

kurier lubelski

Poniedziałek 2.03.2026 | Nr. 26 (18.202) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Brudne pampersy przed blokiem. Śnieg zniknął i widać śmietnik na trawniku **str. 5**



Minister rolnictwa Stefan Krajewski o nowych rynkach dla produktów z Polski **str. 8**

Sąd odrzucił zażalenie. Wójt nadal odsunięty od rządu gminą **str. 3**



LUBLIN
Awans Zbigniewa Jakubasa w rankingu najbogatszych Polaków **str. 4**

Zamknięte niebo. Polacy utknęli na lotniskach

Linie lotnicze odwołują loty na Bliski Wschód, także te powrotne. Na lotniskach w Dubaju, Bangkoku, czy w Dosze utknęło tysiące turystów, także z Polski **str. 6**

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy. Długa droga do diagnozy **str. 13**

DROGI CO Z JEZDNIĄ MIĘDZY FIRLEJEM I KAMIONKĄ?

Czy dziurawa droga doczeka się remontu?

Aleksandra Szymczak
 pow. lubartowski

Stan drogi Firlej-Kamionka jest katastroficzny. I wiedzą o tym nie tylko kierowcy, ale i władze. Powiat lubartowski chce jeszcze w tym roku wykonać trzykilometrowy odcinek za ok. 5 mln zł i liczy na 50-procentowy udział gminy Firlej.

18 lutego w urzędzie gminy Firlej odbyło się spotkanie w sprawie drogi powiatowej nr 1531L Firlej-Kamionka. Brali w nim udział wójt i radni gminy Firlej, członek zarządu Sebastian Wysok oraz dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w Lubartowie - Grzegorz Jaworski. Rozmowy dotyczyły w szczególności jej stanu technicznego oraz planowanych działań inwestycyjnych.

Ten 3,2-kilometrowy odcinek drogi powiatowej od lat przyprawia o ból głowy nie tylko mieszkańców i kierowców, ale też urzędników. Mijająca zima problem tylko pogłębiła. Na całym odcinku przybyło głębokich dziur, a jazda powyżej 30 km/h grozi poważnym uszkodzeniem auta.

O obecny stan nawierzchni, ale także planowany od dawna remont „Kurier” zapytał dyrektora Zarządu Dróg Powiatowych w Lubartowie, Grzegorza Jaworskiego. Podkreśla, że dokumentacja projektowa jest w trakcie opracowywania. Koszt nowej nawierzchni to ok. 5 mln zł.

- Otrzymałem zadanie przygotowania dokumentacji i realizacji inwestycji. Chcemy zakończyć temat tej drogi jeszcze w tym roku, bo jej stan jest bardzo zły - mówi dyrektor.

Powiat deklaruje zabezpieczenie około 2,5 mln zł - nawet w formie kre-

dytu - pod warunkiem współfinansowania przez gminę Firlej.

- Wcześniejsze szacunki obejmowały szerszy zakres prac: rowy, pobocza, ścieżkę rowerową oraz pełną infrastrukturę towarzyszącą. Obecnie plan zakłada wykonanie samej nawierzchni - bez ścieżki rowerowej i dodatkowych elementów. Koszt oszacowano na podstawie niedawno zrealizowanych inwestycji, m.in. w gminie Uścimów, gdzie podobny zakres prac pozwolił określić realne ceny rynkowe - wyjaśnia Jaworski.

W rozmowach z radnymi uczestniczył członek zarządu powiatu Sebastian Wysok.

- Zakres prac będzie zależał od dostępnych środków. Albo zrealizujemy całość, albo przynajmniej część odcinka - zaznacza dyrektor ZDP.

Czytaj str. 4



Droga od lat jest w fatalnym stanie, a po ostatniej zimie przybyło nowych dziur w jezdni

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

● Bez rozwoju wiatraków czeka nas droższa energia ● Komfort pracy i po czucie uznania mają największy wpływ na podniesienie lojalności pracowników



FOT. LUKASZ KACZANOWSKI

Wysokość wynagrodzeń absolwentów uczelni w Lublinie różniła się w zależności od ukończonego poziomu

Zarobki absolwentów lubelskich uczelni

redakcja
Lublin

Absolwenci lubelskich uczelni zarabiali średnio 5,6 tys. zł brutto miesięcznie - wynika z obliczeń ekspertów Programu Kariera Polskiej Rady Biznesu.

Eksperci Programu Kariera Polskiej Rady Biznesu, największego ogólnokrajowego programu płatnych staży, przeanalizowali dane pokazujące, ile mogą zarobić absolwenci w stolicy Lubelszczyzny i jak ich wynagrodzenie kształtuje się na tle danych z całego kraju. Z danych zebranych w ogólnopolskim systemie monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów (ELA) wynika, że ci, którzy ukończyli studia w 2023 r. (to najświeższe dane poddane analizie), zaraz po uzyskaniu dyplomu zarabiali przeciętnie 5 579,21 zł brutto ze wszystkich źródeł. W tym samym czasie

średnia dla trzynastu przeanalizowanych aglomeracji wyniosła 5940,46 zł. To o 360 zł więcej. Najwyższe zarobki mieli absolwenci w Warszawie (6750,95 zł), w aglomeracji górnośląsko-zagłębiowskiej (6 343,84 zł) i Białymstoku (6 016,27 zł).

Przed Lublinem ulokowali się absolwenci wrocławscy (5 675,99 zł), zaś tuż za nimi osoby z dyplomami uczelni łódzkich (5 555,77 zł). Na samym końcu stawki znalazł się Rzeszów. W stolicy Podkarpacia absolwenci mogą liczyć jedynie na 4 958,44 zł miesięcznej pensji.

Różnice w zarobkach absolwentów uczelni z różnych miast wynikają z wielu czynników. Trzy najważniejsze to ukończony kierunek, moment rozwoju zawodowego, w którym ktoś decyduje się na studia oraz branża, które działają w danym ośrodku akademickim - mówi Marian Owerko, twórca i szef Programu Kariera, wiceprezes Polskiej Rady Biznesu. ©©

ROZMOWA DNIA

Antyukraińskiej propagandy i dezinformacji jest coraz więcej

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

- Pod koniec ubiegłego roku na rosyjskich portalach kolportowane były sztucznie stworzone zdjęcia ukraińskich wojskowych szczęśliwych mimo na przykład, utraty nogi. Można powiedzieć, że AI działa już na pełnych obrotach - alarmuje Paweł Cymbor, redaktor portalu FakeNews.pl prowadzonego przez Fundację Przeciwdziałamy Dezinformacji.

Wojna rozpętana przez Rosję w Ukrainie trwa już 4 lata. Entuzjazm wobec przyjmowania obywateli napadniętego kraju osłabł. Napotykam na tzw. fejki i kłamliwe treści. Co to za zmasowany atak?

Mamy do czynienia z ustrukturyzowaną, wielotorową propagandą. Coraz częściej pojawiają się konta publikujące treści wygenerowane przez sztuczną inteligencję - i ten rodzaj manipulacji zyskuje na popularności. Stale jesteśmy bombardowani treściami tworzonymi przy pomocy sztucznej inteligencji. W Polsce obserwujemy to na olbrzymią skalę, zwłaszcza jeżeli chodzi o narrację antyukraińską, ale podobne zjawisko dotyczy już wszystkich ważnych wydarzeń od konfliktów zbrojnych, przez wybory, po regulacje unijne.

Jak na otaczającą nas rzeczywistość działa ta rzeczywistość?

stość równoległa z portali społecznościowych? Aktorów dezinformacji, działających równolegle jest wielu. Mamy do czynienia z pewną liczbą polskich obywateli, którzy motywowani ideologicznie lub własnym interesem rozsiewają nieprawdziwe treści. Nie brakuje ludzi, którzy świadomie zarabiają na szerzeniu nienawiści i manipulacji - robią to np. poprzez posty w mediach społecznościowych. Obok tego funkcjonują w sieci tysiące pozornie autentycznych kont, bardziej lub mniej anonimowych, które sterowane bywają indywidualnie, ale „zasilane” i pompowane są przez osławione farmy trolli. Są również aktorzy motywowani politycznie, którzy doskonale wiedzą, że najlepszy kapitał polityczny zbić mogą na emocjach. Wykorzystują więc konflikt rosyjsko-ukraiński, narracje antyukraińskie i sentyment związany chociażby z kwestią zbrodni Wołyńskiej (niedostatecznych rozliczeń i zbyt wolno prowadzonych ekshumacji), by cynicznie przekuć te tematy na poparcie polityczne.

Wiemy jaka jest skala tego zjawiska? Skala antyukraińskiej propagandy i dezinformacji w polskim internecie jest bardzo duża i dynamicznie rośnie. W zeszłym roku wzrost nasilił się po konkretnych wydarze-

Zamów prenumeratę

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



FOT. ARCHIWUM

niach: zawetowanie przez prezydenta ustawy o pomocy dla Ukraińców, incydencie z rosyjskimi dronami latającymi nad Polską czy aktach sabotażu na kolei - wtedy fala nienawistnych treści eksplodowała. (...)

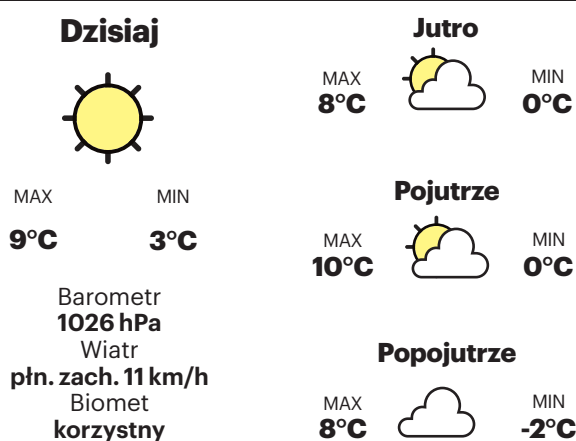
A jest jakiś sposób, byśmy nie dali się jeszcze bardziej ogłupiać? Wystarczy edukować społeczeństwo?

Przede wszystkim wskazałbym na krytyczne myślenie. Nad nim powinniśmy popracować sami. Gdy widzimy coś, co silnie oddziałuje na nasze emocje, zastanówmy się, czy ktoś nie zastosował AI lub innej formy manipulacji, by wywołać taki efekt i na nas wpłynąć. Czy komuś nie zależy na oddziaływaniu w ten sposób na nas i naszym lajku czy komentarzu, który pomoże dalej przekazywać dezinformację? Zachęcam oczywiście do korzystania z portali sprawdzających fakty, takich jak nasz: Fakenews.pl. Na bieżąco monitorujemy popularne trendy wykorzystywane do nieuczciwego kształtowania opinii i poglądów. Analizujemy konkretne przypadki, sprawdzamy prawdziwość doniesień, sygnalizujemy niepokojące tendencje. ©©

Skarb jelenia

Szedłem świeżym tropem chmary jeleni. Doświadczony tropiciel nie był potrzebny, nawet osoba o słabym wzroku bez trudu zobaczyłaby szeroki, wygodny trakt wydeptany w topniejącym śniegu przez kilkanaście zwierzków. Do tego tu i tam zgryzione gałązki, oderwane, czyli spalowane czubki młodych jodeł i świerków, czego leśnicy nie znoszą, bo taka uszkodzona sadzonka wyrośnie w pokraczny krzak a nie strzeliste drzewo. Proszę też wybrać drastyczny, lecz ważny szczegół, czyli parujące odchody. Znak, że jelenie miały tu przed sobą. O tej porze roku samce, czyli byki, zrzucają poroże. Piękne wieńce ważące nawet kilkanaście kilogramów. Wpierw jedna połówka, kilka kroków dalej druga. Zabieg konieczny, by nie obciążać kręgosłupa. A gdyby tak kilka sztuk zebrano nagle razem pozbyć się pięknej ozdoby? - to znalazłbym prawdziwy skarb. Mknąłem górskim zboczem niczym pies gończy. Przysięgam, czułem ostrą woń zwierząt. Po kwadransie wpadłem na samotnego mężczyznę. Przysiadł na ściętym pniaku. Ani chybi konkurencja, lecz z pustymi rękoma. Czyli jest nadzieja! Nieśmiało zapytałem o jelenie. A tak, przebiegły kilka minut temu. Tropił je przez godzinę. Same szpicaki i bady-larze. Taka tam jelenia młódź, co to ledwo odrosła od ziemi. Porozę rachityczne, nic nie warte. Jak twierdzi, ciężko coś znaleźć, bo zbieraczy poroży wielu, a jeleni mało. Za tydzień następne podejście.
Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Helena i Radosław

PISALIŚMY W KURIERZE

2.03.2011 r. Od mandatu za jazdę na gapę już nie uciekniesz

- Od 1 marca kontrolerzy miejskiej komunikacji mogą zażądać od pasażera, który nie ma biletu i nie pokazuje dowodu tożsamości, aby nie opuszczał autobusu albo przystanku do momentu przyjazdu policji. Takie działanie umożliwiają im nowe przepisy, które nazywają takie działania „ujęciem”. - Osobiście wolę słowo „ujęcie”, bo ująć to mogę kobietę uśmiechem - śmieje się pan Jurek, jeden z kontrolerów. Wczoraj on i jego koledzy skorzystaliby już z nowych przywile-

jów. Na przystanku przy ul. 3Maja autobus linii nr 2 chciał opuścić student, który nie miał biletu. - Stwierdził, że nie możemy go zatrzymać, po czym złapał za komórkę i powiedział, że dzwoni do swojego prawnika - opowiada pan Jurek. Dyskusja trwała aż do pętli na ul. Zbożowej, gdzie już czekał patrol policji. Widząc funkcjonariuszy, student zmieknął i wypełnił formularz, podając swoje dane. Justyna Góźdz, rzeczniczka prasowa ZTM, mówi, że „ujęcie” nie można mylić z „zatrzymaniem”, a na pewno nie ma mowy o używaniu siły.

KALENDARIUM

1384

Podczas zjazdu szlachty w Radomsku podjęto decyzję o powierzeniu tronu polskiego Jadwidze Andegawerskiej.

1864

Cesarz Aleksander II Romanow wydał dekret o nadaniu chłopom prawa własności do posiadanej przez nich ziemi w Królestwie Polskim.

1933

Premiera amerykańskiego przygodowego filmu grozy King Kong w reżyserii Meriana C. Coopera i Ernesta Schoedsacka.

1962

Koszykarz NBA Wilt Chamberlain (Philadelphia Warriors) ustanowił rekord ligi 100 punktów zdobytych w jednym meczu.

nasz REGION

KRÓTKO

KRAŚNIK

Złożyli przysięgę na sztandar

W sobotę w Kraśniku 130 ochotników z woj. lubelskiego, którzy pozytywnie ukończyli 16-dniowe szkolenie podstawowe w ramach projektu „Ferie z WOT”, złożyło przysięgę wojskową na sztandar 2 LBOT. Świeżo upieczeni żołnierze pochodzą z całego regionu. List do nich skierował Władysław Kosiniak-Kamysz, wicepremier i minister obrony narodowej. - Wypowiadając słowa przysięgi staliście się żołnierzami Wojska Polskiego. Przyjęliście na siebie odpowiedzial-

ność za obronę naszej Ojczyzny, a jako żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej dodatkowo za obronę waszych „małych ojczyzn” z których się wywodzicie. Będziecie wspierać mieszkańców Waszej najbliższej okolicy, w myśl motta „Zawsze gotowi, zawsze blisko”. Spoczywa na Was obowiązek udowodnienia, że słowa roty to więcej niż słowa, to żołnierskie zobowiązanie - napisał szef MON. Program „Ferie z WOT” organizowany jest od 2018 r..

LUBLIN

Biegiem uczcili pamięć



Ok. 500 uczestników stanęło na starcie biegu Sielska Piątką, który w niedzielę odbył się w Muzeum Wsi Lubelskiej. Do pokonania mieli dystans 5 kilometrów. Podczas wydarzenia uczestnicy oddali hołd Żołnierzom Wyklętym - bohaterom powojennego podziemia niepodległościowego.

DRUGI

Wybrano wykonawcę trasy

Prawie 150 mln zł pochłonie przebudowa drogi wojewódzkiej nr 820 między Łęczną a Sosnowicą. Chodzi o odcinek o długości 19 km. Wykonawca ma 30 miesięcy na wykonanie prac budowlanych, ale deklaruje, że skończy wcześniej. Kontrakt opiewa na 148,4 mln zł. Prace obejmą odcinek od Sosnowica do Ludwina.

To kontynuacja prac, które rozpoczęły się kilka lat temu. W pierwszej fazie zadania przebudowano odcinek o długości 9,5 km. Obecnie inwestycja obejmie fragment od długości 19 km.

Drogowcy z robotami wejdą już za kilka tygodni. Najwięcej utrudnień czeka kierowców w związku z pracami przy budowie mostów.

LUBLIN

Rekordowa liczba turystów odwiedziła miasto

Padł kolejny rekord pod względem liczby turystów odwiedzających Lublin. Według danych w 2025 r. miasto odwiedziło ponad 2,2 mln osób, co oznacza 15 proc. wzrost w porównaniu z 2024 r.. 77 proc. wszystkich gości stanowili przyjezdni krajowi, wśród których najliczniejszą grupę stanowili mieszkańcy woj. mazowieckiego. Lublin staje się coraz popularniejszym kierunkiem także wśród turystów m.in. z Wielkiej Brytanii, USA czy Włoch.



LUBLIN

Z Lublina na Sycylię

Od 31 marca z Portu Lotniczego Lublin polecimy do włoskiego Trapani. To nowe połączenie sezonowe zaoferowane przez linię Ryanair. 1 czerwca powrócą zostaną wznowione loty do Girony.

Wójt Wólki pozostaje zawieszony w pełnieniu funkcji

Jakub Sarek
Lublin

Sąd postanowił, że Edwin Gortat, wójt podlubelskiej gm. Wólka, nie wróci do pracy w urzędzie gminy. Samorządowiec podejrzany jest o czyny o charakterze korupcyjnym. Uchylenia nałożonych na niego przez prokuraturę wolnościowych środków zapobiegawczych domagała się obrona.

Poręczenie majątkowe w wysokości 50 tys. zł, dozór policji, zakaz kontaktowania się z określonymi osobami, zawieszenie w wykonywaniu czynności służbowych, które uniemożliwiają pobieranie wynagrodzenia - takie wolnościowe środki zapobiegawcze Prokuratura Krajowa nałożyła na wójta gm. Wólka, Edwina Gortata (zgodził się na publikację danych i wizerunku). Śledczy zarzucają mu przyjęcie korzyści majątkowej w wysokości 2 tys. zł w zamian za ustalenie przetargów na budowę sali gimnastycznej w szkole w Świdniku Małym oraz przedszkola i żłobka na osiedlu Borek. Korzyść miała przyjąć formą dofinansowania wycieczki na Kretę. Od grudnia 2025 r. Gortat nie pojawia się w pracy. W piątek (27 lutego) Sąd Rejonowy Lublin-Zachód rozpatrywał zażalenie jego obrońcy na zastosowane wobec samorządowca środki za-



Edwin Gortat podczas wyborów samorządowych w 2024 roku, które dały mu czwartą kadencję w fotelu wójta

pobiegawcze. Domagał się on uchylenia ich w całości.

Sąd utrzymał w całości postanowienie prokuratury i nie uwzględnił naszego zażalenia. Nie jesteśmy z tego zadowoleni, ale postanowienie sądu jest prawomocne. Nie przesądza ono w żaden sposób o winie Edwina Gortata. Natomiast zostało przesądzone, że według sądu na ten moment jest zasadne stosowanie tychże środków zapobiegawczych, które zastosował w postępowaniu przygotowawczym prokurator. Będziemy rozważać z klientem dalsze kroki - przekazał „Kurierowi” radca prawny Tomasz Tabor, pełnomocnik Gortata w sądzie.

Sąd uzasadnił utrzymanie dotychczasowych środków zapobiegawczych wysokim podejrzeniem popełnieniem przestępstwa, a wysokości po-

poręczenia nie uznał za nadmierną.

Identyczne środki zapobiegawcze prokuratura zastosowała wobec Pawła G., zastępcy Gortata. W piątek sąd odrzucił zażalenie także jego obrońcy i utrzymał w mocy postanowienie prokuratury.

Wójt gminy Wólka Edwin Gortat i jego zastępca Paweł G. zostali zatrzymani na początku grudnia 2025 r. przez CBA. Wraz z nimi zatrzymano także dwóch przedsiębiorców budowlanych. Lubelski wydział Prokuratury Krajowej przedstawił wszystkim zarzuty o charakterze korupcyjnym i zastosował wobec podejrzanych środki wolnościowe.

Jak powiedział nam radca prawny Tomasz Tabor, współpraca Edwina Gortata i Urzędu Gminy Wólka z organami ścigania była pełna, w ich ocenie po trzech miesiącach obowią-

zywania nie istnieje konieczność dalszego stosowania zawieszenia w wykonywaniu czynności służbowych.

Przesłanka matactwa czy wpływania na ewentualny materiał dowodowy według mnie już się zdezaktualizowała i nie ma takiej możliwości fizycznej. Sąd nie podzielił tego poglądu. Prosił się także o ewentualne obniżenie poręczenia majątkowego - wyjaśnia w rozmowie z nami pełnomocnik Gortata w sądzie. I dodaje: - W naszej ocenie jest to kwota wysoka, a codzienna sytuacja życiowa podejrzanego w żaden sposób nie nie pozwala na uznanie, że mógłby on w jakimkolwiek sposób nie stawiać się na wezwanie prokuratora czy uchylać się od brania udziału w czynnościach procesowych.

Edwin Gortat zapewnia o swojej niewinności.

Stawiane mi przez prokuraturę zarzuty nie mają w mojej ocenie potwierdzenia w stanie faktycznym, ani prawnym i nie poczuwam się do jakiegokolwiek odpowiedzialności z nimi związanej - pisał w przededniu ubiegłorocznej Wigilii Bożego Narodzenia w swoich mediach społecznościowych Gortat.

W rozmowie z portalem Jawnym Lublin stwierdził, że za wycieczkę na Kretę zapłacił z własnej kieszeni i nie była to żadna forma wdzięczności.

Od grudnia 2025 r. zadania i kompetencje wójta gm. Wólka pełni Paweł Turczyn.

Będzie czek turystyczny w woj. lubelskim?

oprac. JJ
lubelskie

Resort sportu planuje wprowadzenie jesienią czeku turystycznego w czterech województwach położonych przy wschodniej granicy Polski. Ma to objąć również Lubelszczyznę.

Wiceminister sportu i turystyki Ireneusz Raś zapowiedział, że resort planuje objąć tzw. czekiem turystycznym regiony Polski, które z uwagi na toczący się konflikt zbrojny w Ukrainie „postrze-

gane są jako destynacje niebezpieczne”. Dotyczy to czterech regionów: warmińsko-mazurskiego i podlaskiego, a także województwa lubelskiego i podkarpackiego.

Wiceminister wskazał, że czek turystyczny ma dotyczyć tegorocznego jesienno-sezonu turystycznego. Zaznaczył też, że ma być „bardziej progospodarczy i proinwestycyjny” niż bon turystyczny.

Mamy na ten cel 10 mln zł - dodał Raś.

Wyjaśnił, że czek turystyczny obowiązywałby w „niskich” se-

zonach turystycznych. Łączyłby się również z określonymi celami takimi jak edukacja np. wycieczki szkolne, wspieranie wypoczynku seniorów, czy też wspieranie turystyki rodzinnej. Korzystać z niego mieliby obywatele i obywatelki Polski.

Na początku marca w każdym z tych czterech regionów spotkamy się z Magdaleną Kruczą (prezeską Polskiej Organizacji Turystycznej - przyp. JJ) i marszałkami województw, i będziemy chcieli domówić szczegóły tego narzędzia - dodał wiceminister.

Zaznaczył, że ministerstwo chce podpisać umowę z marszałkami, którzy będą „dokładać się” do czeku turystycznego na zasadzie - jak to określił wice-minister - „fifty-fifty”.

My dajemy, marszałek daje drugie tyle i uruchamiamy ten program w oparciu o Regionalne Organizacje Turystyczne, które mają być gospodarzami tego programu - stwierdził Raś, dodając, że ma nadzieję, iż po zmianach legislacyjnych „będziemy mogli zaplanować to narzędzie w całej Polsce w perspektywie dwóch lat”.

Spektakularny powrót Zbigniewa Jakubasa do Top 15 najbogatszych Polaków

oprac. JJ
Lublin

W nowym zestawieniu „100 najbogatszych Polaków”, przygotowanym przez Forbes, Zbigniew Jakubas znalazł się na 13. miejscu - z majątkiem oszacowanym na ponad dwa razy więcej niż rok temu.

Jakubas od lat buduje pozycję jako inwestor w różnych dziedzinach - od przemysłu i energetyki po nieruchomości i projekty infrastrukturalne. Od 1990 r. przez blisko dwie dekady był także właścicielem Kuriera Lubelskiego. W 2020 r. zainwestował w lubelski sport, zostając głównym udziałowcem Motoru Lublin. Przez lata stawiał nie tylko bloki; teraz ma w planach postawić jedną z trzech planowanych w mieście spalarnię śmieci.

Na najnowszej liście Forbesa wpisano go na 13. miejsce. To spora różnica, bo jeszcze w ze-

szłym roku znajdował się na 26. z majątkiem szacowanym na 2,5 mld zł. Dziś ta suma szacowana jest na do ponad 5,9 mld zł.

- Jest globalnym graczem na rynku bicia monet (kontrakty w Zambii, Tanzanii, Gwatemali). Drugim jego biznesem jest deweloperka (Bulwary Praskie, biurowiec Mennica Legacy Tower). Ale spektakularny powrót do Top 15 zawdzięcza przede wszystkim biznesowi kolejowemu i Nowagowi: w ciągu dwóch lat cena spółki wzrosła czterokrotnie, głównie za sprawą pełnionego portfela zamówień do 2030 r. - opisuje Forbes.

Jeśli chodzi o lubelskie akcenty na liście, trzecie miejsce zajął Jerzy Starak (17,21 mld zł), udziałowiec Herbapolu Lublin.

Na szczycie zestawienia ponownie znalazł się Michał Sołowow z majątkiem 27,65 mld zł, a zamyka go Heronim Ruta mający 1,29 mld zł.



Zbigniew Jakubas ponownie znalazł się w ścisłej czołówce najzamożniejszych przedsiębiorców w kraju

Szkoły czekają na nowych uczniów. Rusza nabór

Artur Jurkowski
Lublin

42 lubelskie szkoły podstawowe ruszają z naborem uczniów do klas pierwszych. Chodzi o rok szkolny 2026/27. Pierwszy etap zapisów potrwa dwa tygodnie.

Dziś rusza nabór do klas pierwszych szkół podstawowych na rok szkolny 2026/2027.

- Początek marca to nie tylko powrót uczniów do szkół po ferii, ale również ważna data w kalendarzu wielu rodziców. Tego dnia rozpoczynamy rekrutację do miejskich przedszkoli oraz przyjmowanie zgłoszeń do klas pierwszych szkół podstawowych - podkreśla Mariusz Banach, zastępca prezydenta Lublina.

Nabór do miejskich szkół odbywa się, podobnie jak w po-

przednich latach, z wykorzystaniem systemu elektronicznego i ma charakter dwuetapowy.

- W przypadku szkół obowiązuje rejonizacja - w pierwszej kolejności przyjmowane są dzieci zamieszkałe w obwodzie danej placówki, a ich zapis odbywa się na podstawie zgłoszenia - informuje Banach.

Wniosek zgłoszeniowy trzeba złożyć do 16 marca.

- Rodzice, którzy planują zapisać dziecko do innej szkoły, oddziału integracyjnego lub sportowego, niż w rejonie, będą mogli złożyć wniosek od 24 marca, kiedy wystartuje postępowanie rekrutacyjne - dodaje Banach i zapewnia. - Dla wszystkich chętnych przygotowaliśmy miejsca.

W Lublinie działają 42 szkoły podstawowe prowadzone przez miasto.

Artur Jurkowski
Lublin

- To jakieś kuriozum - żali się nasz Czytelnik. Podczas zwrotu nieważnych już biletów komunikacji miejskiej, w kasie zażądano od niego dowodu osobistego, którego nie miał przy sobie. Po interwencji Kuriera Lubelskiego zasady wymiany się zmieniają.

16 lutego wszedł w życie w Lublinie nowy cennik biletów komunikacji miejskiej. Ważność straciły „stare” bilety czasowe. Zarząd Dróg i Transportu Miejskiego dał trzy miesiące - do 15 maja - na ich zwrot i odzyskanie pieniędzy.

- Przeczytałem w „Kurierze Lubelskim”, że jest taka możliwość i postanowiłem z niej skorzystać. Zawsze kupuję kilka biletów na zapas żeby nie mieć problemu, gdy trafię np. na nieczynny biletomat - opisuje nasz Czytelnik.

Bilety można oddać w funkcjonujących na terenie Lublina dwóch Punktach Sprzedaży Biletów ZDiTM. Mieszczą się w gmachu Dworca Lublin przy ul. Dworcowej 14 i biurowcu przy ul. Nałęczowskiej, gdzie niedługo mieściła się siedziba ZTM (w lipcu 2024 r. tę miejską jednostkę zastąpił ZDiTM).

- Pojechałem na Dworzec Lublin. Ale biletów nie wymieniłem. Powód? Gdy przekazałem je pani w kasie zażądała



Nowy cennik biletów na podróże komunikacją miejską obowiązuje w Lublinie od 16 lutego. Niewykorzystane papierowe bilety można zwrócić do 15 maja

ode mnie dowodu osobistego. Dowód? Po co? To jakieś kuriozum - oburza się Czytelnik.

Łącznie wartość wszystkich biletów wynosiła 17 zł.

- Mam się tłumaczyć, że nie jestem przestępcą, fałszerzem, który przyszedł naciągnąć ZDiTM na jakieś olbrzymie sumy. A chodziło o 17 złotych - podkreśla nasz Czytelnik.

- Wymóg okazania dokumentu tożsamości przy wypłacie środków pieniężnych, w związku ze zwrotem biletów, oparty jest na konieczności zabezpieczenia przed nadużyciami przy wypłacie gotówki z kasy jednostki sektora finansów publicznych - wyjaśnia Monika Fisz, rzecznik prasowy

Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie.

ZDiTM wskazuje, że podobne regulacje obowiązują np. w Zarządzie Transportu Miejskiego w Warszawie.

- Jednostki takie opierają się na wewnętrznych regulacjach oraz przepisach dotyczących księgowości, które wymagają jednoznacznej identyfikacji osoby, której wypłacane są pieniądze z kasy - tłumaczy Fisz.

ZDiTM zmieni jednak po interwencji Kuriera Lubelskiego zasady zwrotu niewykorzystanych biletów.

- Jednakże, aby zmniejszyć uciążliwość związane z wymianą biletów dla naszych pa-

sażerów, w sytuacji, gdy wartość zwracanych biletów jest równa lub niższa niż wartość biletów pobieranych (faktycznie nie następuje wypłata środków z kasy) ZDiTM w Lublinie nie będzie wymagał okazywania dokumentu tożsamości - wskazuje Fisz.

Od 16 lutego stawki za bilety w komunikacji poszły w górę średnio o 10 - 11 proc. Za najpopularniejszy bilet 40 minutowy pasażerowie płacą obecnie 4,60 zł. Wcześniej było to 4 zł.

Dla posiadaczy Lubelskiej Karty Miejskiej (osoby odprowadzające podatki w Lublinie) stawki za bilety okresowe nie uległy zmianie.

Dziura na dziurze. Tragiczny stan nawierzchni między Kamionką i Firlejem. Spór o finanse

Dokończenie ze str. 1

Powiat nie ukrywa, że szanse na dofinansowanie zewnętrzne są niewielkie.

- To odcinek leśny, bez zwartej zabudowy i infrastruktury publicznej. System oceny wniosków jest punktowy - premiuje przejścia dla pieszych, szkoły w pobliżu. Ten fragment drogi nie uzyska wystarczającej liczby punktów - wyjaśnia dyrektor ZDP.

Oznacza to, że inwestycja najprawdopodobniej będzie musiała zostać sfinansowana ze środków własnych samorządów.

Wójt gminy Firlej w rozmowie z „Kurierem” w sierpniu 2025 r. deklarował, że gmina byłaby w stanie dołożyć do 50 proc. kosztów kwalifikowanych - o ile będzie wiedzieć, jaka będzie ta kwota.



Koszt remontu zniszczonej nawierzchni to ok. 5 mln zł

- Już w sierpniu wysłaliśmy pismo z prośbą o wskazanie konkretnych kwot, abyśmy mogli zabezpieczyć do 50 proc. wartości inwestycji w budżecie. Kolejne pismo wysłaliśmy w październiku. Do końca roku nie otrzymaliśmy jednoznacznej informacji - mówi nam dzisiaj Grzegorz Siwek.

Jednak oficjalna deklaracja powiatu wpłynęła dopiero 11 lutego 2026 r. Tymczasem budżet na 2026 rok jest już przygotowany.

- Skoro nie mieliśmy potwierdzenia, nie mogliśmy zabezpieczyć 2,5 mln zł. Budżet planuje się wcześniej - zaznacza Siwek.

Wójt nadal nie wyklucza udziału finansowego, ale sygnalizuje skalę problemu.

- Do miliona złotych jesteśmy w stanie się dołożyć. Natomiast 2,5 mln zł to dla gminy bardzo duże obciążenie, szczególnie jeśli nie było wcześniej zaplanowane - podkreśla. Jak dodaje, gmina ma również ogromne potrzeby w zakresie własnej infrastruktury drogowej.

- Jeżeli mielibyśmy zaciągać kredyt w wysokości 2,5 mln zł, to musimy rozważyć, czy nie przeznaczyć tych środków na nasze drogi gminne. Musimy brać

pod uwagę oczekiwania mieszkańców - mówi wójt.

Rozmowy między powiatem a gminą trwają. O losie drogi niedługo zadecydują radni podczas sesji rady gminy Firlej, która odbędzie się w czwartek (5 marca).

- Wójt gminy wyraził swoje stanowisko, jednak podkreślił, że decyzja należy do rady gminy. Radni mają pełną wiedzę o projekcie i jego znaczeniu. Sprawa prawdopodobnie będzie przedmiotem obrad najbliższej sesji rady gminy - zapewnia dyrektor Grzegorz Jaworski. - Powiat realizuje już inne wspólne inwestycje z gminą oraz przygotowuje kolejne dokumentacje, co świadczy o dotychczasowej dobrej współpracy samorządów.

Jedno jest pewne - mieszkańcy oczekują poprawy stanu drogi Firlej-Kamionka jak najszybciej. Pytanie pozostaje, kto i w jakiej części za nią zapłaci.

Na Kalinie z nieba nie leci śnieg, a brudne pampersy

AR
Lublin

Po roztopach na trawniku przy ul. Krzemienieckiej 7 zamiast zieleni odsłoniły się śmieci, a wśród nich zużyte pampersy. Mieszkańcy są oburzeni.

Gdy śnieg zaczął topnieć, przed blokiem przy ul. Krzemienieckiej 7 zaczęły wyłaniać się odpady, w tym zużyte pampersy.

- Halo, co jest Kalina?! Ja rozumiem - albo i nie rozumiem - butelki, papierki, nawet kupy... ale serio PAMPERSY??? Kto mądry wyrzuca pampersy z okna na trawnik? Krzemieniecka 7 - no brawo. Czy administracja zamierza zareagować? Ja jestem osobą co naprawdę rzadko zwraca komuś uwagę, ale to to istne przegięcie... - napisała jedna z mieszanek osiedla.

Jej wpis wywołał falę komentarzy. Internauci zwracali uwagę, że problem śmieci pod blokami narasta od dłuższego czasu.

- Brak słów... Co z Wami ludzie? Kupa po psach co krok,



FOT. SPOTTED KALINA

Wiosenna aura sprawiła, że zniknął śnieg i zalegające na trawnikach śmieci ukazały się w całej okazałości

mięso z kośćmi, skórki od bananów, zgniłe cebule, a teraz pampersy. Ogarnijcie się! - skomentowała inna mieszkanka.

W tej sprawie skontaktowaliśmy się z administracją os. Kalinowszczyzna, która nadzoruje wieżowiec przy ul. Krzemienieckiej 7. Kierownik administracji, Edmund Waryszak, podkreśla, że zareagowano niezwłocznie. Jak wyjaśnił, problem stał się widoczny właśnie po roztopach.

- Akurat, wie pani, jak śnieg stopniał. Okazało się, że tam niektóre te pampersy były utkwione właśnie w śniegu i się odkryły. Zanieczyszczenia musiała uprzątnąć gospodyni tego rejonu - powiedział Waryszak.

Spółdzielnia rozwiesiła na klatkach schodowych ogłoszenia przypominające o zasadach utrzymania porządku.

- Nasz regulamin określa, że nie wolno wyrzucać żadnych

niedopałków, papierosów, no i oczywiście innych rzeczy przez okna - podkreślił Waryszak.

Administracja zaznacza, że w przypadku, gdy takie sytuacje będą się powtarzać o sprawie zostaną powiadomione służby. Spółdzielnia prowadzi także bieżącą kontrolę terenu wokół budynku.

Problem wyrzucania śmieci z balkonów i okien wieżowców nie dotyczy wyłącznie Kalinowszczyzny. Mieszkańcy innych osiedli wskazują, że trawniki przed blokami regularnie zaśmiecanie są resztkami jedzenia, czy niedopałkami papierosów. To nie tylko kwestia estetyki, ale także bezpieczeństwa - zwłaszcza dla zwierząt..

Za zaśmiecanie terenów zielonych grożą konsekwencje. Jak informuje Robert Gogola, rzecznik prasowy Straży Miejskiej w Lublinie, takie wykroczenia podlegają karze.

- Mandat za za zaśmiecanie, może wynieść nawet 500 zł. W sytuacjach, gdy stwierdzimy porzucenie śmieci, docieramy do sprawców i nakładamy na nich mandaty karne.

Kierowcy z lubelskiego pojedą po „swojej” autostradzie

Artur Jurkowski
lubelskie

Powstanie kolejny odcinek autostrady A2. Budowa 9-kilometrowego odcinka od miejscowości Kijowiec do węzła Dobryń ma kosztować ponad 460 mln zł.

Ma to być trasa, która umożliwi w przyszłości dojazd m.in. do terminala samochodowego Koroszczyn. Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostradza zrobiła duży krok do budowy kolejnego odcinka autostrady A2. Wybrała najlepszą ofertę w przetargu na wykonanie drogi między miejscowością Kijowiec a węzłem Dobryń.

- Najkorzystniejszą ofertę złożyło konsorcjum firm Mirbud (lider) i Budpol. Jeśli od wyboru nie wpłynie odwołanie, dokumentacja przetargowa zostanie przekazana do standardowej kontroli uprzedniej Prezesa Urzędu Zamówień Publicznych. Po jej zakończeniu będziemy mogli podpisać umowę z wykonawcą - informuje Małgorzata Tar-

nowska z warszawskiego oddziału GDDKiA.

Konsorcjum za wykonanie projektu technicznego i wykonawczego oraz budowę ponad 9 km trasy chce otrzymać ponad 460 mln zł. To oznacza, że kilometr drogi ma kosztować średnio 51,1 mln zł.

Wykonawca kontraktu będzie miał 32 miesiące od daty zawarcia umowy, z czego 10 miesięcy na etap projektowania. Jednocześnie do czasu realizacji robót drogowych nie wlicza się okresów zimowych, między 16 grudnia a 15 marca.

- Przy sprawnym przebiegu całego procesu realizacji, kierowcy z nowej trasy będą mogli skorzystać w 2029 roku - szacuje Tarowska.

Trasa będzie miała dwie jezdnie z dwoma pasami ruchu. Zostawiona zostanie rezerwa pod budowę trzeciego pasa. Wybudowany zostanie węzeł Dobryń i para MOP-ów Kijowiec Północ i Południe. Ponadto powstaną m.in. obiekty inżynierskie, drogi do obsługi ruchu lokalnego, oświetlenie oraz odwodnienie drogi.

REKLAMA

0011478579

zaraz wracam

poniedziałek - piątek 18:20

TVP 1 TVP VOD

KRÓTKO

BEZPIECZEŃSTWO

MSZ ostrzega przed podróżami

Ministerstwo Spraw Zagranicznych wydało ostrzeżenia przed podróżami do Jordanii, Bahrajnu, Kuwejtu, Kataru, Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Arabii Saudyjskiej i Palestyny. Przebywającym tam Polakom zaleca stosowanie się do komunikatów lokalnych władz i w razie potrzeby kontakt z konsulem.

„Trwa zakrojona na szeroką skalę operacja militarna na Bliskim Wschodzie. Przestrzeń powietrzna dla ruchu cywilnego w wielu krajach regionu pozostaje zamknięta”

– podało MSZ na profilu „Polak za granicą”, na którym publikowane są informacje i ostrzeżenia resortu dla podróżujących.

Resort zaleca osobom, które przebywają w tych krajach, aby zabezpieczyły środki finansowe, miały przy sobie paszport, naładowany telefon i podstawowe leki. Zaleca im także rejestrację w systemie Odyseusz, który umożliwia MSZ kontakt z podróżnymi w przypadku wystąpienia sytuacji nadzwyczajnych za granicą.

PAMIĘĆ

Prezydent uczcił bohaterów



Prezydent Polski Karol Nawrocki wziął udział 7. Biegu Wyklętych, który rozpoczął się o północy z soboty na niedzielę w Wilczorudzie w gminie Pniewy w powiecie grójeckim. Prezydent złożył też wieniec w Panteonie – Mauzoleum Żołnierzy Wyklętych na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach.

OPOLSKIE

Areszt dla 17-latka z Kadłuba

W sobotę Sąd Rejonowy w Strzelcach Opolskich podjął decyzję o zastosowaniu aresztu tymczasowego wobec 17-letniego Łukasza G., podejrzanego o zamordowanie ze szczególnym okrucieństwem swojego ojczyma i babci. Nastolatek przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów. Jak wyjaśnił Piotr Krzemionka-Ko-

walski z prokuratury w Strzelcach Opolskich, wyjaśnienia podejrzanego, chociaż obszerne, są bardzo niejasne i nie jest znany motyw jego działania. Jak ustalono, bezpośrednią przyczyną śmierci obydwo ofiar były liczne rany głowy zadane przy pomocy różnych narzędzi. Łukaszowi G. grozi kara od 15 do 30 lat więzienia.

WOJSKO

W związku z sytuacją bezpieczeństwa w regionie Bliskiego Wschodu oraz doniesieniami dotyczącymi działań wobec Iranu informujemy, że sytuacja polskich kontyngentów wojskowych jest na bieżąco monitorowana – przekazało w sobotę Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych (DORSZ). Dowództwo podkreśliło, że na obecnym etapie nie odnotowano zdarzeń stanowiących zagrożenie dla życia i zdrowia polskich żołnierzy.

Dorota Kowalska
Warszawa

Linie lotnicze odwołują loty na Bliski Wschód, także te powrotne. Na lotniskach w Dubaju, Bangkoku czy w Dosze utknęły tysiące turystów, także z Polski.

Atak Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran doprowadził do lotniczego chaosu. Tysiące turystów, także z Polski, utknęły na lotniskach Bliskiego Wschodu. I to nie tylko ci, którzy polecili tam na wakacje – porty lotnicze w Bangkoku czy w Dosze są kluczowym punktem przesiadkowym dla podróżnych z Europy, udających się do Azji.

– Jest tu bardzo dużo personelu. Rozdawali wodę, kocę i vouchery na jednorazowy posiłek – mówił WP pan Jakub, który w sobotę próbował opuścić Tajlandię. Udało mu się dotrzeć do Dohy, stolicy Kataru. Kolejne połączenie w kierunku Polski zostało już zawrócone.

Jak relacjonował podróżny, dostał propozycję noclegu w hotelu, ale na miejsce trzeba było czekać w wielogodzinnych kolejkach. – W końcu w nocy zabrakło miejsc – tłumaczył. Sytuacja poprawiła się dopiero nad ranem. W tym czasie obsługa lotniskowa udzielała informacji podróżnym. – Często sprzecznych ze sobą, szczególnie na początku ataku – dodał pan Jakub. Nie ma planów alternatywnego powrotu do kraju.



Paraliż siatki połączeń na Wschodzie zatrzymał turystów m.in. w Dubaju, Abu Zabi czy Katarze

Muszą czekać na otwarcie przestrzeni powietrznej.

Polscy turyści utknęli także w Dubaju. W nocy z soboty na niedzielę na forach internetowych pojawiły się wpisy osób próbujących przyspieszyć powrót do Polski. Internauci radzili, by zamówić taksówkę i udać się nią na granicę z Omanem i dopiero z tego kraju starać się złapać lot w kierunku Europy.

Bloomberg określił, że skala zakłóceń w ruchu lotniczym w tym regionie jest „niespotykana od dziesięcioleci”. Władze dubajskich portów lotniczych

”

Stabilności i pokoju nie buduje się wzajemnymi groźbami ani posługując się bronią, co sieje zniszczenie, ból i śmierć

Leon XIV papież

Szef MSZ Radosław Sikorski stwierdził w sobotę wieczorem, że Polacy „uwięzieni” na lotniskach w regionie Bliskiego Wschodu, póki co, są bezpieczni.

– Ale, jak wiemy, sytuacja zmienia się co chwila, więc mam nadzieję, że tym razem wszyscy docenią, że od wielu tygodni apelowaliśmy, aby nie udawać się do krajów Bliskiego Wschodu, i bardzo proszę o traktowanie tych ostrzeżeń poważnie – mówił Sikorski w TVN24. – Tydzień temu sam premier ostrzegał przed rozwijającą się sytuacją wokół Iranu. Tam, dzięki Bogu, mamy więcej pracowników ambasady niż Polaków przebywających w Iranie, ale pewna liczba naszych rodaków utknęła na lotniskach w tym regionie – zaznaczył minister. Dodał, że są z nich odpowiedzialne linie lotnicze, a polscy konsulowie starają się do nich dotrzeć.

Premier Donald Tusk przekazał w sobotę, że odebrał meldunki MON i MSZ w związku z atakiem Izraela i USA na Iran. „W tej chwili nasi obywatele, w tym personel polskiej ambasady w Teheranie, są bezpieczni, ale jesteśmy przygotowani na różne scenariusze” – zaznaczył szef rządu na platformie X.

Prezydent Karol Nawrocki poinformował, że jest na bieżąco informowany o sytuacji. Dodał, że pozostaje w stałej łączności z sojusznikami z NATO i instytucjami państwa. PAP

Prezes Jarosław Kaczyński zaapelował do członków partii: Receptą na zwycięstwo jest jedność

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezes PiS Jarosław Kaczyński zaapelował w sobotę do członków partii o jedność w obliczu ostatnich tarć wewnętrznych.

„Receptą na zwycięstwo jest jedność, a wszelkie próby jej podważania to realizowanie scenariusza obecnej koalicji rządzącej” – napisał na platformie X Kaczyński.

Jak zaznaczył prezes PiS, przed członkami partii wytyżony czas przygotowań do kampanii parlamentarnej.

„Marsz rozpoczynamy 7 marca 2026 r. Szczegóły już wkrótce. Bądźmy razem. Tylko zwycięstwo zjednoczonego obozu patriotycznego zapewni Polsce bezpieczną i stabilną przyszłość” – przekazał prezes PiS.

Od końca listopada ub.r. między politykami PiS dochodzi do wielu obszernych wymian zdań w mediach i na platformach

społecznościowych, w których brali udział członkowie każdej z frakcji PiS, krytykując siebie nawzajem.

W połowie lutego prezes Kaczyński przekazał, że od tego momentu „każdy, kto zabierze głos w szkodliwej dyskusji, niezależnie od zasług i pozycji, zostanie zawieszony w prawach członka PiS, co będzie miało oczywisty wpływ także na jego polityczną przyszłość”. Dodał wówczas, że takie zachowania „skrajnie szkodzą Polsce i PiS”.

W piątek rzecznik PiS Rafał Bochenek podał, że w związku z naruszeniem zakazu wszczynania szkodliwych dla PiS dyskusji, Kaczyński skierował do partyjnej komisji etyki sprawę Mateusza Morawieckiego, Ireneusza Zyski i Mirosława Stachowskiego-Różeckiej. Politycy wdali się w dyskusję z Patrikiem Jakim. W sobotę rzecznik PiS przekazał, że po analizie prezes partii zdecydował o skierowaniu do partyjnej komisji etyki również sprawy Patryka Jakiego. PAP

WOJNA W SOBOTĘ IZRAEL I STANY ZJEDNOCZONE ROZPOCZĘŁY ZMASOWANE ATAKI POWIETRZNE NA IRAN

Najwyższy przywódca Iranu nie żyje

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Prezydent Iranu Masoud Pezeszkian twierdzi, że zabicie najwyższego przywódcy, ajatollaha Alego Chameneiego, w wyniku ataków było „wypowiedzeniem wojny muzułmanom”.

Najwyższy przywódca Iranu, ajatollah Ali Chamenei, zginął w sobotę rano w swoim biurze – potwierdziły w niedzielę rano irańskie media państwowe. W kraju ogłoszono 40-dniową żałobę.

Proces przekazania władzy w Iranie po śmierci ajatollaha Alego Chameneia rozpoczął się wczoraj. – Wkrótce zostanie sformowana tymczasowa rada przywódcza. Do czasu wyboru przyszłego przywódcy kraju odpowiedzialność przejmą prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowej Gollahosejn Mohseni Edzei oraz jeden z prawników Rady Strażników – oznajmił sekretarz irańskiej Najwyższej Rady Bezpieczeń-



Tysiące osób wyszły na ulice po ogłoszeniu informacji o śmierci najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego Chameneia

stwa Narodowego Ali Lariżani, który był doradcą Chameneia, w wywiadzie dla irańskiej telewizji państwowej.

Dodał, że rada przywódcza powstanie „jak najszybciej”. – Pracujemy nad jej sformowaniem – powiedział. Według niego tymczasowe kierownic-

two może się ukonstytuować w ciągu najbliższych godzin.

Pezeskian o śmierci Chameneiego

– Zabójstwo najwyższego przywódcy politycznego Islamskiej Republiki Iranu i wybitnego przywódcy szyizmu na całym świecie jest postrzegane jako

otwarta deklaracja wojny wobec muzułmanów, a zwłaszcza szyitów, na całym świecie – powiedział Pezeszkian w oświadczeniu przekazanym przez państwową telewizję.

Dodał, że pomszczenie śmierci Chameneiego jest prawem i obowiązkiem Islamskiej Republiki Iranu. – Islamska Re-

publika Iranu uważa za swój uzasadniony obowiązek i prawo pomszczenie sprawców i pomysłodawców tej historycznej zbrodni – powiedział Pezeszkian.

Uderzenie w kierownictwo reżimu

W atakach Izraela i USA zginęło około 40 wysokich rangą przedstawicieli reżimu irańskiego – podała CBS, powołując się na źródła w administracji.

Irańskie władze sądowe potwierdziły w niedzielę, że w wyniku sobotnich ataków USA i Izraela zginął szef Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) Mohammad Pakpour oraz bardzo wpływowy doradca ds. bezpieczeństwa, były sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego Ali Szamchani. Portal sądowy Mizan zaznaczył, że Pakpour i Szamchani „zginęli śmiercią męczeńską”.

Następnie irańska telewizja państwowa, cytowana przez agencję Associated Press, podała, że w ataku powietrznym zginęli również szef sztabu generalnego sił zbrojnych Iranu Abdulrahim Musawi oraz minister

obrony Aziz Nasir Zadeh. Według telewizji Musawi i Nasir Zadeh zginęli „podczas posiedzenia Rady Obrony”.

Z kolei portal Axios przekazał, powołując się na irańskich urzędników, że wśród zabitych są też szef wywiadu Saleh Asadi, szef biura wojskowego najwyższego przywódcy Mohammad Shirazi, przewodniczący Organizacji Badań i Innowacji w Zakresie Obronności (SPND) Hossein Jabal Amelian oraz były szef SPND Reza Mozafari Nia.

Ludzie na ulicach

Tysiące osób zgromadziły się w niedzielę na placu Engelab w centrum Teheranu po ogłoszeniu informacji o śmierci najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego Chameneia – poinformowali w niedzielę reporterzy agencji AFP.

Manifestanci, w większości ubrani na czarno, skandowali: „Śmierć Ameryce!”. Wielu niosło flagi irańskie i portrety Chameneia, który zginął w amerykańsko-irańskim ataku na jego siedzibę w Teheranie.

Izrael bombarduje Teheran, a Iran atakuje w Zatoce Perskiej

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Armia izraelska poinformowała w niedzielę, że przypuściła nową falę ataków na cele władz irańskich. Z kolei Iran rano ostrzelał Izrael i bazy USA w Zatoce. Potem zaatakował też Oman.

Omański port Duqm został w niedzielę zaatakowany przez dwa drony; zaatakowano również tankowiec w Cieśninie Ormuz kilka kilometrów od omańskiej półwyspu Musandam –



W niedzielny poranek w miastach Zatoki Perskiej: Dubaju, Dosze i Manamie, słyszał było wybuchy

poinformowała Omańska Agencja Państwowa.

Ministerstwo spraw wewnętrznych Omanu podało, że podjęto działania w związku z niewielkim pożarem, do którego doszło w strefie przemysłowej po upadku fragmentów straconej rakiety. W ataku na tankowiec Skylight płynący pod banderą Palau rannych zostało czterech marynarzy. Całą 20-osobową załogę składającą się z Indusów i Irańczyków ewakuowano. Nie jest na razie jasne, kto zaatakował tankowiec, ale – jak przypominała

agencja AP – Iran zagroził wcześniej, że uderzy w statki płynące przez Cieśninę Ormuz.

W niedzielę w Dubaju w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, w stolicy Kataru, Dosze i w stolicy Bahrajnu Manamie słyszał było nowe eksplozje – poinformowała agencja AFP, powołując się na znajdujących się na miejscu dziennikarzy i świadków. Iran wystrzelił też – trzecią od początku konfliktu – serię pocisków na Izrael.

Irańska telewizja państwowa podała, że nowa fala

ataków w niedzielę jest wymierzona m.in. w 27 baz amerykańskich na Bliskim Wschodzie oraz w kwaterę główną izraelskiego wojska i obiekty militarne w Tel Awiwie. Armia Izraela ostrzegła w niedzielę nad ranem, że do kraju zbliża się kolejna fala irańskich rakiet balistycznych.

Irańskie rakiety kierowały się na środkową i północną część Izraela. Według lekarzy nie ma doniesień o ofiarach lub bezpośrednich uderzeniach w obszarach mieszkalnych.

Według służb bezpieczeństwa Izraela, w sobotę Iran wystrzelił w kierunku Izraela ponad 100 rakiet i dronów.

REKLAMA

0011470601



www.toz.pl



1.5%

Pomóż, nie bądź obojętny!

KRS 0000154454

Minister Stefan Krajewski: Ja broni nie składam

Martyna Jurkowska
Rozmowa

O umowie Mercosur, obowiązującym flagowaniu warzyw i owoców, walce o rekordowy budżet oraz o zniesieniu barier w handlu z Australią i otwarciu nowych rynków na polskie produkty rozmawiamy z ministrem rolnictwa Stefanem Krajewskim.

Umowa Mercosur została skierowana do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej. Polscy rolnicy mają powód do zadowolenia?
Skierowanie tej umowy do TSUE ma za zadanie sprawdzić jej zgodność z przepisami prawa unijnego. Ale też zgodność z traktatami i to, jaki będzie miała ona wpływ na przyszłość funkcjonowania Unii Europejskiej.

Czy można mieć zatem nadzieję, że napływ taniej żywności do Polski zostanie zablokowany?

To jest postępowanie, które sprawdza zgodność umowy z zasadami sprawiedliwości Unii Europejskiej. My w tej sprawie cały czas działaliśmy dwutorowo. Od początku chcieliśmy zablokować umowę z krajami Mercosur, a później - widząc już, że nie ma możliwości zbudowania mniejszości blokującej - podjęliśmy działania, żeby wprowadzić klauzule ochronne, pewien hamulec bezpieczeństwa. Po to, aby chronić przyszłość polskich, ale też europejskich rolników i przetwórców.

Nie jest tajemnicą, że polska żywność musi się bronić. Wprowadzone niedawno obowiązkowe flagowanie warzyw i owoców to kolejny krok ku temu?

Z jednej strony mamy flagowanie owoców i warzyw, które są sprzedawane luzem, i oznaczanie półek, a z drugiej strony jest pełna informacja na opakowaniu. Ale to też dwie duże akcje informacyjne, które prowadzi Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi wspólnie z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa. Pierwsza to #KupujŚwiadomie, która odwołuje się do świadomego wyboru konsumentów, do tego, żeby analizować etykiety, sprawdzać, skąd dany produkt pochodzi, jaką drogę przebył, co za-

wiera. Kolejna, #Produkt polski z flagą białą-czerwoną, jest gwarantem tego, że produkt powstał na miejscu, nie przyjechał z obcego kraju, obcego kontynentu. Cały czas odwołujemy się do wyboru konsumentów, bo tak naprawdę to oni decydują ostatecznie, jakie produkty znajdą się w ich koszykach i na ich stołach.

Jak już mówimy o polskich produktach, to nie mogą nie zapytać o otwarcie nowych rynków na polskie produkty. Czy coś nowego pojawiło się w tym temacie?

Podjęliśmy działania, żeby ekspansję na rynki zewnętrzne zwiększyć i są już tego efekty. Wartość eksportu produktów rolnych w 2025 roku była rekordowa i wyniosła 248 miliardów złotych, co stanowi już 16 proc. całego naszego eksportu. Nadwyżka w tym bilansie handlowym eksportu nad importem to prawie 20 miliardów euro, a to oznacza zwiększenie o prawie 2 miliardy w porównaniu z rokiem 2024. To odblokowanie rynku filipińskiego dla polskiej wieprzowiny, odblokowanie rynku Malediw dla polskiej wołowiny, szukanie rynków zbytu. Ale jeszcze raz podkreślę to, co ważne - żebyśmy zwiększali konsumpcję naszych polskich produktów. Wtedy nie będziemy musieli importować, ale też nie będziemy musieli zwiększać eksportu. Oczywiście mamy dużą nadwyżkę, bo jesteśmy krajem samowystarczalnym, jeśli chodzi o produkcję żywności, ale jesteśmy jednym z wiodących eksporterów żywności w Unii Europejskiej i na świecie i to dalej rozwijamy. Rozmowy w Brukseli dotyczą też choćby otwarcia rynku brazylijskiego dla polskich jabłek, czy też szukania nowych rynków zbytu. W planach jest wyjazd misja handlowa komisarzy rolnictwa, w której uczestniczyć będą też polskie firmy i polscy producenci, którzy chcą otwierać się np. na rynek Tajlandii, czy inne rynki na świecie.

Jak już mówimy o Brukseli, to musimy zapytać o kwestie związane z budżetem na rolnictwo po 2027 roku. Czy w tym temacie możemy być optymistami, że do Polski wpłyną duże środki?

Tak naprawdę walka o budżet dopiero się rozpoczęła. To są uzgodnienia, ale walczyćmy



Min. Krajewski: Nikt nie zamierzał i nie zamierza rugować małych rolników, którzy prowadzą swoje gospodarstwa

o to, żeby ten budżet dla Polski był rekordowy. W tym też budżet na rolnictwo, na obszary wiejskie, na podnoszenie konkurencyjności i odporności polskiego rolnictwa, na przetwórstwo. Rozmawiamy o kwocie ponad 43, prawie 44 miliardów euro, które mają popłynąć na polską wieś, na polskie rolnictwo. Nie ustąpimy w tej walce. Żeby te środki były jak największe, nasze potrzeby będą na pewno mocno artykułował. Polska doskonale wykorzystała szansę obecności w Unii Europejskiej, musimy to dalej utrzymać i rozwijać. Mamy ogromny potencjał, bo przecież polska żywność i polskie rolnictwo są naszą marką. Bardzo cenioną i rozpoznawalną na świecie, ale to wciąż potrzebuje wsparcia i o to zabiegamy.

Nie jest tajemnicą, że Komisja Europejska negocjuje kolejne porozumienie - tym razem o zniesieniu barier w handlu z Australią. W Polsce najbardziej zagrożoną grupą mogą być producenci wołowiny. Czy mają się czego bać?

Wszystko to analizujemy. Z jednej strony wiemy, że Australia to jest duży producent wołowiny i jagnięciny, z drugiej strony docierają do nas też sygnały, że rolnicy z Australii także obawiają się tej umowy, bo jako Polska i Europa możemy im zagrażać w kwestii mleczarstwa. Cała Europa odpowiada przecież za 31 proc. światowej produkcji artykułów mleczarskich. Nasze mleczarstwo polskie mamy na najwyższym poziomie, zbudowane przez lata w oparciu przede wszystkim o spółdzielczość, która się sprawdziła. I która jest dowodem na to, że można organizować się i wykorzystywać tę przewagę związaną ze współpracą wśród rolników i zakładów.

Przygotował pan projekt podniesienia premii dla młodych rolników z 200 tys. zł do 300 tys. zł. Na czym ma to polegać i dlaczego jest tak ważne?

Zwiększenie premii dla młodych rolników z 200 do 300 tysięcy złotych miałyby objąć rolników, którzy deklarują - oprócz produkcji roślinnej -

także produkcję zwierzęcą. Jeżeli mówimy o odtwarzaniu hodowli, o jej wzmacnianiu, to dzisiaj potrzeba dodatkowych środków dla tych właśnie rolników, bo te gospodarstwa wymagają nie tylko większych nakładów inwestycyjnych, ale też większego zaangażowania pracy i dlatego ta premia powinna w tym przypadku być większa. Te zmiany będą już wchodzić, bo były przedmiotem uzgodnień na Komitecie Monitorującym, uzgodnień z Komisją Europejską.

Prezydent zawetował ustawę o Aktywnym Rolniku, która cytując pana - „miała zakończyć patologie, z którymi wszyscy się kiedyś zgadzali”. Jak pan to skomentuje?

Dziwię się, że doradcy, którzy w 2014 roku wpisywali „Aktywnego Rolnika” do programu wyborczego Prawa i Sprawiedliwości, który miał być elementem wsparcia polskiej wsi, dzisiaj mówią, że jest to złe i niepotrzebne rozwiązanie. Oczywiście, pan prezydent nie musi mieć fachowej wiedzy w obszarze rolnictwa, ale powołał radę i ekspertów, którzy, niestety, źle mu doradzają. Ten postulat był zgłaszany na wielu spotkaniach i protestach. Po to, żeby pieniądze trafiły do rolników aktywnych, czynnych, którzy każdego dnia pracują ciężko w rolnictwie. Żeby ten wpływ ograniczyć do tzw. rolników marszałkowskich, którzy tej działalności nie prowadzą. Dziwi mnie bardzo ta hipokryzja posłów, jak choćby pan Jacek Bogucki, który doskonale zna potrzebę wprowadzenia tych zmian, a dzisiaj opowiada o tym, że ktoś chce jakiś agroholding budować i rugować rolników. A przecież nikt nie zamierzał i nie zamierza rugować małych rolników, którzy prowadzą swoje gospodarstwa. Chodzi tylko o to, żeby ta pomoc była dzielona sprawiedliwie, żeby trafiała ona do tych, którzy z jednej strony mają przychód, a z drugiej strony ponoszą koszty związane z prowadzeniem gospodarstwa. To jest bardzo widoczne w województwie podlaskim, ale i w całej Polsce. Ze wsząd płynie mnóstwo głosów, że w końcu mógł być zrobiony porządek, ale decyzją pana prezydenta zostało to zablokowane. Ja broni nie składam i będę robił wszystko, żeby te pieniądze popłynęły do aktywnych rolników.

W ostatnich dniach Podlaskie Porozumienie Rolnicze wystosowało petycję w sprawie zablokowania wejścia w życie projektu rządowego pn. „Strategia ochrony obszarów wodno-błotnych w Polsce wraz z planem działań”. Żądają jej zablokowania. Jak jest stanowisko ministra w tej sprawie?
Jestem za tym, żeby utrzymać te obszary wodno-błotne chronione tam, gdzie nie są użytkowane rolniczo. W województwie podlaskim głównie to są obszary, które stanowią bazę paszową dla producentów bydła mlecznego, producentów mleka i nie powinniśmy tej ziemi z produkcji rolniczej wyłączać. Ale trzeba też pamiętać, że ten temat nie wzięliśmy wczoraj, ale wynika z przepisów, które funkcjonują od lat siedemdziesiątych poprzedniego wieku. Ochrona obszarów wodno-błotnych wynika z Konwencji Ramsarskiej, która została podpisana 2 lutego 1971 roku w Ramsarze w Iranie. Ratyfikowało ją 171 państw i tak naprawdę reprezentują wszystkie regiony geograficzne świata. Wyznaczono wtedy 2372 obszary wodno-błotne o międzynarodowym znaczeniu. Ważne jest, żebyśmy przede wszystkim słuchali rolników. I skoro te obszary w latach sześćdziesiątych XX wieku zostały przygotowane do wykorzystania rolniczego, to nie powinniśmy tego zmieniać. Oczywiście, za ochronę mokradeł nie odpowiada minister rolnictwa, tylko minister klimatu i środowiska poprzez parki narodowe, m.in. Narwiański czy Biebrzański, i one są chronione. Jedno nie musi wyłączać drugiego.

Najnowsze dane GUS oraz rejestrów BIG i BIK wskazują na pogorszenie sytuacji finansowej rolnictwa - spadek cen skupu o 10,9 proc. rok do roku, narastające problemy zadłużeniowe firm oraz szczególnie trudną sytuację producentów trzody chlewnej i mleka. Jak rozwiązać te bolączki?

Sytuacja jest bardzo trudna na całym świecie, dobrze to widzimy. Minister nie ma wpływu w żaden sposób na ceny rynkowe czy na to, jakie są tendencje na rynku. Po to właśnie szukamy nowych rynków zbytu, żeby eksportować i wywozić produkty z Polski. Ale musi być też zachowana pewna cena, żeby to było opłacalne. Nie na wszystko mamy wpływ, ale staramy się zabezpieczać interesy, przygotowujemy wsparcie, rozwiązania, kredyty, z jednej strony obrotowe, z drugiej konsolidacyjne, żeby wpłynąć na poprawę sytuacji rolników. Musimy też pamiętać, że jesteśmy na jednolitym rynku europejskim i nie możemy bez zgody Unii Europejskiej stosować mechanizmów.

REKLAMA

0011484976

Bankowość
Korporacyjna
i Inwestycyjna



Bank Polski

Czysta energia
jest wokół nas

PKO Bank Polski.
Partner w finansowaniu
transformacji
energetycznej

Leasing
Faktoring
Bankowość transakcyjna
Finansowanie handlu
Produkty kredytowe
Oddziały zagraniczne

Udzielenie kredytu i zawarcie umowy leasingu są uzależnione od oceny zdolności kredytowej i sytuacji finansowej klienta. Szczegóły oraz tabela prowizji i opłat są dostępne w oddziałach PKO Banku Polskiego oraz na stronie pkobp.pl.

95 proc. nudy, 5 proc. maksymalnej koncentracji. Odsłaniamy kulisy pracy kontrolera ruchu lotniczego, który dba o bezpieczeństwo pasażerów

Jolanta Tęcza-Ćwierz
Rozmowa

Ruchu lotniczego nie można zatrzymać, dlatego w pracy Wojciecha Zawady nie ma pauzy. Decyzje podejmuje w sekundach, a odległości mierzy w milach i stopach. Gdy pasażerowie zapinają pasy i zamykają oczy, ktoś na wieży właśnie oblicza prędkość samolotu, drogę i czas. I podejmuje decyzje, od których zależy bezpieczny start i lądowanie.

Ile samolotów może w danym momencie znajdować się w przestrzeni powietrznej w Polsce, w Europie, na świecie?

Aplikacja Flightradar24 pokazuje, że na świecie w ciągu doby śledzonych jest około 230 tysięcy samolotów. W Europie to około 20 tysięcy dziennie, a w polskiej przestrzeni powietrznej wczoraj obsłużyliśmy około dwóch tysięcy lotów. Przy czym dane dla Europy i Polski dotyczą tylko lotów komercyjnych. Najkrócej mówiąc: w chwili, kiedy rozmawiamy, w powietrzu jest około 50 samolotów, których miejscem startu lub celem jest Kraków.

Dlaczego, mimo tak dużej liczby samolotów w powietrzu, prawie nigdy nie dochodzi do kolizji?

Lotnictwo jest bardzo ściśle uregulowane i to jest klucz do bezpieczeństwa. Te regulacje, niestety, często „pisane były krwią”. Historia wypadków lotniczych nauczyła nas, jak pracować lepiej, dlatego dziś latanie jest tak bezpieczne. Mamy rozwinięte systemy bezpieczeństwa i wymiany informacji. Globalnie jesteśmy skomunikowani w ramach różnych instytucji i organizacji, więc każde zdarzenie, czy to w Stanach Zjednoczonych, czy w Australii, jest szczegółowo analizowane, a wnioski trafiają do wszystkich. Dzięki temu możemy wprowadzać dodatkowe zabezpieczenia i bariery. Bardzo ważna jest też tzw. kultura bezpieczeństwa - nie karzemy za zgłaszanie błędów



W pracy Wojciecha Zawady nie ma pauzy

czy zagrożień. Wręcz przeciwnie: zależy nam, by zgłoszeń było jak najwięcej. System raportowania i analizy działa tak, żeby wychwycić potencjalne problemy, zanim dojdzie do tragedii. Pracuję nad tym duży, profesjonalny zespół ludzi, i to pozwala nam stale podnosić poziom bezpieczeństwa.

Jakie odległości między samolotami muszą być zachowane w przestrzeni powietrznej?

To zależy od rodzaju przestrzeni powietrznej, sposobu pracy kontrolerów i dostępnych narzędzi. W uproszczeniu: w wyższych warstwach przestrzeni, mniej więcej od około 3 km nad ziemią w górę, gdzie ruch prowadzony jest w oparciu o zobrazowanie radarowe, standardowa separacja to 5 mil w poziomie (ok. 10 km) albo 1000 stóp w pionie (ok. 300 m). Podobnie jest na zbliżaniu. Może się wydawać, że 10 km to bardzo dużo, ale samoloty lecą z prędkością nawet 900-1000

km/h. Jeśli dwa lecą naprzeciw siebie, ich prędkości się sumują - względnie to prawie 2000 km/h. Wtedy te 10 km przestaje wyglądać na ogromny dystans. Im mniejsze prędkości, tym separacje mogą być mniejsze. Wieża kontroluje przestrzeń położoną najniżej - do około 2-3 tysięcy stóp (czyli mniej więcej do 1 km nad ziemią) w rejonie kilkudziesięciu kilometrów wokół lotniska. W końcowych i początkowych fazach lotu samoloty lecą wolniej, około 250-300 km/h, więc można stosować zmniejszone separacje, również wzrokowe. Na lotnisku obowiązuje zasada, że na jednym pasie startowym może odbywać się jednocześnie tylko jedna operacja startu albo lądowania. Lotnictwo jest specyficzne, bo jako jedyny środek transportu porusza się w trzech wymiarach. Oprócz kierunków prawo-lewo mamy jeszcze góra-dół. I jest jeszcze jedna różnica: samolotu nie da się zatrzymać w miejscu. Gdyby miał prędkość zero,

po prostu by spadł. Dlatego ruchu lotniczego nie można zatrzymać, musimy podejmować decyzje bez przerwy, na każdym etapie.

A co, jeśli samolot nagle zniknie z radarów?

W Polsce mamy bardzo dobre pokrycie radarowe, więc to rzadkie sytuacje. Na wieży nie jest to duży problem, ponieważ kontrolę sprawujemy przede wszystkim w oparciu o wzrokową obserwację pola manewrowego i bezpośredniego sąsiedztwa lotniska. Ponadto w naszej przestrzeni powietrznej samoloty latają na niskich wysokościach i czasem po prostu wylatują poza zasięg radaru. Większe wyzwanie powoduje to dla kontrolerów zbliżania czy obniżania, bo dla nich zobrazowanie radarowe to podstawowe narzędzie pracy. Takie sytuacje mogą spowodować pojawienie się kilku siwych włosów, ale jesteśmy na nie przygotowani. Pamiętajmy, że cały czas utrzymujemy łączność radiową z załogą. W chwili,

gdyby samolot zniknął z radaru, pierwsza reakcja jest prosta: kontroler sięga po mikrofon i próbuje nawiązać kontakt. Czasem to tylko kwestia systemu, a z samolotem wszystko jest w porządku. Gorzej, kiedy nikt nam nie odpowiada po drugiej stronie słuchawki. To już dużo bardziej skomplikowana sytuacja. Proceduralnie jesteśmy na to przygotowani, ale psychicznie na takie momenty nigdy nie da się przygotować w pełni.

Miał pan taką sytuację?

Na szczęście nie. Najtrudniejsze doświadczenie, jakie miałem, to awaria silnika w jednym z samolotów, ale kontakt z załogą był wówczas zachowany. Wszystko działało się bardzo szybko, więc nie było nawet czasu, żeby nadmiernie się stresować. Lotnictwo jest bardzo bezpiecznym środkiem transportu i warto to podkreślać. Niesprawny samolot nie wystartuje: są mechanicy i technicy, którzy potrafią wstrzymać odlot nawet na kilka minut przed startem,

jeśli coś budzi wątpliwości. Piloci również dbają o to, by lecieć sprawną maszyną. My, kontrolerzy, pilnujemy, żeby systemy, także zapasowe, działały bez zarzutu. To bardzo złożony organizm, ale dobrze funkcjonujący. Każdego dnia pracujemy nad tym, by latanie było bezpieczne.

Jakie sytuacje podnoszą ciśnienie kontrolerom ruchu lotniczego?

Takie sytuacje zdarzają się jedynie co jakiś czas. To nie tylko awarie, ale też zwykłe sytuacje ruchowe, kiedy okazuje się, że nasza decyzja nie była optymalna. A decyzje podejmujemy bez przerwy. Jeśli któraś nie jest najlepsza, trzeba ją natychmiast skorygować kolejną, a czasem jeszcze następną. Te momenty, kiedy trzeba szybko naprawić sytuację, są jednymi z trudniejszych w naszej pracy. Oczywiście są też zdarzenia anormalne i awaryjne. Sam miałem taki przypadek. To był jednosilnikowy samolot. Nagle okazało się, że doszło do awarii tego jedyńskiego silnika. Samolot w jednej chwili stał się szybowcem, i to tuż nad pasem. Trzeba było natychmiast zarządzić całą sytuacją ruchową. W takich momentach działa jednak cały nasz zespół. Procedury uruchamiane są od razu - asystent wdraża odpowiednie działania, senior wspiera, każdy wie, co ma robić. Wszystko potoczyło się tak, jak powinno. I dobrze się skończyło.

Które lotniska i jakie sytuacje są najtrudniejsze z punktu widzenia kontroli ruchu lotniczego?

Wpływa na to wiele czynników. Podstawą jest infrastruktura i wyposażenie: jaki mamy pas startowy, drogi kołowania, systemy na lotnisku. To fundament naszej pracy. Drugim czynnikiem jest liczba operacji. Wraz z jej wzrostem rośnie liczba potencjalnych konfliktów, i to dynamicznie. Przy dwóch samolotach mamy jeden możliwy konflikt, przy sześciu czy ośmiu sytuacja komplikuje się dużo

FOT. ANNA KACZMARZ

bardziej. W Krakowie sporym wyzwaniem jest zróżnicowanie ruchu. Pasażerowie widzą głównie duże samoloty rejsowe, ale mamy też małe lotnictwo, pilotów szkolących się w okolicznych ośrodkach. Do tego dochodzi obecność 8. Bazy Lotnictwa Transportowego w Balicach. Lotnictwo wojskowe działa według innych zasad niż rejsowe. To bardzo ciekawe, ale wymaga od nas sporej elastyczności. Na szczęście to również wyjątkowi profesjonaliści.

Jaki moment w pana karierze był największym wyzwaniem?

Ogromnym wyzwaniem było objęcie funkcji kierownika działu kontroli lotniska w Krakowie i być nim do dziś, szczególnie w sytuacjach kryzysowych. W ubiegłym roku mieliśmy poważne zdarzenie na lotnisku, a ja byłem wtedy za granicą. Z perspektywy kontrolera człowiek skupia się na samej sytuacji: pomagamy, uruchamiamy służbę alarmową, przekazujemy sprawę odpowiednim służbom i wracamy do pracy. Jako kierownik odpowiadam jednak za coś znacznie więcej - za koordynację całego procesu i przywrócenie normalnego funkcjonowania lotniska. Kiedy samolot wypadł z pasa, lotnisko było zamknięte przez kilkanaście godzin. Tymczasem część samolotów była już w powietrzu, inne w drodze, kolejne gotowe do startu. Trzeba było to wszystko poukładać, skoordynować wiele instytucji i komórek, które wspólnie tworzą ten skomplikowany organizm, jakim jest lotnictwo. Tego nie uczą nawet najlepsze szkolenia menedżerskie, nie ma prostego przepisu na sytuację, gdy samolot wypada z pasa. Na szczęście to nie jest praca jednej osoby. Za wszystkim stoi sztab ludzi, którzy wspólnie biorą za to odpowiedzialność.

Jaki jest największy stereotyp na temat pracy kontrolera ruchu lotniczego?

Bardzo często nasz zawód jest tak postrzegany, jakbyśmy każdą swoją decyzją niemal w ostatniej sekundzie ratowali statki powietrzne, a każde lądowanie czy start to wręcz kwestia szczęścia. Absolutnie nie. Jak wspomniałem, nasza praca to przede wszystkim procedury i powtarzalność. Wszystko jest uporządkowane, zaplanowane i odbywa się według ściśle określonych zasad. Powtarzalność buduje bezpieczeństwo.

Skąd więc potrzeba pokazywania waszej pracy w przerysowany sposób, jak w filmach „Szklana pułapka” albo „Czy leci z nami pilot?”

W filmach wszystko jest podkręcone do granic możliwości.



FOT. ANNA KACZMARZ

Mamy rozwinięte systemy bezpieczeństwa i wymiany informacji. Globalnie jesteśmy skomunikowani w ramach różnych instytucji i organizacji

Sam często oglądam filmy o lotnictwie i bardzo je lubię. Myślę, że nawet jeśli tłumaczymy, jak bezpieczne jest latanie i jak wiele mamy procedur, to dla wielu osób wciąż jest w tym coś magicznego. Sam fakt, że tak ogromna i ciężka maszyna wznosi się w powietrze, budzi emocje. Do tego dochodzi aura tajemnicy i prestiżu wokół tego zawodu. To sprawia, że takie historie dobrze się ogląda, nawet jeśli z rzeczywistością mają niewiele wspólnego.

Jak wygląda dzień pracy kontrolera ruchu lotniczego?

Zwykło się mówić, że nasza praca to 95 proc. nudy i 5 proc. maksymalnej koncentracji. Praktycznie na każdym dyżurze trafia się choć jedna sytuacja atypowa. Zwłaszcza na krakowskim lotnisku, gdzie w ostatnim czasie ruch bardzo wzrósł - notując nawet 88 proc. operacji więcej dzień do dnia w porównaniu z przedpandemicznym rokiem 2019, co obecnie przekłada się na około trzysta operacji dziennie. To ogromny przeskok i zarządzanie ruchem o takim natężeniu naturalnie wiąże się ze stresem. Zwykle dzień zaczynam od odprawy. W specjalnym systemie mamy zebrane informacje potrzebne do przygotowania się do pełnienia służby. Zapoznajemy się z sytuacją w przestrzeni powietrznej, dostępnością urządzeń, planowanymi oblotami i lotami technicznymi. Sprawdzamy też prognozę pogody i warunki atmosferyczne. Pracujemy w systemie zmiano-

wym: na stanowisku można siedzieć maksymalnie dwie godziny, potem obowiązkowa przerwa i powrót na kolejne dwie godziny. Na wieży w Krakowie są cztery stanowiska: kontroler tower, odpowiedzialny za przestrzeń powietrzną i drogę startową; kontroler ground, odpowiedzialny za ruch naziemny; asystent/delivery, który wydaje zezwolenia na lot i wspiera pozostałych kontrolerów; oraz senior kontroler, odpowiedzialny za całą zmianę. Przekazanie stanowiska odbywa się płynnie, pod bieżącym ruchem - samoloty przecież nie mogą się zatrzymać na ten czas. Chodzi o to, by przekazać wszystkie najważniejsze informacje krótko, konkretnie i zgodnie z procedurami - bo procedury to podstawa naszej pracy. Po przejęciu stanowiska zapewniam służbę kontroli ruchu lotniczego, a także służbę informacji powietrznej i alarmową.

Ile trwa dyżur?

Siedem i pół godziny.

Jakie umiejętności są niezbędne, by bezpiecznie kierować ruchem w powietrzu?

Najważniejsza jest umiejętność szybkiego podejmowania decyzji. Bez tego nie da się pracować na tym stanowisku. Decyzja nie zawsze musi być idealna, ale musi zostać podjęta. W sytuacjach niestandardowych trzeba na bieżąco myśleć rozwiązanie i zareagować. Jeśli nie będzie ono optymalne, za chwilę korygujemy je kolejną decyzją. W lotnic-

twie przyszłość liczy się w sekundach. To musi być najlepsza możliwa decyzja w danym momencie, a ewentualne konsekwencje rozwiązujemy później. Bardzo ważna jest też odporność na stres, ale tego można się nauczyć. Pomaga życie poza pracą, bliscy, pasje. Swoją pracę opieram mocno na matematyce, fizyce i analizie. Cały czas kalkuluję prędkość, drogę i czas. Muszę wiedzieć, gdzie samolot będzie za chwilę, ile przestrzeni potrzebuje i jak to się ma do innych maszyn. Czy zdąży wystartować? Czy mamy wystarczającą separację? Czy trzeba kogoś opóźnić? To wszystko to czysta matematyka.

Poczucie humoru też się przydaje?

Zdecydowanie tak. Choć mamy dość specyficzne poczucie humoru, ale to pewnie jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem.

Czy to prawda, że gdyby nie lot z Krakowa do Bukaresztu i jedna rozmowa w dziekanacie, dziś rozmawialibyśmy z prawnikiem, a nie z kontrolerem ruchu lotniczego?

Tak, rzeczywiście wszystko zaczęło się od mojego pierwszego lotu samolotem. Z tej podróży przywiozłem magazyn pokładowy Polskich Linii Lotniczych LOT „Kaleidoscope” i przez długi czas z ogromnym zainteresowaniem zgłębiałem flotę samolotową, analizując specyfikację poszczególnych maszyn. Nie planowałem jednak drogi za-

wodowej związanej z lotnictwem - miałem zostać prawnikiem. A decyzję o wyborze kierunku studiów w pewnym sensie podjęła za mnie... pani w dziekanacie. Kiedy poszedłem złożyć dokumenty na prawo, wspomniałem, że dostałem się też na inny kierunek, na który aplikowałem spontanicznie i w tajemnicy przed wszystkimi. Gdy pani usłyszała, że przyjęto mnie do Dębina, bez wahania przesunęła dokumenty w moją stronę i powiedziała, żebym je zabrał i wykorzystał swoją szansę. Posłuchałem jej. Zabrałem dokumenty i w ten sposób nie zostałem prawnikiem.

Jak długo pracuje pan jako kontroler ruchu lotniczego?

Od lipca 2020 roku. Niedługo minie sześć lat. Wcześniej przez rok pracowałem pod nadzorem instruktorów jako praktykant-kontroler ruchu lotniczego.

Odpowiedzialność za życie tysięcy pasażerów nie jest dla pana obciążająca?

Nie chcę upraszczać, mówiąc, że samoloty to tylko „kropki na radarze”, ale w pewnym sensie to trochę tak wygląda, dla nas to operacja. Boeing 737 musi wykonać operację lądowania, a Airbus A320 właśnie wykonuje operację startu. W pracy mamy dostęp do wsparcia psychologicznego, szczególnie po trudnych zdarzeniach. W razie potrzeby nie zostajemy z tym sami. Bezpieczeństwo operacji jest naszym priorytetem.

Ile osób potrzeba, żeby jeden samolot wystartował i bezpiecznie doleciał na miejsce?

Omówmy to na przykładzie lotu z Krakowa do Gdańska. Na krakowskim lotnisku samolot będzie w kontakcie z co najmniej dwoma kontrolerami. Po starcie przejmują go kontrolerzy zbliżania - znów minimum dwie osoby. Następnie przelot przez dwa-trzy sektory obszaru i kolejne sześć osób, bo w każdym sektorze pracuje para kontrolerów. Przed lądowaniem znów zbliżanie - dwie osoby, i wreszcie wieża w Gdańsku - kolejne dwie. W sumie daję to minimum czternastu kontrolerów. Oczywiście liczba ta zależy od pory dnia, natężenia i złożoności ruchu. Warto dodać, że to kontrolerzy podejmują decyzje i wydają instrukcje. Poza sytuacjami awaryjnymi pilot nie może wykonać żadnego manewru bez naszej zgody. To my mówimy, kiedy ma zniżać, wznosić się, skręcać i o ile stopni. Ale za nami stoi też duże zaplecze operacyjne, cały sztab ludzi, którzy dbają o to, by system działał sprawnie.

Czy wiedza o tym, co dzieje się w powietrzu, może pomóc w pokonaniu lęku przed lataniem?

Mam nadzieję, że tak. Nasza praca jest bardzo usystematyzowana i uregulowana. Na większość sytuacji mamy procedury, jesteśmy stale szkoleni i monitorowani. Kompetencje są regularnie weryfikowane. To wszystko sprawia, że lotnictwo jest wyjątkowo bezpieczne. Warto też podkreślić, że zanim ktoś obejmie stanowisko kontrolera ruchu lotniczego, przechodzi bardzo złożony i wieloetapowy proces rekrutacji. Potem szkoli się w naszym ośrodku, a to nie koniec - regularnie przechodzimy szkolenia odświeżające, egzaminy, kontrole wiedzy i ocenę kompetencji. Cały czas jesteśmy sprawdzani i przygotowywani również na sytuacje awaryjne. Szkolenie w tym zawodzie trwa przez całą karierę. Jeśli chodzi o lęk przed lataniem, trzeba pamiętać, że statystycznie najbardziej ryzykowny moment podróży samolotem to... dojazd na lotnisko. Znacznie większe prawdopodobieństwo wypadku wiąże się z jazdą samochodem niż z samym lotem. Nie mówię tego z pychą, to nie jest tak, że zrobiliśmy swoje i jest idealnie. Cały czas pracujemy nad tym, by poziom bezpieczeństwa był jak najwyższy.

Gdy wychodzi pan z pracy, nadal patrzy pan w niebo?

Oczywiście, nie mogę się powstrzymać. Kocham lotnictwo i kocham samoloty.

W NUMERZE:**Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne**

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele

schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.

ZA TYDZIEŃ:

- Otyłość można leczyć na NFZ za darmo! Jak skorzystać z darmowego programu KOS-BAR?
- Wyłączasz się na kilka sekund i nic nie pamiętasz? To groźne!



FOT. KURHAN/23RF.COM

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

Justyna Śmigaruk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zanik mięśni jest chorobą genetyczną, dziedziczną w sposób recesywny. Dotyka niewielu pacjentów, jednak wiąże się z cierpieniem, postępującą niepełnosprawnością i znaczną śmiertelnością.

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA - spinal muscular atrophy) jest chorobą wrodzoną, uwarunkowaną genetycznie. Polega ona na stopniowym niszczeniu neuronów odpowiedzialnych za poruszanie mięśniami szkieletowymi, w efekcie powodując zanik tych mięśni i postępującą niepełnosprawność. SMA powoduje także zaburzenia połykania oraz niedowład mięśni oddechowych, co prowadzi do przedwczesnego zgonu pacjenta. SMA nie zawsze przebiega identycznie. Czasem objawia się już u noworodka, innym razem dopiero u osoby dorosłej. Może prowadzić do osłabienia pojedynczych stawów lub do porażenia cztero kończynowego, które uniemożliwia pacjentowi poruszanie się o własnych siłach.

Zanik mięśni nie jest chorobą jednorodną, która zawsze przebiega identycznie. Jej objawy są podobne, jednak mogą pojawiać się w różnym wieku i przyjmować rozmaite stopnie nasilenia. Klinicznie wyróżnia się pięć odrębnych typów SMA:

● **SMA 0 (postać prenatalna)**

To najcięższa postać zaniku mięśni, niekiedy nieuwzględniana w klinicznych klasyfikacjach. Objawy zaczynają się pojawiać jeszcze przed porodem, w życiu płodowym dziecka. Dzieci, które dotknął zanik mięśni typu I, umierają przed 2. rokiem życia lub w wieku kilku lub nawet kilkunastu lat.

● **SMA I (choroba Werdnigera-Hoffmanna)**

Typ I występuje najczęściej (58 proc.), bywa określany jako ostra postać niemowlęca. Rdzeniowy zanik mięśni tego typu objawia się w pierwszych tygodniach lub miesiącach życia, głównie pod postacią braku postępów w rozwoju ruchowym.

● **SMA II (zespół Dubowitza)**



FOT. FREEPIK

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie

Rdzeniowy zanik mięśni u dzieci może przyjąć także postać pośrednią (29 proc. pacjentów z SMA). Ci pacjenci rozwijają się normalnie do pierwszego półrocza życia. Uczą się samodzielnie siedzieć, niestety nie nabywają zdolności chodzenia. Pomiedzy 7. a 18. miesiącem życia zaczyna się pojawiać symetryczne osłabienie mięśni, zaburzenia połykania, rozwija się nosowa mowa. Chorobie towarzyszą przykurcze stawowe, a także drżenie języka, deformacje klatki piersiowej, skolioza. Chore dzieci są narażone na nawracające infekcje układu oddechowego, ponieważ nie przejawiają efektywnego odruchu odrzucania. Większość (obecnie około 75 proc.) dożywa wczesnej dorosłości (25. rok życia). Niestety z czasem funkcje ruchowe stają się coraz słabsze, w drugiej dekadzie życia ograniczają się do palców, przedramion

i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

● **SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)**

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione od-

Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach

ruchy ściągające. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obrotowe biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

● **SMA IV (postać dorosłych)**

Rdzeniowy zanik mięśni u dorosłych jest niemal tak samo rzadki, jak postać noworodkowa. Objawy pojawiają się dopiero w 3. dekadzie życia. Są to trudności w chodzeniu, wstawaniu z pozycji kucznej, chodzeniu po schodach, częste upadki. Chorzy z tej grupy cierpią z powodu znacząco obniżonej sprawności ruchowej, jed-

nak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

Rdzeniowy zanik mięśni jest wynikiem nieprawidłowości w obu kopiach tej wersji genu - pochodzącej od matki i od ojca. SMA to choroba genetyczna. Nie jest sprzężona z płcią. Jeśli dziecko odziedziczy dwie kopie wadliwego genu, będzie chore, jeśli tylko jedną - będzie nosicielem, z potencjałem przekazania choroby lub nosicielstwa swoim dzieciom.

Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodzenie po-

tomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

Zjawisko nosicielstwa wadliwego genu jest stosunkowo częste, jednak samą chorobę zalicza się do niezwykle rzadkich.

W Polsce rocznie rodzi się około 50 dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni - w tej liczbie znajdują się osoby chorujące na wszystkie typy atrofi.

Według badań przeprowadzonych w Polsce, częstość nosicielstwa wynosi 1:54, natomiast częstość zachorowań 1:8300. Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach. Jedynie połowa chorych może siedzieć bez pomocy, a zaledwie 20 proc. - stać. SMA, choć zdarza się rzadko, generuje bardzo wysokie koszty społeczne oraz ekonomiczne.

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą.

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy.

Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

U osób z chorobą Hashimoto objawy psychiczne i somatyczne bardzo często przypominają klasyczną depresję. Przewlekłe zmęczenie, apatia, obniżony nastrój, spowolnienie, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu występują u większości pacjentów i - jak pokazują badania - w 60-70 proc. przypadków nakładają się na obraz depresyjny.

Z punktu widzenia biologii to jednak dwa różne procesy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do niedoboru hormonów i spowolnienia metabolizmu całego organizmu. Depresja natomiast wiąże się głównie z zaburzeniami neuroprzekazników w mózgu. Niedoczynność tarczycy może nasilać objawy depresyjne, ale nie zawsze jest ich jedyną przyczyną.

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Badania pokazują, że u osób z chorobą Hashimoto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

Jednocześnie leczenie hormonalne poprawia samopoczucie u około połowy do dwóch trzecich chorych, co dodatkowo zaciera granicę między zaburzeniem psychicznym a chorobą endokrynologiczną. Nic dziwnego, że wielu pacjentów słyszy przez lata, że „to stres” albo „taka uroda”, zanim ktoś zleci podstawowe badania krwi.

W praktyce kluczowe są badania krwi. Podwyższone TSH, obniżone FT4 oraz obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG (dotadnich u 90-95 proc. chorych) pozwalają odróżnić Hashimoto od pierwotnej depresji. Wy-



Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

tyczne zalecają badanie tarczycy u pacjentów z depresją oporną na leczenie, bo jej pominięcie bywa jednym z najczęstszych błędów diagnostycznych.

Celiakia i IBS. Te same dolegliwości brzucha, zupełnie inne przyczyny

Bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia oraz uczucie „ciężkości” po posiłkach sprawiają, że celiakia i zespół jelita drażliwego są jednymi z najczęściej mylonych chorób przewodu pokarmowego. Objawy te mogą się nakładać nawet u 30-50 proc. pacjentów.

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną - gluten prowadzi do uszkodzenia kosm-

ków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych (przeciwciała anty-tTG i anty-EMA) oraz biopsji jelita cienkiego. IBS rozpoznaje się dopiero po wykluczeniu chorób organicznych. Jednym z najczęstszych błędów jest wprowadzenie diety bezglutenowej „na próbę” przed wykonaniem badań - co może na lata zamaskować celiakię i opóźnić właściwe leczenie. W praktyce wielu pacjentów latami funkcjonuje z rozpoznaniem IBS, zanim ktoś zapyta o badania serologiczne.

RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

Zarówno reumatoidalne zapalenie stawów, jak i fibromialgia powodują przewlekły ból, zmęczenie poranną i głębokie sztywnienie. Dla pacjenta objawy bywają niemal nie do odróżnienia, co prowadzi do błędnych diagnoz u nawet 20-30 proc. chorych.

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym - prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz obrazowe (USG, rezonans) pozwalają odróżnić za-

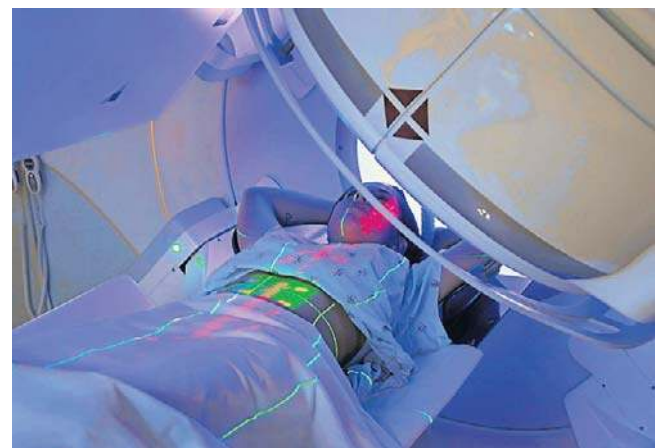
palenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS - z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych - co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

Czerwone, łuszczące się zmiany, świąd i przewlekły charakter choroby sprawiają, że łuszczyca i atopowe zapalenie skóry są często ze sobą mylone. Dla pacjentów oba schorzenia wyglądają podobnie i w podobnym stopniu wpływają na jakość życia.

Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną, w której dochodzi do przyspieszonego namnażania komórek naskórka i powstawania charakterystycznych, dobrze odgraniczonych blaszek. AZS wynika przede wszystkim z uszkodzenia bariery skórnej i reakcji alergicznych, a zmiany są bardziej rozlane, często świądzące i silnie swędzące.

Liczne historie, m.in. w grupach na Facebooku poświęconych tym chorobom pokazują, że chorzy bywali przez lata leczeni na oko - tym samym kremem, tą samą maścią, bez jasnej odpowiedzi, z czym właściwie się mierzą. Dopiero precyzyjna diagnoza wyjaśnia, dlaczego jednemu pomagają emolienty i unikanie alergenów, a u innego choroba wymaga zupełnie innego, czasem ogólnoustrojowego leczenia.



W przypadku raka piersi i prostaty radioterapia jest skuteczniejsza w godzinach popołudniowych

Efekty radioterapii zależą od pory dnia

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Najnowsze badania sugerują, że skuteczność radioterapii w leczeniu niektórych rodzajów nowotworów może być ściśle związana z porą dnia, w której terapia jest prowadzona.

Stabilność genomu jest kluczowym aspektem zdrowia komórki, a precyzyjna naprawa DNA odgrywa tutaj priorytetową rolę. Niestety, nowotworowe komórki często mają uszkodzone mechanizmy naprawcze, co sprawia, że metody takie jak radioterapia, które powodują dodatkowe uszkodzenia DNA, są szczególnie skuteczne. Badacze z Hiszpanii, poprzez analizę mechanizmów molekularnych, odkryli, że cykl dobowy jest kluczowy w tym procesie.

Zespół naukowców z Andaluzyjskiego Centrum Biologii Molekularnej i Medycyny Regeneracyjnej (CABIMER) we współpracy z Uniwersytetem w Sewilli oraz Szpitalem Uniwersyteckim Virgen Macarena, wskazał na główną rolę białka CRY1 (kryptochromu 1). Białko to jest kluczowe dla funkcjonowania zegara biologicznego, a jego poziom zmienia się zależnie od cyklu dzień/noc.

Zaskakujący wynik tych badań ujawnił, że pora dnia, w której prowadzona jest radioterapia, może istotnie wpłynąć na jej efekty. Tradycyjnie, nasświetlania odbywają się głównie rano, z uwagi na organizacyjne aspekty opieki zdrowotnej, lecz nowa wiedza może wymagać zmiany tego podejścia.

Naukowcy doszli do wniosku, że białko CRY1 może blokować procesy naprawcze komórek. Wczesny poranek to pora, kiedy poziom CRY1 jest najniższy, co dziwnie zwiększa efektywność napraw DNA. W miarę jak poziom tego białka wzrasta w ciągu dnia, naprawa ulega spowolnieniu, co zwiększa wrażliwość komórek nowo-

tworowych na promieniowanie.

To wynika z naturalnych mechanizmów cyklu dobowego, które regulują naprawę DNA. Im wyższy poziom CRY1, tym komórki stają się bardziej podatne na uszkodzenia przez promieniowanie jonizujące. Ta zależność stwarza nowe możliwości dla terapii nowotworowej.

Zdaniem badaczy, momenty, kiedy naprawa DNA zostaje spowolniona przez wysokie stężenie CRY1, mogą być optymalnym czasem dla radioterapii. W ten sposób można zwiększyć skuteczność leczenia niektórych nowotworów, takich jak rak piersi czy prostaty.

W badaniach dotyczących pacjentek z rakiem piersi wykazano, że kobiety z guzami o wyższym poziomie białka CRY1 miały lepsze wyniki terapii przeprowadzanej później w ciągu dnia. Retrospektywne analizy pacjentek w Szpitalu Uniwersyteckim Virgen Macarena wspierają te odkrycia, pokazując wyraźne różnice w przeżywalności w zależności od pory radioterapii.

Leczenie prowadzone po południu lub wieczorem, kiedy poziom CRY1 osiąga szczyt, zwiększało wrażliwość guzów na radioterapię, co z kolei poprawiało rokowanie pacjentek. To zjawisko obserwowano także u panów z rakiem prostaty, co stwarza możliwości dla wdrożenia nowych strategii leczenia.

Jednakże te odkrycia nie mają zastosowania w przypadku raka płuc czy glejaków. Niemniej jednak otwierają one nowe, obiecujące kierunki badań chronoradioterapii, która mogłaby wykorzystać dobowe zmiany w biologii pacjenta do poprawy skuteczności leczenia nowotworów. Terapeutyczne zastosowanie czasu w leczeniu staje się więc kluczowym elementem, który może przynieść rewolucję w medycynie onkologicznej.

Takiego bólu nie wolno bagatelizować! Może być powiązany z rakiem wątroby

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Ból prawego barku zwykle tłumaczymy przemęczeniem albo urazem. Lekarze ostrzegają jednak, że czasem organizm wysyła w ten sposób sygnał ostrzegawczy z zupełnie innego miejsca - nawet z wątroby.

Taki objaw może mieć związek z rozwijającym się nowotworem, dlatego nie warto go lekceważyć, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo lub pojawia się bez wyraźnej przyczyny.

Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

Ból prawego barku najczęściej ma przyczyny ortopedyczne, takie jak przeciążenia, urazy czy choroby stawu barkowego.

Czasem jednak może być tzw. bólem rzutowanym - sygnałem pochodzącym z innej części ciała.

Mechanizm ten polega na tym, że nerwy w organizmie potrafią „przekierowywać” sygnały bólowe, przez co mózg interpretuje je w miejscu odległym od rzeczywistego źródła problemu.

Podobne zjawisko obserwuje się np. przy schorzeniach szyi wywołujących bóle głowy lub problemach z biodrem, które skutkują bólem kolana.

Specjaliści podkreślają, że w rzadkich przypadkach ból barku może mieć związek z chorobami wątroby, w tym rakiem, gdy powiększony narząd uciska nerwy połączone z unerwieniem barku.

Jak napisano na stronie Cancer Research UK: „Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach.

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.

Obrzęk brzucha może powodować dyskomfort lub ból, a także utratę apetytu lub uczucie szybkiej sytości. Może również powodować duszność lub obrzęk stóp.

Jakie są objawy raka wątroby?

Rak wątroby często przez długi czas nie daje żadnych sygnałów lub pojawiają się one w bardzo subtelny sposób, co utrudnia wczesne rozpoznanie.

Niezależnie od tego, czy jest to nowotwór pierwotny, rozwijający się w samej wątrobie, czy wtórny, przeniesiony z innego narządu, symptomy zwykle są podobne.

Osoby z istniejącymi chorobami wątroby, takimi jak marskość, powinny niezwłocznie zgłaszać lekarzowi wszelkie nowe lub nasilające się dolegliwości.

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- żółtaczka skóry i białek oczu (żółtaczka), swędzenie skóry, ciemny moc i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczka może być mniej widoczna;
- utrata apetytu lub niezmierzona utrata wagi;
- nudności i wymioty;
- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;
- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;
- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

Bólu w prawym barku nie wolno ignorować, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawiają się dodatkowe niepokojące objawy, jak wzdęcie brzucha, nudności czy ogólne osłabienie.

W takich sytuacjach konsultacja z lekarzem jest niezbędna, ponieważ wczesne wykrycie zmian w wątrobie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.



Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach. Dlatego takiego bólu nie wolno ignorować

Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Telefon z Poltransplantu potrafi zadzwonić w najbardziej niespodziewanym momencie, często w środku nocy, rozpoczynając wyścig o życie. Jak przebiega dobór dawcy nerki?

Nefrologi i urolodzy to specjaliści, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem naszych nerek. Nefrolog prowadzi leczenie zachowawcze, ustawia farmakoterapię, kontroluje powikłania nadciśnienia, cukrzycy i samej przewlekłej choroby nerek.

Urolog, jako specjalista zabiegowy, zajmuje się całym układem moczowym - usuwa kamienie, operuje guzy i rekonstruuje drogi moczowe.

Transplantolog wkracza do gry dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia przez nefrologów i urologów są już niewystarczające, czyli gdy nerki przestają funkcjonować i rozwija się schyłkowa niewydolność narządu.

Zazwyczaj jest to moment rozpoczęcia dializ, choć w niektórych ośrodkach pacjent może zostać zakwalifikowany do przeszczepu wcześniej, w tzw. przeszczepieniu wyprzedzającym, zanim zacznie dializy. Takie podejście rekomendują międzynarodowe wytyczne, ponieważ poprawia zarówno efekty leczenia, jak i komfort życia pacjenta.

- Przeszczepy dotyczą pacjentów z niewydolnymi nerkami własnymi. Jeśli wiemy, że choroba postępuje i prędzej czy później niezbędne będą dializy, lepiej uprzedzić los - mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog z Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, przez lata związany także z Zespołem Przeszczepiania Nerek Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Wbrew temu, co się czasem słyszy, nerki nie przeszczepia się z powodu guza. Nowotwory wymagają karencji: po skutecznym leczeniu trzeba odczekać, by upewnić się, że choroba nie nawraca.

Długość tego czasu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu, ale zasada jest jasna: aktywny nowotwór zawsze wyklucza transplantację. Zwykle zaleca się odczekać kilka lat.

- Najpierw bezpieczeństwo, potem operacja - podsumowuje dr Maciej Kowalewski.



Przeszczep nerki to efekt starannie zaplanowanej, zespołowej pracy: lekarzy, sprawnych procedur i przygotowanych pacjentów

Przeszczep nerki nie zaczyna się w sali operacyjnej, lecz dużo wcześniej. Pacjent przechodzi dokładną ocenę zdrowia, obejmującą konsultacje u nefrologa, kardiologa, chirurga i urologa, badania przesiewowe w kierunku najczęstszych nowotworów oraz testy immunologiczne.

Gdy lekarze uznają, że ryzyko jest akceptowalne, pacjent zostaje wpisany na Krajową Listę Osób Oczekujących - centralny rejestr prowadzony przez Poltransplant. Dopiero od tego momentu realnie istnieje szansa na przeszczep.

- Od tego momentu chory nie zostaje już z telefonem, który często dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

W transplantacji nerek ogromną rolę odgrywa zgodność immunologiczna. Oprócz grupy krwi sprawdza się antygeny zgodności tkankowej HLA. W praktyce oznacza to analizę DNA pacjenta oraz ocenę, czy nie posiada przeciwciał powstałych w wyniku transfuzji, ciąży czy wcześniejszych przeszczepów. Najważniejszym testem bezpieczeństwa jest próba krzyżowa: do surowicy biorcy dodaje się limfocyty dawcy i obserwuje, czy dochodzi do reakcji. Dodatni wynik zamyka drogę do przeszczepu tej konkretnej nerki.

Gdy laboratorium histopatologiczne sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji - ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu leka-

- To jest ostatni próg. Jeśli pacjent go nie przekroczy, narząd musi zostać zaproponowany kolejnemu biorcy - wyjaśnia chirurg CM SafiMed.

Choć kwalifikacja do przeszczepu przebiega spokojnie, jeśli zostanie przeszczepiona w ciągu kilkunastu godzin od pobrania. Każda zwłoka zwiększa ryzyko powikłań i pogarsza wyniki - badania wskazują, że już po 12-14 godzinach ryzyko wzrasta, a po dobie obniża się przeżywalność przeszczepu.

To dlatego często zaczyna się od pobrania węzłów chłonnych, dzięki temu szybciej wykonuje się próby krzyżowe i zyskuje bezcenne godziny.

Nowoczesnym sposobem wydłużenia czasu zimnego niedokrwienia nerek są pompy perfuzyjne, które pozwalają utrzymać narząd w dobrej kondycji nawet powyżej 24 godzin.

Gdy laboratorium histopatologiczne sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji - ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu leka-

rze oceniają ich aktualny stan: zwykle przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

Jeśli wszystko jest w porządku, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu.

- Byliśmy w stanie ściągać pacjentów z drugiego końca kraju, korzystając z transportów lotniczych. Logistyka bywa karkołomna, jednak w takich wypadkach nie ma innego wyjścia - wspomina specjalista.

W kwalifikacji do przeszczepu istotne jest indywidualne rokowanie pacjenta. Jednym z praktycznych rozwiązań jest zasada „old for old” - nerki od starszych dawców trafiają do starszych biorców. Dzięki temu lepiej wykorzystuje się dostępne narządy, a pacjenci, którzy nie mogą czekać latami, mają realną szansę na poprawę zdrowia.

- Dobiera się nerkę tak, żeby służyła jak najdłużej i żeby jej nie zmarnować - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

Po wpisaniu na listę pacjent nie zostaje już z telefonem. Propozycja może pojawić się o każdej porze, jednak ostateczna decyzja zapada dopiero po przyjeździe do ośrodka i wykonaniu badań - zdarza się, że dodatkna próba krzyżowa albo infekcja w ostatniej chwili wykluczają operację. Gdy jednak stan pacjenta na to pozwala, zespół natychmiast kieruje chorego na blok.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

POST OD CUKRU

Dlaczego cukier jest niezdrowy?

Jak podaje Główny Inspektorat Sanitarny, spożycie cukru w Polsce to 120-125 gramów dziennie, czyli ponad 20-25 łyżeczek cukru. Przeciętny Polak zjada rocznie 40-45 kilogramów cukru. To tak jakbyśmy co roku wciągali wielki worek słodkiego proszku, często nawet o tym nie wiedząc. GIS i eksperci od lat alarmują, że tak wysokie spożycie prowadzi do lawiny problemów zdrowotnych – i wcale nie chodzi tylko o dodatkowe kilogramy.

● **Nadwaga i otyłość** – ponad połowa Polaków zmagają się z nadmierną masą ciała, a cukier gra tu pierwsze skrzypce. To nie tylko kalorie. Nadmierne spożycie cukru reguluje apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni, a or-

ganizm gromadzi tłuszcz jak na zimę stulecia.

● **Cukrzyca typu 2** – regularne „dawki” dużych ilości cukru powoduje skoki insuliny i stopniowo zmniejsza wrażliwość komórek na ten hormon. To prosta droga do insulinooporności, a później cukrzycy typu 2.

● **Przewlekłe stany zapalne** – cukier działa jak paliwo dla stanów zapalnych, a te przyczyniają się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych: od problemów z sercem po schorzenia autoimmunologiczne.

● **Zmarszczki na zamówienie** – to akurat efekt uboczny, o którym rzadko się mówi: cukier przyspiesza proces starzenia skóry. Dochodzi do tzw. glikacji: białka skóry twardnieją, a my wyglądamy po prostu szybciej staro.

● **Spadki energii i wahania nastroju** – cukier daje szybki zastrzyk energii, ale równie

szybko ją odbiera. To dlatego po batoniku czujemy się gotowi do działania, a godzinę później marzymy o drzemce.

Dlaczego warto zrobić przerwę?

Cukier – zwłaszcza w nadmiarze – nie służy zdrowiu. Czasowe odstawienie czekolady, ciast i słodkich napojów działa jak reset dla kubków smakowych. To, jak słodkie wydaje nam się jedzenie, w dużej mierze zależy od naszych codziennych przyzwyczajeń.

– Jeśli w mojej diecie ciągle pojawiają się słodkie i słodkie napoje, mój próg odczuwania słodkiego jest bardzo wysoki – mówi Daniela Krehl, ekspertka ds. żywienia z Warszawskiego Centrum Doradz-

stwa Konsumenckiego w Niemczech. Po kilku tygodniach ograniczenia cukru wiele osób zauważa, że potrzebuje znacznie

mniej słodkości, by poczuć satysfakcję. Dwie, trzy kostki czekolady mogą wystarczyć zamiast połowy tabliczki.

Herbata czy kawa z cukrem zaczynają smakować zbyt intensywnie. Często zmniejsza się też podjadanie „w biegu”, a jedzenie staje się bardziej świadome.

Jak zacząć „post od cukru”, żeby wytrwać?

Jeśli masz dużą słabość do słodkiego, radykalne odstawienie wszystkiego z dnia

na dzień może być trudne. Lepiej obniżyć poprzeczkę. Możesz na przykład:

- zrezygnować tylko ze słodzonych napojów;
 - odstawić codziennego batonika;
 - stopniowo zmniejszać ilość cukru w kawie.
- Zanim zaczniesz, przyjrzyj się swoim nawykom:
- Kiedy najczęściej mam ochotę na coś słodkiego?
 - Co wtedy jem?
 - Czy to głód, nuda, stres, zmęczenie?

Dopiero potem szukaj zamienników. Sprawdź się:

- owoce lub suszone owoce;
 - orzechy;
 - naturalny jogurt z cynamonem i wanilią;
 - owsianka z owocami przygotowana dzień wcześniej. Czasem wystarczy zmiana rutyny.
- Jeśli po obiedzie automatycznie sięgasz po coś słodkiego, spróbuj krótkiego spaceru albo

rozmowy telefonicznej – odwrócenie uwagi naprawdę działa.

Co zrobić, gdy zdarzy nam się „wpadka”?

Nowe nawyki nie budują się w jeden dzień. Po ciężkim dniu możesz zjeść batonik i to nie oznacza porażki. Zamiast się obwiniać, warto wrócić do planu następnego dnia. Wiele zachcianek wynika z nagłych spadków poziomu cukru we krwi. Organizm domaga się wtedy szybkiej energii, czyli słodyczy, dlatego nie pomijaj posiłków. Regularne śniadanie, obiad i kolacja – z odpowiednią ilością białka i błonnika – pomagają stabilizować poziom glukozy i zmniejszają napady ochoty na słodkie. Odstawienie cukru nie musi być walką z samym sobą – to raczej proces uczenia się nowych proporcji i uważności.

Post jakościowy a post ilościowy

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wielki Post to czas przygotowania się do Świąt Wielkanocnych przez modlitwę, post i jałmużnę. Jest formą umartwiania się, wyrzeczenia przyjemności poprzez odmawianie sobie wybranych potraw.

Wierni w określone dni ograniczają spożywanie niektórych pokarmów i liczbę kalorii. Na czym polega post ścisły i co można jeść?

Wykluczone jest nie tylko mięso.

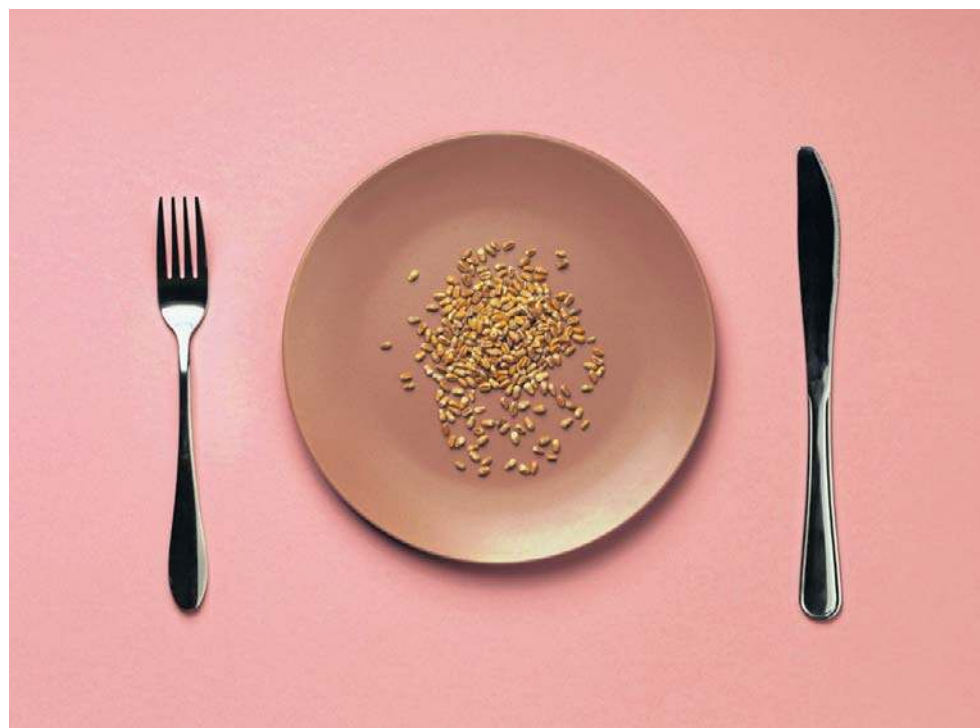
Post jakościowy a post ilościowy – czym się różnią?

Post praktykowany jest w wielu religiach jako forma oczyszczenia ciała i duszy.

Dobrowolne wyrzeczenie się określonych pokarmów lub zmniejszenie ilości spożywanych posiłków służy też umartwianiu się i zadośćuczynieniu za grzechy.

W Kościele katolickim wyróżniamy trzy rodzaje postu: post jakościowy dotyczy tego, co jemy, post ilościowy tego, ile jemy i post ścisły, który jest połączeniem obu poprzednich.

Według Prawa Kanonicznego z 1917 roku wyróżnia się: ● post jakościowy – inaczej wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i wywarów z mięsa, czyli powstrzymanie się od jedzenia mięsa, ● post ilościowy – ograniczający liczbę posiłków do jed-



Obecnie obowiązuje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączy dawne formy postu jakościowego i ilościowego). Post w wielu religiach uważany jest za formę oczyszczenia ciała i duszy

nego do syta i dwóch lżejszych, ● post ścisły – łączący oba powyższe i obowiązujący tylko dwa dni w roku: w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.

Post jakościowy – na czym polega i co można jeść?

Post jakościowy w Kościele katolickim obowiązuje we wszystkie piątki. Dzień ten upamiętnia śmierć Jezusa na krzyżu i na tę właśnie pamiątkę katolicy wyrzekają się

spożywania określonych produktów. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych zakłada więc wyłączenie z diety mięsa i wywarów z niego, a także innych części pochodzenia zwierzęcego, takich jak nietopiona słonina, kości, krew, mózg, szpik.

W czasie postu jakościowego można jeść:

- ryby i owoce morza,
- jaja i nabiał,
- przyprawy,
- zboża, kasze, pieczywo,
- grzyby,

- warzywa i owoce,
- napoje takie jak kawa, herbata, woda, sok.

Do zachowania postu jakościowego w piątek zobowiązani są wierni od 14. roku życia. Post w piątek może być zniesiony, gdy w tym dniu wypada ważniejsza rangą uroczystość (np. w pierwszy piątek po Wielkanocy). Tradycyjnie post jakościowy katolicy zachowują także w Wigilię Bożego Narodzenia (24 grudnia), chociaż w tym dniu post nie jest obowiązkowy.

Na czym polega post ilościowy?

Post ilościowy dotyczy tego, ile jemy. W tym czasie należy ograniczyć liczbę i kaloryczność dziennych posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych. Post ten według wcześniej obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1917 roku obowiązywał we wszystkie poniedziałki, wtorki, środy i czwartki Wielkiego Postu. Nie było też zabronione spożywanie mięsa, ale tylko w czasie jednego większego posiłku w ciągu dnia.

Obecnie jednak nie jest on wymagany, nie ma wyraźnego podziału na post jakościowy i post ilościowy.

Według obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1983 roku istnieje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączy dawne formy postu jakościowego i ilościowego).

Kiedy obowiązuje post ścisły i co można jeść?

Post ścisły jest połączeniem postu jakościowego i ilościowego. Polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa i pokarmów mięsnych (oprócz ryb) oraz ograniczeniu liczby posiłków do jednego do syta i dwóch mniejszych.

Obowiązuje on tylko dwa razy w roku w okresie Wielkiego Postu: w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Do tego

przestrzegania zobowiązani są wszyscy wierni między 18. a 60. rokiem życia.

Pokarmy, które można spożywać w czasie trwania postu ścisłego, to te same produkty, które obowiązują przy poście jakościowym.

Wiele osób w te dni ogranicza również spożywanie produktów odzwierzęcych, takich jak jajka, mleko, sery czy masło. Niektórzy poszczą również „o chlebie i wodzie”, jednak taka forma nie jest konieczna.

WAŻNE

Jak post wpływa na zdrowie?

Post od czasu do czasu warto przeprowadzać, jednak nie można tego robić zbyt drastycznie, przestając jeść z dnia na dzień. Głodówka raz na jakiś czas może przynieść wiele korzyści. Odciąża ona bowiem cały organizm, a zwłaszcza układ pokarmowy. Pozwala na oczyszczenie się organizmu z toksyn i zbędnych substancji. Przynosi również korzyści, takie jak: wspomaganie trawienia, przyspieszenie metabolizmu, zapobieganie zaparciom i biegunkom, obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi, uczucie lekkości i lepsze samopoczucie, poprawa jakości snu.

Kilimandżaro: tam naprawdę trzeba słuchać ciała

Sylvia Rycharska
Góry

Pięciu mężczyzn - ojciec i czterech synów. I sześćdziesiąte urodziny, które można było spędzić w hamaku nad oceanem, ale można było też stanąć na wysokości 5895 metrów.

Wylecieli w sobotę, 24 stycznia, z Warszawy. Kilkanaście godzin później byli już w Tanzanii, w Moshi, u podnóża Kilimandżaro - najwyższej góry Afryki. Plan był prosty: wejść mądrze i zejść bezpiecznie.

- Dałem radę. Nikt z nas nie miał poważnej choroby wysokościowej - mówi prof. Marek Karczewski, chirurg transplantolog z Poznania. - I to było dla mnie ważniejsze niż samo zdjęcie na szczycie.

Bo to nie miała być wyprawa „za wszelką cenę”. - Widziałem ludzi wprowadzanych pod ręce. I tak bym nie chciał. Jeśli ktoś miałby mnie ciągnąć tylko po to, żeby odhaczyć szczyt, to nie o to chodzi.

Sześćdziesiąt lat - sześć tysięcy metrów

Pomysł dojrzewał. Profesor od lat stawia na aktywne spędzanie czasu. - Zawsze staram się urodziny spędzać aktywnie. Sześćdziesiąt lat, prawie sześć tysięcy metrów. Jakoś mi się to zgrało.

Nie był to dla niego pierwszy kontakt z górami, ale pierwszy na takiej wysokości. Wcześniej były trekkingi w polskich i słowackich Tatrach, Karkonoszach, Bieszczadach, na Islandii, Lofotach, w Macedonii, wokół Torres del Paine i Fitz Roy w Patagonii czy na Maderze. Długie marsze, wymagające trasy, ale bez ekstremalnych wysokości. - Kilimandżaro jest osiągalne. Technicznie to nie jest trudna góra. Tam się po prostu idzie. Nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, jak liny czy raki. Kluczową jest aklimatyzacja i rozsądek.

I - jak zaznacza - problemem jest wysokość. - Nikt z nas nie wie, jak zareaguje organizm. To jest loteria.

Przewodnicy opowiadali im o swoich doświadczeniach. - Najmłodszy turysta, jakiego prowadzili, miał siedem lat i pochodził z Azji. Najstarszy - 89 lat, z Kalifornii.

Przygotowania bez improwizacji

Aby sprostać takiemu wyzwaniu, trzeba było się odpowiednio przygotować - ale nie



Prof. Marek Karczewski zdobył Uhuru Peak wraz z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery, nie mogło dołączyć do wyprawy

kilka dni wcześniej. Profesor nie zmieniał radykalnie trybu życia - pozostał przy systematyczności i konsekwencji. - O kondycję dbam codziennie. Uważam, że regularny ruch to podstawa. Nie można wstać z kanapy i wejść na taką wysokość.

Przed wyjazdem dołożył jedynie treningi na siłowni - wzmacniające nogi i plecy - oraz ćwiczenia wytrzymałościowe.

Męska wyprawa

Na wyprawę pojechał z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Najstarszy, Ignacy, ma 33 lata i żeby wziąć udział w wyprawie, pozostawił w Polsce żonę z dwójką dzieci. Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery, nie mogło dołączyć - jeden z powodu kontuzji kolana, drugi ze względu na obowiązki zawodowe.

Syn Kajetan - ten od kontuzji - jest artystą i tatuażystą. Jeszcze przed wyjazdem umówili się, że jeśli ojciec stanie na Uhuru Peak, z Afryki będzie mieć nie tylko zdjęcie, ale i trwałą pamiątkę. Słowa dotrzymali. Kilka dni po powrocie, w jego pracowni, na lewym

ramieniu profesora pojawił się zarys góry Kilimandżaro. Prosta linia masywu, bez daty i bez dodatkowych symboli.

- To miała być męska wyprawa. Tydzień razem. Ja się cieszę, że oni w ogóle chcieli pojechać z ojcem.

Dla niego to było równie ważne jak sam szczyt.

W drodze szybko nakreślili proste zasady: razem przy stole, razem w namiocie, razem na szlaku. Bez rozproszeń, bez codziennych spraw. Każdy miał lepszy dzień. - To nie jest tak, że ojciec prowadził. Szliśmy swoim tempem. Czasem któryś z chłopaków przyspieszał, czasem ktoś zostawał z tyłu. Najważniejsze było, że byliśmy obok siebie - mówi prof. Karczewski.

Na wysokości rozmowy są krótsze. Brakuje tchu, więc zostają pojedyncze słowa, spojrzenia, gesty. Ale właśnie tam, jak przyznaje, poczuł, że to był dobry pomysł na sześćdziesiąte urodziny. - W normalnym życiu każdy ma swoje sprawy. Tutaj przez tydzień byliśmy tylko my i droga.

Grupa turystyczna liczyła pięć osób, ale w praktyce

na szlaku było ich znacznie więcej. - Na jednego turystę przypada mniej więcej trzech ludzi z obsługi. Tak to reguluje administracja tamtejszego parku narodowego, która określa również limit wagi bagażu - nikt nie może nieść więcej niż dziesięć kilogramów.

W skład zespołu wchodził przewodnik, kucharz i portrzy. Codziennie kontrolowano saturację, rozmawiano o samopoczuciu, analizowano plan dnia. - Czuliśmy się naprawdę zaopiekowani. Byłem pozytywnie zaskoczony poziomem profesjonalizmu - mówi profesor.

Każdy dzień wyglądał podobnie. Pobudka wcześniej rano, szybkie śniadanie i pakowanie rzeczy, które przez noc zdążyły pokryć się wilgocią lub szronem. Około ósmej wyruszyli na szlak. Szli kilka godzin, w spokojnym tempie wyznaczanym przez przewodnika. Po drodze krótki postój na herbatę, czasem zupę. Do kolejnego obozu docierali wcześniej popołudniem. Tam ciepły posiłek, chwila odpoczynku i znów kontrola parametrów. Wieczorem szybka kolacja i do namiotów. - Na tej wysokości nie siedzi się długo. Or-

ganizm chce spać - mówi profesor. Z dnia na dzień krajobraz się zmieniał, ale rytm pozostawał ten sam.

Droga przez cztery światy

Wybrali trasę Machame - siedmiodniową, dłuższą, ale dającą większą szansę na aklimatyzację.

Wędrówkę rozpoczęli przy Machame Gate (1790 m n.p.m.) w lesie deszczowym. Wilgoć, gęstwinna, małe - gęzery przeskakujące między drzewami. Potem wrzosowiska, surowy krajobraz, coraz mniej roślinności. Dalej - pustynia: kamień, pył i cisza.

Pierwszego dnia pokonali ponad 10 km do Machame Camp (3010 m). Następnie dotarli na płaskowyż Shira (3845 m).

Jednym z kluczowych punktów była Lava Tower (4630 m). - To był ważny moment. Sprawdzian dla organizmu i istotny etap aklimatyzacji. Już wtedy mogą pojawić się objawy - ból głowy, zmęczenie, problemy z oddychaniem i żołądkowo-jelitowe - wymienia prof. Karczewski. - Po Lava Tower przewodnicy ocenili, że nasze szanse wejścia na szczyt wzrosły do 90 procent. To było bardzo pocieszające - dodaje z uśmiechem.

Nocowali w Barranco Camp (3960 m), położonym nieco niżej. - Jest zasada: wchodzisz wyżej, śpisz niżej. To pomaga organizmowi się zaadaptować.

Nad nimi masyw Kibo z Uhuru Peak - najwyższy punkt Afryki. Obok surowe Ma-wenzi. Na dole plus 30 stopni, na górze minus 20. W kilka dni przechodzi się przez cztery strefy klimatyczne.

Statystycznie na Kilimandżaro wchodzi rocznie od 30 do 50 tysięcy osób, a ginie od 3 do 10 (ok. 0,03 proc.).

Objawy ostrej choroby wysokościowej to bóle głowy, nudności, wymioty, zaburzenia koordynacji. W ciężkich przypadkach może dojść do obrzęku mózgu lub płuc.

Jako lekarz wiedział, na co zwracać uwagę. Ból głowy na tej wysokości nie jest „zwykłym bólem głowy”. Problemy z koordynacją, splątanie, nasilające się osłabienie - to sygnały alarmowe. - Najgroźniejsze jest ignorowanie objawów. Ambicja w górach bywa złym doradcą - mówi. Dlatego codzienna kontrola saturacji i rozmowa o samopoczuciu nie były formalnością.

Szóstego dnia dotarli do Barafu Camp (4640 m). O północy rozpoczęli atak szczytowy. - Siedem godzin człapania w ciemności.

Idzie się powoli, niemal w rytmie oddechu. Przed sobą widać tylko światło czołówki poprzedzającej osoby. Twarde, zmrożone głązy i pył wulkaniczny pod stopami, cisza przerywana krótkimi komendami przewodnika. Temperatura spada, organizm pracuje inaczej niż na dole. Każdy krok jest świadomy. - Nie myśli się o wielkich rzeczach. Myśli się o następnym kroku - mówi.

W takich warunkach łatwo o zwątpienie. Ale - jak podkreśla - nikt nie mówił o rezygnacji.

Po całonocnym marszu przez zimno i lód dotarli do Stella Point (5735 m). - To jest krytyczny moment. I niewyobrażalnie zimno.

Właśnie w rejonie Stella Point w 2021 roku zmarł polski podróżnik Aleksander Doba. - Tam naprawdę trzeba słuchać swojego ciała. Dla mnie najgorsze było zimno w dłonie - dwie pary rękawiczek było za mało.

Ze Stella Point do Uhuru Peak zostaje około 45 minut marszu. - Kiedy wychodzi słońce, wiesz, że dojdiesz.

O wschodzie słońca stanęli na Uhuru Peak (5895 m). Spędzili tam około dwudziestu minut. - Poczuli ulgę. Zrealizowaliśmy plan. Razem weszliśmy. Wszyscy zdali egzamin.

Zejscie okazało się bardziej męczące, niż można było przypuszczać. - W dzień pył wulkaniczny robi się sypki jak piasek. Schodzisz jak po wydmach. Kolana dostają.

Łącznie pokonali około 64 kilometrów i ponad pięć tysięcy metrów przewyższeń.

Powrót do codzienności

Lot powrotny się opóźnił. Wieczorem Warszawa, nocą Poznań. Następnego dnia - powrót do pracy w szpitalu i cały dzień na bloku operacyjnym. - Po pierwszym dniu w pracy czuliśmy się, jakbyśmy nigdzie nie wyjeżdżali.

Co dalej? - pytam.

- Rozmawialiśmy już z synami. Padały nazwy: Kazbek, Mount Blanc, Jebel Toubkal. Ale to nie są wielkie deklaracje. W najbliższym czasie jedziemy z żoną na trekking na Azory.

Po powrocie utwierdził się w przekonaniu, że warto być w ruchu. - Dużo jeżdżę na rowerze, nawet w mroźne dni. Ruch jest ważny, tak jak nawyki żywieniowe. Nie palę i nie piję alkoholu od kilku lat. I dodaje: - Najbardziej reklamowałbym zdrowy tryb życia połączony z aktywnością rodzinną. Cieszę się, że synowie, chociaż dawno dorośli, chcieli spędzić czas z ojcem.

Na biurko wróciły dokumenty pacjentów. Zostało wspomnienie wschodu słońca nad Kibo.

MAGAZYN

SPORTOWY24

2.03.2026

Piłkarze Motoru Lublin odnieśli siódme zwycięstwo w sezonie. W sobotę pokonali na własnym stadionie Koronę Kielce STR. 18



FOT. KURIER LUBELSKI

Motor wygrał drugi ligowy mecz z rzędu

Piłkarze Górnika Łęczna stracili zwycięstwo w ostatnich sekundach STR. 18

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin pokonali po tie-breaku Cuprum Stilon Gorzów STR. 21

Wyczekiwane przełamanie szczypiornistów LOTTO-Puławy STR. 21

SPORTOWY24.PL

Trenerzy po meczu Motor – Korona

- Poziom jest tak wyrównany... Ten zbliżony poziom zawodników powoduje, że bardzo ciężko jest zagrać dziewięćdziesiąt minut tak, jak byśmy chcieli i praktycznie w naszym przypadku to nie będzie możliwe. Musimy się przyzwyczaić do tego, że Motor będzie miał słabsze momenty w meczu. Ja się cieszę, że potrafimy te pierwsze połowy rozgrywać tak, że dokumentujemy to bramkami - komentował trener Motoru Mateusz Stolarski, zwracając uwagę, że inne zespoły w lidze mają podobnie.

- Musimy pogratulować Motorowi tego zwycięstwa. Natomiast my sami zgotowaliśmy sobie ten los. Niefrasobliwość w obronie w pierwszej połowie: przy dwóch bramkach zachowywaliśmy się trochę jak dzieci we mgle. Zawsze słyneliśmy z tego, że ta defensywa była bardzo solidna. Dobrze broniliśmy dośrodkowań, pola karnego, a dzisiaj dwie sytuacje i straciliśmy dwie bramki. Do tego słabe zbieranie drugich piłek, a to napędzało Motor. Po przerwie, po przegrupowaniu się i przejściu na grę dwójką napastników, wyglądało to zdecydowanie lepiej - mówił z kolei Jacek Zieliński (trener Korony).

PKO BP Ekstraklasa Motor Lublin wygrał przed własną publicznością z Koroną Kielce

ŚWIETNA POŁOWA I ŚWIETNY BRKIĆ

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Motor pokonał Koronę, po golach z pierwszej połowy. Niekwestionowanym bohaterem spotkania został bramkarz Ivan Brkić.

Motor Lublin 2 (2)
Korona Kielce 0 (0)

Bramki: N'Diaye 18, Czubak 34

Motor: Brkić - Stolarski, Najemski (71 Bartos), Matthys, Luberecki (81 Meyer), Łabojko (71 Samper), Wolski, Rodrigues, N'Diaye (71 Santos), Ronaldo, Czubak (81 Dadashov). Trener: Mateusz Stolarski

Korona: Dziekoński - Smolarczyk (46 Rubież), Soteriou, Pięczek, Gustafson (72 Davidovic), Svetlin, Zwoźny (46 Remacle), Ciszek, Długosz (89 Niski), Antonin (72 Cebula), Stępiński. Trener: Jacek Zieliński

Sędziował: Damian Kos (Wejherowo)
Widzów: 10846

Pierwszy kwadrans tak naprawdę nie obfitował w dobre



FOT. KURIER LUBELSKI

Lublinianie (bilans: 7-9-7) zrównali się punktami z Kielczanami – ekipy mają po 30 oczek

sytuacje dla którejkolwiek ze stron. Kibice zgromadzeni na stadionie nie mogli jednak narzekać na nudę, bo i jedni i jedni chcieli grać piłką.

W 18. minucie, po ładnej akcji zespołowej, prowadzenie objęli miejscowi. Fabio Ronaldo

na lewym skrzydle wypuścił Filipa Lubereckiego, który wygrał pojedynek biegowy z Bartłojem Smolarczykiem, a następnie zagrał do środka, gdzie wszystko zamknął Mbaye Jacques N'Diaye. Senegalczyk w 2026 roku jest dla swoich ry-

wali nie do powstrzymania. To jego czwarte trafienie w piątym tegorocznym spotkaniu.

Z Górnikiem Zabrze (8 marca, godz. 12:15) N'Diaye jednak nie zagra, co jest efektem żółtej kartki z 31. minuty. Było to jego czwarte napomnienie

w rozgrywkach ligowych, więc za tydzień czeka go odpoczynek.

Odpoczywał nie będzie raczej Karol Czubak, najlepszy strzelec Motoru, a zarazem najlepszy polski napastnik sezonu 2025/26. Swoją świetną formę potwierdził w 34. min, gdy płasko dośrodkował z lewej flanki Ivo Rodrigues. Za pierwszym razem „Czubiego” zablokował Marcel Pięczek, ale snajper gospodarzy momentalnie się zabrał i ponowił próbę, mocnym strzałem nie dając szans Xavirowi Dziekońskiemu.

Motor prowadził jak najbardziej lepszym od gości w zasadzie w każdym elemencie, lecz po przerwie to się zmieniło. Perfekcyjny w bramce był jednak Ivan Brkić.

W 55. minucie uratował swój zespół, po strzale głową Konstantinosa Soteriou. Niespełna dziesięć minut później w spektakularny sposób zatrzymał uderzenie z pięciu metrów Mariusz Stępińskiego. A skutecznych interwencji miał więcej. ©

„Nie tylko ja broniłem”

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Chorwacki bramkarz Ivan Brkić zanotował perfekcyjny występ. Trener Motoru, zapytany o jego postawę, tylko bił mu brawo na pomeczowej konferencji prasowej.

- Tyle. Co tu dużo powiedzieć: świetny występ, chapeau bas - spuentował z uśmiechem na twarzy.

- Brkić miał dzień konia. Bronił wszystko, co było możliwe i niestety podejrzewam, że nawet gdybyśmy grali do godziny 23, to też by nic nie wpadło - komentował go natomiast szkoleniowiec Korony.

Golkeeper Lublinian w pierwszej odsłonie mógł się delikatnie nudzić, ale w drugiej miał ręce pełne pracy.

- Czasami tak jest, ale to w porządku. Ja jestem od tego, żeby pomóc drużynie i dziś tak było. Nie tylko ja broniłem, cały zespół bronił, cały zespół cierpiał, cały zespół również atakował. Stąd wynik 2:0. Wykonaliśmy świetną pracę z przodu - podkreślał.

Chorwat imponował nie tylko na linii, ale nawet i poza własnym polem karnym. Jego pewność przekładała się na resztę drużyny, która pierwszy raz w sezonie wygrała drugi mecz z rzędu i pierwszy raz od 24 października (3:0 z Widzewem) nie straciła gola. ©



FOT. ARCHIWUM: MICHAŁ JANIEK

Ivan Brkić dołączył do Motoru przed sezonem 2024/25. Jego kontrakt obowiązuje do końca czerwca tego roku

Górnicy stracili zwycięstwo w ostatnich sekundach

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. W piątkowym spotkaniu, ważnym dla układów dolnych rejonów tabeli Betlic 1. ligi, Górnik Łęczna zremisował na wyjeździe z Pogonią Siedlce, tracąc gola w ostatniej akcji meczu.

Pogoń Siedlce 1 (0)

Górnik Łęczna 1 (0)

Bramki: Podlirski 90+7 - Spacil 61 (k)

Pogoń: Lemanowicz - Dembek, Misiak, Flis, Drag, Famulak (81 Demianiuk), Podlirski, Jakubik, Poczeb, Rosolek (64 Niezgodą), Zielonka (64 Zbróg). Trener: Adam Nocoń

Górnik: Budzilek - Szabaciuk, Jaroszyński, Gucek, Ogaga, Spacil (79 Wolsztyński), Kryeziu, Deja, Janaszek, Myszor, Paryzek (73 Nowogórski). Trener: Jurij Szatałow

Sędziował: Leszek Lewandowski (Zabrze)

Wszystko, co najważniejsze, wydarzyło się w drugiej części konfrontacji.

Ataki Łęcznian przyniosły skutek w 60. minucie. Szarżującego w polu karnym Filipa Szabaciuka łokciem w twarz uderzył Damian Jakubik, a sędzia nie miał żadnych wątpliwości i wskazał na wapno. Jedenastkę pewnie natomiast



FOT. ARCHIWUM: ANNA KACZMARZ/POLSKA PRESS

Górnik, z bilansem 2-10-11, zajmuje 16. miejsce – w strefie spadkowej. Do pozycji gwarantującej utrzymanie traci cztery oczka

wykorzystał Słowak Branislav Spacil.

W 72. min blisko doprowadzenia do wyrównania był Jakub Zbróg, ale na szczęście dla gości minimalnie chybił celu.

Siedlczanie próbowali doprowadzić do remisu. Parę razy zakotłowało się na polu karnym Górnika, lecz nic nie wskazywało, że strzela gola. Arbiter doliczył do regulaminowego czasu gry sześć minut, natomiast grano chwilę dłużej i w ostatniej akcji meczu Podlirski najsprytniej zachował się w zamieszaniu w szesnaste

gości i zapewnił punkt swojej drużynie.

- Na pewno po takim przebiegu meczu nie można być zadowolonym - mówił Jurij Szatałow, trener Górnika, cytowany przez klubowy portal. - Niemal do samego końca prowadziliśmy 1:0 i mieliśmy sytuacje do tego, żeby zdobyć jeszcze jedną bramkę. Tylko z naszej winy straciliśmy gola. Zawodnik miał piłkę na nodze, mógł ją wybić i byłoby po herbach. Natomiast zdarzają się takie spotkania. Będziemy szukać punktów w następnych star-

ciach - dodawał szkoleniowiec, który na kilkanaście ostatnich minut posłał do boju zakontraktowanego ostatnio napastnika Pawła Wolsztyńskiego.

- Sądzę, że zabrakło boiskowego sprytu oraz cwaniactwa - komentował Wolsztyński. - Musimy nadal walczyć, a ten mecz pokazał, że idziemy w dobrą stronę. Nie możemy się zamykać i trzeba dalej robić swoje - uzupełniał.

Teraz przed Górnikiem domowe starcie (7 marca, sobota, godzina 19.30) z Wiczystrą Kraków. ©

PKO BP Ekstraklasa Nawet system VAR nie pomaga polskim sędziom

Wypaczone derby. I katastrofa Widzewa za 100 milionów złotych

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wydawałoby się, że w dobie systemu VAR wypaczenie wyniku meczu jest niemożliwe. Nic bardziej mylnego. Kolegium Sędziów PZPN potwierdziło koszmarny błąd w derbach Trójmiasta...

To Arka została skrzywdzona, nie dostając rzutu karnego w końcówce starcia z Lechią.

Pierwszy raz - od blisko 7 lat - w trójmiejskich derbach padł remis. Mecz, mimo fatalnej murawy, stał na wysokim poziomie i trzymał w napięciu do ostatniego gwizdka. Arka, dopingowana przez rekordową w 15-letniej historii stadionu liczbę kibiców, może pluć sobie w brodę. W drugiej połowie wypuściła bowiem ciężko wypracowane dwubramkowe prowadzenie. U żółto-niebieskich zachwylił zwłaszcza Oskar Kubiak, który już na początku posłał do siatki piłkę pędzącą blisko 100 km/h.

- Tego strzału nie obroniłoby nawet dwóch bramkarzy - komentował trener Lechii, John Carver. Dla 19-letniego pomocnika była to debiutancka bramka. Jesienią grał jeszcze w 2. lidze na wypożyczeniu do beniaminka Sokoła Kleczew. Wykreślił tam fantastyczne liczby, więc postanowiono skrócić umowę o rundę - za 200 tys. złotych.

Nieoczywistym bohaterem Arki okazał się Kike Hermoso (zastępca wykartkowanego lidera defensywy, Michała Marcjanika), który interweniował głową na linii po próbie Tomasa Bobceka. Lider strzelców ligi gola



W derbach Trójmiasta nie zabrakło efektownych goli, śpięć, a także... kontrowersji

nie strzelił, ale Lechia i tak uciekała spod topora. Już po ustaleniu wyniku mogła mówić o wielkim szczęściu. Arka nie dostała bowiem spodziewanej jedenastki za ewidentny faul Bujara Pllany na Vladislavie Gutkovskisie.

Dlaczego? Tego ciągle nie wiadomo. Prowadzący zawody Paweł Raczkowski z Warszawy nie obejrzał powtórek na monitorze, tylko posiłkował się interpretacją Pawła Pskita siedzącego w wozie VAR, który przekazał mu błędną opinię - przez słuchawkę. Dzień po meczu 6-osobowe Kolegium Sędziów PZPN, któremu przewodniczy Marcin Szulc, potwierdziło, że przebieg derbów został wypaczony.

„Pllana trzymał Gutkovskisa dwiema rękami, nie był skupiony na piłce i jego zachowanie

nosiło istotny zamiar utrudnienia poruszania się rywalowi” - czytamy w opisie. W Arce wcale nie czują ulgi z powodu tego komunikatu. Obawiają się, że tych spodziewanych, ale utraconych punktów może w końcowym rozrachunku zabraknąć.

W walkę o byt niespodziewanie wpłatał się Widzew, który pozostaje w strefie spadkowej. Zespół zbudowany za 100 mln złotych (właściciela Roberta Dobrzyckiego) doznał już trzeciej porażki w piątym meczu tego roku. Tym razem nie był w stanie zagrozić Pogoni. Kibice, którzy w nadkomplecie pojechali do Szczecina, domagają się zwolnień trenera Igora Jovicevicia i/lub odpowiadających za kształt kadry działaczy: Dariusza Adamczuka i Piotra Burlikowskiego.

W weekend błysnęły za to inne drużyny. Fantastycznie po przerwie w Krakowie wypadł Piast Gliwice. Dzięki zmiennikom strzelił aż trzy gole, wygrywając po dwóch porażkach z rzędu. Trener Daniel Myśliwiec w starciach z Cracovią na jej stadionie jeszcze nie przegrał, a było to dla niego już piąte spotkanie.

Powody do radości mają także w Motorze. Właściciel Zbigniew Jakubas wytrzymał presję i nie zwolnił trenera Mateusza Stolarskiego, gdy ten kiepsko finiszował w ubiegłej rundzie. W sobotę zespół pod jego wodzą gładko uporał się z Koroną Kielce. Trzynastego gola w sezonie zdobył Karol Czubak - najsukuteczniejszy Polak w PKO Ekstraklasie. ©

23. KOLEJKA EKSTRAKLASY

CRACOVIA - PIAST GLIWICE 2:3
Bramki: Kameri 40, Minczew 76 - Barkowski 55-karny, Felix 82, Chrapek 88.

ARKA GDYNIA - LECHIA GDAŃSK 2:2
Bramki: Kubiak 6, Navarro 46 - Sezonienko 54, Żelizko 57.

POGOŃ SZCZECIN - WIDZEW ŁÓDŹ 1:0
Bramka: Angielski 58.

MOTOR LUBLIN - KORONA KIELCE 2:0
Bramki: Ndiaye 18, Czubak 34.

GKS KATOWICE - GÓRNIK ZABRZE 3:1
Bramki: Nowak 23, Wędrichowski 85, Jędrzych 90+7-karny - Liseth 44.

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - RADOMIAK RADOM 1:1
Bramki: Kurzawa 65 - Tapsoba 68.

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - LEGIA WARSZAWA 2:2
Bramki: Flach 17, Pululu 22 - Vital 45+1 (bramka samob.), Flach 57 (bramka samob.).

1. Jagiellonia Białystok	22	38	39-26
2. KGHM Zaglebie Lubin	22	35	35-27
3. Lech Poznań	22	35	36-31
4. Rakow Czestochowa	22	34	28-25
5. Gornik Zabrze	23	34	33-31
6. Wisla Plock	22	33	24-18
7. Cracovia	23	33	29-25
8. Pogon Szczecin	23	31	33-35
9. Korona Kielce	23	30	27-26
10. GKS Katowice	22	30	31-32
11. Motor Lublin	23	30	32-37
12. Radomiac Radom	22	29	37-34
13. Piast Gliwice	23	29	26-28
14. Lechia Gdansk	23	28	46-45
15. Arka Gdynia	22	26	21-38
16. Legia Warszawa	23	25	27-29
17. Widzew Lodz	23	24	29-33
18. Bruk-Bet Termalica	23	22	27-40

Program 24. kolejki:

Piątek, 6.03

Lechia Gdańsk - Jagiellonia (godz. 20.30).

Sobota, 7.03

Korona Kielce - Bruk-Bet Termalica Nieciecza (godz. 14.45), Piast Gliwice - KGHM Zaglebie Lubin (godz. 17.30), Widzew Łódź - Lech Poznań (godz. 20.15).

Niedziela, 8.03

Motor Lublin - Gornik Zabrze (godz. 12.15), Radomiac Radom - GKS Katowice (godz. 14.45), Rakow Czestochowa - Pogon Szczecin (godz. 17.30), Legia Warszawa - Cracovia Krakow (godz. 20.15).

Poniedziałek, 9.03

Wisla Plock - Arka Gdynia (godz. 19.00).

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

14 goli

Tomáš Bobček (Lechia Gdańsk)

13 goli

Karol Czubak (Motor Lublin)

11 goli

Mikael Ishak (Lech Poznań), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)

10 goli

Jesus Imaz (Jagiellonia Białystok), Jonatan Braut Brunnes (Raków Częstochowa), Afimico Pululu (Jagiellonia Białystok)

8 goli

Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

BOHATER WEEKENDU

Bartosz Nowak (GKS Katowice)

Nie ma ligowca w wyższej formie. W tym roku bryluje w każdym meczu, dokładając kolejne gole (ma ich już 7) i asysty (9 - lider klasyfikacji). W wygranym spotkaniu z Górnikiem Zabrze Sotworzył wy-nik. 32-latek po cichu liczy na powołanie do reprezentacji Polski.



Szwarga rozgoryczony po derbach Trójmiasta. Gasparik twierdzi: Byliśmy lepsi

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

Nie milkną echa skandalu sędziowskiego w Gdyni, gdzie arbiter główny Paweł Raczkowski - mimo konsultacji z VAR - nie podyktował rzutu karnego dla Arki w derbowym starciu z Lechią.

Dzień później Kolegium Sędziów PZPN nawet potwierdziło w oficjalnym komunikacie, że doszło do błędu arbitrowego.

Trener beniaminka Dawid Szwarga już na pomeczowej konferencji miał więc pełne prawo czuć się poszkodowany.

- Chcieliśmy przejść do historii jako drużyna, która jako pierwsza wygrała w ekstraklasie z Lechią. Ten wynik bardzo boli zespół, który dał dziś z siebie maksimum, i nie tylko walczył, ale również kreował sytuacje. Oczywiście, Lechia też takie okazje miała. Szkoda jednak, że w tym emocjonującym derbowym spotkaniu pierwszoplanową postacią była

osoba spoza Arki i Lechii - w ten sposób szkoleniowiec gospodarzy odniósł się do błędu sędziego, który nie podyktował rzutu karnego w 74. minucie derbów Trójmiasta, po zapaśniczym faulu na Vladislavie Gutkovskisie.

Szkoleniowiec odniósł się również do sytuacji w tabeli, która zmienia się jak w kalejdoskopie, zatem każda strata punktów może słono kosztować. - Wyobraźmy sobie sytuację, że to ostatnia kolejka, jutro grają Widzew i Legia, wy-

grywają swoje mecze i Arka ląduje w strefie spadkowej. I kto za to weźmie odpowiedzialność? Oczywiście trener, dlatego nie można przejść do porządku dziennego obok tego wydarzenia.

- Wszyscy widzieli, że przegrał zespół lepszy - rozpoczął z kolei trener Górnika Zabrze Michał Gasparik, po przegranym śląskim klasyku z GKS Katowice (1:3). Na pomeczowej konferencji Gasparik przekonywał, że jego drużyna stworzyła więcej klarownych sytuacji

i prezentowała wyższą jakość. - Widać pomysł na grę, jakość, tylko gole nie wpadają. Trzeba dalej pracować na sto procent - dodawał Słowak.

Trener Korony Kielce Jacek Zieliński po porażce z Motorem (0:2) również nie krył rozgoryczenia, choć pochwalił bramkarza rywali Ivana Brkicia, który szczególnie w drugiej połowie w pojedynkę zapewnił gospodarzom trzy punkty. - Miał dzień konia. Gralibyśmy do godziny 23 i też nic byśmy nie strzelili - przyznał Zieliński.

W typowanym na jeden z hitów kolejki spotkaniu, Widzew przegrał z Pogonią (0:1) po premierowym голу Karola Angielskiego. Dla wzmocnionego łódzkiego zespołu to już trzecia porażka w rundzie wiosennej. - Przegraliśmy mecz, ale bitwa trwa. Nie mamy dużo czasu na odpoczynek. Zaledwie dwa dni i przygotowujemy się do środowego ćwierćfinału Pucharu Polski z GKS Katowice - zapowiedział trener Widzewa Igor Jovicević po starciu w Szczecinie. ©

Dobre wieści dla „Barcy” w Champions League

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. FC Barcelona Roberta Lewandowskiego i Wojtka Szczęsnego w 1/8 finału Ligi Mistrzów wylosowała Newcastle United.

Najbliższy przeciwnik dla Dumy Katalonii wydaje się niezbyt trudny, ale angielski średniak potrafił już pokazać pazur w LM.

Jeśli Barca - zgodnie z oczekiwaniami - pokona tę przeszkodę, w ćwierćfinale zmierzy się ze zwycięzcą dwumeczu Tottenham - Atletico. „Koguty” w Premier League zawodzą, walcząc w dolnej połowie tabeli, ale w Champions League w fazie ligowej zajęły wysokie 4. miejsce. Z kolei Atletico niedawno rozgromiło Barcelonę 4:0 w półfinale Pucharu Króla, lecz i tak nie sposób oprzeć się refleksji, że Duma Katalonii trafiła do dużo łatwiejszej części drabinki: bez Realu, Chelsea, PSG, Bayernu Monachium, Liverpoolu czy Manchesteru City.

Zatem? - W zeszłym sezonie wszyscy spodziewaliśmy się, że Barca awansuje do finału, a ten wymknął się nam z powodu detali. Dlatego teraz nie powinniśmy myśleć o finale: musimy przygotować się do walki z Newcastle. I iść krok po kroku. Barca polega na Pedrim, Lamine Yamalu, istotny jest Raphinha: to oni robią różnicę. Jest grupa liderów, jest atmosfera, a to pierwszy krok do osiągnięcia wielkich rzeczy - ocenił były gracz FCB Ivan Rakitić dla „Mundo Deportivo”.

Pary 1/8 finału Ligi Mistrzów:

PSG - Chelsea;
Galatasaray - Liverpool;
Real Madryt - Manchester City;
Atalanta - Bayern Monachium;
Newcastle United - FC Barcelona;
Atletico Madryt - Tottenham;
Bodo Glimt - Sporting CP;

Bayer Leverkusen - Arsenal.

I połowa pucharowej drabinki:

PSG/Chelsea - Galatasaray/Liverpool vs. Real Madryt/Manchester City - Atalanta/Bayern.

II połowa pucharowej drabinki:

Newcastle United/FC Barcelona - Atletico Madryt/Tottenham vs. Bodo Glimt/Sporting CP - Bayer Leverkusen/Arsenal.

Terminarz fazy pucharowej:

1/8 finału: 10/11 oraz 17/18 marca;
1/4 finału: 7/8 oraz 14/15 kwietnia;
1/2 finału: 28/29 kwietnia oraz 5/6 maja;
finał: 30 maja 2026 r. w Budapeszcie.

W porównaniu do Ligi Mistrzów w 1/8 finału Ligi Europy zobaczymy więcej Polaków. W Aston Villi występuje Matty Cash, w Panathinaikosie Karol Świderski, w Bolonii Łukasz Skorupski, a AS Roma Jan Ziółkowski, a FC Porto to klub Jana Bednarka, Jakuba Kiwiora i Oskara Pietuszelewskiego.

Lider ligi portugalskiej nie jest - zdaniem bukmacherów - faworytem starcia ze Stuttgartem, ale... - Nasi zawodnicy ofensywni mają mnóstwo zadań defensywnych. I to też powód, że tracimy tak mało goli. Trudniej jest pokonać jedenastu broniących niż siedmiu - ocenił Bednarek na kanale „Łączy nas piłka”.

Pary 1/8 finału Ligi Europy:

Ferencváros - Sporting Braga;
Panathinaikos Ateny - Real Betis;
Genk - Freiburg;
Celta Vigo - Olympique Lyon;
VfB Stuttgart - FC Porto;
Nottingham Forest - FC Midtjylland;
Bologna - AS Roma;
Lille - Aston Villa.

I połowa pucharowej drabinki:

Ferencváros/Sporting Braga - Panathinaikos Ateny/Real Betis vs. Genk/Freiburg - Celta Vigo/Olympique Lyon.

II połowa pucharowej drabinki:

Stuttgart/FC Porto - Nottingham Forest/FC Midtjylland vs. Bologna/AS Roma - Lille/Aston Villa.

Terminarz fazy pucharowej:

1/8 finału: 12 i 19 marca (losowanie 27 lutego);
1/4 finału: 9 i 16 kwietnia;
1/2 finału: 30 kwietnia i 7 maja;
finał: 20 maja 2026 r. w Stambule. © ©



Nicola Zalewski w 1/8 finału Champions League sprawdził się z kolegami z Atalanty - formę Bayernu Monachium

Liga Konferencji Lech i Raków z nadziejami na awans do kolejnej rundy SZANSE NA POLSKI... PÓŁFINAŁ

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lech Poznań i Raków Częstochowa zagrają w marcu w 1/8 finału LK: Kolejny zmierzy się z ukraińskim Szachtarem, a Medaliki z włoską Fiorentiną.

Los zdecydował, że reprezentanci polskiego futbolu mogą - ewentualnie - wpaść na siebie najwcześniej w półfinale tych europejskich rozgrywek.

Ścieżka Lecha

Rozgrywka Lecha z Szachtarem Donieck wydaje się bardzo trudnym zadaniem. Tym bardziej, że to mało prawdopodobne, aby oba spotkania 1/8 finału rozegrał w Polsce; nawet w sytuacji, gdy - z racji trwającej już 4 lata wojny na Ukrainie - wielokrotny mistrz tego kraju rozgrywa mecze domowe w Krakowie. Zmiany domaga się bowiem trener Szachtara, Arda Turan. Półfinalista Euro 2008 i były piłkarz m.in. Barcelony, chciałby grać w Turcji - Powiem szczerze, nie chciałbym rozgrywać dwóch meczów w Polsce z polską drużyną. Gdyby było to technicznie wykonalne, chcielibyśmy rozegrać mecz na stadionie Goztepe w Izmirze. To bardzo ładny stadion, piękne miasto i drużyna z długą tradycją.

Warto odnotować, że jeśli Lech dostałby się do półfinału i osiągnął największy sukces



Raków i Lech prezentują odmienne style gry, ale oba zespoły są skuteczne w Europie

w historii w europejskich pucharach, to na drodze do finału stanąłby jeden z grona czterech następujących rywali: Crystal Palace, AEK Lamaca, Fiorentina i... Raków Częstochowa.

Ścieżka Rakowa

Zespół z Częstochowy najpierw musi uporać się z Fiorentiną, która wyeliminowała Jagiellonię Białystok w fazie play-off. Dla Częstochowian nie jest to wymarzony los.

„To szczęśliwe losowanie dla Violi, która ominęła Strasbourg, jednego z faworytów do zwycięstwa w rozgrywkach” - oceniają

Włosi z portalu „Firenze Today”. „Z pewnością mogło być gorzej” - dodali autorzy włoskiego oddziału Eurosportu.

Szanse Kolejorza na awans do półfinału sięgają - wedle analityka serwisu Wieszlo.com - 15 procent, Medalikom na trudniejszej ścieżce przyznano na to zaledwie 5 procent. Szansa na to, że Lech i Raków staną naprzeciw siebie w półfinale, ma wynosić zaledwie 0,7 procent...

Pary 1/8 finału Ligi Konferencji:

Lech Poznań - Szachtar Donieck
AZ Alkmaar - Sparta Praga
Crystal Palace - AEK Lamaca

Fiorentina - Raków Częstochowa
Samsunspor - Rayo Vallecano
Celta - AEK Ateny
Sigma Olomuniec - FSV Mainz
Rijeka - Strasbourg

I połowa pucharowej drabinki:

Lech Poznań/Szachtar Donieck - AZ Alkmaar/Sparta Praga vs. Crystal Palace/AEK Lamaca - Fiorentina/Raków Częstochowa

II połowa pucharowej drabinki:

Samsunspor/Rayo Vallecano - Celta/AEK Ateny vs. Sigma Olomuniec/FSV Mainz - Rijeka/Strasbourg

Terminarz fazy pucharowej:

1/8 finału: 12 i 19 marca
1/4 finału: 9 i 16 kwietnia
1/2 finału: 30 kwietnia i 7 maja
finał: 27 maja 2026 (w Lipsku) © ©

Adam
Godlewski

„Krótka piłka”

DLACZEGO „EZI” ROZCZAROWAŁ?

Zapartym tchem czekałem na spektakl Teatru Telewizji zatytułowany „Ezi”. Spodziewałem się oczywiście dzieła o Ernieście Wilimowskim, a obejrzałem - również (a może w pierwszej kolejności) o Kazimierzu Górskim. I moje rozczarowanie jest teraz większe, niż były oczekiwania. Dotąd nie rozumiem, dlaczego autorzy tak bardzo nierówno potraktowali obu bohaterów...

Pana Kazimierza (prawie wszyscy - zwłaszcza w pokoleniu 50+ - rozpoznawaliśmy i pamiętamy. Wiadomo, Trener Tysiąclecia, który futbolową kadrę zastał w totalnej rozsypanie i w kilka zaledwie lat doprowadził na światowe szczyty. Orły Górskiego najpierw wygrały

igrzyska, potem kwalifikacje mundialu, których kwintesencją był „zwycięski remis” na kultowym Wembley, a później były rewelacją finałów Weltmeisterschaft 1974, z których wróciły z brązem. I tytułem króla strzelców dla Grzegorza Laty. A do historii przeszły nie tylko wyniki i kunszt pochodzącego ze Lwowa szkoleniowca, ale i jego powiedzonka.

Wilimowski jest słabiej zapamiętany i podziwiany, szczególnie poza Górnym Śląskiem. Oczywiście niesłusznie, bo to był Pan Piłkarz, który na mundialu w 1938 roku strzelił 4 gole Brazylii. I gość, od którego Górski rozpoczął ustalanie swej autorskiej jedenastki wszech czasów, uznając go za swego naj-

wiekszego idola. Zresztą, korzystając z okazji, o klasę Eziego zapytałem kilka lat temu profesora Jerzego Talagę, który miał ten przywilej, że oglądał go na żywo. Największy z polskich teoretyków futbolu odpowiedział mi tak: - Dziś mamy Roberta Lewandowskiego - widziałem kilka jego naprawdę bajecznych zagrań - ale w mojej ocenie to nie jest taki talent jak Ernest Wilimowski. Można się zastanawiać, czy Robert to piłkarz pokroju Włodka Lubańskiego lub Kazia Deyny. Ale na pewno nie Wilimowskiego...

Słowem, w spektaklu zestawiono dwóch największych z największych. Pytanie tylko, czy naprawdę - aby ocieplić historię Eziego, który czuł się Ślązakiem i po 21 golach zdobytych w 22 meczach reprezentację Polski zamienił na reprezentację III Rzeszy, a po II wojnie zdecydował się zamieszkać w Niemczech - trzeba było zrzucić w spektaklu z pomnika (a dosłownie ze stołu, po libacji z Wilimowskim w przededniu meczu z RFN na mundialu) Górskiego? Pan

Kazimierz, oprócz tego, że ma swój pomnik na Stadionie Narodowym, jest patronem kilkunastu szkół. Czy autorzy zadali sobie pytanie, czy ich wizja artystyczna może godzić w pamięć o Trenerze Tysiąclecia? Zławszcza u najmłodszych?

Dociągam piłkarską wielkość Eziego i staram się empatycznie podchodzić do dylematów, przed którymi stawali Ślązacy, ale słowa przypisane Górskiemu w spektaklu (cytuje z pamięci): - Może byłem nawet gorszy od ciebie, bo grałem w klubie dla Ruskich. Zresztą, gdybym był lepszym piłkarzem, to może powołaliby mnie do swojej reprezentacji i może też bym nie odmówił - są tyleż zaskakujące, co zupełnie niepotrzebne. Rodzina Górskich repatriowała się przeciwieństwie do Lwowa chwilę po tym, jak młodszy brat Kazimierza dostał powołanie do sowieckiej armii; i naprawdę szybko wyładowała w Szczecinie...

Jestem zdegustowany. Tym bardziej, że legenda Eziego zupełnie nie potrzebuje podpórki wariacji na temat Górskiego...

PlusLiga Bogdanka LUK Lublin wygrała po tie-breaku z ekipą z Gorzowa Wlkp.

PIĘĆ SETÓW WALKI W HALI GLOBUS

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Mistrzowie Polski co prawda sięgnęli po zwycięstwo, ale tie-break sprawił, że do dorobku w tabeli dopisali dwa punkty, a nie trzy. MVP spotkania został wybrany Wilfredo Leon.

Bogdanka LUK Lublin 3

Cuprum Stilon Gorzów Wlkp. 2

Sety: (30:28, 23:25, 28:30, 25:23, 15:11)

Bogdanka LUK: Henno 17, Komenda 3, Leon 32, Grozdanov 14, McCarthy 8, Sasak, Hoss (libero) oraz Malinowski 8, Wachnik 5, Young 5, Zajac. Trener: Stephane Antiga

Cuprum Stilon: Henno 9, Niemiec 2, Veloso, Rejno 8, Kwasowski 16, Neves Atu 32, Gregorowicz (libero) oraz Gąsior, Kania 8, Węgrzyn. Trener: Hubert Henno

W premierowej odsłonie gospodarze niemal przez cały czas byli na prowadzeniu, jednak rywale nie odpuszczali i triumfatora musiała wyłonić dopiero gra na przewagi. Goście mieli



Lublinianie zajmują trzecie miejsce. Jeszcze cztery mecze i rozpocznie się faza play-off

nawet dwa setbole, których nie wykorzystali. Przy stanie 28:28, najpierw Wilfredo Leon skutecznie zaatakował po ciasnym skosie, a za moment pierwszą partię zakończył blok Marcina Komendy. Obrony, skuteczność w kontrze i gra na siatce Lubli-

nian, okazały się kluczowe w tym secie.

W kolejnej partii oba zespoły fałowały. Bogdanka LUK prowadziła na początku 12:8, jednak nie potrafiła utrzymać takiej przewagi. Gorzowianie od stanu 20:20 podkreśli tempo i po asie

Brazylijczyka Chizoby Nevesa Atu mieli trzy piłki setowe (24:21). Ten sam zawodnik zakończył drugą odsłonę. Trudna zagrywka i gra blokiem przyjezdnych oraz błędy własne mistrzów Polski zadecydowały o wyniku.

W secie numer trzy drużyna z „Koziego Grodu” doprowadziła do gry na przewagi, ale nie zdołała następnie wykorzystać trzech setboli. Zrobili to natomiast przeciwnicy, którzy po autowym ataku Leona zwyciężyli w trzeciej partii i niespodziewanie objęli prowadzenie w meczu.

Lubelski zespół w kolejnym secie, od stanu 16:16 „odjechał” rywalom, budując kilkupunktową przewagę i choć w końcówce był w opałach, utrzymał ją. To w efekcie doprowadziło do remisu w całej potyczce i sprawiło, że o losach starcia musiał zadecydować tie-break.

W decydującym secie żółto-czarni poszli za ciosem, wygrali go pewnie do 11 i finalnie całe spotkanie 3:2.

Bogdanka LUK po sobotnim triumfie zajmuje trzecią lokatę w tabeli, mając na koncie 44 pkt. (bilans: 15-7). Liderem jest Aluron CMC Warta Zawiercie (53 pkt.), a wiceliderem PGE Projekt Warszawa (48 pkt.). Lublinianie mają jednak jeszcze jeden pojedynek do nadrobienia. ©

Zakończyć złą passę i w końcu wygrać

Siatkarze InPost ChKS Chełm (bilans: 6-16) mają cztery punkty zapasu nad strefą spadkową PlusLigi. Cztery to także liczba przegranych meczów z rzędu. Szansa, aby zakończyć tę serię pojawi się dzisiaj o godzinie 17:30, kiedy to podopieczni trenera Krzysztofa Andrzejewskiego podejmą Ślepsk Małow Suwałki (bilans: 7-15).

- Co trzeba zrobić? Na pewno skupić się na tych elementach, które ostatnio szwankowały. Mówię to m.in. o przyjęciu zagrywki. Jeśli mamy je na dobrym poziomie, wówczas procent naszego ataku jest wyższy, a praca Jay'a (Blankenau, rozgrywającego chełmskiego zespołu - przyp. red.) dużo łatwiejsza. Na tym chcemy się skupić. Myślę, że dodatkowo pomoże nam atut własnej hali i publiczność, która zawsze gorąco nas wspiera. Wiem, że kibice będą naszym siódmym zawodnikiem. Wspólnymi siłami jesteśmy w stanie zaważczyć o punkty - powiedział szkoleniowiec ChKS-u, cytowany przez klubowy portal.

W grudniu w Suwałkach było 3:0 dla rywali.

Przełamanie szczypiornistów z Puław

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Rzuty karne wyłoniły triumfatora piątkowej potyczki w Lubinie, gdzie Zagłębie Lubin podejmowało LOTTO-Puławy. W nich lepsi okazali się szczypiornicy z województwa lubelskiego.

MKS Zagłębie Lubin 30 (14)

LOTTO-Puławy 30 (16)

Karne: 1:3

Zagłębie: Schodowski, Byczek, Krukiewicz - Czuwara 10, Krupa 5, Dudkowski 4, Drozdalski 3, Pedryc 3, Kałużny 2, Michalak 2, Krysiak 1, Gębala, Świtła, Pietruszko, Iskra. Kary: 8 min. Trener: Jarosław Hipner

LOTTO-Puławy: Petkovski, Ciupa - Racotea 8, Curzytek 8, Komarzewski 7, Artemenko 3, Wisiński 3, Cacak 1, Łyżwa, Ciupa, Działakiewicz, Jaworski. Kary: 10 min. Trener: Piotr Dropek

- Na pewno jesteśmy zadowoleni, ponieważ jest to nasze pierwsze zwycięstwo od października - przyznawał bramkarz Paweł Ciupa, w rozmowie dla ORLEN Superligi. - Cieszymy się, ale na pewno mamy wielki niedosyt, bo po tej pierwszej połowie, która naprawdę była super w naszym wykonaniu, w drugiej trochę



Puławianie zakończyli serię ligowych porażek z rzędu - licznik zatrzymał się na dwunastu

gorzej nam szło i jest remis. Ale cieszymy się z dwóch punktów. Każde punkty są dla nas ważne - dodawał.

Po meczu czego żałować mieli jedni i drudzy. Puławianie, że zdobyli dwa punkty, a nie trzy - przyznawane za zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Na to była okazja, zwłaszcza że w 25. minucie wygrywali nawet różnicą sześciu trafień (14:8)!

Rozczarowani mogli być również Lubinianie. Oni po zmianie stron gonili, nawet byli na plus dwa (27:25). A w ostatnich sekundach, przy wyniku 30:30, piłkę na wagę triumfu Zagłębia miał Arkadiusz Michalak.

- No super sytuacja, dwustu-procentowa sytuacja. Rzuciłby na trzy sekundy przed końcem, byłoby po meczu, ale nie rzucił - mówił rozgoryczony Jarosław Hipner, trener Zagłębia.

Jego zespół, z ośmioma punktami na koncie, zajmuje ostatnie miejsce w ORLEN Superlidze. Oczko wyżej są Puławy (10 pkt.) - obie ekipy znajdują się w strefie spadkowej. Do pozycji uprawniającej do gry w barażach o pozostanie w krajowej elicie, a zajmowanej przez Piotrkowianina, drużyna z Puław traci trzy punkty, z tym że rywale rozegrali jeden mecz mniej. ©

Jedynie Piotr Żyła doleciał na loty

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W Bad Mitterndorfu odbył się pierwszy Puchar Świata po igrzyskach. Dla Polaków powrót był bolesny. 10. miejsce Piotra Żyłę wiele nie zmienia.

Trzy medale na IO Mediolan - Cortina Kacpra Tomasiaka, jeden wspólnie z Pawłem Wąskiem, dawały nadzieję, że Polakom na loty na Kulm „urosną” skrzydła. Tak się nie stało - nasza kadra bez swojego lidera (Tomasiak nie wystąpił, bo szykuje się do MŚ juniorów) zaliczyła jeden z najgorszych występów nie tylko w tym sezonie, ale i w ostatnich kilkunastu latach.

Już piątkowe kwalifikacje pokazały, że jest źle. Z pięciu Polaków odpadło trzech: Dawid Kubacki, Klemens Joniak i medalista olimpijski Wąsek. W stawce 53 sklasyfikowanych nie udało im się dostać do „40”.

W zawodach w sobotę było o włos od kompromitacji. Nie wiele brakło, a nie mielibyśmy swojego zawodnika w drugiej serii. Jak pisał dziennikarz Adam Bucholz, ostatni taki przypadek w naszej kadrze był w grudniu 2014 roku w Niżnym Tagile.

Występujący w konkursie Piotr Żyła po słabszym pierw-

szym skoku miał nikłe szanse na awans do drugiej serii (ostatecznie był 36.). Lepiej spisał się Kamil Stoch, ale przed startem czołowej „10” z klasyfikacji Pucharu Świata plasował się poza „30”, jako pierwszy oczekujący. W teorii szanse miał małe, tyle że pomocną dłoń naszej reprezentacji podał Marius Lindvik: Norweg skoczył gorzej od Polaka.

W II serii Stoch poprawił się: skoczył lepiej, awansował w zestawieniu o 7 „oczek”, na 23. miejsce. Wynik bez szału, ale trzeba się cieszyć i z tego... - Na pewno nie z takimi oczekiwaniami przyjechaliśmy - mówił trener Maciej Maciusiak.

W niedzielę było lepiej, ale nadal bez szału. W kwalifikacjach z naszych odpadł tylko Joniak. Do drugiej serii dostał się tylko Żyła, lecz 6. lokata (222 m), ze stratą 6,4 pkt. do podium pod względem emocji to rekompensowała.

Po drugiej serii jest niedosyt. Żyła nie skoczył „źle” - 211, 5 m, ale to do podium było o wiele za mało. Polak utrzymał się w „10”, zajmując 10. miejsce.

Oba konkursy wygrał Domen Prevc. W niedzielę w finale pobił rekord skoczni - 245,5 m. To jego 6. z rzędu i 13. łącznie zwycięstwo w PŚ w tym sezonie. ©



Piotr Żyła próbował ratować honor polskich skoczków na mamucim obiekcie Kulm

Betclit 3. liga (grupa IV) Zespoły wróciły do gry o punkty

Pewna wygrana Avii Świdnik

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIĘKA NOŻNA. Po 91 dniach przerwy do gry wrócili nasi trzeciolicowcy. Avia Świdnik, kandydat do awansu, pokonała w Milejowie przechodzącą rewolucję kadrową Stal Kraśnik 2:0.

Avia była już myślami przed ćwierćfinałem STS Pucharu Polski, w którym 5 marca (czwartek, godzina 13.30) ma podjąć ekstraklasowy Raków Częstochowa. Jednak liga dla niej jest również ważna, ponieważ celuje w awans do Betclit 2. ligi. Zimą dokonano kilku wzmocnień składu, więc w Świdniku z optymizmem patrzą w przyszłość.

Natomiast ekipa z Kraśnika długo nie wiedziała, czy przystąpi do rundy rewanżowej. Udało się jednak wybrać nowy zarząd i przystąpiono do budowy nowej drużyny, ponieważ z jesiennej kadry ostał się tylko Rafał Król. Nowy trener Daniel Purzycki przeprowadził zaledwie kilka treningów, a zgłaszanie piłkarzy trwało do ostatniej chwili. Kilku z nich nie udało się jeszcze zarejestrować. Celem Stali jest utrzymanie w gronie trzeciolicowców.

Mieliśmy trochę informacji o drużynie Stali, ale szczególnie w obliczu braku materiałów wideo do analizy, nasze zadanie było utrudnione. W związku z tym koncentrowaliśmy się mocno na naszej grze. Spodziewaliśmy się takiego meczu, że będziemy dużo w posiadaniu piłki, że będziemy stwarzać sytuacje. Przede wszystkim wiedzieliśmy, że musimy być cierpliwi przy piłce, bo wiadomo, że im więcej strata, tym więcej faz przejściowych i to byłoby coś, co napędzałoby drużynę przeciwną – mówi trener Avii Wojciech Szacoń, cytowany przez klubowy portal.

Na pewno duży szacunek dla całego zespołu. Dużo sił nas kosztował ten mecz. Każdy zostawił całe serducho. W pięć dni ciężko jest zbudować zespół. Ale umiejętności ta drużyna posiada i myślę, że niedługo to pokażemy na boisku. Dziś Avia dominowała. Szybko strzeliła dwie bramki – komentuje natomiast Kamil Król, drugi szkoleniowiec ekipy z Kraśnika. – Każdy myślał, że kolejne bramki to kwestia czasu. Poprawiliśmy presowanie, ogólnie bronienie i dobrze to wyglądało. Na pewno brakowało więcej pod bramką przeciwnika. Zagrożenia jednak za bardzo nie było. Ogólnie brawa dla zespołu – kończy Król.



FOT. AVIA ŚWIDNIK/FACEBOOK

Avia jest 1. – 43 pkt., Chelmsianka 3. (41 pkt.), Podlasie 8. (31 pkt.), Stal 14. (19 pkt.), Świdniczanek – 16. (15 pkt.)

Od początku sobotniego spotkania przewagę osiągnął faworyt i dość szybko wykorzystał fakt braku zgrania Stali. Już 6. minucie Paweł Uliczny, kapitałnym długim podaniem uruchomił Andrija Remeniuka, który krótko rozegrał piłkę z Kamilem Rozmusem. Środkowy obrońca wbiegł w pole karne i wyłożył piłkę jak na tacy do Marcina Pięgi, a ten skierował ją do siatki.

Niemal 10 min później było już 2:0. W pole karne wbiegł Uliczny i precyzyjnie zagrał na drugi słupek. Tam do piłki dopadł Wojciech Kalinowski i pewnym strzałem podwyższył wynik.

Nie da się ukryć, że był to trochę mecz na zasadzie, żeby wygrać i zapomnieć. Największą trudnością była ta ciągła niepewność czy mecz ze Stalą się odbędzie. Musieliśmy się w pełni skupić na swojej grze, bo trudno było przeanalizować tego przeciwnika. Cieszy mnie też asysta, bo środkowemu obrońcy nie zdarza się to często i to, że kończymy mecz na zero z tyłu – wyjawia Kamil Rozmus, obrońca Avii.

Więcej goli już nie padło, chociaż Świdniczanek momentami zamykali Kraśniczan na ich polu karnym. Jednak Stal dzielnie się broniła, a między słupkami dobrze się spisywał Eric Topór.

O przebiegu spotkania zdecydował bardzo dobry początek. Wynik mógłby być wyższy, ale podkreślam, że nie chcieliśmy generować faz przejściowych i przechodzić do fazy finalizacji dopiero przy dobrej okazji. Dzięki temu zagraлиśmy też mecz na zero z tyłu, o czym tak długo mówiliśmy w okresie przygotowawczym – dodaje

Szacoń. – Dla zawodników gratulacje, bo dużo na odpawie było o tym, że ten pierwszy krok jest bardzo ważny, że musimy zachować chłodną głowę i wejść w ten mecz z pełnym zaangażowaniem. Myślę, że dzisiaj tak też było. Ciężko wskazać osobę, która nie byłaby w tym meczu na sto procent – przyznawał trener Avii.

Avia Świdnik – Stal Kraśnik 2:0 (2:0)

Bramki: Pięgiel 6, Kalinowski 15

Avia: Białka – Zboziński, Orzechowski, Rozmus, Kalinowski (78 Assuncao), Kamiński, Uliczny (87 Zawadzki), Pięgiel, Falbierski (46 Zuber), Remeniuk (87 Małecki), Maj (78 Łącki). Trener: Wojciech Szacoń
Stal: E. Topór – Łukawski, Duarte, Czerech, Marcinkowski, Maciel, Bystrek (66 Prokop), Mordasiewicz (77 Boczułowski), O. Topór (85 Izdebski), Zawistowski, Babor. Trener: Daniel Purzycki

Chelmsianka – Wisła II Kraków 2:1 (1:0)

Bramki: Wojdakowski 10, Konciewicz-Zyłka 90+6 – Gap 64

Chelmsianka: Wilk – P. Cichocki, M. Cichocki, Konciewicz-Zyłka, Mydlarz (86 Abate), Maszkowski, Adamski (72 Grączewski), Krawczun (62 Urban), Korbecki, Wojdakowski (62 Kiebzak), Tomczyk (62 Okoniewski). Trener: Ireneusz Pietrzykowski

Korona II Kielce – Świdniczanek 4:0 (1:0)

Bramki: Głowiński 18, 78 (k), Niski 46, Kucharczyk 90

Świdniczanek: Shpakivskyy – Nowak, Woder (77 Guziewicz), Poleszak, Konojowski (83 Dubiel), Białek, Szymala, Mykityn, Figiel, Szatała, Sienicki. Trener: Łukasz Jankowski

Naprzód Jędrzejów

– Podlasie Białą Podlaską 4:4 (1:2)

Bramki: Kościński 45+2, Durda 52, 61 (k), Wibson 73 – Wnuk 7, 79, Kosieradzki 42, Papka 86 (sam.)

Podlasie: Nowosz – Mikołajewski, Orzechowski, Nojszewski, Dmitruk, Kopytov, Wnuk, Kosieradzki, Urbański (72 Dobruk), Mróz (76 Grochowski), Andrzejuk. Trener: Maciej Oleksiuk ©

OGŁOSZENIE BURMISTRZA KUROWA

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Kurów ohręb Łąkoć, w granicach działek nr geod. 638/1, 640/1, 642/3, 642/4, 655/1

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

ZAWIADAMIAM

o wyłożeniu do publicznego wglądu

projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Kurów wraz z prognozą oddziaływania ustaleń projektu na środowisko w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w dniach od **9.03.2026 r.** do **30.03.2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kurowie, pokój nr 1, ul. Lubelska 35, 24-170 Kurów, w godzinach pracy Urzędu. Dokumenty będą również zamieszczone w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Kurowie (<https://bip.kurow.eu/>) w zakładce: *Planowanie przestrzenne* oraz na stronie internetowej Aktualności – Gmina Kurów (zakładka: Ogłoszenia).

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu miejscowego odbędzie się w dniu **11.03.2026 r.** w godzinach 15.30 – 16.30 w sali Gminnej Biblioteki Publicznej w Kurowie (dawniej wikariat), ul. Wojska Polskiego 1, 24-170 Kurów.

Zgodnie z art. 8c oraz art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (w brzmieniu mającym zastosowanie w powyższej sprawie), każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego lub w prognozie oddziaływania na środowisko, może wnieść uwagi. Uwagi można wносить na piśmie do Burmistrza Kurowa z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy firmy oraz adresu zamieszkania/siedziby, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 14.04.2026 r.** Uwagi złożone po upływie wyżej podanego terminu pozostaną bez rozpatrzenia.

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

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

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

Klauzula informacyjna:

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

Dąb Bartek ma parę tysięcy lat. Tyle co Edyta Górniak

Szymon Majewski na gali „Bestsellery Empiku 2026” Fot. Mariusz Kapala



Z ŻYCIA GWIAZD

Edyta Pazura wykladała towar

W najnowszym wywiadzie celebrytka opowiedziała o pracach, jakich podejmowała się przed poznaniem swego przyszłego męża. – Wszystko robiłam. Pracowałam jako hostessa przy samochodach, pracowałam jako hostessa w sklepach. Pracowałam nawet na kasie w Makro. Wykladałam towar – powiedziała.

Pola Wiśniewska snuje ponure refleksje

Celebrytka opublikowała na Instagramie zestawienie zdjęć z ostatnich tygodni. Jak można się domyślać, na żadnym z nich nie towarzyszy jej mąż. „Nic nie układa się idealnie, a jednak coś się układa. Zawsze. Niezależnie od tego, czy nazwiemy to sukcesem, czy porażką” – napisała do swych obserwatorów.

Olga Frycz daje radę

Celebrytka dzieli się w sieci swym macierzyństwem oraz codziennymi wyzwaniami. Niedawno powitała na świecie swoje trzecie dziecko. W najnowszym wpisie nawiązała do sytuacji, w których młode matki muszą mierzyć się z nieproszonymi poradami. „Dziewczyny, pamiętajcie – zawsze znajdzie się ktoś, kto powie, że można było inaczej. Ale najważniejsze jest to, że dajecie radę. Każdego dnia. Jesteście dokładnie takimi mamami, jakich potrzebują wasze dzieci” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Hotel Paradise TVN 7, 20:00

12. sezon najgorętszego reality show rozegra się w malowniczej Tajlandii. Podobnie jak w poprzednich edycjach, widzowie mogą się spodziewać nowych elementów gry, które znacząco wpłyną na przebieg rywalizacji. Tym razem swoją siłę pokaże Rajski Bóg, a gra będzie toczyć się o najwyższą w historii stawkę – 200 tysięcy złotych.

90 minut do śmierci Stopklatka, 20:00

Stary szpital ma zostać wyburzony, ale przebywający w więzieniu przywódca gangu ukrył tam 3 miliony dolarów. O fortunę walczą różne osoby kierowane różnymi motywami. Mają tylko 90 minut, zanim budynek zostanie wysadzony.

Szybcy i wściekli 10 Polsat, 21:35

Dominic Toretto i jego rodzina stają w obliczu walki z największym wrogiem. Mściwy syn barona narkotykowego, którego Dom pokonał w Rio de Janeiro, chce teraz wziąć krwawy odwet za upadek imperium ojca.

Wojna TVP 2, 23:55

Sierżant Claus Pedersen i jego kompania stacjonują na afgańskiej prowincji. Podczas rutynowej misji dostaje się w krzyżowy ogień talibów. Podejmuje decyzję, która zaprowadzi go przed sąd wojenny.

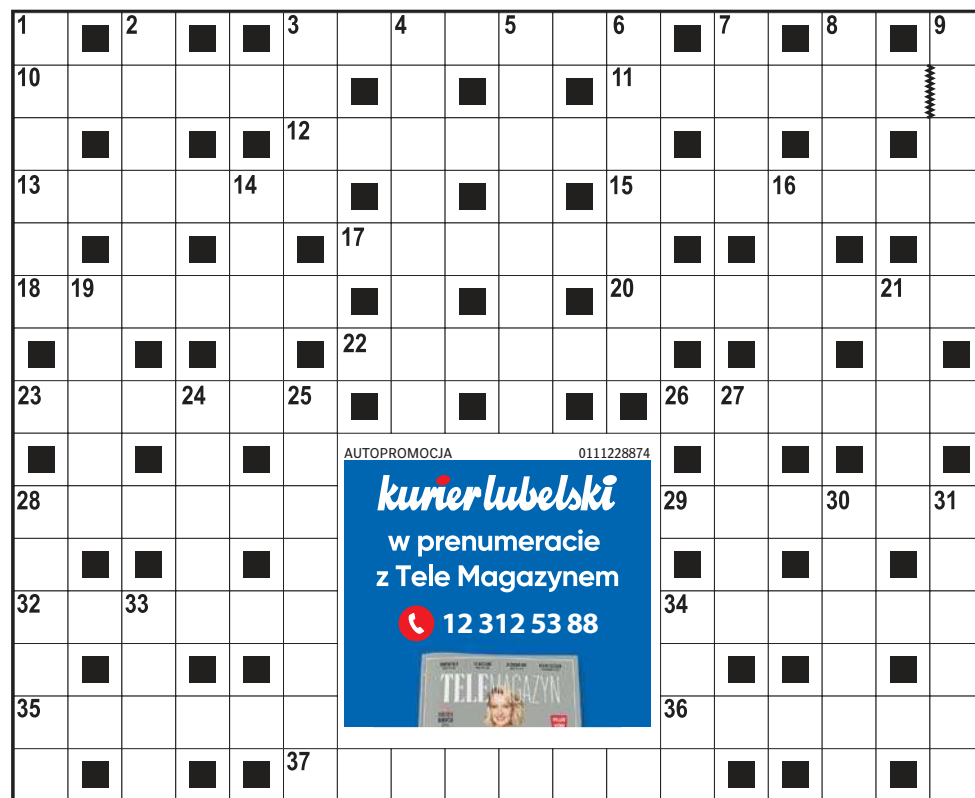
KRZYŻÓWKA NR 32

Poziomo:

- 3) płonie w kominku, polano,
- 10) przeplata się z wątkiem,
- 11) amerykański film animowany o świecie małych robotnic,
- 12) przewlekłe zaburzenie odżywiania się,
- 13) brak zgody na propozycję, prośbę, polecenie,
- 15) „serce” elektrowni atomowej,
- 17) nagminne zapalenie przyusznicy,
- 18) uroczysty zwyczaj, ceremonia,
- 20) znieczulenie ogólne przed operacją,
- 22) istota o olbrzymich rozmiarach lub potężna firma,
- 23) gatunek małego ptaka z rodziny łuszcakowatych,
- 26) dawny żołnierz na koniu,
- 28) długo leżakująca wódka,
- 29) utwór dramatyczny Nikołaja Gogola,
- 32) kieliszek wódki,
- 34) świerki w gwarze góralskiej,
- 35) obuwie dla domatora i ... pantoflarza,
- 36) drożdżowy lub ziemniaczany wśród wypieków,
- 37) dzieło pończoszniaka.

Pionowo:

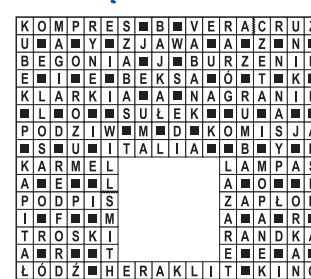
- 1) końcowa faza baroku,
- 2) ... Bergman, reżyser filmu „Siódma pieczęć”,
- 3) pies z powieści „W pustyni i w puszczy”,
- 4) odpowiada na pytanie: komu? czemu?,
- 5) francuski napój alkoholowy,
- 6) roślina zielna, szarłat,



- 7) „Jaka ... , taki cierni”, piosenka Edyty Geppert,
- 8) wojskowy transporter opancerzony,
- 9) atak lekkiej kawalerii,
- 14) poczucie wspólnoty, relacje,
- 16) manekin krawiecki lub marionetka,
- 19) Georges, twórca opery „Carmen”,
- 21) pokład soli kamiennej,

- 24) para kamieni do mielenia zboża,
- 25) klej z krochmalu i wody,
- 27) okrutne, bezprawne rządy,
- 28) obumarłe drzewo w lesie,
- 30) składają się z 16 krajów związkowych,
- 31) ciasne cztery ściany,
- 33) dwustronny zatrzask do zapinania ubrania,
- 34) płowe ptaki padlinożerne.

ROZWIĄZANIE NR 31



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Potrzebujesz chwili ciszy. Horoskop dzienny zapowiada, że odpoczynek i refleksja pomogą Ci odzyskać równowagę emocjonalną.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywny pomysł może zaskoczyć innych ludzi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się nim i działać bez obaw. **Baran (21.03 - 19.04)** Konsekwencja popłaca. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że mały krok przybliży Cię do celu i poprawi nastrój wieczorem.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki lub podróży. Horoskop dzienny podpowiada, by otworzyć się na nowe doświadczenia już dziś. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Intensywny dzień sprzyja decyzjom. Nie zwlekaj. Horoskop na dziś zapowiada, że odwaga przyniesie szybko oczekiwane rezultaty. **Rak (22.06 - 22.07)** Harmonia wraca do Twoich spraw. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że przed Tobą dobry dzień na naprawę relacji.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny chaos wymaga organizacji. Horoskop dzienny zapowiada, że lista zadań pomoże odzyskać kontrolę oraz spokój ducha. **Panna (23.08 - 22.09)** Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeśli pokażesz inicjatywę, dzień zakończy się małym sukcesem. **Waga (23.09 - 22.10)** Emocje będą silne, ale intuicja poprowadzi Cię we właściwym kierunku. Horoskop dzienny na poniedziałek stanowczo radzi zaufać sercu.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nowe informacje zmieniają plany. Horoskop dzienny wróży, że jeśli wykażesz się elastycznością, odkryjesz ciekawą szansę na rozwój. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Spokój przyniesie najlepsze efekty. Daj sobie czas. Horoskop dzienny zapowiada, że trudna rozmowa zakończy się z korzyścią dla siebie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi zrobić pierwszy krok w ważnej sprawie i nie oglądać się dziś za siebie.