Chyba poczekamy z mężem jeszcze z 10 lat i wrócimy, jak dzieci się usamodzielnia. Jednak chciałabym poznać opinie osób, które wy-

jeżdżają mimo sprzeciwu dzieci. Jak one sobie poradziły w Polsce? Może sobie nie poradziły i wróciliście z powrotem? Co ich przekonało do Polski? Nadmienię, że oboje płynnie mówią po polsku, ale nie piszą i nie czytają w tym w języku”.

Pan Rafał: „8 miesięcy temu wróciłem do Polski z UK po 13 latach. Mam 35 lat, jestem singlem, ze średnim wykształceniem technicznym. Odłożyłem za granicą wystarczająco na wkład własny do kredytu hipotecznego na średniej wielkości mieszkanie. Z UK przywiozłem też ze sobą motocykl. Certyfikat kompetencji z tego, czym się zajmuję oraz bardzo dobra znajomość języka angielskiego wystarczyły, żeby znaleźć w Polsce dobrze płatną pracę w IT na podobnym stanowisku, które piastowałem przez ostatnie 3 lata w Anglii - Service Now Administrator. Pracuję z domu 99 procent czasu. Jestem zatrudniony na umowie o pracę, która właśnie została przedłużona na czas nieokreślony, więc wkrótce zamierzam wziąć kredyt hipoteczny i iść na swoje. Chociaż biurokracja w Polsce jest nadal dosyć dużym problemem, to w urzędach spotykam uprzejmych, rzetelnych ludzi, którzy chcą pomóc. Ani razu przez tych 8 miesięcy nie spojrzałem wstecz z żalem. Bałem się powrotu, ale okazał się słuszną decyzją. Jasne, tęsknię za pewnymi miejscami i osobami w UK, ale nie za życiem



Polacy wyjeżdżali do Irlandii głównie po 2004 r., po wejściu Polski do UE, tworząc tam największą mniejszość

tam. W Polsce jest bezpieczniej, czystiej, spokojniej. Przede wszystkim jestem u siebie, wśród swoich. A samoloty nie przestały latać. Zawsze mogę polecieć odwiedzić starych znajomych i miejsca, za którymi tęsknię”.

Mają rodzinę w Polsce, ale przyjaciół za granicą

Według Tomasza Marcysiaka, socjologa, profesora Uniwersytetu WSB Merito w Toruniu, dla części emigrantów Polska istnieje w pamięci z lat 90., początku UE, biedniejsza, wspólnotowa, bardziej przewidywalna kulturowo: - Tymczasem wracają do kraju bardziej indywidualistycznego, cyfrowego, droższego, mniej religijnego niż kiedyś, więcej spolaryzowanego politycznie i przede wszystkim z innym rynkiem pracy i stylem życia. Można to nazwać „odwróconym szokiem kulturowym”, ponieważ powrót bywa trudniejszy niż emigracja. Dla osób wyjeżdżających w wieku 20-30 lat Polska pozostaje ojczyzną. Dla ich dzieci, urodzonych w Anglii, Irlandii czy Holandii, ojczyzna bywa bardziej skomplikowana. Nadal mają polskie nazwisko, ale myślą po angielsku. Mają rodzinę w Polsce, ale przyjaciół za granicą. Jeżeli nastolatek wraca do polskiej szkoły po latach w innym systemie edukacyjnym, to ma często ogromny stres, co może być ważniejszym czynnikiem pro-

cesu reemigracji niż zarobki rodziców. Stąd szukanie wsparcia instytucjonalnego w grupach pomocowych w mediach społecznościowych - komentuje prof. Marcysiak. Mówi, że pewnym sensie takie nieformalne grupy są bardziej pomocne w adaptacji niż rodzina czy lokalna społeczność. Według danych GUS, około 1,5 mln Polaków nadal przebywa za granicą czasowo. W 2024 r. do Polski na stałe wróciło ok. 19,5 tys. osób, co było wzrostem o około 30 proc. względem roku wcześniejszego: - Choć jest to zauważalny trend, nie oznacza jeszcze masowego exodusu. Warto zauważyć, że na przykład w przypadku Niemiec pierwszy raz od ponad 25 lat wraca więcej osób, niż wyjeżdża. Niestety, nie ma jeszcze dokładnych danych o dzieciach migrantów, małżeństwach mieszanych czy trwałości powrotów. Tu widzę raczej miejsce dla badań. Sądzę, że nowy uczeń w szkole nie jest już dziś takim egzotycznym wydarzeniem, a to za sprawą dzieci z Ukrainy, które już od kilku lat z powodzeniem asymilują się z polskimi rówieśnikami. To, kto zostanie na dłużej lub na stałe, jest pytaniem otwartym. I pewnie dopiero za kilka lat będziemy mogli powiedzieć więcej o skuteczności organizowania się w nieformalne grupy na portalach społecznościowych i rzeczywistym efekcie reemigracji - podsumowuje socjolog. ©©

Olga Kwiecińska: Nastolatki nie potrzebują dorosłych guru. Potrzebują kogoś, kto zacznie ich słuchać

Anita Czupryn

– Młodzi ludzie są samotni, bo często nikt naprawdę nie zadaje im pytań. Jeśli przychodzimy do nich z pozycji dorosłego guru i mówimy: „Za naszych czasów”, „Moim zdaniem”, „Ja uważam”, bardzo łatwo ich zgubić – mówi Olga Kwiecińska, założycielka Fundacji Cześć Ciało.

Kiedy patrzy pani na dzisiejszych nastolatków, jako matka i jako założycielka Fundacji Cześć Ciało, to co najbardziej panią niepokoi? Najbardziej? Myślę, że samotność młodych ludzi. Mówię z własnej perspektywy, z tego, co widzę i czuję, ale mam wrażenie, że dziś bardzo wyraźny jest brak zrozumienia między rodzicami a dziećmi. Można powiedzieć: może zawsze tak było. Pewnie w jakimś sensie tak. Tylko że kiedyś te światy nie były aż tak różne. Dzisiaj młody człowiek może tworzyć swój świat kompletnie poza rodzicami. I rodzice często naprawdę nie mają do niego dostępu. Więc najbardziej niepokoi mnie samotność.

Z jakich pani osobistych doświadczeń i obserwacji wzięła się Fundacja Cześć Ciało? Z bardzo silnej potrzeby pomagania. Z tego pierwiastka, który mam w sobie, że warto poświęcić część życia na pomoc innym. Ale myślę, że także z mojego doświadczenia jako matki. Mam czwórkę dzieci i pewnie nieraz nie nadążałam za którymś z nich. Nie chcę generalizować, ale mam wrażenie, że bardzo często młody człowiek zostaje sam z rówieśnikami, którzy mogą mu powiedzieć coś mądrego, ale mogą też powiedzieć rzeczy zupełnie przypadkowe. A rodzice bywają jak z innej planety. Nawet jeśli bardzo się staramy, to wielu rzeczy po prostu nie rozumiemy. Pomyślałam więc, że powinno powstać miejsce, w którym młody człowiek znajdzie rzetelną, ekspercką odpowiedź. Głęboko wierzę, że ludzie, także młodzi, chcą znać prawdę. Chcą wiedzieć, jak są zbudowani. Czy penis

ma kości. Czy piersi rzeczywiście mogą się od siebie różnić. Chcą wiedzieć, co oznacza silny lęk. Czy zwykły smutek to już depresja, czy jednak depresja wymaga czegoś więcej? Ta wiedza oczywiście gdzieś istnieje. Jest rozproszona w wielu miejscach, a mnie założyło na tym, żeby stworzyć jedno mądre miejsce w internecie. Skoro młodzi ludzie szukają odpowiedzi w sieci, to dobrze, żeby mogli trafić na miejsce bezpieczne, rozsądne, stworzone z myślą o nich. Dzisiaj mówi się, że dzieci jednak czytają, i bardzo dobrze. Książek jest dużo. Ale takich mądrych miejsc w internecie wciąż, moim zdaniem, nie ma wystarczająco wiele. Dlatego powstało Cześć Ciało. Jako odpowiedź dla młodych ludzi.

Nie generalizujmy więc, tylko oprzyjmy się na danych. A one pokazują, że 89 procent nastolatków regularnie odczuwa silne napięcie. Jak to wygląda w ich codziennym życiu? Z czym najczęściej zostają sami? Jak wygląda samotność nastolatka z telefonem w ręku, który ma znajomych w komunikatorach, rówieśników na ekranie i pozor- nie cały czas jest z kimś w kontakcie?

Patrzę też na siebie, na nas, dorosłych. My wszyscy jesteśmy wiecznie w telefonach. Tylko czy w komunikatorach można naprawdę mówić o bliskości? Nawet najprostsza komunikacja, czyli umówienie się z kimś, rozmowa o czymś ważnym, w komunikatorze jest bardzo ograniczona. Słyszałam kiedyś historię opowiadaną przez amerykańskiego psychologa. Napisała do niego przyjaciółka: „Jak się masz?”. On nie odpisał od razu. Odpowiedział dopiero po dwóch dniach. Okazało się, że ona była wtedy w bardzo złym stanie, miała myśli samobójcze. Na szczęście próba była nieudana. Kiedy później się spotkali, zapytał: „Dlaczego mi nie powiedziałaś?”. A ona odpowiedziała: „Przecież ci napisałam”. Tym komunikatem było właśnie: „Jak się masz?”. I o to chodzi. Co my jesteśmy w sta-

nie wyczytać z komunikatora? Można napisać dużo wykrzykników, można dodać emotikon, ale co naprawdę jesteśmy w stanie usłyszeć? Z głosu człowieka można wyczytać dużo więcej. Dlatego ja nie lubię komunikatorów. Wolę zadzwonić i porozmawiać. Poza tym młody człowiek często nie napisze wprost: „Potrzebuję pomocy”. Bo się wstydzi. Bo nie wie, jak to nazwać. Bo nie chce obciążać innych. I wtedy bardzo łatwo coś przeoczyć. Kiedy rozmawiam z moim synem, który jest za granicą, albo w ogóle z młodymi ludźmi, myślę o tym, że jeśli człowiek nie ma szczęścia do dobrej paczki, to zostaje sam. Kiedyś jednak częściej wychodziło się chochy na te przysłowiowe trzepaki. Spotykało się koleżanki, wisiąło na trzepaku i widziało, czy ktoś ma łzy w oczach. Widziało się twarz, ciało, gest. Byłam ostatnio na spotkaniu dotyczącym raportu LEGO o zabawie. Jedna z mam powiedziała tam bardzo mądrą rzecz: że my musimy iść za tymi telefonami. To znaczy nie udawać, że one nie istnieją, tylko przechodzić przez ten świat razem z dziećmi. Moje córki mają siedem i dziewięć lat i oczywiście nie mają jeszcze telefonów. Cały czas im mówię, że dostaną je, jak będą miały piętnaście, osiemnaście albo dwadzieścia lat. Tylko mam świadomość, że to jest absurd. Jeśli będę tak mówiła, mogę doprowadzić do tego, że one się ode mnie odsuną, bo tego świata nie da się po prostu zakazać. Dlatego ta kobieta na spotkaniu bardzo mnie przekonała. Mówiła, że przez pierwszy telefon powinno się przechodzić razem z dzieckiem. Pokazywać, jak się z niego korzysta. Jak robić to mądrze. Tyle że my sami często nie mamy tej umiejętności.

Dlaczego tylko część nastolatków, bo około 21 procent, wie, gdzie szuka pomocy, kiedy jest im naprawdę źle? Co musi się stać, żeby młody człowiek pomyślał: mam prawo poprosić o pomoc?

Po pierwsze, mam wrażenie, że samo chodzenie do psycho-

loga jest w Polsce nadal świeżą sprawą. Oczywiście w niektórych środowiskach to się zmieniło. Dzisiaj, zwłaszcza w dużych miastach, coraz częściej mówi się: „Chodzę na terapię”. I to bywa traktowane jako coś normalnego. Ale myślę, że dotyczy to przede wszystkim dużych miast i określonych środowisk. Poza tym terapia kosztuje. 250 złotych tygodniowo; nie wiem, ile rodzin może sobie na to pozwolić. Druga sprawa to psycholog szkolny, którego w szkole często po prostu nie ma. Albo jest, ale przeciążony. Albo dzieci nie mają do niego zaufania. Jeszcze do niedawna dzieci, które nie raziło sobie psychicznie, mogło usłyszeć, że jest słabe, że przesadza, że „Každy tak miał”. Do tego nadal nie mamy w szkołach rzetelnej edukacji seksualnej. Może edukacja zdrowotna od września coś zmieni, zobaczymy. Ale mamy 2026 rok i wciąż młody człowiek bardzo często nie wie, gdzie iść z pytaniem o ciało, emocje, relacje, granice, dojrzewanie. Skąd dziecko ma wiedzieć, gdzie szukać pomocy, jeśli nikt mu tego nie powiedział? Rodzice też często go w tym kierunku nie popychają. Jeśli samemu nigdy nie chodziło się na terapię, trudno nagle powiedzieć dziecku: „Idź, to jest dobre, to może ci pomóc”. Jest jeszcze jedna rzecz. Zawód psychologa długo nie był wystarczająco jasno uregulowany, więc wiele osób mogło trafić na kogoś niekompetentnego. To też jest problem. Bo jeżeli młody człowiek odważy się opowiedzieć o swoim smutku, lęku, wstydzie, o czymś bardzo intymnym, a trafi na osobę, która nie umie z nim rozmawiać, może się bardzo zrazić. Wyobrażam sobie, że jestem młodym człowiekiem i mam opowiadać obcej osobie o sobie, o swoich trudnościach, o rzeczach, które mnie bolą. To jest strasznie trudne. A jeśli ta osoba okaże się nieodpowiednia, może to być doświadczenie porażki. Dlatego nie dziwi mnie, że tylko część nastolatków wie, gdzie szukać pomocy, a reszta próbuje radzić sobie sama.

Skąd rodzic ma wiedzieć, że dziecko przeżywa kryzys, jeśli normalnie chodzi do szkoły, ma dobre oceny i mówi, że wszystko jest w porządku? Jakie sygnały powinny zaniepokoić?

Nie mówię jako ekspertka. Mówię jako matka czwórki dzieci, z którymi miałam różne przejścia. Myślę, że najważniejsza jest uważność. Ale od razu podkreślam: mam Fundację Cześć Ciało, pracuję z psychologami, a i tak wielu rzeczy nie widziałam. Wielu pewnie bym nie zauważyła. Wiele mogłabym zbagatelizować. Mogłabym powiedzieć: „Boże, jestem zmęczona, padam na twarz, zajmę się tym jutro”. A tu właśnie chodzi o gotowość, żeby widzieć. Żeby nie odkładać wszystkiego na jutro. Dlatego mam też taką myśl, może niepopularną, że fakt, iż w Polsce rodzi się coraz mniej dzieci, jest dla mnie w pewnym sensie obiecujący. Może częściej rodzą się one w rodzinach, u matek i ojców, którzy naprawdę chcą wziąć za nie odpowiedzialność. Bo samo urodzenie dzieci, jeśli oczywiście nie ma choroby czy innych przeszkód, nie jest największą sztuką. Największą sztuką jest być przy nich naprawdę. Tylko nie oszukujmy się: w dzisiejszym świecie wymaga się od kobiet, mówię tu z perspektywy matki, żeby były świetnie zorganizowane, zdrowo jedzące, dobrze zarabiające, zadbane, obrotne i jeszcze genialnie wychowujące dzieci. A doba ma 24 godziny. I teraz ta mama ma jeszcze być cały czas uważna. To jest ogromna praca. Dzisiaj niechętnie mówi się o poświęceniu. Ja też nigdy nie chciałabym, żeby którekolwiek z moich dzieci czuło, że się dla niego poświęciłam. Ale prawda jest taka, że poświęciłam kawał życia na to, żeby moje dzieci widzieć i dobrze się nimi zajmować. A i tak popełniłam tysiące błędów.

W badaniach jako jedno ze źródeł lęku i napięć pojawia się szkoła. Dlaczego, pani zdaniem, bywa dziś tak opresyjna dla młodych ludzi? Co powinno się w niej zmienić

od razu, żeby nie dokładać dzieciom lęku?

Myślę, że po pierwsze, nauczyciele są zawałeni pracą: programem, liczbą przedmiotów i uczniów. A szkoła, mam poczucie, właściwie nie zmieniła się od naszych czasów, za to świat poszedł bardzo do przodu. Mam pięćdziesiąt lat i kiedy patrzę na szkołę, widzę klasy podobnej wielkości, podobny sposób uczenia, często te same lektury. Tymczasem jesteśmy już w zupełnie innym świecie. Może edukacja zdrowotna, która ma pojawić się od września, coś zmieni. Bo to są podstawowe rzeczy. Bardzo często mówię o tym młodym ludziom, z którymi się spotykam. Niedawno byliśmy w liceum Sempołowskiej. To było dla mnie dość wstrząsające spotkanie, choć sama szkoła zrobiła na mnie bardzo dobre wrażenie. Chciałyśmy wtedy przygotować e-book w innym temacie, o innej emocji, ale to uczniowie zaczęli mówić nam o presji. Rozmawiałam z siedemnastolatkami. To bardzo inteligentne osoby. Opowiadali, że ich rówieśnicy z Instagrama w wieku dwudziestu lat mają już mieszkania, samochody, domy w Hiszpanii. Ale to nie wszystko. Największa presja dotyczyła tego, gdzie pójść na studia, jakie wybrać, jaką decyzję podjąć. Nie ma w tym luzu, że można się pomylić, zmienić kierunek, wycofać, spróbować czegoś innego. I, co dla mnie było bardzo ważne, oni mówili, że tej presji nie robią im rodzice. Że robią ją sobie sami. Potem wróciłam do domu i powiedziałam to na siebie. Wydawało mi się, że jestem matką, która nigdy nie naciskała swoich dzieci. Ale ostatnio rozmawiałam z synem, który studiuje w Londynie. Powiedział mi: „To ty wywołałaś we mnie największą presję”. Zapytałam: „Ale czym?”. A on odpowiedział: „Postawą. Mówieniem o wartościach, o ratowaniu świata. Tym, że wszystko musi być duże, ważne, wielkie. Że dziadek robi takie filmy, wujek robi takie rzeczy, że trzeba robić rzeczy poważne, znaczące. A gdzie jest miejsce na coś małego?”.



FOT. MATPRAS.

Olga Kwiecińska: Patrzę też na siebie, na nas, dorosłych. My wszyscy jesteśmy wiecznie w telefonach

I wtedy pomyślałam: rzeczywiście. Nigdy nie mówiłam: „Dostałeś czwórkę? Szkoda, że nie piątkę”. A jednak stworzyłam w domu presję innego rodzaju. Presję wielkości, sensu, misji, autorytetów.

Dzieci czują, że nie mogą być przeciętne?

To jest bardzo ważne pytanie: czy one mogą być po prostu przeciętne? Czy mają prawo zrobić coś zwyczajnego? Pomylić się? Nie wiedzieć? Wybrać coś, co nie jest wielkie? Bo jeśli wszystko ma być znaczące, potrzebne, ważne, pomocowe, mądre, to gdzie w tym wszystkim jest miejsce na błąd?

Na początku rozmowy wspomniała pani o telefonach i mediach społecznościowych. Dlaczego rozmowa o nich tak często kończy się konfliktem między rodzicami a dziećmi? Jak rozmawiać, żeby to nie brzmiało jak kontrola albo przesłuchanie?

Jako matka ponoszę tutaj fiasko. Mówiłam dzieciom, że nigdy nie zobaczą w moim domu telefonu. I mówiłam to z pozycji osoby, która sama absolutnie siedzi w telefonie. Ja właściwie nie pracuję na komputerze, tylko na tele-

fonie. W telefonie odpowiadam na e-maile, załatwiam sprawy. Telefon pod tym względem jest genialny, bo mamy w nim wszystko. Można być w podziemiu i pracować. I to jest największy problem. Mówimy o szkodliwości telefonów i mediów społecznościowych, ale sami jesteśmy od nich zależni. Część rodziców, takich jak ja, bardzo dużo pracujących w telefonie, staje się potem radykalnie antytelefoniczna. Co ciekawe, mam wiele koleżanek, influencerów, znanych osób, które same są bardzo obecne w mediach społecznościowych, a prywatnie są totalnie przeciwne telefonom u dzieci. Myślę, że one po prostu wiedzą, jak bardzo telefon potrafi rozwalić głowę. Z drugiej strony jest wielu rodziców, którzy po prostu dają dziecku telefon bez żadnego wprowadzenia. Mam przyjaciół, do których jeździłam z dziećmi na różne spotkania. Kiedyś dzieci nie miały telefonów. Było gotowanie, bieganie, szaleństwo. Było głośno. Dzieci dorosły, dostały telefony i w tym roku zauważyłyśmy z innymi mamami, że nagle w domu zrobiła się cisza. Wszystkie siedziały w telefonach.

Fundacja Cześć Ciało postanowiła działać właśnie tam, gdzie młodzi ludzie są: w telefonach, w internecie, w mediach społecznościowych. To wasza odpowiedź na kryzys? Skoro oni i tak tam są, trzeba pójść za nimi?

Tak, bo oni tam są. Wszyscy tam jesteśmy. Chociaż muszę uczciwie powiedzieć, że jestem dość radykalna, jeśli chodzi o media społecznościowe. Nie uważam, że one są dobre. Mam dziewięcioletnią córkę, więc wszystko jest przed nami, ale za dwa lata pewnie pojawi się pytanie o telefon. Zwłaszcza jeśli wszyscy wokół będą go mieli. Z moim starszym synem przesłam przez ten etap, mówiąc: „No i co z tego, że wszyscy mają telefony? Ty jesteś inny”. Tylko czy to był dobry komunikat? Nie wiem. Dzisiaj nie sędzę. To też mogło być wykluczające. Jako Fundacja jesteśmy więc w telefonach, bo wiemy, że tam są młodzi ludzie. Można powiedzieć: hipokryzja. Ale czy to naprawdę hipokryzja? Oni tam po prostu są. A skoro są, chciałabym, żeby mieli tam dostęp do dobrych treści.

Dlaczego Fundacja wysłała właśnie z e-bookami do po-

brania? Dlaczego nie kampania, billboardy, konferencja albo kolejny poradnik dla rodziców?

E-book można pobrać od razu. Za darmo. Może to zrobić młody człowiek, który chce sięgnąć po wiedzę, rodzic, który chce nawiązać kontakt z dzieckiem i powiedzieć: „Widzę, że czujesz presję, zobacz, może tu znajdziesz coś dla siebie”, babcia, dziadek, właściwie każdy. Te e-booki są przygotowane z udziałem znanych osób, ale też fantastycznych psychologów i ekspertów. Dzięki temu są atrakcyjne, ale też merytoryczne. Dostaliśmy bardzo dużo wiadomości, także od starszych ludzi. Pierwszy e-book „Pokonaj presję” naprawdę się rozszedł. W tej chwili pobrano go ok. 62 tys. razy bez wielkiej promocji. One trafiły do domów. Dla mnie ważne jest też to, że nad e-bookiem mamy kontrolę. Możemy zadbać o treść, język, jakość, ekspertów. Billboardy, kampanie, konferencje – to wszystko może być dobre. Ale zanim by się to wydarzyło, minęłoby dwieście lat, a młodzi ludzie byłiby już w zupełnie innych emocjach. Tu trzeba reagować teraz. Szybko, tam, gdzie oni są. Mogło się to wydarzyć także dzięki PZU, które weszło z nami w ten projekt i w niego uwierzyło.

Co znalazło się w e-booku „Pokonaj presję”, żeby przesłatek nie miał poczucia, że znowu dorośli mówią mu, jak ma żyć?

Przed wszystkim młody człowiek mógł zobaczyć, że presja nie dotyczy tylko jego. Że dotyczy także osób, które są dla niego autorytetami. Dlatego zaprosiliśmy młode osoby, które młode pokolenie zna, lubi i szanuje. W e-booku mówią o swojej presji m.in. Young Leosia, Hugo Tarres i inne osoby, które mogą powiedzieć: „Nas też to dotyczyło. My też przez to przechodziliśmy”. Bardzo ważny był dobór języka. Dlatego wybieramy ekspertów, którzy potrafią mówić do młodych ludzi – normalnie, wprost. Joanna Gutral mówi o tym w niezwykle prosty sposób. I to jest dla mnie bardzo ważne. W tym e-booku nie chodzi tylko o to, żeby powiedzieć: presja jest zła. Bo presja może być różna. Czasem daje energię, mobilizuje, popycha do zrobienia czegoś dobrego. Ale w pewnym momencie może też stać się niszczącą. Dlatego chodziło o konkret: jakie są rodzaje presji, kiedy ją czujesz, po czym ją rozpoznać i co możesz z nią zrobić, jeśli chcesz sobie pomóc. To się łączy z tym, o czym mówiłyśmy wcześniej. Jeśli młodzi ludzie nie chodzą do psychologa, jeśli nie mają z kim porozmawiać, to może dzięki takiemu

WYDARZENIA

e-bookowi przynajmniej nazwą to, co czują.

Kilkadziesiąt tysięcy pobrań tych e-booków – co to właściwie znaczy? To sukces projektu czy dowód na ogromną lukę w systemie wsparcia? Uważam, że Cześć Ciało, z milionowymi zasięgami na TikToku, jest sukcesem, a jednocześnie pokazuje porażkę systemu. Oczywiście jestem zachwycona, że to działa. Ale jako obywatelka uważam, że taka fundacja właściwie nie powinna musieć powstać. Bo ta wiedza powinna być w szkołach. To wsparcie powinno być dostępne w systemie. To, że ponad 60 tys. osób pobrało e-booka i że ta liczba dalej rośnie, jest dla nas ogromnym sukcesem. Cieszę się, jeśli komuś to pomogło. Ale jednocześnie jest mi przykro, że tak wiele osób nie korzysta z pomocy psychologa, nie ma miejsca, w którym dowie się, jak radzić sobie z presją. Więc tak: jestem zachwycona, że ten e-book komuś pomógł. Ale przykro mi, że jest aż tak potrzebny.

O czym to świadczy? Że młodzi chcą pomocy? Czy, że ta pomoc musi być inaczej podana?

Na pewno musi być inaczej podana. Mam poczucie, że przepaść między mną a moimi dziećmi jest większa niż ta, która była między mną a moimi rodzicami. Kiedy moja mama mówiła do mnie: „Ja uważam, że powinnaś...”, to jednak mówiła z rzeczywistości, która była do mojej w jakimś stopniu podobna. A kiedy ja dzisiaj mówię do syna czy córki: „Ja uważam...”, muszę pamiętać, że bardzo wielu rzeczy o ich świecie po prostu nie wiem. Ich życie dzieje się częściowo w zupełnie innej przestrzeni. Jeśli nie zaczniemy zadawać pytań, nie dostaniemy odpowiedzi. Dobrym przykładem było nasze spotkanie w Sempolowskiej. Poszliśmy tam z gotowym pomysłem na temat e-booka. Wydawało nam się, że wiemy, o czym trzeba pisać. A młodzi ludzie powiedzieli nam wprost: ten temat nas nie interesuje. Nas interesuje presja. I to było bardzo ważne. Bo jeśli nie pytasz młodych ludzi, tylko przychodzisz z pozycji dorosłego guru i mówisz: „Za naszych czasów...”, „Moim zdaniem...”, „Ja uważam...”, bardzo łatwo ich zgubić. Moim zdaniem właśnie dlatego młodzi ludzie są samotni. Bo często nikt naprawdę nie zadaje im pytań.

Kolejne e-booki mają dotyczyć pierwszych relacji, lęku i stresu. Który z tych tematów wydaje się pani dzisiaj najpilniejszy?

Przed wakacjami e-book o pierwszych relacjach. I wła-

śnie taki zaraz wydajemy z Agatą Stołą. To będzie e-book o relacjach romantycznych, przyjacielskich, ale też o tej najważniejszej relacji, z samym sobą. Wydajemy go na początku czerwca. Dlaczego? Bo to ważny moment – kończy się szkoła, znikają codzienne obowiązki, zaczynają się wakacje. I zaczynają się też relacje. Agata napisała ten e-book w taki sposób, że łączy się w oku kręci. Do tego zaprosiliśmy fantastyczne osoby, które opowiadają o swoich pierwszych relacjach. We wrześniu pojawi się e-book o lęku z Martą Niedźwiecką i też nie jest przypadkowo, bo zaczyna się szkoła, wraca presja, obowiązki, napięcie. Marta opisuje bardzo konkretnie: czym jest lęk, jakie są jego rodzaje, jak go rozpoznać i co można z nim zrobić. Potem będzie e-book o stresie. O tym będzie mówił między innymi Tomasz Sobierajski.

Świetne osoby!

Tak. I chciałam z nimi pracować właśnie dlatego, że są to osoby, które rozumieją dzisiejszy świat i potrafią mówić wprost. Jestem ADHD-owcem i nie znoszę mówienia, w którym muszę się domyślać. Młodzi ludzie też tego nie lubią. Oni chcą usłyszeć jasno: co mogą zrobić, co to znaczy, jak to rozumieć. Jak już wspomniałam, każdy z tych e-booków jest uzupełniony głosami znanych, młodych osób. Udało nam się zaprosić naprawdę niezwykłych ludzi, którzy opowiadają o tych stanach z własnej perspektywy. Czyli młody człowiek dostaje wiedzę, ale też widzi kawałek doświadczenia osób, które zna, lubi albo podziwia. Bardzo się cieszę, że robimy ten projekt. Jestem z nim mocno związana.

Jak będzie można sprawdzić, czy te e-booki naprawdę pomogły, a nie tylko osiągnęły duże zasięgi jako projekt społeczny? Czy planujecie ewaluację?

Dostajemy bardzo dużo wiadomości od osób, którym te e-booki pomogły. Czy zrobimy formalne badanie? Nie wiem. Na razie działamy tu i teraz. Widzimy potrzebę i na nią reagujemy. Moim największym marzeniem jest wejście do szkół. To, co robimy jako Cześć Ciało, chciałabym przenieść do przestrzeni człowieka. Bardzo dobrze, że jesteśmy w mediach społecznościowych, bo tam są młodzi ludzie, ale pragnę też być z nimi w rzeczywistym kontakcie. Może uda się to zrobić także z Ministerstwem Edukacji. Zależy mi na tym, żebyśmy mogli mówić o tych sprawach bezpośrednio, w szkołach. Ale Fundacja ma dopiero trzy lata. Proszę dać nam jeszcze chwilę. To dopiero początek.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

**„Herbata cesarska”
to sekret młodości
i szczupłej sylwetki**

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząsteczek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacery poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepszych udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i nierzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny - *Camellia sinensis* (herbata chińska) - co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (*menhuang*).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (*menhuang*).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwiania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbaty jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbatie można wyczuć także nutę umami - głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkoci, które mogą pojawiać się w zielonych herbatkach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- **Junshan Yinzhen** - srebrne igły z góry Junshan - uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym mészkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnożółty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.

- **Mengding Huangya** - żółte pączki z góry Mengding - produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.

- **Huoshan Huangya** - żółte pączki z Huoshan - kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.

- **Dahongpao** - wielka szata (często mylony z oolong) - klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą in-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

tensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbatce zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- **odmładza** - podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy sta-

wienia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- **wzmacnia serce i wspiera układ krążenia** - regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,

- **poprawia trawienie** - uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,

- **wsparcie dla wątroby** - badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,

- **niska zawartość kofeiny (teiny)** - ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominę,

- **oczyszcza z toksyn** - podobnie jak czerwona herbata (*pu-erh*), żółta herbata ma działanie oczyszczające - wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,

- **pomaga w odchudzaniu** - może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

- **wzmacnia odporność** - zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę, zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientálną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowy napój. Mimo to ist-

nieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi - dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- **leki rozrzedzające krew** (antykoagulanty) - niektóre związki w herbatie mogą wpływać na krzepliwość krwi.

- **leki na ciśnienie** - kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,

- **leki na anemię** (suplementy żelaza) - taniny zawarte w żółtej herbatie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że największą pracę jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym

obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

- od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,
- od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.



Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji

Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.

Ekspertsi podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badań Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertsi zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertsi dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniała prof. Renata Zajączkowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwalic się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać



Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą

hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniała.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badań Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych po-

stulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolezja i termolezja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolezja, termolezja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertsi oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniamy wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeu-

tyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z półpaścem i neuralgią popółpaściową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skracając czas leczenia i pozwalając wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skracając czas leczenia, a pacjent szybciej odstawi leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertsi rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw półpaściowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci doustnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przecież trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcawuje nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor



po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia, nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. - Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcawani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło niepozwalające na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomaga się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęczeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiajmy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny czło-



Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą one

napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżyw-

czych w diecie przez całkowite wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna zatykać niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą dzielą naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapaleni rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu marakui.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uważa się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy na własnym talerzu.

Tekst: dr David Cox

Ballada o Jacku Zejdlерze, serialowym Tolku Bananie



Anna Groncewska

Jacek Zejdler nie żyje już blisko pięćdziesiąt lat. Był łodzianinem. Dla wielu osób pozostał niezapomnianym Tolkiem Bananem, bohaterem popularnego serialu. Okoliczności jego śmierci do dziś owiane są tajemnicą.

Jacek Zejdler urodził się 19 stycznia 1955 roku w Łodzi. Jego ojciec Andrzej był adwokatem, mama Barbara lekarzem, znaną pediatrą. Jacek skończył III LO im. Tadeusza Kościuszki. Po maturze, którą zdał w 1973 roku dostał się do Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Nie był anonimowym chłopakiem. Miał za sobą epizod w „Niewiarygodnych przygodach Marka Piegusa”, zanim zasnął tytułową rolę w serialu Stanisława Jędryki „Stawiam na Tolka Banana”.

Pokolenie dzisiejszych pięćdziesięcio- czy sześćdziesięciolatków powie, że był to ulubiony film ich dzieciństwa. Nie było podwórka, na którym nie nucono by piosenki o Tolku Bananie, o jego starych dzinsach i dziurawych kamaszach. Jacek Zejdler zagrał Szymka Krusza, chłopaka, który podszywa się pod Tolka Banana, rzekomego uciekiniera z domu poprawczego i zajmuje się grupą tzw. trudnej młodzieży.

Fatum ciążyło nad aktorami serialu

Serial do dziś cieszy się wielką popularnością. Głównie dzięki młodym aktorom, którzy w nim zagraли. Znalazł ich reżyser „Stawiam na Tolka Banana” nieżyjący już Stanisław Jędryka. Nie ukrywał, że ciążyło nad nimi jakieś fatum.

- Z sześciu aktorów grających główne role nie żyje już trzech - mówił nam w wywiadzie Stanisław Jędryka. - Ale żyją dalej w serialu. Sergiusz Lach przyszedł na zdjęcia próbne po ogłoszeniu w gazecie. Gdy go zobaczyłem, to od razu wiedziałem, że to idealny kandydat na „Filipka”. Dalej nie szukałem. Po latach odwiedziłem go w Sztokholmie, gdzie mieszkał. Był działaczem „Solidarności” i w pewnym momencie postanowił wyemi-



Jacek Zejdler zagrał Szymka Krusza, chłopaka, który podszywa się pod Tolka Banana, rzekomego uciekiniera z domu poprawczego i zajmuje się grupą tzw. trudnej młodzieży

gować do Szwecji, bo groziły mu przykre konsekwencje. Pojechał do Szwecji, a następnego dnia zjawili się u niego panowie z SB. Jacek Zejdler studiował już wtedy w łódzkiej Szkole Filmowej. Był idealnym aktorem do roli Tolka. Ostatni raz spotkałem się z nim na Mazurach. Kręciłem tam „Szaleństwo Majki Skowron”. Nagle ktoś zaczął wykrzykiwać w moją stronę: Dzień dobry, panie reżyserze! Był to Jacek. Kilka lat później nie żył...

Wspominany przez reżysera Sergiusz Lach zmarł nagle w Szwecji w 2015 roku. Miał 54 lata. W Szwecji mieszkał od lat, zajmował się między innymi fotografią. Nie żyje też Andrzej Kowalewicz, który w „Stawiam na Tolka Banana” grał „Cygana”, chłopaka o czarnych, kręconych włosach, który pięknie grał na skrzypcach. Nie związał się jednak z aktorstwem. Wiele podróżował, zajmował się handlem, był właścicielem firmy serwisowej. W 2012 roku zginął w wypadku samochodowym...

Filip Łobodziński, dziś znany dziennikarz i tłumacz, opowiadał w jednym z wywiadów o swojej znajomości z Jackiem Zejdlерem. Poznali się na planie „Stawiam na Tolka Banana”.

- Jacek odmienił moje życie - mówił o swoim koledze Filip Łobodziński. - Powiedział mi o „Ilustrowanym Tygodniku Rozrywkowym” Jacka Janczarskiego i Adama Kreczmara, ze-

szty, w którym spisywał teksty Beatlesów. Pokazał mi, że słowa piosenek mogą nieść treść.

SB szła za nim krok w krok

Gdy Jacek studiował w Szkole Filmowej, był już znanym człowiekiem. Jednak koledzy zapewniali, że popularność go nie zmieniła.

Na studiach w łódzkiej Szkole Filmowej Jacek związał się z łódzkim środowiskiem skupionym wokół Komitetu Obrony Robotników. Łodzianin Józef Śreniowski, członek KOR, dobrze pamięta Jacka Zejdlera. Tak jak pierwsze spotkanie z aktorem. KOR zbierał podpisy pod listem do sejmu, w którym domagano się zwolnienia z więzień robotników zatrzymanych po wydarzeniach w Radomiu i Ursusie.

- Nie było nas w Łodzi wielu - wspomina Józef Śreniowski. - Pomagali nam studenci, m.in. z polonistyki, fizyki, biologii. Zapamiętałem też dwójkę młodych ludzi, którzy studiowali w szkole filmowej. Przynieśli bardzo dużo podpisów.

Tymi studentami byli Jacek Zejdler i studentka reżyserii, nieżyjąca już Natasza Czarnińska.

Józef Śreniowski nawiązał bliższą znajomość z Jackiem.

- Przychodził często do mnie do domu - mówi Józef Śreniowski. - Nie interesował się polityką, ale związał się z nami z powodu moralnego

sprzeciwu. On szukał swojego miejsca w życiu. Był bardzo wrażliwym młodym człowiekiem.

Dziewczyna Tolka Banana

Po skończeniu Szkoły Filmowej Jacek Zejdler dostał etat w Teatrze im. Jaracza. Nieżyjąca już Barbara Wałkówna, długoletnia aktorka tego teatru, która wykładała też w Szkole Filmowej, zapamiętała Jacka z roli Gucia w „Ślubach panieńskich”. Zagrał ją jeszcze na studiach. Był to jednocześnie jego dyplom.

- Pięknie zagrał tego w Gucia - wspominała Barbara Wałkówna. - Nie był za wysoki, ale na scenie był pełen wdzięku, bardzo zabawny. Prywatnie robił wrażenie człowieka spokojnego, z poczuciem humoru. Takiego, do którego uśmiecha się świat.

Aktor dalej współdziałał z łódzką opozycją. Nieżyjący już Tomasz Filipczak, działacz podziemia, mówił nam, że Jacek był jednym z najwspanialszych ludzi, jakich spotkał na swojej drodze.

Dziewczyną Jacka Zejdlera była znana, nieżyjąca już aktorka Daria Trafankowska, o rok starsza od Jacka. Razem studiowali aktorstwo w łódzkiej Szkole Filmowej.

- Dziewczyna Tolka Banana! - krzyczały dzieci, gdy szła z Jackiem łódzkimi ulicami.

Jednak ich związek nie przetrwał. Jacek poznał inną

dziewczynę, z którą się ożenił. Po latach Daria Trafankowska opowiadała, że dostała dramatyczny list od swojego byłego chłopaka. Jacek miał w nim pisać, że nic nie ma sensu i myśli o tym, by pożegnać się z tym światem. Ona przygotowywała się do premiery „Braci Karamazow”. Kilka dni po niej dotarła do niej tragiczna wiadomość...

Dyrektor wyrzucił go z teatru

W 1979 roku Jacek Zejdler zagrał jeszcze w serialu Jerzego Hofmana „Do krwi ostatniej”. Grał Zbyszka Trepko, młodego chłopaka wstępującego do armii Zygmunta Berlinga. Ale ten rok nie był dla niego szczęśliwy. Stracił pracę w łódzkim Teatrze im. Jaracza. Dziś już trudno dobiec dlaczego. Tomasz Filipczak przekonywał, że były to powody polityczne.

- Wystawiano spektakl z czasów rzymskich, tytułu nie pamiętam - opowiadał Tomasz Filipczak. - Jacek z kolegami na ścianie sceny umieścił wielki napis: „KOR”.

Jacek był rozczarowany tą decyzją. Z dnia na dzień pozostał bez pracy. Pomogli przyjaciele. Dwóch grało w Teatrze im. Jana Kochanowskiego w Opolu. Zapytali ówczesnego dyrektora Bogdana Cybulskiego, czy przyjmie Jacka. Zgodził się. Tak we wrześniu 1979 roku Jacek Zejdler znalazł się w Opolu. Zaczął próby do „Wojny chłopskiej” Jonasza Kofy. Premiery nie doczekał...

Zdzisław Jaskuła, nieżyjący już znany łódzki poeta, były dyrektor Teatru Nowego w Łodzi, też działacz opozycji, widział się z Jackiem Zejdlерem na kilka dni przed jego śmiercią. Pamięta tylko, że miało to miejsce w mieszkaniu ich wspólnej koleżanki Joasi. Zapamiętał Jacka jako niesłychanie wrażliwego, młodego człowieka.

- Tego wieczora rozmawialiśmy bardzo długo - wspominał Zdzisław Jaskuła. - Widać było, że jest w depresji. Miał nieciekawą sytuację rodzinną, której szczegółów nie znam. Chodziło o rozczarowanie miłosne. Pojawiły się problemy w jego małżeństwie. Miał poczucie absurdu dalszej egzystencji. To osobiste nieszczęście bardzo przeżywał. Przekonywałem Jacka, że życie ma sens. Gdy się rozstawaliśmy, wydawało się, że jest weselszy, uspokojony. Ale chyba było to tylko złudzeniem. Kilka dni potem dowiedziałem się, że nie żyje.

Dlaczego umarł?

O śmierci Jacka Zejdlera przez lata krążyły legendy. Mówiono, że Tolek Banan zginął w wypadku samochodowym. Pojawiały się informacje, że esbecy zrzucili go z mostu na Odrze, albo przejechali go autem. Inna z wersji mówiła, że związali aktora, wsadzili do spiworu i odkręcili gaz. Jak było naprawdę?

Józef Śreniowski jeszcze dziś nie wyklucza, że za sprawą śmierci Jacka Zejdlera stała SB, że było to upozorowane samobójstwo. Wie, że aktora nękał SB. Powiedział mu kiedyś, że jest szantażowany przez esbeków. Nie zdradzał jednak, o co chodzi.

- Raz tylko zdenerwowany Jacek krzyknął: Nie zrobią ze mnie kapusia! - wspomina Józef Śreniowski.

Bliski przyjaciel Jacka opowiada, że kiedy był z nim na kursach dokształceniowych organizowanych w Łodzi, w jednym z mieszkań przy ul. Narutowicza, niedaleko słynnej przed laty kawiarni „Irena”, wpadli tam esbecy. Potem on wyjechał z Łodzi, Jacek został. Wie, że był ciagany przez SB. Jednak jego zdaniem to, co się stało, było zbiegiem splotu psychologicznych zdarzeń. Rok przed śmiercią Jacek ożenił się. Gdy wyjechał do Opola, jego żona została w Łodzi. Zaczęło się coś psuć. Bardzo to przeżywał.

- Wydawało się, że nie jest kruchy, ma dużo siły - twierdzi jego przyjaciel. - Optymistycznie myślał o swojej przyszłości zawodowej, życiowej. Coś jednak musiało w nim pęknąć.

Imprezę sylwestrową, na której witano nowy 1980 rok zorganizował dyrektor opolskiego teatru, Bohdan Cybulski. Jacek był na tym sylwestrze. Podobno doszło do jakiejś wymiany zdań między nim a dyrektorem. Obaj byli po alkoholu. Jacek wyszedł z imprezy. Wrócił do swojego mieszkania. Na ulicy równo zaparkował swojego fiata...

Jacka znaleziono 2 stycznia 1980 roku. Ktoś poczuł gaz wydobywający się z jego mieszkania. Leżał w spiworze, przy otwartym piekarniku. Podobno wcześniej wykręcił korki. Jacek Zejdler został pochowany w rodzinnej Łodzi, na cmentarzu przy ul. Szczecińskiej w Łodzi. Miał 25 lat. Niedługo przed śmiercią pojawił się w filmie „Wesela nie będzie”. Zagrał w nim samobójcę, którego odratowano po kolejnej próbie odebrania sobie życia...

MAGAZYN

SPORTOWY24

25.05.2026

Piłkarki ręczne PGE MKS El-Volt Lublin przegrały na wyjeździe z KGHM Zagłębiem Lubin 26:29 decydujący mecz o mistrzostwo Polski STR. 21



FOT. PAP/MACIEJ KULCZYŃSKI

Wicemistrzynie po ambitnej walce

Motor Lublin rozбитý w stolicy przez Legię na koniec sezonu PKO Ekstraklasy STR. 18

Rywalizacja w Lubartowie wyłoniła najlepsze zespoły w województwie STR. 19

Avia Świdnik wygrała i przed ostatnią kolejką prowadzi w tabeli Betlic 3. ligi STR. 21

SPORTOWY24.PL

PKO BP Ekstraklasa Motor Lublin bez punktów w Warszawie, a Karol Czubak bez korony króla strzelców

DEMOLKA. MOTOR ROZBITY PRZEZ LEGIĘ

Kamil Wojdat

k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Motor Lublin przegrał w Warszawie 0:4 i zakończył sezon na 12. miejscu (bilans: 10-13-11). Legia natomiast zafinirowała na 6. miejscu (12-13-9).

Legia Warszawa 4 (2)
Motor Lublin 0 (0)

Bramki: Nsame 32, 56, Chodyna 40, Elitim 48

Legia: Hindrich (85 Tobiasz) – Piątkowski, Augustyniak, Leszczyński (46 Pankov), Kapustka, Elitim, Chodyna, Vinagre (78 Jędrzejczyk), Żewłakow (70 Kovacic), Adamski, Nsame (70 Rajović). Trener: Marek Papszun

Motor: Tratnik – Santos, Bartos, Najemski (74 Ede), Luberecki, Samper (54 Łabojko), Wolski, Karasek (54 Scalet), N'Diaye (66 P. Stolarski), Ronaldo (54 Van Hooen), Czubak. Trener: Mateusz Stolarski

Sędziów: Jarosław Przybył (Kluczbork)

Trener Stolarski w porównaniu do zeszłotygodniowego meczu z Cracovią dokonał czterech



FOT. KURIER LUBELSKI

Czubak miał okazję przy wyniku 0:4, lecz nie sięgnął piłki. Niewiele by to jednak zmieniło

zmian w wyjściowej jedenastce. Jedną była wymuszona: wykartkowanego Ivo Rodriguesa zastąpił Kacper Karasek. Pozostałe trzy to już decyzje szkoleniowca.

I tak na przykład na lewym skrzydle wybiegł nie Bradly van

Hoeven, a Fabio Ronaldo. Portugalczyk szybko dał się zauważyć, bo już w 3. minucie oddał groźny strzał zza pola karnego, który na rzut rżny wybił Otto Hindrich. Rumuński golkeeper kolejny raz musiał się wykaazać w 15. min, kiedy Ronaldo po-

dawał, a z linii szesnastki strzelał Sergi Samper. Przy Łazienkowskiej w Warszawie, jak dotąd, drużyną lepszą byli goście.

Tę drugą z akcji zapoczątkował rajdem na prawym skrzydle Mbaye Jacques N'Diaye. Senegalczyk szarżował też w 21.

minucie, ale w ostatnim momencie powstrzymał go Kamil Piątkowski.

Defensor Wojskowych tym razem cieszył się z interwencji, a dziesięć minut później z asysty, bo to właśnie on zgrał piłkę głową po dośrodkowaniu Rafała Augustyniaka, a futbolówkę z najbliższej odległości do siatki wbił Jean-Pierre Nsame. I w tym momencie, przy korzystnym układzie wyników na innych stadionach, Legia wskoczyła na piąte miejsce, uprawniające do gry w eliminacjach europejskich pucharów (finalnie zagra w nich GKS Katowice).

Motor szybko chciał odpowiedzieć akcją Sampera i N'Diaye, ale w kolejnym fragmencie spotkanie kontrolowała już Legia. A w 40. min prowadzenie Warszawian podwyższył Kacper Chodyna, który minał Filipa Lubereckiego i Arkadiusza Najemskiego, a następnie pokonał Gaspiera Tratnika, ustalając wynik pierwszej połowy.

- Ciężko powiedzieć, co się stało. Musimy to przeanalizować w szatni, poprawić i wrócić do tego, co graliśmy na początku. Mam nadzieję, że strzelimy bramkę, złapiemy kontakt i będziemy walczyć o trzy punkty - mówił Najemski schodząc do szatni, w rozmowie z Canal+ Sport.

I tę wiarę w zwycięstwo było w Motorze widać po przerwie. W 47. min ładnie z wolnego uderzał Bartosz Wolski, ale i ładnie obronił Hindrich. Chwilowy zryw gości został szybko utemperowany, bo w odpowiedzi z akcją wyszła Legia. Rafał Adamski wpuszczał w pole karne Jurgena Elitima, a on trafił na 3:0. Zaraz było natomiast już 4:0, gdy do pustej bramki po niefortunnej interwencji Thomasa Santosa trafił Nsame.

Nie Czubak a Bobcek

Karol Czubak przegrał rywalizację o koronę króla strzelców z Tomaszem Bobkiem z Lechii Gdańsk. Obaj przed ostatnią serią gier mieli po 18 goli. Słownik w sobotę dołożył dwa, ale jego zespół przegrał w Niecieczy 2:3 i spadł z ligi. ©©

Mecz w cieniu tragedii

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Podczas spotkania Legii Warszawa z Motorem Lublin zmarł jeden z kibiców gości, wspierający drużynę z wysokości trybun.

Po tej tragicznej informacji doping na stadionie przy ulicy Łazienkowskiej w Warszawie ucichł.

- Rodzina Motoru Lublin jest głęboko poruszona tą tragedią. Nasze myśli oraz wyrazy współczucia kierujemy do pograżonych w żałobie Rodziny, Bliskich i Przyjaciół - napisał klub na swoim facebookowym profilu.

W obliczu wydarzeń poza sportowych sam wynik zszedł na drugi plan.

- Musimy po prostu przyjąć tę porażkę i przeprosić kibiców za tak wysoki rezultat na koniec sezonu, bo przyjechali tutaj w komplecie i tyle ile mogli, nas wspierali. Natomiast jak wiemy doszło dziś do dużej, dużej tragedii. W trakcie spotkania zmarł nasz kibic i myślę, że reszta komentarza do meczu jest zbędna, bo jak widać stała się znacznie ważniejsza rzecz i bardziej bolesna niż przegrany mecz. Także szczere kondolencje dla rodziny i naprawdę jako drużyna jesteśmy z wami, gdy będzie potrzebna jakaś pomoc - jesteśmy do dyspozycji - podkreślał Mateusz Stolarski.



FOT. KURIER LUBELSKI

Lubelscy kibice udali się do stolicy liczną reprezentacją. Niestety ten wyjazd zakończył się tragicznie

„Dobrze się czuję w Lublinie, dalej chcę budować Motor”

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Trener Mateusz Stolarski podczas pomeczowej konferencji prasowej mówił: „Bardzo dobrze czuję się w Lublinie i chcę dalej budować Motor”.

- Wiadomo, że pierwsze to jest to, co ja chcę - a chciałbym tutaj bardzo zostać, taki jest mój cel, ale o wszystkim decyduje oczywiście właściciel (Zbigniew Jakubas - dopisek redakcyjny) - zwracał uwagę trener.

Jego umowa z klubem ze stolicy Lubelszczyzny jest ważna jeszcze rok, ale kilka dni temu o zainteresowaniu jego osobą ze strony Wisły Kraków mówił w Kanale Sportowym Mateusz Borek. Tekst na ten temat popełnił też Przemysław Langier z Interii i właśnie na tę publikację zareagował prezes Białej Gwiazdy Jarosław Królewski, który napisał krótko na portalu X:

„Nigdy nie złożyliśmy żadnego zapytania o wykupienie trenera Stolarskiego z Motoru Lublin. Dziękuję”.

Stolarski prowadzi pierwszą drużynę Motoru od nieco ponad dwóch lat, w klubie pracuje natomiast od jesieni 2022 roku.



FOT. KURIER LUBELSKI

Wyniki, które Mateusz Stolarski osiąga z klubem ze stolicy woj. lubelskiego, są w środowisku doceniane. Kibice mogą być spokojni, że trener zostanie w Motorze?

Kto odejdzie?

Pewnym jest, że z Motorem zegnają się bramkarz Ivan Brkić (odchodzi do Legii Warszawa) i skrzydłowy Michał Król (do Wisły Płock). Podczas sobotniego spotkania w stolicy kibice wywiesili transparent, w którym podziękowali m.in. Królowi, o treści: „Wujko, Królik, Najem, Skali. Dziękujemy”. Na transparencie znalazł się więc jeszcze prawy obrońca Filip Wójcik, stoper Arkadiusz Najemski i pomocnik Mathieu Scalet. Całej trójce 30 czerwca kończą się kontrakty. Oni także

zakończą przygodę w Motorze?

- Dołączył do nas dyrektor sportowy i myślę, że on będzie mówił o tym więcej, jemu zostawiam kwestie transferowe. Umówiliśmy się, że ja będę wypowiadał się tylko na tematy piłkarskie, bo też tak chcę. A takie tematy kadrowe i wszystkie inne będzie komentował Velo Nikitović - komentował trener Stolarski.

Ocena rozgrywek

- Na pewno na początku oczekiwania względem samego

siebie były większe. W porównaniu do poprzedniego sezonu, gdzie było siódme miejsce (49 punktów - dop. red.), chcieliśmy przynajmniej się do tego zbliżyć. Twarde dane pokazują, że tego nie zrobiliśmy - mówił szkoleniowiec żółto-biało-niebieskich. - Natomiast uważam, że w tym momencie utrzymanie Motoru w Ekstraklasie to też jest sukces i nie ma tutaj co się oszukiwać. Patrząc na to, kto skończył za nami, jak ta liga była zwirowana, to myślę że trzeba to utrzymanie docenić - dodawał. ©©

Betclit 1. liga Górnik Łęczna przegrał w Łodzi w ostatnim meczu sezonu 2025/2026

PIĘKNY GOL NA POŻEGNANIE Z LIGĄ

Krzysztof Nowacki
k.nowacki@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Pogodzeni już ze spadkiem Górnicy sezon Betclit 1. Ligi zakończyli wyjazdowym meczem z ŁKS Łódź. Dla rywali stawką meczu był awans do baraży o awans do PKO Ekstraklasy.

ŁKS Łódź	3 (0)
Górnik Łęczna	1 (1)

Bramki: Hinokio 60, Lewandowski 79, Krykun 90+ - Deja 43

ŁKS: Bomba - Loffelsend (72 Lewandowski), Rudol, Graciun (24 Wiech), Falański, Norlin, Wysocki, Terlecki, Hinokio, Wojciechowski (72 Krykun), Piasecki (88 Ernst). Trener: Grzegorz Szoka

Górnicy: Budziłek - Szabaciuk, Hołownia, Gucek, Deja, Kryeziu, Biedrzycki (82 Ogaga), Nowogórski, Wolsztyński (70 Tkacz), Mysior (90 Alkhmedov), Spacil (70 Paryzek). Trener: Juri Szatalow

Sędziów: Sebastian Krasny (Kraków)

Łodzianie nie chcąc zostawić swojego losu w rękach innych drużyn od początku ruszyli



Adam Deja w pierwszej połowie popisał się fantastycznym strzałem z ponad 20 metrów

mocno do ataku. Łukasz Budziłek na nudę nie narzekał, a gospodarze już w pierwszym kwadransie meczu stworzyli sobie kilka dobrych okazji do otwarcia wyniku spotkania. CzuJNI był jednak nie tylko golkeeper Górnika, ale także defensorzy,

którzy blokowali strzały rywali. Gorąco było szczególnie w 39. minucie, gdy najpierw Łęcznian uratowała poprzeczka (po strale głową Sebastiana Rudola), a kilkadziesiąt sekund później Budziłek wygrał pojedynek z Fabianem Piaseckim.

Goście sporadycznie przedstawiali się w pole karne Łodzian. Natomiast największe zagrożenie stwarzali po stałych fragmentach. W 15. minucie znakomitym strzałem z ponad 30 metrów popisał się Adam Deja. Kapitan zielono-czarnych

specjalizuje się w takich okazjach i z rzutu wolnego posłał potężny strzał, po którym futbolówka zmierzała w okno bramki ŁKS. Na posterunku między słupkami był jednak Łukasz Bomba.

Niespełna kwadrans później Deja ponownie podszedł do rzutu wolnego i raz jeszcze posłał precyzyjny strzał. Tym razem Bomba był bez szans i Łęcznianie niespodziewanie objęli prowadzenie.

Po przerwie Łodzianie ruszyli do ataku z dużym animuszem, a na gola wyrównującego doczekali się po upływie godziny gry. Zza pola karnego celnie przymierzył Koki Hinokio.

W 75. minucie Górnika po raz drugi uratowała poprzeczka, natomiast cztery minuty później Budziłek nie zatrzymał akcji ŁKS i Mateusz Lewandowski dał gospodarzom prowadzenie.

Zwycięstwo, w czwartej minucie doliczonego czasu gry, zapewnił ŁKS były piłkarz Górnika, Siergiej Krykun. ©

Domowa porażka GKS

W meczu ważnym dla medalowych układów tabeli ORLEN Ekstraligi, piłkarki nożne Górnika Łęczna przegrały u siebie z Pogonią Szczecin 0:3. Ekipa z Lubelszczyzny spadła z trzeciej na czwartą pozycję. Ma bilans 14-2-5 i do najniższego stopnia podium, na którym znajduje się GKS Katowice na kolejną przed końcem trwającej kampanii traci punkt.

Górniczki już do przerwy przegrywały 0:2. - Nie chcę na razie oceniać przyczyn porażki. Pogoń była zespołem lepszym i zasłużenie wygrała - mówi Piotr Mazurkiewicz, trener Górnika. - Mieliliśmy swoje momenty, gdy nie mieliśmy już nic do stracenia, ale to było za mało na wywalczenie chociażby punktu. Będziemy walczyć do końca. Matematyczne szanse jeszcze są - dodaje. ©

Górniki Łęczna - Pogoń Szczecin 0:3 (0:2)

Bramki: Choi 18, Kazanowska 27 (s), Szymaszek 56 (k)

PGórniki: Piątek - Kazanowska, Horvathova (67 Półtorak), Lefeld, Norbayeva (68 Lidsej), Hrelja, Kaczor (67 Hałatek), Ratajczak, Kurkutović (46 Piętańkiewicz), Kłoda, Tomasiak. Trener: Piotr Mazurkiewicz

Finały wojewódzkie rozstrzygnięte. Najlepsi pojedą na PGE Narodowy



Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Dwudniowa rywalizacja w Lubartowie (21-22) dostarczyła wielu emocji i wyłoniła triumfatorów.

- Moim zdaniem cel został spełniony, bo sport to radość, łzy, zaangażowanie, ambicja - mówił Krzysztof Grawlewski, prezes Lubelskiego Związku Piłki Nożnej.

- Myślę, że to jest bardzo ważny turniej dla tych dzieci, dla małych środowisk. To szansa, żeby pojechać na Stadion Narodowy i tam pokazać się trenerom reprezentacji. Każde dziecko ma szansę. To nie jest turniej tylko dla klubów, akademii ekstraklasy. To jest turniej dla dzieci z małych miejscowości. I to jest w tym piękne - dodał prezes.

Rywalizacja odbywała się w trzech grupach wiekowych: U-8, U-10 i U-12. Dla tej najmłodszej finały wojewódzkie są ostatnim etapem sportowych zmagani. Triumfatorzy dwóch pozostałych wybiorą się do Warszawy, gdzie 3 czerwca na PGE Narodowym rozegrany zostanie etap krajowy.

- Stadion Narodowy elektryzuje zwykłego kibica, który tam pojedzie i zobaczy kadrę narodową, biało-czerwone flagi. To już samo w sobie jest duże wydarzenie, a co dopiero dla dzieciaków, które jeszcze będą mogły tam zagrać? To też dla nich motywacja do pracy. Wielu ciekawych piłkarzy zaczynało w pucharze Tymbark - zwracał uwagę Grzegorz Martyniuk, prowadzący chłopców ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Świdniku, którzy wygrali kategorię U-10.

W finale chłopcy ze Świdnika pokonali 7:3 „Piąteczkę” z Biłgoraja, notując swoje piąte zwycięstwo tego dnia. Tylko w jednym meczu zremisowali, a żadnego nie przegrali. - W finałach ogólnopolskich na pewno będziemy walczyć i na pewno nie zwiesimy głów. Oczywiście każdy chciałby znaleźć się na podium, ale nie wynik będzie najważniejszy, to drugorzędna sprawa. Bardziej chodzi o przygodę, zachęcenie chłopców ich do pracy na przyszłość. Ten turniej będzie dla nich pamiątką na całe życie - podkreśla opiekun drużyny ze Świdnika.

„Łotnicze Miasto” będzie miało jeszcze jedną drużyną na PGE Narodowy, bo pierwszego dnia zmagani, w kategorii U-12 wygrali chłopcy z SMS Avii Świdnik, prowadzeni przez Łukasza Jankowskiego. W decydującym spotkaniu pokonali drużynę „Młodych piłkarzy” z Zabiela 4:1. - To nasza rekordowa edycja, pod względem liczby uczestników. Nawet ludzie, którzy przyjeżdżają z Polskiego Związku Piłki Nożnej, są pod wrażeniem liczby dzieci, ale i obiektów, na których rozgrywamy finały, więc dziękuję organizatorom - zwracał uwagę prezes LZPN. - Cieszę się, że jesteśmy w Lubartowie już trzy



Chłopcy z SP 5 w Świdniku awansowali do finałów ogólnopolskich w kategorii U-10

lata, że pogoda nam dopisała, że wśród dzieci jest coraz więcej dziewczynek grających w piłkę. Jako prezesowi zależy mi, żeby w naszym województwie futbol kobiecy był promowany, bo mamy ogromny potencjał - dawał

Wśród dziewcząt bilety na finały ogólnokrajowe zagwarantowały sobie zawodniczki z SP Grabów Szlachecki (U-10) i „Rosołki” Stężycy (U-12).

Kategoria U-8 zakończyła się triumfem chłopców SP 1 z Biłgoraja oraz dziewczynek z SP Wierzbica. - Pójdziemy na lody? - pytała zaraz po wygranym finale po jedna z małych piłkarek. - Ważne, że jedziemy na lody - śmiał się trener Paweł Lewandowski. - Jesteśmy zachwyceni. Bardzo się cieszę, bo reakcja dziewczynek po meczach jest odpowiednia. Nie panoszą się, tylko dziękują

za mecze rywalkom. Są szczęśliwe, ale umiarkowanie, chociaż nasza drużyna strzelała dużo goli innym drużynom - zwracał uwagę. ©

Sponsorem generalnym rozgrywek jest marka Tymbark. XXVI edycja Pucharu Tymbark jest współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. W skład Komitetu Honorowego turnieju wchodzi: Minister Sportu i Turystyki, Minister Edukacji oraz Minister Zdrowia.

34. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WIDZEW ŁÓDŹ - PIAST GLIWICE 1:1
Bramki: Baena 11, Fornalczyk 56 - Vallejo 69.

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - ARKA GDYNIA 3:0
Bramki: Bulat 37, Brunes 71, Silva 75.

POGOŃ SZCZECIN - GKS KATOWICE 1:1
Bramki: Cuić 31, Wędrychowski 90+6.

LEGIA WARSZAWA - MOTOR LUBLIN 4:0
Bramki: Nsame 32, 55, Chodyna 39, Elitim 49.

LECH POZNAŃ - WISŁA PŁOCK 2:2
Bramki: Palma 30, Walemark 60 - Rogelj 48, Kamiński 90+5.

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - KGHM ZAGŁĘBIE LUBIN 1:0
Bramka: Pululu 32-karny

GÓRNIK ZABRZE - RADOMIAK 6:2
Bramki: Chłani 9, 13, Liseth 28, Sadilek 42, 45, Janza 53 - Balde 72, Soumah 80.

CRACOVIA - KORONA KIELCE 1:1
Bramki: Zahiroleslam 6 - Svetlin 2.

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - LECHIA GDAŃSK 3:2
Bramki: Putiwcew 21, Kurzawa 30, Zapolnik 57 - Bobcek 50, 90+4.

1. Lech Poznań	34	60	62-45
2. Górnik Zabrze	34	56	50-38
3. Jagiellonia Białystok	34	56	56-41
4. Raków Częstochowa	34	55	51-40
5. GKS Katowice	34	50	51-45
6. Legia Warszawa	34	49	42-37
7. KGHM Zagłębie Lubin	34	48	45-38
8. Wisła Płock	34	46	34-38
9. Pogoń Szczecin	34	45	47-49
10. Radomiak	34	44	52-53
11. Korona Kielce	34	43	40-40
12. Motor Lublin	34	43	46-53
13. Cracovia	34	42	39-42
14. Widzew Łódź	34	42	41-41
15. Piast Gliwice	34	41	42-46
16. Lechia Gdańsk	34	38	62-65
17. Arka Gdynia	34	36	34-61
18. Bruk-Bet Termalica	34	34	43-65

* Lechia Gdańsk ukarana odjęciem 5 punktów za zaległości finansowe

Lech Poznań i Górnik Zabrze zagrają w eliminacjach Ligi Mistrzów.
Jagiellonia Białystok zagra w eliminacjach Ligi Europy.
Raków Częstochowa i GKS Katowice zagrają w eliminacjach Ligi Konferencji.

Sezon 2026/2027 rozpocznie się 24 lipca br.

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

20 goli
Tomasz Bobcek (Lechia Gdańsk)
18 goli
Karol Czubak (Motor Lublin)
16 goli
Jonatan Braut Brunes (Raków Częstochowa) i Mikael Ishak (Lech Poznań)
15 goli
Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok)
14 goli
Sebastian Bergier (Widzew Łódź)
13 goli
Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok)

BOHATER WEEKENDU

Marcel Wędrychowski (GKS Katowice)
Choć w ostatniej kolejce Jean-Pierre Nsame, Tomasz Bobcek, Maksym Chłani czy Lukas Sadilek popisywali się dubletami, zdecydowaliśmy się wyróżnić piłkarza GKS Katowice. 24-latek zdobył bramkę przeciwko klubowi, którego jest wychowankiem.



PKO Ekstraklasa Lechia Gdańsk uzupełniła stawkę zdegradowanych

Spadkowicz z Niecieczy zabrał do 1. ligi dwa zespoły z Wybrzeża

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

W ostatniej, 34. kolejce PKO Ekstraklasy mieliśmy co najmniej kilka wzruszających pożegnań.

Bohaterem najhuczniejszego był Lukas Podolski, w meczu Górnik - Radomiak, który kilkadziesiąt godzin wcześniej został właścicielem klubu.
Mistrz świata z 2014 roku pojawił się na boisku w 2. połowie. I oficjalnie zakończył karierę, w wieku 40 lat został najstarszym zawodnikiem w historii ekstraklasy.

Górnik rozbił Radomiaka i przypieczętował wicemistrzostwo oraz udział w eliminacjach Ligi Mistrzów od II rundy. Już do przerwy podopieczni trenera Michała Gasparika zdominowali bezradnego rywala i prowadzili aż 5:0 (!), a błyszczeli przede wszystkim Maksym Chłani, Lukas Sadilek i Sondre Liseth.

Lech Poznań już przed ostatnią kolejką zapewnił sobie mistrzostwo Polski, ale przy komplecie publiczności (41 529 kibiców) przy Bułgarskiej chciał godnie zakończyć sezon. Kolejorz prowadzenie objął po kapitałnym rzucie wolnym Luisa Palmy. Po przerwie Wisła Płock dwukrotnie odpowiadała, a remis w doliczonym czasie uratował były Lechita... Marcin Kamiński.

Po końcowym gwizdku Lech odebrał trofeum i medale za dziesiąty tytuł w historii, który daje mu także prawo do noszenia złotej gwiazdy w herbie na koszulkach.



Tomasz Bobcek wywalczył tytuł króla strzelców, ale doświadczył też goryczy spadku

Jagiellonia zakończyła sezon na trzecim miejscu i zagra w eliminacjach Ligi Europy. Białostoczanie pokonali Zagłębie Lubin 1:0 po rzucie karnym wykorzystanym przez Afimico Pululu.

Raków liczył na potknięcia Górnika i Jagiellonii, ale się nie doczekał, więc musi zadowolić się czwartym miejscem i grą w eliminacjach Ligi Konferencji - w której w poprzednim sezonie w fazie ligowej uplasował się na wysokim drugim miejscu. W sobotę, podobnie jak w Zabrzu, żegnano klubowe legendy. Po sezonie z Rakowem rozstanał się Ivi López oraz Zoran Arsenić, który z dużą dozą prawdopodobieństwa dołączy do Legii.

Największe emocje przeżywali kibice w Szczecinie. Zawodnicy urządzili fanom istny roller-

coaster - dosłownie i w przenośni! GKS Katowice długo przegrywał po голу Filipa Cuić, ale w doliczonym czasie czerwona kartkę obejrzał bramkarz Pogoni Krzysztof Kamiński. Między słupkami na ostatnie minuty musiał niespodziewanie stanąć... napastnik Cuić, którego chwilę później pokonał były zawodnik Pogoni Marcel Wędrychowski, zapewniając GKS-owi arcyważny remis i udział w europejskich pucharach. Zespół wraca do nich po 23 latach.

Legia Warszawa pewnie pokonała Motor Lublin 4:0, ale mimo zwycięstwa nie zdołała awansować do kwalifikacji Ligi Konferencji. Po meczu pożegnano pięciu piłkarzy - w tym bramkarza Kacpra Tobiasza, który jest wychowankiem.

Trzecim spadkowiczem została Lechia Gdańsk, która przegrała w Niecieczy 2:3 z Termalicą. Bohaterem spotkania został Tomasz Bobcek, który na osłodę w końcówce rzutem na taśmę skompletował dublet i został królem strzelców ekstraklasy z dorobkiem 20 trafień.

Mecz Widzewa z Piastem miał być „o życie”, ale w obliczu porażki Lechii z Termalicą - nie miało takiej wagi. Łodzianie w 56. minucie prowadzili już dwiema bramkami, a chwilę później kontaktowym golem odpowiedział Hugo Vallejo.

Cracovia do starcia z Koroną przystępowała „na musiku”, ale ostatecznie padł satysfakcjonujący Pasy remis, a obie bramki padły przed dziesiątą minutą spotkania.

Lech, Górnik, GKS i Widzew fetują, a Lechia i Legia optakują zakończenie sezonu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lech, Górnik, GKS Katowice i... Widzew w ekstazie, Lechia w żałobie, a Legia zawiedziona.

Lech Poznań po remisie z Wisłą Płock (2:2) odebrał na Bułgarskiej trofeum mistrza Polski i złote medale. Po ceremonii piłkarze z kibicami rozpoczęli świętowanie 10. w historii klubu tytułu mistrzowskiego. Wieczorem „Kolejorz” odkrytym auto-

karem pojechał na plac Marka na Międzynarodowych Targach Poznańskich, gdzie odbyła się oficjalna mistrzowska feta.

Górnik, który zdobył Puchar Polski i wicemistrzostwo kraju dające prawo gry w eliminacjach Ligi Mistrzów, po ostrym strzelaniu z Radomiakiem też fetował udany sezon. - Zasłużyliśmy na to miejsce, przez cały sezon byliśmy w czołówce - ocenił trener Michał Gasparik.

Mistrz świata 2014 Lukas Podolski, nowy właściciel Górnika, sobotnim występem zakończył

zawodniczą karierę. - Nie można sobie wyobrazić lepszego zakończenia kariery. Zdobylismy Puchar Polski i srebrny medal. Dziś klub wygląda lepiej niż pięć lat temu, kiedy tu przyszedłem, ale jeszcze nie jesteśmy na topie - stwierdził 130-krotny reprezentant Niemiec. Podkreślił, że po zakończeniu kariery zasznużył na urlop z rodziną. - Gdybym powiedział teraz żonie, że nadal będę robił to, co wcześniej, to by mnie zaabiła albo wyrzuciła z domu. Nie wiem, kiedy pojedziemy

na urlop, ale parę tygodni razem spędzimy. To nie było łatwe, kiedy ja - stary dziad - ciągle wyjeżdżałem. Miało tak być przez rok, trwało pięć lat - powiedział.

GKS Katowice rzutem na taśmę, w doliczonym czasie gry, zapewnił sobie udział w europejskich pucharach. - Co tu dużo mówić, zakończyliśmy drugi sezon i zawsze mówiłem, że to tabela po 34 kolejkach jest jedyną prawdziwą i jedyną ważną. Skończyło się to tym, że z racji tego, że w pierwszej czwórce jest Górnik Zabrze, za-

gramy w europejskich pucharach. Głos mi się trochę łamie, bo to długa historia - mówił trener „Gieksy” Rafał Górak.

Legia Warszawa, która już witała się z gaską, ostatecznie straciła miejsce w Lidze Konferencji na rzecz Katowic. - Myśleliśmy swoje wykonali, ale niestety, nie wszystko od nas zależało - ocenił zawiedziony trener Legii Marek Papszun.

Lechia Gdańsk, która po dwóch latach wraca do 1 ligi, opuszczała stadion Termaliki, gdzie przegrała 2:3 w żałobnych

nastrojach. - Gdy się traci największej bramek w lidze, zazwyczaj się spada i nie jest żadnym pocieszeniem, że zdobyliśmy ich tyle samo, co mistrz - zauważył trener „Biało-zielonych” John Carver.

Na drugim biegunie był szkoleniowiec Widzewa Łódź Aleksandar Vuković, który uratował RTS przed degradacją. - Wykonaliśmy bardzo dobrą pracę z zespołem. Wiadomo, można było zrobić to wcześniej i byłby spokojniej, ale nie zamierzam narzekać - powiedział. ©©

Orlen Superliga Kobiet Złoto zostaje w Lubinie. PGE MKS El-Volt kończy sezon ze srebrem

O MISTRZOSTWO WALCZYŁY DO KOŃCA

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Emocje, zwroty akcji i walka o każdą piłkę - tak wyglądał decydujący mecz o mistrzostwo Polski. PGE MKS El-Volt Lublin przegrał z Zagłębiem Lubin i zdobył srebrne medale.

Zagłębie Lubin 29 (14)
PGE KS El-Volt Lublin 26 (12)

Zagłębie: Zima, Malickiewicz, Piotrowska-Kochaniak 8, Fraga 6, Jakubowska 5, Pietras 3, Cesareo 2, Cardoso 1, Drabik 1, Fernandes 1, Cavo 1, Grzyb 1, Matieli. Kary: 4 min. Trener: Bożena Karkut

MKS: Wdowiak, Martins - Przywara 8, Rosiak 4, Radosavljević 3, Górna 3, Andruszak 2, Planeta 2, D. Więckowska 1, Gliwińska 1, Tomczyk 1, Matuszczyk 1, Szynkaruk. Kary: 6 min. Trener: Paweł Tetelewski

Sędziowali: Wojciech Bloch (Nakło Śląskie), Michał Solecki (Tarnowskie Góry)

Hitowe starcie o mistrzostwo Polski nie zawiodło oczekiwań i stało na bardzo wysokim pozio-



FOT. PAPIMACIEJ KULCZYŃSKI

W decydującym meczu o mistrzostwie Polski piłkarek ręcznych MKS przegrał z Zagłębiem

mie, choć obu zespołom nie udało się uniknąć błędów. Zdecydowanie większe pole manewru na ławce rezerwowych miały gospodynie z Lubina, jednak grające w niepełnym składzie Lublinianki przez długi czas dotrzymywały kroku rywalkom.

Jeszcze kwadrans przed końcową syreną na tablicy wyników widniał remis 19:19.

- Zapowiadałem, że powalczymy i tak było. Na pewno zabrakło nam dwóch zawodniczek, dwóch zmian na rozegraniu, co mogłoby przesądzić

o przechyleniu szali na naszą stronę - mówi Paweł Tetelewski, trener lubelskiego zespołu.

Decydujący okazał się fragment między 45. a 50. minutą. Zagłębie odzyskało wtedy kontrolę nad spotkaniem (25:21). W tym okresie kolejne ważne in-

terwencje notowała bramkarka miejscowych - Barbara Zima, wybrana MVP meczu. Z kolei w ofensywie ciężar gry wzięła na siebie rozgrywająca Karolina Kochaniak, najsukuteczniejsza zawodniczka „Miedziowych” w piątkowej batalii.

- Szybko dostaliśmy dwie kary dwuminutowe i rywalki wykorzystały ten moment. Rzuciły wówczas trzy-cztery bramki z kontrą i gdzieś około 51. minuty nie pozwoliły nam już wrócić do meczu - podkreśla Paweł Tetelewski.

Ostatnia potyczka sezonu przypieczętowała najciekawszą kampanię krajowej elity piłkarek ręcznych od lat.

- Dziewczyny mimo osłabień pokazały charakter, ducha walki i nigdy nie spuściły głowy - mówi Paweł Tetelewski. - Mieliśmy wcześniej kilka małych finałów, które musieliśmy wygrać, żeby w Lubinie mieć jeszcze szansę walczyć o złoto i to zrobiliśmy. Dawno nie było takiego sezonu, że ostatni pojedynek decydował o mistrzostwie - dodaje. ©

W lecie zmiany kadrowe

Piątkowy mecz na parkiecie w Lubinie był dla części zawodniczek ostatnim występem w barwach PGE MKS El-Volt. Niektóre szczypiornistki zakończą kariery sportowe lub opuszczą lubelski zespół.

W kolejnym sezonie w drużynie z „Koziego Grodu” nie grają: bramkarka Weronika Gawlik, skrzydłowe Wiktoria Gliwińska i Adrianna Górna oraz rozgrywające Dominika Więckowska, Magda Więckowska, Aleksandra Tomczyk i Węgierka Szimonetta Planeta.

Za kilka dni drużyna rozjedzie się na urlopy. Trener Paweł Tetelewski już jednak myśli o przygotowaniach do następnego sezonu.

- Do treningów wracamy od lipca i na pewno zrobimy wszystko, by złoto wróciło w końcu do Lublina (pierwszy raz od 2020 roku - przyp. red.) - zaznacza szkoleniowiec. - Dużo jednak pracy przed nami, gdyż będzie znowu trochę rotacji i zmian w składzie. Trzeba będzie nauczyć się grać z nowymi zawodniczkami, ale myślę że takie „DNA” ten zespół już ma i dalej będziemy kroczyć tą drogą. Jestem więc pełen optymizmu co do kolejnego sezonu - kończy.

Avia ograła Wisłokę i w sobotę Świdniczanie mogą świętować awans do 2. ligi

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Avia Świdnik jest blisko awansu do Betlic 2. ligi. Żółto-niebiescy z bilansem 22-8-3 są liderem tabeli i o trzy punkty wyprzedzają KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski.

W ostatniej kolejce (30 maja, godz. 17) Avia zmierzy się w Połańcu z Czarnymi, a ekipa z Kielecczynu podejmie Spartę Kazimierza Wielką. Do świętowania Świdniczanom wystarczy remis. Nawet w przypadku porażki, KSZO musi pokonać rywala kilkunastoma bramkami, ponieważ Avia ma lepszy stosunek goli.

Wojciech Szacoń, trener Avii przestrzegając przed Wisłoką, ale były to obawy bezpodstawne. Już w 3. minucie Kacper Jodłowski zagrał piłkę do Andrija Remeniuka, a najlepszy snajper Świdniczan w trwających rozgrywkach wykorzystał sytuację sam na sam z Pawłem Sokołem.

Jeszcze w pierwszej odsłonie ekipa z Lubelszczyzny podwyższyła prowadzenie. W 29. min futbolówkę z rzutu rożnego dośrodkował Marcin Pigiel, a we właściwym miejscu i czasie znalazł się Damian Zbozień.

Po przerwie gospodarze nadal atakowali. Przyniosło to sku-



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

W ostatnim meczu sezonu na własnym stadionie Avia Świdnik wygrała z Wisłoką Dębica. Lider tabeli zachował trzy punkty przewagi nad drugim KSZO 1929

tek najpierw w 65. min, kiedy to po wyrzucie z autu Zbozienia, asystę zaliczył Dawid Łacki, a piłkę do siatki skierował Kacper Orzechowski. W 78. min końcowy rezultat spotkania ustalił Łacki, popisując się precyzyjnym uderzeniem z rzutu wolnego.

- Avia odebrała nam dziś wszystkie argumenty. To bardzo poukładany zespół, który ma wiele jakości - mówi trener gości Bartosz Zołotar.

- Musimy zachować chłodną głowę, ale zgadza się, wykonaliśmy ogromny krok w kierunku miejsca, w którym wszyscy chcemy być. Wyszliśmy z bardzo mocnym nastawieniem. Nie chcieliśmy umniejszać rangi spotkania, znając wynik z Rącznej, gdzie grało KSZO. Musieliśmy wygrać i wygrać wysoko - wyjawia Szacoń. - Szkoda skuteczności, bo przy lepszej wynik mógł być wyższy. Nie można być jed-

nak zachłannym. Przygotowujemy się, jak co tydzień na mecz w Połańcu, żeby w dobrym stylu i z klasą tam pojechać i zakończyć to, co zaczęliśmy przed sezonem - dodaje szkoleniowiec.

Avia Świdnik - Wisłoka Dębica 4:0 (2:0)
Bramki: Remeniuk 3, Zbozień 29, Orzechowski 65, Łacki 78
Avia: Białka - Orzechowski, Kursa, Zbozień (80 Kalinowski), Pigiel (80 Falbierski), Kamiński, Jodłowski (80 Dobrzyński), Assuncao (68 Nie-

psuj), Remeniuk, Pisarek (60 Łacki), Zuber. Trener: Wojciech Szacoń
Wisłoka: Sokół - Paśko, Gaubert, Panasiuk, Czernysz, Kieraś, Fedan (46 Łanucha), M. Wollny, Feret (75 Zawisław), Kupidura (66 Czuchra), Kulon (65 Pranica). Trener Bartosz Zołotar

POZOSTAŁE WYNIKI 33. KOLEJKI

Chelmianka Chelm
- Naprzód Jędrzejów 2:0 (1:0)

Bramki: Tomczyk 23, 48

Chelmianka: Wilk - Wiatrak, Konciewicz-Zyłka, M. Cichocki, Urban (78 Kandratsenia), Kuzdra (58 Adamski), Maszkowski, Mydlarz (58 Kobińska), Banaszewski (68 Jabłoński), Tomczyk (58 Korbecki), Okoniewski. Trener: Ireneusz Pietrzykowski

Naprzód: Zagrodnik - Kościński, Moskiewicz, Jędrzejko (62 Przybysławski), Fedoruk (62 Papka), Plesiński, Gaj (62 Kośmider), Bażant, Stanek, Serna, Oliveira. Trener: Marcin Pluta

Stal Kraśnik

- Świdniczanek Świdnik 2:0 (1:0)

Bramki: Król 27, Martinez 57

Stal: E. Topór - Zawistowski, Duarte, Czerech, Marcinkowski, Łukawski, Doumbouya (85 Tonin), Martinez (74 Zabecki), Król, Peciak (66 Babor), Buhai (85 Moradiewicz). Trener: Szymon Szydelko

Świdniczanek: Shpakivsky - Szatała, Mykytyn, Sienicki, Dubiel, Woder, Kutyla, Konojaki (80 Trumiński), Łuczuk (60 Guziewicz), Poleszak, Białek. Trener: Łukasz Jankowski

Star Starachowice

- Podlasie Białą Podlaską 1:1 (0:1)

Bramki: Nojszewski 80 (sam) - Urbański 19
Star: Drużbicki - Styczyński, Duda, Świąt, Boniecki (71 Dobrucki), Orlik (84 Zarzycki), Kwia-

tek (63 Hryniewicz), Winształ, Kowalski, Kasia (84 Hirniak), Stanisławski. Trener: Dariusz Pietrasiak

Podlasie: Jeż - Bobowski (46 Andrzejuk), Konaszewski, Nojszewski, Dmitruk, Sacharuk (61 Grochowski), Orzechowski, Maluga, Urbański, Kosieradzki, Wnuk (83 Kopytov). Trener: Maciej Oleksiuk

Cracovia II Kraków - KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski 1:2 (0:0)

Bramki: Polak 89 - Belycz 68, 83

Korona II Kielce - Czarni Polaniec 2:1 (1:0)

Bramki: Nojszewski 40, 74 - Platek 56

Sokół Kolbuszowa Dolna - Wisłanie Skawina 2:0 (1:0)

Bramki: Mikrut 23, Wołowicz 60

Wisła II Kraków - Pogoń-Sokół Lubaczów 3:1 (1:0)

Bramki: Tokarczyk 10, 48, Woś 73 - Majda 87

TABELA BETCLIC 3. LIGI, GRUPA IV

1. Avia Świdnik	33	74	81-33
2. KSZO 1929 Ostr. Św.	33	71	64-30
3. Chelmska Chelme	33	69	63-30
4. Star Starachowice	33	55	50-40
5. Korona II Kielce	33	55	62-58
6. Czarni Polaniec	33	53	57-46
7. Podlasie Biała Podl.	33	52	58-45
8. Wisłanie Skawina	33	51	51-47
9. Wisłoka Dębica	33	48	36-33
10. Pogoń-Sokół Lub.	33	48	58-44
11. Wisła II Kraków	33	46	64-56
12. Siarka Tarnobrzeg	33	43	54-46
13. Naprzód Jędrzejów	33	38	45-52
14. Sokół Kolbuszowa D.	33	34	35-54
15. Stal Kraśnik	33	31	39-52
16. Cracovia II	33	30	38-66
17. Świdniczanek Św.	33	19	35-79
18. Sparta Kazimierza W.	33	13	29-108

Efektowne wygrane Biało-Czerwonych

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

Siatkarki i siatkarze dali popis w turniejach towarzyskich przed nadchodzącymi rozgrywkami Ligi Narodów.

Polskie siatkarki pokonały Serbię 3:0 (25:17, 25:18, 25:18) w drugim meczu turnieju towarzyskiego dell'AIA AeQuilibrium Cup Women Elite w Genui.

Biało-Czerwone na inaugurację turnieju przegrały z Turcją 2:3. Trener reprezentacji Polski Stefano Lavarini drugi mecz zaczął praktycznie zupełnie inną szóstką. Na boisku pojawiła się między innymi Martyna Łukasik, która piątkowe spotkanie obejrzała z ławki rezerwowych.

Serbki, podobnie jak Polki, w Genui występują w mocno zmienionym składzie bez swoich najlepszych zawodniczek: trener Zoran Terzić do Włoch nie zabral między innymi jednej z najlepszych atakujących na świecie Tijany Bosković.

Pierwsze dwie odsony miały bardzo jednostronny i bardzo podobny przebieg. Biało-Czerwone już na początku seta uzyskiwały kilkupunktową przewagę i po niespełna godzinie prowadziły 2:0. W trzeciej partii Serbki zaczęły od mocnego uderzenia, bowiem wygrywały już 8:1. Lavarini desygnował do gry między innymi Martynę Czymiańską i ta zmiana mocno zmieniła oblicze gry. Polki błyskawicznie odrobiły straty i po kilku minutach był remis 13:13. Jeszcze przez moment trwała w miarę wyrównana walka, ale przy stanie 20:18 polskie siatkarki wygrały pięć ostatnich akcji.

Polscy siatkarze pokonali w Katowicach Bułgarię 3:0 (25:17, 25:17, 25:15) w ostatnim meczu towarzyskiego turnieju Silesia Cup, zapewniając sobie końcowe zwycięstwo w imprezie. Turniej zaczął się w środę w Sosnowcu,

gdzie Biało-Czerwoni przegrali z Serbami 2:3, a Bułgaria pokonała Ukrainę 3:1. Później Polacy wygrali z Ukrainą 3:1, natomiast Bułgaria z Serbią 3:2.

Trener Polaków Nikola Grbić ponownie zmienił skład w porównaniu do spotkania w Sosnowcu. W wyjściowej szóstce zostali Aleksander Śliwka, Bartłomiej Lemański, Marcel Bakaj i libero Maksymilian Granieczny.

Już od początku Biało-Czerwoni narzucili rywalom swoje warunki gry. Przy zagrywce Marcela Bakaja zbudowali przewagę 12:7, natomiast dwa błędy Asparucha Asparuchowa powiększyły dystans na 15:8. W końcówce serię dobrych zagrywek zanotował Bartosz Zych, a seta zakończył blok Adriana Markiewicza (25:17).

Druga partia początkowo stała pod znakiem wyrównanej walki punkt za punkt. Dobra gra blokiem drużyny trenera Grbicia pozwoliła jej objąć prowadzenie 12:9, które następnie spokojnie utrzymywali. Końcówka należała do Michała Gierzota - jego skuteczne akcje, w połączeniu z zagraniami Bartłomieja Lemańskiego i Aleksandra Śliwki, dały Biało-Czerwonym zwycięstwo 25:17. Blok był mocną stroną Polaków również w trzeciej partii (9:3). Akcje Alaksieja Nasiewicza i Gierzota powiększyły dystans do 10 punktów (16:6). Biało-Czerwoni zdominowali rywali w tej odsłonie i wygrali 25:15 po błędzie Denysława Bardarowa.

Trenerzy obu zespołów zdecydowali o rozegraniu dodatkowego seta. Był on najbardziej wyrównany ze wszystkich - tym razem inicjatywa była po stronie Bułgarów, którzy wykorzystywali błędy polskiego zespołu i wygrali 25:22.

Kolejnym przystankiem Polaków będzie chińskie Linyi, gdzie 10 czerwca rozpoczyna walkę w Lidze Narodów. ©



Radość siatkarzy reprezentacji Polski podczas sobotniego meczu Silesia Cup z Bułgarią w Katowicach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

W drugiej tegorocznej eliminacji mistrzostw świata na żużlu, Grand Prix Czech w Pradze, Bartosz Zmarzlik zajął na Stadionie Markéta 3. miejsce i objął prowadzenie w klasyfikacji generalnej.

W finale broniący tytułu Polak przegrał z Duńczykiem Leonem Madsenem i Australijczykiem Bradym Kurtzem. Zwycięzca pierwszego turnieju Grand Prix w Landshut Kacper Woryna i Dominik Kubera odpadli w biegach ostatniej szansy, a Patryk Dudek zakończył starty na zasadniczej części zawodów.

Bartosz Zmarzlik był najlepszy w zasadniczej części turnieju, dzięki czemu awansował bezpośrednio do finału. Sześciokrotny złoty medalista mistrzostw świata wygrał cztery wyścigi, a w jednym przyjechał na trzecim miejscu. Jako drugi bezpośredni awans uzyskał Madsen.

Pozostali Polacy jeździli w sobotę w kratkę. Kubera, po świetnym początku, w ostatnich dwóch seriach zdobył tylko punkt, natomiast Woryna rozpoczął słabiej, ale miał udany finisz. Obaj zapewnili sobie miejsce w biegach ostatniej szansy, których zwycięzcy uzupełnili stawkę finalistów. Okazali się nimi Kurtz i Duńczyk Michael Jepsen Jensen, który w drugim z tych wyścigów wyprzedził Worynę i Kubera.

Dominik Dudek po trzech startach miał obiecujące 6 punk-



Broniący tytułu Bartosz Zmarzlik nie wygrał po raz czwarty zawodów Grand Prix na praskim torze Markéta

tów, ale w dwóch pozostałych nie zdobył żadnego, zajmując 12. miejsce w zawodach.

W finale nie zabrakło emocjonującej walki. Od startu prowadził Madsen, który zdołał się obronić przed zaciekle atakującym go przez cały dystans Kurtzem.

Bartosz Zmarzlik słabo wystartował i rywalizował o miejsce na podium z Jesperem Jensenem. Na ostatnich metrach wyprzedził Duńczyka, zapewniając sobie pozycję lidera mistrzostw świata.

Najlepszy czas zawodów uzyskał wspomniany Michael Jepsen Jensen w biegu numer 6. - 64,61.

W stolicy Czech zabrakło kontuzjowanych Szweda Fredrika Lindrena i Brytyjczyka Daniela Bewleya, który w minionej środę miał wypadek w lidze duńskiej.

Zlisty rezerwowych zastąpili ich Duńczyk Anders Thomsen i reprezentant gospodarzy Jan Kvech. Sukcesów jednak nie odnieśli.

Kolejne turnieje Grand Prix odbędą się 5 i 6 czerwca br. w Manchesterze na „The National Speedway Stadium Manchester”. ©

GRAND PRIX CZECH:

1. Leon Madsen (Dania) - 14 (1,3,3,2,2,3) - 20 pkt. GP; 2. Brady Kurtz (Australia) - 11+3 (3,d,2,1,3,2) - 18; 3. Bartosz Zmarzlik (Polska) - 14 (3,3,1,3,3,1) - 16; 4. 4. Michael Jepsen Jensen (Dania) - 10 (2,3,3,2,0,0) - 14; 5. Jack Holder (Australia) - 11+2 (1,3,2,2,3) - 12; 6. Kacper Woryna (Polska) - 9+2 (2,1,1,3,2) - 11; 7. Dominik Kubera (Polska) - 9+1 (3,2,3,0,1) - 10; 8. Andrzej Lebiec (Łotwa) - 7+1 (0,0,2,3,2) - 9; 9. Jason Doyle (Australia) - 7+0 (2,2,0,2,1) - 8; 10. Max Fricke (Australia) - 8+2 (2,1,0,3,2) - 7; 11. Robert Lambert (W. Brytania) - 6 (0,2,0,1,3) - 6; 12. Patryk Dudek (Polska) - 6 (3,1,2,0,0) - 5; 13. Anders Thomsen (Dania) - 5 (1,1,3,d,d) - 4; 14. Jan Kvech (Czechy) - 5 (0,2,1,1,1) - 3; 15. Nazar Parnicki (Ukraina) - 3 (1,0,1,1) - 2; 16. Adam Bednar - 1 (0,0,1,0,0) - 1; 17. Daniel Klima - ns - 0; 18. Adam Nejzchleba (wszyscy Czechy) - ns - 0.

Biegpobiegu:

1. (66,47) Kubera, Doyle, Thomsen, Lambert
2. (66,54) Kurtz, Woryna, Parnicki, Kvech
3. (65,53) Dudek, Jepsen Jensen, Madsen, Bednar
4. (65,64) Zmarzlik, Fricke, Holder, Lebiec
5. (65,76) Holder, Kubera, Dudek, Kurtz (d/1)
6. (64,61) Jepsen Jensen, Lambert, Fricke, Parnicki
7. (65,14) Zmarzlik, Kvech, Thomsen, Bednar
8. (64,91) Madsen, Doyle, Woryna, Lebiec
9. (65,77) Kubera, Lebiec, Bednar, Parnicki
10. (65,33) Madsen, Kurtz, Zmarzlik, Lambert
11. (65,11) Thomsen, Dudek, Woryna, Fricke
12. (65,04) Jepsen Jensen, Holder, Kvech, Doyle
13. (64,93) Fricke, Madsen, Kvech, Kubera
14. (64,89) Woryna, Holder, Lambert, Bednar
15. (65,57) Lebiec, Jepsen Jensen, Kurtz, Thomsen (d/4)
16. (xx,xx) Zmarzlik, Doyle, Parnicki, Dudek
17. (65,43) Zmarzlik, Woryna, Kubera, Jepsen Jensen
18. (65,74) Lambert, Lebiec, Kvech, Dudek
19. (65,25) Holder, Madsen, Parnicki, Thomsen (d/st)
20. (65,63) Kurtz, Fricke, Doyle, Bednar

Półfinały:

21. (64,91) Kurtz, Holder, Lebiec, Fricke (w/u)
22. (66,15) Jepsen Jensen, Woryna, Kubera, Doyle
Finał:
23. (65,87) Madsen, Kurtz, Zmarzlik, Jepsen Jensen

Chińskie początki naszych pań. Świat szaleje na całego

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Podczas drugiego w tym sezonie mityngu lekkoatletycznego zaliczanego do cyklu Diamentowej Ligi, który odbył się w chińskim Xiamen, Maria Żodzik i Maria Andrejczyk zajęły czwarte miejsca.

Na „Egret Stadium” w Xiamen nad Cieśniną Tajwańską konkurs oszczepniczek z udziałem dwóch Polek - Marii Andrejczyk i Małgorzaty Maślak-Glugli wygrała Chinka Yan Ziyi, która już w pierwszej kolejce uzyskała fenomenalną odległość 71,74 m! To drugi wynik w historii światowej lekkoatletyki, rekord świata juniorek, rekord Diamentowej Ligi! Dalej rzuciła tylko legendarna Czeszka Barbora Špotáková - w 2008 roku - 72,28 m.

Yan Ziyi (ur. 22 maja 2008 roku) to ta zawodniczka, która nie mogła startować w senior-



Maria Andrejczyk udanie rozpoczęła sezon 2026

skich imprezach mistrzowskich z powodu... wieku. Była bowiem za młoda...

Mityng w Xiamen to pierwszy przypadek od ośmiu lat, kiedy w konkurencji technicznej Diamentowej Ligi wzięły udział dwie Polki - w 2018 roku, w Bir-

mingham startowały dwie kulemiotki: druga w konkursie była wówczas Paulina Guba - 17,92 m i osma Klaudia Kardasz - 16,79 m.

Ostatecznie, Maria Andrejczyk została sklasyfikowana w Xiamen na 4. miejscu z wynikiem z trzeciej kolejki - 62,51 m, co oznacza również minimum na tegoroczne mistrzostwa Europy (10-16 sierpnia w... Birmingham). To jej drugie najlepsze otwarcie sezonu w karierze (w 2021 roku pamiętne 71,40 na Pucharze Europy w rzutach w Splicie).

Seria Andrejczyk: x - 55,19 m - 62,51 m - x - 58,47 m (prawo szóstego rzutu w Diamentowej Lidze ma tylko czołowa „trójka”).

Maria Żodzik również zajęła 4. miejsce z wynikiem 1,94 m. Polka miała trzy nieudane próby na wysokości 1,97 m. Tę konkurencję wygrała Ukrainka Julia Łewczenko - 1,99 m.

W biegu na dystansie 100 metrów przez płotki (+0,5 m/sek.) Amerykanka Masai Russell wygrała z czasem 12,14 (reakcja startowa - 0,118) - to drugi wynik w historii tej konkurencji (wolniejszy ledwie o 0,02 sekundy od rekordu świata Nigeryjki Tobi Amusan) i oczywiście rekord Ameryki Północnej, rekord „Wanda Diamond League”.

Kulomiot Rajindra Campbell ustanowił z kolei nieoficjalny rekord świata... leworęcznych - 22,34 m, to także rekord Jamajki. Do startów powrócił rekordzista świata Ryan Crouser - 21,41 m i trzecie miejsce.

W trakcie zawodów 28. edycji Pucharu Europy w biegu na 10 000 metrów Elżbieta Glinka wygrała we włoskiej La Spezie w czasie 31:45,36! To drugi w tym roku wynik w Europie i drugi czas w historii polskiej lekkoatletyki - do rekordu Polski Karoliny Jarczyńskiej zabrakło niespełna 2 sekund - (31:43,51).

REKLAMA

0011527961

Starosta Lubartowski
21-100 Lubartów
ul. Słowackiego 8
AIB.6740.3.3.2026.OGJ

Lubartów, dnia 21 maja 2026 roku

OBWIESZCZENIE
STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11d. ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 roku poz. 311) oraz art. 49 i art. 61 § 4 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 roku poz. 1691);

zawiadamiam,

że na wniosek Zarządu Powiatu w Lubartowie, z/s ul. Słowackiego 8, 21-100 Lubartów, reprezentowanego przez Pana Roberta Wołosza, zam. Brzeźnica Bychawska 115 E, 21-104 Niedźwiada, z dnia 15 kwietnia 2026 roku, uzupełniony dnia 6 maja 2026 roku, wszczęte zostało postępowanie administracyjne w sprawie **wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla inwestycji** pn. „Rozbudowa drogi powiatowej nr 1529 L na odcinku od DP nr 1511 L do miejscowości Baran”.

Przedmiotowa inwestycja położona jest administracyjnie na terenie gminy Firlej, powiat lubartowski, województwo lubelskie. Początek projektowanej drogi zlokalizowano w km 0+006,90 zaś koniec zlokalizowano w km 2+170,00. Długość projektowanej drogi wynikająca z zakresu robót nawierzchniowych wynosi 2 163,10 m.
Inwestycja realizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych:

1. Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy (stałe zajęcie):

a. **obręb 060803_2.0001 Nowy Antonin, dz. nr 2274 (2274/1), 2275 (2275/1), 2276 (2276/1)** – działki będące własnością Skarbu Państwa w zarządzie Lasów Państwowych – Nadleśnictwo Lubartów (w nawiasach wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora),

b. **obręb 060803_2.0003 Baran Kolonia, dz. nr 87** – działka będąca własnością Powiatu Lubartowskiego, będąca w trwałym zarządzie Zarządu Dróg Powiatowych,

c. **obręb 060803_2.0003 Baran Kolonia, dz. nr 1 (1/1)** – działka będąca własnością prywatną (w nawiasie wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora),

d. **obręb 060803_2.0007 Firlej, dz. nr: 1058 (1058/1), 1517 (1517/1), 1620 (1620/1), 1621 (1621/1)** – działki będące własnością Gminy Firlej (w nawiasie wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora),

e. **obręb 060803_2.0007 Firlej, dz. nr 1516** – działka będąca własnością prywatną (przechodząca w całości na własność Inwestora),

f. **obręb 060803_2.0007 Firlej, dz. nr 1007 (1007/1), 1056 (1056/1), 1057 (1057/1), 1622 (1622/1), 1786 (1786/1)** – działki będące własnością prywatną (w nawiasie wskazano numery działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora),

g. **obręb 060803_2.0007 Firlej, dz. nr 1604 (1604/1), 1619 (1619/1)** – działki będące własnością Skarbu Państwa w zarządzie Lasów Państwowych – Nadleśnictwo Lubartów (w nawiasach wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora).

2. Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:

a. **obręb 060803_2.0003 Baran Kolonia, dz. nr 136, 454** – działki będące własnością Gminy Firlej,

b. **obręb 060803_2.0007 Firlej, dz. nr 603** działka będąca własnością Powiatu Lubartowskiego, będąca w trwałym zarządzie Zarządu Dróg Powiatowych.

W związku z powyższym informuję, że w terminie **7 dni** od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia strony mogą zapoznać się z aktami sprawy, uzyskać wyjaśnienia w sprawie, składać wnioski i zastrzeżenia dotyczące przedmiotowej inwestycji w Starostwie Powiatowym w Lubartowie, Wydział Architektury i Budownictwa, pok. 202 (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).
Zgodnie z art. 49 § 2 kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie uważa się za dokonane po upływie **14 dni** od dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie, inne publiczne ogłoszenie lub udostępnienie pisma w Biuletynie Informacji Publicznej.
Wgląd w akta sprawy jest nieobowiązkowy. Nie zajęcie stanowiska w ciągu w/w terminu potraktowane będzie jako brak zastrzeżeń do zastosowanych rozwiązań.

z up. STAROSTY
-/-
mgr Tomasz Kołodziej
Kierownik Wydziału
Architektury i Budownictwa

Otrzymują:
1. Strony postępowania poprzez:
a) obwieszczenie w urzędzie Starostwa Powiatowego w Lubartowie,
b) obwieszczenie na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Lubartowie,
c) obwieszczenie w Urzędzie Gminy Firlej,
d) obwieszczenie na stronie internetowej Urzędu Gminy Firlej,
e) obwieszczenie w prasie lokalnej.
2. A/a.

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.U.E.L. z 2016r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej: „RODO” informuję, że:
1) Administratorem danych osobowych jest Starosta Lubartowski, którego siedziba mieści się pod adresem ul Juliusza Słowackiego 8, 21-100 Lubartów, adres e-mail: starostwo@powiatlubartowski.pl, numer telefonu: 8185522865
2) Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym mogą się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: iod@powiatlubartowski.pl lub pisemnie na adres Administratora.
3) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu obsługi wniosku o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej tj. gdyż jest to niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na Administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c RODO) w związku z ustawą z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.).
4) Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisów archiwalnych tj. przez okres 10 lat.
5) Państwa dane osobowe będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, lecz nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym o profilowaniu.
6) Państwa dane osobowe nie będą przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy (obejmujący Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię).
7) W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych, przysługują Państwu następujące prawa:
a) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii;
b) prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
c) prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych;
d) prawo do usunięcia danych w przypadkach określonych w przepisach RODO;
e) prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa), w sytuacji, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO);
8) Podanie przez Państwa danych osobowych w związku z ciążącym na Administratorze obowiązkiem prawnym jest obowiązkowe, a ich nieprzekazanie skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.
Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych tj. podmiotom zapewniającym ochronę danych osobowych i bezpieczeństwo IT, dostawcom usług teleinformatycznych, dostawcom usług informatycznych w zakresie systemów księgowo-ewidencyjnych, usługodawcom z zakresu księgowości, dostawcy strony podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej, dostawcy usług informatycznych w zakresie systemów elektronicznego zarządzania dokumentacją w jednostce, dostawcy usług hostingu poczty mailowej w przypadku korespondencji prowadzonej drogą mailową, dostawcy usług brakowania bądź archiwizowania dokumentacji i nośników danych, a także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

MYCIE, malowanie dachów, elewacji, szkła, kostki brukowej itp., 514-299-106

REKLAMA

0011524294

Syndyk masy upadłości
Tewex sp. z o.o. w upadłości z siedzibą w Brzeźnie ogłasza sprzedaż z wolnej ręki ZCP przedsiębiorstwa
Tewex sp. z o.o. w upadłości.

W skład ZCP przedsiębiorstwa wchodzi w szczególności następujące składniki majątkowe:
a. Prawo użytkowania wieczystego działki nr ew. 835/36 położonej w woj. lubelskim, pow. chełmski, gmina Dorohusk, obręb Brzeźno o powierzchni łącznej 2736 m² wraz z prawem własności naniesień na nieruchomości, dla której Sąd Rejonowy w Chełmie prowadzi księgę wieczystą nr. KW nr LU1C/00042417/4;
b. Maszyny i urządzenia.
Cena minimalna: 2.078.242,00 zł netto.
Wadium w wysokości 208.000,00 zł.
Termin składania ofert 26.06.2026 r.
W celu umówienia się na wizję lokalną zapraszamy do kontaktu telefonicznego pod numerem telefonu 603 327 052.
Szczegółowe warunki sprzedaży oraz wszelkie dokumenty, w tym postanowienia oraz operat szacunkowy dostępny do pobrania z serwisu syndyka: www.wEgzekucji.pl

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

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

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

ZŁOTA-RĄCZKA, remonty; 693 051 624

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, podcinanie, porządkowanie działek, koszenie, usuwanie karp, wywóz gałęzi, zakładanie trawników, ogrodzenia z siatki, 514-299-106

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE piwnic, strychów, garaży, działek, domów po lokatorach i zmarłych, wywóz rzeczy, ubrań, gruzu, kucie, prace rozbiórkowe,, 887-069-855

WYWÓZ złomu, sprzętu agd, rtv, gruzu, sprzątanie działek, piwnic, inne, rozbiórki domów, szklarni itp., 514-299-106

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy turnusy 7 dni od 1050 zł z 30% dofin. dla emerytów/ rencistów, tel 501-642-492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem dla Seniorów. 601-585-510 www.danaustronie.pl

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

AUTOPROMOCJA

TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

Skup ciągników rolniczych, każdy stan. 512-709-001

Skup pras belujących. 512-709-001

Towarzystwie

SANDRA, 885-213-554

REKLAMA

0011528553

RPŚ.6722.37.2.2026.KS-J

Jakubowice Murowane, 25 maja 2026 r.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY WÓŁKA

o ponownym wyłożeniu do publicznego wglądu
zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Wólka

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) w związku z art. 67 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r., poz. 1688) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), w związku z Uchwałą nr XLIX/303/14 Rady Gminy Wólka z dnia 7 listopada 2014 r. w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Wólka w jej granicach administracyjnych, zmienionej Uchwałą nr XXVIII.179.2016 z dnia 28 grudnia 2016 r. oraz Uchwałą nr XXXVII.224.2017 z dnia 8 września 2017 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Wólka wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, wykonaną w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Wyłożenie odbędzie się w dniach **od 1.06.2026 r. do 22.06.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Wólka, w godzinach pracy urzędu oraz przez publikację w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Wólka na stronie internetowej: <https://bip.wolka.pl/>.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się **8 czerwca 2026 r. o godz. 12:00 w Sali gimnastycznej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Łuszczowie, adres: Łuszczów Drugi 102, 20-258 Łuszczów Drugi.**

Zgodnie z art. 18 pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi do projektu planu miejscowego. Zgodnie z art. 40 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko.

Uwagi do projektu planu miejscowego oraz uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone w formie papierowej na adres Urzędu Gminy Wólka (Jakubowice Murowane 8, 20-258 Jakubowice Murowane), ustnie do protokołu, bądź za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@wolka.pl bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga lub wniosek dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia **7.07.2026 r.**

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Wólka.

Wykonujący zadania i kompetencje Wójta Gminy Wólka
Paweł Turczyn

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Wólka. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Wólka znajduje się na stronie internetowej pod adresem: <https://bip.wolka.pl/>.

eprasa.pl c0aebac7b6

Jak zagramy trzy koncerty w weekend, to już jesteśmy trochę zmęczeni, bo mamy swoje lata

Krzysztof Skiba w Interii, fot. Przemysław Świdorski



Z ŻYCIA GWIAZD

Ewelina Lisowska

spacerowała z ukochanym
W miniony weekend piosenkarka przyjechała do Sopotu, aby wystąpić na festiwalu Polsatu. Na miejscu towarzyszył jej ukochany Andi Mancin. To starszy od Eweliny Lisowskiej o 15 lat kierowca rajdowy. Fotoreporterzy sfotografowali parę, jak relaksowała się, spacerując w ciągu dnia słynnym Monciakiem.

Wersow

rośnie z dnia na dzień

Influencerka pokazała ostatnio w internecie, ile przytyła w ciąży. Okazało się, że jest 18–19 kilogramów na plusie. – Dosłownie mam większy brzuch z tygodnia na tydzień – powiedziała w serwisie YouTube. Jak sama podkreśliła, najważniejsze jest jednak to, że jej synek rozwija się prawidłowo.

Patricia Kazadi

żywi się toksyną

Prezenterka gościła w internetowym programie „Stare zdjęcia gwiazd”. Prowadzący przypomniał jej, że w 2010 r. wyznała, iż „pociągają ją frajerzy”. W odpowiedzi Kazadi stwierdziła: – Dziś zmieniłabym słowo „frajerzy”, bo jest pejoratywne. Dziś powiedziałabym, że pociągają mnie „toksyki”. Ja żywię się toksyną, jeśli chodzi o relacje damsko-męskie. I dlatego już nie wchodzę w te tematy. Jestem sama cztery lata i nigdy nie byłam szczęśliwsza. To najlepszy etap w moim życiu. (GZL) fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Fryderyki 2026 – Gala Muzyki Rozrywkowej TVP 1, 20:30

To doroczne święto polskiej muzyki. W jednym miejscu spotkają się najlepsi i najpopularniejsi artyści, twórcy oraz producenci, by wspólnie celebrować największe sukcesy i odkrycia rodzimej sceny. Podczas transmitowanej gali ogłoszeni zostaną laureaci najbardziej prestiżowych nagród muzycznych w kraju – Fryderyków.

Sanktuarium TVN, 22:00

Australia 2011 rok. Grupa płetwonurków wyrusza na ekspedycję do systemu jaskiń. Wraz z nadejściem tropikalnej burzy ekipa zostaje odcięta od wejścia do kompleksu. Uczestnicy chcą znaleźć wyjście z zalewanych korytarzy.

Straszny film 2

Paramount, 22:25

Czwórka nastolatków zostaje zwabiona przez nauczyciela do nawiedzonego domu w ramach pracy nad szkolnym projektem. Chodzi o zbadanie paranormalnych sił działających w tym domu.

Siedmiu wspaniałych Polsat, 22:55

Remake słynnego westernu Johna Sturgesa z 1960 roku. Siedmiu rewolwerowców jedzie do wioski na pograniczu amerykańsko-meksykańskim, żeby rozprawić się z bandą opryszków, którzy gnębili ubogich wieśniaków.

KRZYŻÓWKA NR 78

Poziomo:

- zwycięzczy Wimbledonu w 2025 roku,
- wyborczy lub przemysłowy,
- żagłowiec kapitana Józefa Konrada Korzeniowskiego,
- ironicznie o dobroczyńcy,
- mnóstwo ludzi, czereda,
- mieszkaniec Bawarii lub Nadrenii,
- jamnik lub terier jako pies myśliwski,
- piłkarski klub z Bergamo,
- stolica na skraju Pustyni Syryjskiej,
- początkowy punkt na skali,
- zorganizowana grupa szpiegów,
- część ściany pomalowana na olejno,
- kleik dla maluszka,
- błoczek do pisania przez kalkę,
- legendarny książę Polan,
- lekkomyślny człowiek, lądado,
- rymskie łaźnie publiczne,
- grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
- lotny rozpuszczalnik otrzymywany z drzew iglastych.

Pionowo:

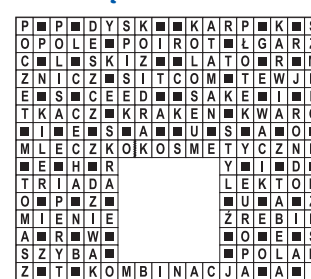
- naczynie w kształcie muszli,
- dobry ..., z bajki o Kopciuszku,
- drzewo iglaste, araukaria,
- ziołowa nalewka, piołunówka,
- dopływ Wisły, Czarna Woda,
- śluszczoła lub chrzęstna,
- ciało niebieskie z warkoczem,
- miasto z fabryką fortepianów,
- waflowy smakołyk z cukierni,
- waluta Korei Południowej,
- miejsce postoju karawany,
- uwielbiany przez fanów,
- auto z salonu Opla,
- samosąd na Dzikim Zachodzie,
- nie idzie w las (w przysiółku),
- aktor grający bez słów,
- dawne narzędzie żniwiarza,
- imię pisarki z Grodna,
- część nogi konia chroniona podkową,
- ruchoma część obrabiarki,
- udzielany przez bank,
- kosmetyk dla noworodka,
- przywóz towarów z zagranicy,
- podkarpackie miasto z Narodowym Muzeum Powozów.



- miasto z fabryką fortepianów,
- waflowy smakołyk z cukierni,
- waluta Korei Południowej,
- miejsce postoju karawany,
- uwielbiany przez fanów,
- auto z salonu Opla,
- samosąd na Dzikim Zachodzie,
- nie idzie w las (w przysiółku),
- aktor grający bez słów,
- dawne narzędzie żniwiarza,
- imię pisarki z Grodna,
- część nogi konia chroniona podkową,
- ruchoma część obrabiarki,
- udzielany przez bank,
- kosmetyk dla noworodka,
- przywóz towarów z zagranicy,
- podkarpackie miasto z Narodowym Muzeum Powozów.

- dawne narzędzie żniwiarza,
- imię pisarki z Grodna,
- część nogi konia chroniona podkową,
- ruchoma część obrabiarki,
- udzielany przez bank,
- kosmetyk dla noworodka,
- przywóz towarów z zagranicy,
- podkarpackie miasto z Narodowym Muzeum Powozów.

ROZWIĄZANIE NR 77



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważna decyzja przyniesie sukces. Horoskop dzienny zapowiada, że wieczór pozwoli spokojnie uporządkować emocje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojna rozmowa poprawi relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś mówi, że drobny gest okaże się ważniejszy niż wielkie obietnice.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości zmieniają ci plany, ale horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że zachowasz spokój i szybko znajdziesz rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Bliska osoba okaże ci wsparcie. Horoskop dzienny to wskazówka, by popołudnie wykorzystać na chwilę wytchnienia oraz relaksu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Energia i pewność siebie pomogą ci zdobyć uznanie, lecz horoskop na dziś radzi by unikać zadzierania nosa i niepotrzebnych sporów...

Rak (22.06 - 22.07)

Intuicja podpowie właściwy krok, a spokojna rozmowa pomoże uniknąć napięcia. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś życzliwym poprawi humor. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że drobny sukces doda ci motywacji do działania.

Panna (23.08 - 22.09)

Niespodziewana okazja zachęci cię do szybkiego działania. Horoskop na dziś mówi, że wieczorem zbierzesz plony swojej aktywności.

Waga (23.09 - 22.10)

Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu, a cierpliwość przyniesie oczekiwane efekty.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Kreatywny pomysł zwróci uwagę otoczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że wieczór będzie sprzyjał planowaniu nowych celów.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wrażliwość pomoże ci lepiej zrozumieć bliskich, a spokojny wieczór poprawi nastrój. Horoskop na dziś wróży wieczerę w miłym nastroju.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Unikaj ludzi, którzy zazwyczaj mają inne zdanie niż ty. Horoskop dzienny na poniedziałek ostrzega, że wasze spotkanie może źle się zakończyć...