

kurier lubelski

Poniedziałek 12.01.2026 | Nr. 5 (18.181) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Trzyletnia dziewczynka podczas zabawy na śniegu wpadła do studzienki **str. 4**



Podatek za mieszkanie 28 razy wyższy niż płaci sąsiad? **str. 3**

Choinka po świętach ma szansę na drugie życie. Co trzeba zrobić? **str. 5**



LUBELSKIE

Trzy osoby nie przeżyły. Mróz zbiera śmiertelne zniwo **str. 3**

Państwa UE zatwierdziły umowę z Mercosurem

W kilku krajach europejskich, w tym w Polsce, Hiszpanii, Francji i Włoszech, miały miejsce protesty rolników przeciwko zatwierdzonej w piątek umowie **str. 7**

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



Strona zdrowia. Jak skutecznie zwalczyć poświątne kilogramy? **str. 12**

PLEBISCYT SPORTOWY 20 STYCZNIA POZNAMY TRIUMFATORÓW

Kapituła wybrała. „Nie było łatwo”

Kamil Wojdat
kwojdat@kurierlubelski.pl

Nieprzerwanie od 1962 roku Kurier Lubelski wyłania najlepszych sportowców województwa lubelskiego.

- Plebiscytów jest kilka, ale dla mnie Plebiscyt Sportowy Kuriera Lubelskiego będzie zawsze tym jedynym. Inne są dodatkowe, są fajną zabawą, ale tradycja plebiscytu „Kuriera” przemawia sama za siebie - uważa Maciej Powął-Niedźwiecki, członek kapituły plebiscytu, która dokonała wyboru najlepszych sportowców w jego 64. edycji.

- Wybór był trudny. Po roku olimpijskim wydawałoby się, że teraz będzie

łatwiej, ale wcale nie jest łatwiej, bo mamy aż czternastu medalistów mistrzostw świata i mistrzostw Europy - przyznaje Maciej Powął-Niedźwiecki, wieloletni trener rugby i autor wielu publikacji o historii lubelskiego sportu.

- Jak to posegregować, jakich kryteriów użyć, żeby ustalić tę dziesiątkę? Który medal w przenośni jest ważniejszy? A nie ma ważniejszych i mniej ważnych medali mistrzostw świata, więc wybór trudny. - dodaje współautor książki „Asy Kuriera” z 2000 roku, napisanej do spółki z Andrzejem Kwiekem (dziennikarzem redakcji sportowej „Kuriera” w latach 1988-2008).

Pierwszym laureatem plebiscytu w historii został Jan Szczerbakiewicz (motocross, Avia Świdnik). Łącznie

na swoim koncie zapisał trzy triumfy, zwyciężając jeszcze w 1964 i 1965 roku.

- Plebiscyt trwa nieprzerwanie od ponad sześćdziesięciu lat i myślę, że każdy lubelski kibic, gdy słyszy stwierdzenie „plebiscyt na sportowca”, kojarzy go z „Kurierem” - podkreśla Maciej Powął-Niedźwiecki.

- Bez wątpienia najbardziej prestiżowy plebiscyt sportowy w naszym regionie, z wielką tradycją, z fantastycznymi nazwiskami, które przez lata były idolami dla tysięcy albo setek tysięcy mieszkańców regionu. Kawał historii - dodaje inny z członków kapituły, Paweł Markiewicz, prezes Fundacji Rozwoju Lubelskiej Siatkówki im. Tomasza Wójtowicza.

Czytaj str. 21



- Wybór był trudny, ale myślę, że bardzo obiektywny - przyznaje Krzysztof Gralewski, prezes LZPN

W środę w Kurierze Strefa Biznesu

● Rafał Brzóska ma nad czym dumać. Gdyby sprzedał Inpost, mógłby kupić Poczte ● Te zawody tracą ważność. Al już je wykonuje

SENTYMENT DO PRL

Krzysztof
Cugowski



W naszym społeczeństwie, zwłaszcza u starszego pokolenia, jest bardzo wiele sentymentu do PRL. Nie wszystkim tzw. transformacja wyszła na zdrowie, nie wszyscy byli mentalnie przygotowani, aby zaakceptować te zmiany. To jest widoczne we wszystkich społeczeństwach postkomunistycznych.

Większość osób w tamtych czasach miała święty spokój. Wszystko było z góry załatwione, wszystko było gotowe. Oczywiście to było na straszliwie niskim poziomie, ale mimo wszystko było. Dobrym przykładem sentymentu za minionymi czasami jest Białoruś. W latach 90. próbowano tam różnych sposobów wydobywania się z tego bolszewizmu, ale finalnie doprowadzono mniej lub bardziej świadomie do sytuacji, gdzie ludzie nie dostawali nawet tych nędznych emerytur. Tam była kompletna katastrofa.

I tak pojawił się Łukaszenko, który po prostu zagwarantował ten wspomniany święty spokój na bardzo niskim poziomie. Są na świecie bowiem ludzie, którzy nie lubią podejmować decyzji. Im wystarczą podstawowe rzeczy jak dostęp do jedzenia.

Parę lat temu byłem w Grodnie z koncertem dla tamtejszej Polonii. Nie mogłem uwierzyć jak piękne jest to miasto, aż jeden z miejscowych pokazał mi to co kryło się poza głównymi arteriami. Tam już był XIX wiek. W centrum miasta natomiast wszystko było odnowione, wyczyszczone, odmalowane. Jak się okazuje, Łukaszenko to owszem dyrektor kołchozu, ale też poważny cwaniak.

Dlatego świadomość społeczna jest bardzo istotną kwestią. W zależności od statusu danego państwa zawsze jest jakiś procent, który woli stabilizację na niskim poziomie. U nas również, ale mam cichą nadzieję, że jest to jednak margines, chociaż przekonany nie jestem. Pocięszam się, że w Polsce zawsze mieliśmy wolnościowe podejście.

ROZMOWA DNIA

Spadek religijności i zaufania to wyzwanie dla Kościoła w tym roku

Magdalena Gronek
(PAP)

Rozmowa z abp. Tadeuszem Wojdą, przewodniczącym Konferencji Episkopatu Polski, metropolitą gdańskim, pallotynem.

Co będzie największym wyzwaniem dla Kościoła katolickiego w Polsce w 2026 roku? Jednym z najważniejszych wyzwań jest ogólna formacja chrześcijańska ochrzczonych, która prowadzi do pogłębienia relacji z Jezusem i drugim człowiekiem, do odpowiedzialności za Kościół i dawania odważnego świadectwa swojej wiary. Będziemy też musieli zmierzyć się ze spadającym zaufaniem do Kościoła jako instytucji, co wiąże się z koniecznością odnowy wewnętrznej i większej przejrzystości oraz dostosowaniem przekazu do współczesnego człowieka. Wyzwaniem w tym związanym jest spadek religijności, zwłaszcza młodych ludzi, a także katecheza w parafiach i religia w szkołach. Odpowiedzią na to będzie rozpoczęcie procesu konkretnej formacji duchowej wiernych tak, aby stawali się liderami wspólnot kościelnych, a także dociecali do tych, którzy żyją gdzieś na marginesie czy nawet poza Kościołem. Ważne jest także położenie większego nacisku na to, by formacja w parafiach, poszczególnych wspólnotach, grupach i ruchach religijnych była ukierunkowana na reali-

zacje misji ewangelizacyjnej, a więc wyjście do społeczeństwa, a nie zamykanie się w czterech ścianach kościoła. Myślę, że pomógł nam w tym procesie Synod o synodalności. Sprawili, że zarówno kapłani, jak i świeccy mieli okazję się poznać, a to rodzi większe zaufanie i chęć współdziałania. Owocem tego jest coraz większa liczba Duszpasterskich Rad Parafialnych.

Kiedy powstanie Komisja Niezależnych Ekspertów ds. zbadań zjawiska pedofilii w Kościele w Polsce?

Komisja jest już na ostatniej prostej. Wypracowany został już projekt dokumentów. Obecnie trwają ostatnie konsultacje. Jeśli nie będzie większych zmian w tekście, to nie wykluczam, że zostanie on zatwierdzony w czasie najbliższego Zebrania Plenarnego, nawet w marcu.

Niektórzy zarzucają, że tekst będzie ostatecznie sporo różnił się od wersji zaproponowanej przez zespół prymasa Polski. Z czego wynikają te różnice?

Tak, będzie się trochę różnił. Chodziło przede wszystkim o dopracowanie zasad funkcjonowania Komisji i jej kompetencji, aby były zgodne zarówno z prawem kanonicznym, wytycznymi Stolicy Apostolskiej, jak i polskim prawem. Nie została jednak odrzucona baza, którą wypracowała poprzednia komisja.



FOT. JAKUB STEINBORN

W 2026 r. przypada jubileusz 200-lecia Żywego Różańca. Na czym polega fenomen tego dzieła, które mimo rosnącej laicyzacji wciąż także w Polsce ma miliony członków, w tym wielu młodych ludzi?

Mimo rosnącej laicyzacji liczba członków Żywego Różańca, a więc osób, które codziennie odmawiają po dzieśnięć Zdrowaś Mario w konkretnej intencji, z roku na rok wzrasta. Co może zastanawiać, to fakt, że w tym gronie jest bardzo dużo osób młodych, w tym także mężczyzn. Myślę, że tym, co przyciąga ludzi, jest prostota tej formy modlitwy, podczas której mogą rozważać kolejne tajemnice z życia Chrystusa. Rytmiczne powtarzanie uspokaja nasz rozbiegany umysł i pozwala wejść w głębszą relację z Bogiem, co przekłada się później na umiejętność zmierzenia się z wyzwaniami, które przynosi codzienność. Nie bez znaczenia jest także zaproszenie samej Maryi w czasie różnych objawień zatwierdzonych przez Kościół, kiedy zachęcała do podjęcia tej formy modlitwy. Wystarczy sięgnąć do przesłania w Lourdes, Fatimie czy Gietrzwałdzie. (PAP)

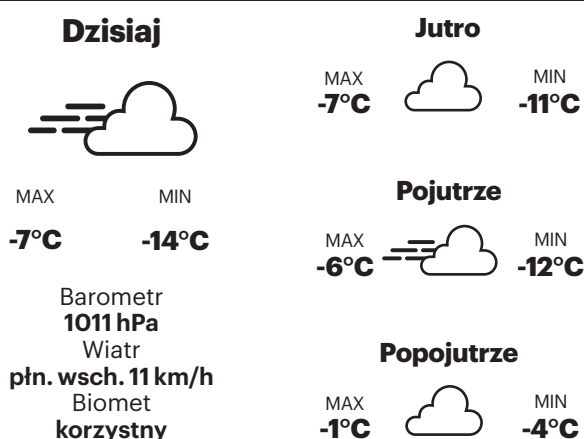
PRZYRODA

Miażdżący dziób grubodzioba

Te ładne ptaki parę lat temu były częstymi gośćmi w moim karmniku. W tym roku jednak zaglądał do mnie tylko jeden okaz. I jak w powiedzeniu „mówisz - masz” po nadejściu zimy jak dawniej zła passa została przełamana. Od razy trzy okazy - dwie samice i samiec - zajęły się łusowaniem słonecznika. Przygotowałem dla nich specjalny poczęstunek. Kilka garści wysuszonych pestek wiśni i czeresni, które wytrwale zbierałem podczas lata. To ptaki, które uwielbiają wyzwania. Na przykład otwieranie najtwardszych nasion. Ich dzioby to doskonałe urządzenie, przy którym nasz dziadek do orzechów to dziecinna zabaweczka. Górna połowa dzioba zawiera kilka precyzyjnie ustawionych listewek tnących. Dolna ma zagłębienie idealnie pasujące do pestki. Całość spinają mocne mięśnie, które zamykają dziób z naciskiem prawie pięćdziesięciu kilogramów. To jak uderzenie metalowym młotkiem. Grubodzioby odrzucają niesmaczne łupiny, zaś pożywną zawartość pakują do żołądka. Fantastyczny pomysł na życie, bo prócz nich żaden inny ptak twardych pestek nie jada. Wszystkie nasiona grabu, buka, pestki tarniny są tylko dla grubodziobów. Wracam do moich pestek. Grubodzioby natychmiast porzuciły słonecznik na korzyść twardych pestek. Szkoda, że mam ich tak mało.

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Arkadiusz i Czesław

PISALIŚMY W KURIERZE

12.01.2015 r. Okradali pacjentów. Nie ma winnych. - To skandal. Przyzwolenie na okradanie ciężko chorych - tak środowisko aptekarskie komentuje decyzję lubelskiej prokuratury apelacyjnej o umorzeniu postępowania w sprawie tzw. odwróconego eksportu leków. Śledztwo w tej sprawie rozpoczęło się w 2013 r. - Ujawniliśmy wtedy, że kilkadziesiąt aptek w całej Polsce, w tym kilka w Lublinie i województwie lubelskim, zamawiało ogromne partie leków - mówi Andrzej Jeżyński, naczelnik V wydziału ds. prze-

stępcości zorganizowanej i korupcji Prokuratury Apelacyjnej w Lublinie. Apteki odsprzedawały leki dwóm hurtowniom w woj. świętokrzyskim i opolskim. Później trafiły one do hurtowni w Gnieźnie, która eksportowała je do krajów Unii Europejskiej. Prokuratura nie dopatrzyła się przestępstwa w tym procederze. Wszystko za sprawą słów „lub wbrew jego warunkom” (tzn. wbrew warunkom pozwolenia, precyzującego m.in., że apteki nie mogą odsprzedawać leków hurtowniom). AP

KALENDARIUM

1780

Została powołana Lubelska Komisja Dobrego Porządku z zadaniem odbudowy miasta zniszczonego na skutek rewolt kozackich i wojen.

1808

Izba Edukacji Publicznej Księstwa Warszawskiego wprowadziła po raz pierwszy w Polsce obowiązek szkolny.

1940

Akcja T4 „eliminacji życia niewartego życia”: żandarmeria niemiecka rozstrzelała 440 pacjentów szpitala psychiatrycznego w Chełmie.

1985

Rozpoczął działalność ośrodek TVP Lublin. W paśmie lokalnym TVP2 zaczął nadawać Telewizyjną Panoramę Lubelską.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBLIN

Marszałek Piłsudski gościł w naszym mieście



FOT. MAGORZATA GENCA

Lublinianie w niedzielę mogli się przenieść w czasie. Wszystko za sprawą plenerowego widowiska historycznego „Piłsudski w Lublinie – Rekonstrukcja Historyczna”. Przygotowano je na pamiątkę wizyty Marszałka w Lublinie, która miała miejsce 11 stycznia 1920 roku.

Widowisko miało formę mobilnego przemarszu, do którego każdy uczestnik mógł dołączyć w dowolnym momencie, a w charakterystycznych miejscach zostały odegrane scenki z udziałem aktorów, rekonstruktorów, muzyków oraz zabytkowych samochodów.

Kulminacyjnym punktem rekonstrukcji była plenerowa wystawa historyczna na terenie Placu Litewskiego. Uczestnicy mogli zobaczyć dioramy historyczne, wziąć udział w warsztatach edukacyjnych oraz wykonać pamiątkowe zdjęcia z Józefem Piłsudskim.

Organizatorami widowiska było Kazimierskie Stowarzyszenie Dobroczynne pw. św. Anny oraz Stowarzyszenie Anthill. MG

LUBELSKIE

Dziecko urodziło się pijane, bo matka miała 3 promile

W czwartek 8 stycznia w Tomaszowie Lubelskim na świat przyszło dziecko mające we krwi ponad 1,5 promila alkoholu. Jego matka miała prawie dwa razy więcej.

Informację o pijanym noworodku policja dostała od zespołu medycznego z tomaszowskiego szpitala. Trafiła tam 38-latką w zaawansowanej ciąży. Ponieważ miała we krwi niemal 3 promile alkoholu, ginekolog zdecydował o natychmiastowym roz-

wiązaniu i przeprowadzono cesarskie cięcie.

Dziecko miało we krwi ponad 1,5 promila alkoholu. Jego stan jest stabilny.

38-letnia matka przebywała w szpitalu, a prokuratura prowadzi dochodzenie w kierunku narażenia dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Może jej grozić za to do pięciu lat więzienia. JJ

LUBELSKIE

Kto widział tę kobietę?

Policja prowadzi poszukiwania zaginionej 37-letniej Emilii Kwiecień z Włodawy. 6 stycznia około godziny 22:00 pomiędzy miejscowościami Włodawa i Okuninka wysiadła z samochodu i oddaliła się w nieznanym kierunku. Świadków oraz osoby, które mają samochody wyposażone w wideo-rejestratory i jechały tą trasą, proszone są o sprawdzenie nagrań z 6 stycznia i o kontakt z policją. AP



FOT. POLICJA

LUBELSKIE

Nowi policjanci na służbie

109 nowych funkcjonariuszy policji złożyło w ub. tygodniu ślubowanie, 62 mężczyzn i 47 kobiet. Po ukończeniu szkolenia podstawowego zasilą szeregi policji w całym województwie. LUB

Podatek za mieszkanie 28 razy wyższy niż płaci sąsiad?

Artur Jurkowski
Lublin

Miejsce, gdzie się mieszka czy miejsce, na którym się zarabia? - gorąca debata radnych o tym, jakie podatki powinno nakładać miasto za lokale mieszkalne.

Dla właścicieli nieruchomości to zasadnicza różnica. Stawka za metr kwadratowy mieszkania, od początku tego roku, to 1,25 zł. Ale jeśli lokal jest związany z prowadzeniem działalności gospodarczej, to jest ona 28 razy wyższa i sięga już 35,53 zł. Podatek od nieruchomości to jedno z ważniejszych źródeł dochodu miasta. W tym roku Lublinianie wpłacą do ratusza 391 mln zł.

Kraków i Katowice przecierają szlak

Fundacja Wolności złożyła we wrześniu do ratusza petycję, aby ustalił on kierunki pobierania podatku od nieruchomości. Na ostatniej sesji debatowali nad nią lubelscy radni.

Jak zauważono wcześniej, w Katowicach i w Krakowie mieszkania niezamieszkałe, będące w ofercie sprzedaży podmiotów gospodarczych, są w istocie wykorzystywane do prowadzenia działalności gospodarczej, a nie służą celom mieszkalnemu - argumentuje Fundacja w petycji.

W Katowicach chodziło m.in. o objęcie wyższą stawką

podatku tzw. pustostanów deweloperskich, czyli wybudowanych, ale jeszcze niesprzedanych mieszkań. - Nie chodzi tutaj o deweloperów - zastrzega Krzysztof Jakubowski, prezes Fundacji Wolności.

Komisja Skarg, Wniosków i Petycji uznała petycję w sprawie podatku za niezasadną. Powołała się na opinię Ministerstwa Finansów.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami ustawy o podatkach i opłatach lokalnych, mieszkania, które pozostają w zasobach deweloperów, nie powinny być opodatkowane w sposób taki jak te lokale, w których prowadzona jest działalność gospodarcza - wyjaśnia Anna Glijer, przewodnicząca Komisja Skarg, Wniosków i Petycji.

Nasza petycja nie dotyczy opodatkowania podatkiem od nieruchomości budynków lub ich części mieszkalnych deweloperów, tylko przedsiębiorców prowadzących działalność gospodarczą - ripostuje Jakubowski.

Dron w służbie podatków?

Podjęcie takiej uchwały nie jest zasadne - przekonuje Lucyna Sternik, skarbnik Lublina.

Ratusz zapewnia, że weryfikuje stawki podatków dla poszczególnych nieruchomości. - Samo posiadanie nieruchomości przez przedsiębiorcę nie oznacza, że on ma być opodat-



FOT. 123RF.COM

Radni mieli wątpliwości wobec naliczania różnych stawek za mieszkanie

kowany podatkiem od działalności gospodarczej. My musimy udowodnić przedsiębiorcy, że prowadzi on tam działalność gospodarczą - wyjaśnia Sternik.

Wątpliwości wobec naliczania różnych stawek za mieszkanie wskazywał Bartosz Margul, radny prezydenckiego klubu.

Jeżeli deweloper ma mieszkania i je wynajmie, to będzie płacił niższą stawkę. Jeżeli będzie je trzymał - to już jest wyższa stawka. Na urząd spadnie konieczność dokonania weryfikacji. Trzeba będzie każde mieszkanie sprawdzić. Jak? Będziemy z drona zaglądać do okna czy firanki wiszą, czy nie wiszą? - dopytuje Margul.

Zwarte szeregi kontra bolszewizm

Jestem pod wrażeniem, jak tutaj są zwarte szeregi lubelskiego ratusza, żeby broń Boże nie opodatkować tych pustostanów. A tutaj, chodzi o przyjęcie petycji - ripostuje Tomasz Gontarz, radny PiS.

Zdaniem Gontarza opodatkowanie pustostanów mogłoby przynieść do budżetu miastu dodatkowe 7 - 8 mln zł.

Przy obecnej sytuacji finansowej naszego miasta taka kwota by nam się bardzo przydała, chociażby na jakieś dodatkowe inwestycje i zabicie deficytu - wskazuje Gontarz.

Radni podczas debaty przedstawiali różne hipotetyczne scenariusze.

Dlaczego nie mogę sobie kupić mieszkania i mieć je puste? - pyta Marcin Wroński, radny prezydenckiego klubu.

Czy jeżeli producent śrubek, Marcin Wroński kupi sobie mieszkanie, to ma zapłacić od tego podatek. A jeżeli pracujący na etacie Marcin Wroński kupi sobie mieszkanie, to tego podatku ma nie zapłacić. To jak to inaczej nazwać, jak nie bolszewizmem? - dodaje Jarosław Pakuła, przewodniczący Rady Miasta Lublin.

Petycja ostatecznie nie została przyjęta. Za jej odrzuceniem opowiedziało się 17 radnych (wszyscy z klubu prezydenckiego), przeciwko - 13 osób (radni PiS).

Trzy osoby kontakt z mrozem przyplaciły życiem

Anna Paszkowska
Lubelskie

Jednego dnia na terenie województwa lubelskiego z powodu wychłodzenia zmarły trzy osoby.

Nie dalej jak w środowym „Kurierze” pisaliśmy o nadciągającej fali mrozów i przekazywaliśmy apele służb, by zgłaszać sytuacje, gdy osoby starsze i samotne mogą wymagać pomocy i zainteresowania. W piątek (9 stycznia) policjanci byli wzywani do trzech przypad-

ków, kiedy znaleziono ciała wychłodzonych osób.

Niestety na pomoc było już za późno. Każde z tych zdarzeń zakończyło się tragicznie i pokazuje, jak niebezpieczne mogą być niskie temperatury, zwłaszcza dla osób starszych, samotnych lub znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej - mówi młodszy aspirant Beata Kieliszek, oficer prasowa KWP.

Pierwszą znaną ofiarą tego dnia była staruszka w wieku 93 lat, znajdowała się na terenie posesji w gm. Ko-

nopnica. Kobieta znalazła 46-letnia wnuczka. - Na miejscu policjanci przeprowadzili niezbędne czynności. Wstępne ustalenia nie wskazują, aby w zdarzeniu brały udział osoby trzecie. Najprawdopodobniej kobieta przewróciła się i doszło do wychłodzenia organizmu - wyjaśnia Kieliszek.

Tego samego dnia funkcjonariusze dostali zgłoszenie z terenu gminy Niedrzwica Duża. Tam 37-letni mężczyzna poinformował o śmierci swojego 67-letniego wuja. Mężczyzna mieszkał sam, został znale-

ziony we własnym domu. Jako przyczynę śmierci wstępne ustalenia wskazują wychłodzenie organizmu.

W miejscowości Jelnica koło Radzyna Podl. znaleziono zwłoki 49-letniego mężczyzny. - Wstępne ustalenia wskazują, że przyczyną śmierci było najprawdopodobniej wychłodzenie organizmu - dodaje oficer prasowa.

W pow. łęczyńskim policjanci uratowali 58-letniego mężczyznę, który nocował w pustostanie. Żyje, trafił do szpitala.

Choinka po świętach ma szansę na drugie życie

Artur Jurkowski
Lublin

To jeden z symboli świąt Bożego Narodzenia. Żywe drzewka zdobią mieszkania, ale kiedy minie czas świętowania...

Bożonarodzeniowa choinka może być sztuczna, cięta lub żywa. Ruszyła właśnie zbiórka tych ostatnich drzewek.

- Poświęteczne drzewka w dobrej kondycji zdrowotnej mogą trafić na miejskie tereny zielone, pod warunkiem ich odpowiedniego zahartowania. Aby zwiększyć szanse na przyjęcie, należy przenieść choinkę do chłodniejszego pomieszczenia przed jej dostarczeniem do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych - mówi Katarzyna Madoń-Kremeś, zastępca dyrektora Wydz. Ochrony Środowiska UM Lublin.

Żywe drzewka w donicy można do 6 lutego dostarczać do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) przy ul. Meta-



FOT. MALGORZATA GENCA

Te choinki wylądowały na śmietniku

lurgicznej 13k. - Po ocenie ich stanu przez pracowników Wydziału Zieleni i Gospodarki Komunalnej, zdrowe rośliny zostaną posadzone na miejskich terenach zielonych, gdy tylko pozwolą na to warunki pogo-

dowe - informuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego ratusza.

- Już parę takich drzewek zostało posadzonych w przestrzeni miejskiej - dodaje Madoń-Kremeś.

PSZOK przy ul. Metalurgicznej 13k działa od poniedziałku do piątku w godz. 10 - 18.

- Pozostałe choinki można oddać zgodnie z obowiązującymi zasadami odbioru odpadów - uzupełnia Madoń-Kremeś.

Odbiór choinek sztucznych i ciętych realizowany jest w formie tzw. wystawki. - Zgodnie z zasadami i harmonogramem odbioru odpadów przewidziano styczeń i lutowy termin przeznaczony dla świątecznych drzewek - precyzuje Głazik.

Lublinianie zainteresowani tą formą odbioru choinek powinny wypełnić elektroniczny formularz zapotrzebowania, dostępny na stronie firmy odbierającej odpady w danym sektorze. Można też skontaktować się z firmą telefonicznie. Drzewko można też odwieźć osobiście.

25-letni osadzony zmarł w więziennej celi

Joanna Jastrzębska
Chelm

Prokuratura bada okoliczności śmierci 25-letniego mężczyzny osadzonego w Zakładzie Karnym w Chełmie. Mężczyzna zmarł w środę późnym wieczorem w jednej z cel.

Rzecznik dyrektora okręgowego Służby Więziennej w Lublinie por. Paweł Kosiorek poinformował w czwartek, że mimo reanimacji prowadzonej przez funkcjonariuszy SW, a następnie przez pogotowie ratunkowe, życia mężczyzny nie udało się uratować.

O sprawie „niezwłocznie” powiadomiono prokuraturę oraz inne właściwe służby i trwa wyjaśnianie okoliczności zdarzenia.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Lublinie Marek Zych przekazał, że Prokuratura Rejonowa w Chełmie wszczęła postępowanie. Jest ono prowadzone w sprawie doprowadzenia 25-latkę do targnięcia się na własne życie namową lub przez udzielenie pomocy oraz ewentualnego niedopełnienia obowiązków służbowych przez



FOT. MALGORZATA GENCA

Zmarły przebywał w celi jednoosobowej

funkcjonariuszy Służby Więziennej.

- Na tym etapie postępowania jest w obu wątkach prowadzone w sprawie - powiedział prok. Zych.

Jak podał, osadzony przebywał w celi jednoosobowej, gdzie odbywał zasadzoną karę pozbawienia wolności. Jego ciało zostało przewiezione do prosektorium, ma być przeprowadzona sekcja zwłok.

- Nie ustalono, by do zgonu przyczyniły się osoby trzecie - prokurator Zych.

Za doprowadzenie osoby do samobójstwa grozi do pięciu lat więzienia.
PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

W gminach chętnych na dotację nie brakuje



Czyste Powietrze Jest OK

W Brusach (woj. pomorskie) wiele budynków ogrzewanych jest przez stare kopciuchy na paliwo stałe, głównie opalanych drewnem. Zabudowa na terenie gminy jest na szczęście dość rozproszona, ale w większych skupiskach budynków, głównie w mieście, zanieczyszczenie powietrza daje się mieszkańcom we znaki. Szczególnie źle jest zimą podczas mrozów i bezwietrznych dni. Nic więc dziwnego, że program Czyste Powietrze cieszy się tu sporym powodzeniem.

W gminie Brusy jest wiele budynków wybudowanych przed 1945 roku, a większość z nich widnieje w ewidencji zabytków. To bardzo utrudnia działania termomodernizacyjne oraz znacząco podnosi ich koszty ze względu na konieczność zastosowania specjalnych materiałów zaakceptowanych przez konserwatora zabytków.

- Na terenie naszej gminy nie ma gazociągów i ciepłociągów dla budynków jednorodzinnych. Domy przed wymianą źródła ciepła były opalane w dużej większości węglem i drewnem. W pobliżu jest bardzo dużo lasów, więc nie było dużego problemu z pozyskaniem drewna w celach grzewczych - mówi Karol Schramke, który prowadzi gminny punkt konsultacyjny programu Czyste Powietrze w gminie Brusy.



Przed wejściem w życie programu gmina brała udział w programie prowadzonym przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku pod nazwą Czyste Powietrze Pomorza. Następnie, po wejściu programu ogólnopolskiego, urzędnicy gminni zaczęli pomagać mieszkańcom w wypełnianiu wniosków. - Jako jedna z pierwszych gmin podpisałyśmy porozumienie na

prowadzenie punktu konsultacyjno-informacyjnego, a od marca 2025 roku jesteśmy również operatorem programu Czyste Powietrze - wylicza pan Karol. Program zawsze cieszył się w gminie Brusy dużym powodzeniem. Obecnie, gdy zmienione zostały zasady programu, trzeba uwzględnić nie tylko wymianę nieefektywnego źródła ciepła na paliwo stałe, ale także termomodernizację budynku, jeżeli audyt

UWAGA, KONKURS!

Jesteś beneficjentem Czystego Powietrza?
Podziel się z nami swoją prawdziwą historią i przekonaj innych do inwestycji w zdrowie i ciepło.
Wejdź na czystepowietrzejestok.pl

Co miesiąc do wygrania
hulajnoga elektryczna!

Czyste Powietrze w Gminie Brusy

Gmina Brusy aktywnie zachęca mieszkańców do skorzystania z programu. Urzędnicy bywają na zebraniach sołeckich. Wiele informacji pojawia się na stronie internetowej gminy i jej profilu społecznościowym. Zadbano także o ulotki dostępne w urzędzie i kilku głównych miejscach, głównie w sklepach. W samym nowym naborze programu Czyste Powietrze złożono już 45 wniosków przy wsparciu gminnego operatora. Listę gminnych punktów konsultacyjnych i operatorów programu można znaleźć na stronie czystepowietrze.gov.pl.

energetyczny budynku, który jest obowiązkowy w programie, wykaże taką konieczność. - Program nadal jest u nas popularny. Mamy najwięcej zrealizowanych inwestycji w województwie pomorskim. Liczba złożonych wniosków to 1320. Zrealizowano już 666 przedsięwzięć, a kwota wypłaconych dotacji to prawie 38 mln zł - wyjaśnia urzędnik. Jak wygląda pomoc osobie, która

chce skorzystać z programu? Pan Karol na początku proponuje spotkanie, aby omówić zakres planowanego przedsięwzięcia i określić wysokość możliwego do otrzymania dofinansowania. - Omawiamy informacje i załączniki niezbędne do złożenia wniosku. Następnie umawiamy się już na wypełnienie wniosku, a jeśli potrzebne są jakieś dodatkowe wyjaśnienia, wtedy jeszcze raz się spotykamy. Czasami ktoś dzwoni,

aby o coś dopytać. Gdy już wypełnimy wniosek, dokładamy załączniki, w tym obowiązkowy dokument podsumowujący audyt energetyczny, i pozostaje tylko czekać na decyzję - mówi Karol Schramke. - Po otrzymaniu decyzji o dofinansowaniu mieszkańiec realizuje poszczególne, zaplanowane zadania. A gdy przychodzi czas rozliczenia etapu lub całości wykonanej inwestycji, znów pomagamy - wyjaśnia. Po dotację sięgają zarówno osoby o niższych dochodach, jak i bardziej zamożni, ponieważ program oferuje zróżnicowane poziomy wsparcia dostosowane do sytuacji finansowej beneficjentów. Dzięki temu obejmuje szerokie grono odbiorców i pozostaje jednym z najbardziej dostępnych narzędzi poprawy jakości powietrza.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

MAZOWSZE

Zginął podczas kuligu

Do tragicznego w skutkach zdarzenia doszło w sobotę po godz. 23 w miejscowości Grzebowilk w powiecie mińskim. Grupa młodych osób zorganizowała tam kulig na drodze leśnej. Do osobowego Nissana były podpięte dwa worki wypełnione słomą, na których było łącznie pięć osób – dwie kobiety i trzech mężczyzn.

– W trakcie wykonywania skrętu przez kierującego Nissanem, jeden z mężczyzn puścił się worka i uderzył w drzewo. Niestety, pomimo

podjętej reanimacji, zarówno przez uczestników kuligu, jak i przez załogę karetki pogotowia, jego życia nie udało się uratować – przekazał podkom. Markiewicz.

Kierujący Nissanem został przebadany na zawartość alkoholu. Badanie wykazało, że był trzeźwy. Mężczyzna został zatrzymany.

– Decyzją prokuratora ciała 25-latkę zostało przekazane do zakładu medycyny sądowej celem przeprowadzenia sekcji zwłok – dodał podkom. Markiewicz.

WARSZAWA

Wybory w partii Polska 2050



O przywództwo w partii po Szymonie Hołowni ubiegało się w sobotę pięcioro jej członków. Najwięcej głosów zdobyła ministra funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (na zdj. – 277), na drugim miejscu znalazła się ministra klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kłoska (131). Dzisiaj druga tura.

PODKARPACIE

Podwójna tragedia na drodze

Do tragicznego wypadku doszło wczoraj ok. godz. 9 na drodze w Nowosielsku w powiecie niżańskim.

– Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że 82-letni mężczyzna najprawdopodobniej zaskłabł za kierownicą samochodu, którym kierował i przejechał po 6-letnim dziecku. Chłopczyk w stanie ciężkim został przetransportowany

do szpitala w Rzeszowie. 82-latek, pomimo prowadzonej resuscytacji krążeniowo-oddechowej, zmarł. Trwają działania, które mają dokładnie wyjaśnić okoliczności wypadku.

Chłopczyk w momencie wypadku właśnie wsiadał do zaparkowanego pojazdu, dziecko było pod opieką rodziców.

NAUKA

Uniwersytet Jagielloński prowadzi rekrutację na nowy kierunek studiów podyplomowych w Collegium Medicum – Innowacje w medycynie i systemach zdrowia: era analiz danych. Studenci będą przygotowani do wdrażania cyfrowej transformacji w sektorze zdrowia. Kierunek będzie łączył wiedzę z zakresu medycyny klinicznej, zdrowia publicznego, analizy danych, informatyki i regulacji prawnych.

”

Zależy nam, żeby rocznica Marszu Tysiąca Tóg stała się dniem niezawisłości sędziowskiej

Waldemar Żurek szef MS, prokurator generalny

Spotkanie Nawrocki – Tusk: poprawne, ale bez przełomu

Dorota Kowalska
Warszawa

Karol Nawrocki w ciągu pięciu miesięcy swojego urzędowania zawetował więcej ustaw niż Andrzej Duda w ciągu dziesięciu lat swojej prezydentury. W kwestiach bezpieczeństwa premier i prezydent są jednak zgodni.

Z tym spotkaniem wiązano pewne nadzieje. W piątek, 9 stycznia, Karol Nawrocki spotkał się z Donaldem Tuskiem. Wiadomo było, że panowie mieli rozmawiać przede wszystkim o sprawach bezpieczeństwa, w tym o gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawieszeniu broni.

– Jest wiele powodów, żeby z troską rozmawiać o interesie Polski. Zwróciłem uwagę pana prezydenta na konsekwencje dla naszego kraju, jakie niesie ewentualny pokój w Ukrainie – powiedział premier Donald Tusk po spotkaniu z Karolem Nawrockim. – Atmosfera rozmowy była bardzo dobra, zostało coś z atmosfery Bożego Narodzenia – dodał Tusk.

Szef polskiego rządu podkreślił, że „z zadowoleniem przyjmuje deklarację pana prezydenta, że w kwestiach bezpieczeństwa mówimy jednym głosem”. – Wyjmuje kwestie bezpieczeństwa Polski poza spory i walki. To musi być nasze wspólne działanie. Uzgodniliśmy z prezydentem, że ewentualne podpisanie dokumentów dotyczących pokoju



Trzeba się cieszyć, że w kwestiach bezpieczeństwa prezydent z premierem mają mówić jednym głosem

w Ukrainie będzie wymagało procedury ratyfikacji przez Sejm oraz podpisu prezydenta. Musimy zbudować szeroki, narodowy konsensus w tej sprawie – mówił Tusk.

Premier rozmawiał także z prezydentem o stanie polskiej gospodarki. – Ustaliliśmy także, że wspólnie będziemy działać na rzecz dobrej opinii Polski w związku z udziałem w szczycie G-20 – stwierdził Tusk.

Panowie nie podejmowali natomiast tematu procesu legislacyjnego i decyzji prezydenta w sprawie ustaw przesyłanych z Sejmu.

– Nie rozmawialiśmy o wetach. Moim zadaniem jest, żeby scalać wysiłki, dlatego nie poruszaliśmy tematów, gdzie mamy odmienne zdania. Nie rozumiem, jak można zawetować ustawę, która pomaga walczyć z pedofilią w sieci albo z rosyjską dezinformacją. Wygląda na to, że weto stanie się codziennością. Tak jak się spodziewałem – mówił Tusk, pytany, czy rozmawiał z Nawrockim o zawetowanych ustawach.

– Nie rozumiem tego. Nie będę polemizował – podkreślił.

Wcześniej spotkanie skomentował rzecznik prezydenta Rafał Łeśkiewicz.

– To spotkanie dotyczyło przede wszystkim kwestii związanych z pokojem w Ukrainie. Prezydent i premier rozmawiali o warunkach pokoju w Ukrainie, ale także o współpracy w kwestiach najbardziej istotnych dla Rzeczypospolitej, w kwestiach bezpieczeństwa. Pan premier i pan prezydent mają tutaj takie samo zdanie. Rzeczpospolita stanowi wschodnią flankę NATO, graniczy z Ukrainą, która toczy wojnę z najeźdźcą, z Federacją Rosyjską. W tej sprawie mamy mieć takie samo zdanie i pan prezydent i pan premier to wspólne zdanie wyrażają i potwierdzili je w trakcie dzisiejszego spotkania – przekazał rzecznik prezydenta Rafał Łeśkiewicz po zakończeniu spotkania Tusk – Nawrocki.

Premier miał zgodzić się z prezydentem, że Rosji i Władimirowi Putinowi nie należy ufać oraz że w negocjacjach należy zwracać uwagę „nie tylko na gesty i słowa Putina, ale na to, co rzeczywiście Putin i Rosja robią”.

Łeśkiewicz podkreślił, że obaj politycy prowadzą działania na rzecz sprawiedliwego pokoju w naszej części Europy.

– Ten format, który obejmuje bezpośrednie rozmowy z naszym sojusznikiem amerykańskim, z prezydentem Donaldem Trumpem to domena prezydenta Karola Nawrockiego. Natomiast udział w „koalicji chętnych”, rozmowy na poziomie europejskim to domena Donalda Tuska – przekazał.

PAP

Po prezydenckim wecie. Konsultacje ws. projektu dotyczącego ochrony w internecie zaczną się już dzisiaj

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Ministerstwo cyfryzacji w poniedziałek rozpocznie konsultacje społeczne ws. projektu ustawy dot. ochrony w internecie.

W piątek prezydent Karol Nawrocki poinformował, że zawetował nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną. W niedzielę na antenie Polsat News wiceminister cyfry-

zacji Dariusz Standerski był pytany o to, czy w związku z prezydenckim wetem resort cyfryzacji przedstawi ponownie ten sam projekt, tak jak zrobiło to Ministerstwo Finansów w przypadku ustawy o rynku kryptoaktywów.

– Jutro rozpoczynamy w ministerstwie serię konsultacji społecznych w tej sprawie, tak jak to robiliśmy przy tym zawetowanym niestety projekcie – powiedział Standerski. – Pełna konsultacja z izbami, z organizacjami pozarządowymi. Zapraszamy też

kancelarię prezydenta; może w końcu przyjdzie i porozmawia o tym, jak blokować te treści – dodał.

Wiceminister podkreślił, że „odczytuje to weto jako polityczną akcję, która nie ma wiele wspólnego z rzeczywistą treścią tej ustawy”. – To weto powoduje, że treści, które mają na celu oszukanie ludzi (...) dalej będą krążyły swobodnie w internecie, także z twarzą pana prezydenta. Dzisiaj mamy w internecie zalew treści, gdzie pan prezydent pro-

muje szybki zarobek. Wystarczy podać numer karty kredytowej, zarobisz w ciągu tygodnia 30 tys. zł. To jest oczywiście wiadomość fałszywa, to jest oszustwo finansowe, za to idzie się do więzienia. Nie mamy narzędzi, żeby takie treści w internecie dzisiaj blokować – wyjaśnił Standerski.

Minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski w poinformował, że decyzje dotyczące dalszych działań w sprawie ochrony obywateli w internecie zapadną jeszcze w styczniu. PAP

Będzie wyspa imienia Donalda Trumpa? Prezydent dostał taką ofertę

Adam Kielar
USA

Mieszkańcy archipelagu Czagos (część Brytyjskiego Terytorium Oceanu Indyjskiego) zaproponowali, że nazwą jedną ze swoich wysp na cześć Donalda Trumpa.

Brytyjski profil Conservative Post na portalu X zamieścił list premiera Czagos na uchodźstwie. Misley Mandarin wysłał go do prezydenta USA Donalda Trumpa.

Szef rządu ostrzega amerykańskiego przywódcę, że przekazanie Czagos Mauritiusowi, co ma nastąpić w poniedziałek, 12 stycznia, zagrozi bezpieczeństwu amerykańsko-brytyjskiej bazy na wyspie Diego Garcia. Powód? Mauritius, jak pisze Man-

darin, jest mocno uzależniony od Chin.

Premier przekonuje, że mieszkańcy Czagos są gotowi nazwać jedną z wysp archipelagu na cześć Donalda Trumpa, jeśli ten wpłynie na Brytyjczyków. Nie wiadomo na razie, co na to amerykański prezydent.

Według umowy, która ma wkrótce wejść w życie, Londyn przekaze zwierzchnictwo nad Czagos Mauritiusowi, z wyłączeniem wyspy Diego Garcia, gdzie znajduje się baza. Za jej dzierżawę na 99 lat Wielka Brytania ma zapłacić ponad 30 mld funtów.

Baza ma kluczowe znaczenie strategiczne na Oceanie Indyjskim, odegrała ważną rolę między innymi podczas operacji amerykańsko-izraelskiej przeciwko Iranowi w 2025 roku. PAP



Amerykański prezydent na razie nie odniósł się do propozycji premiera Czagos

Trump liczy na wdzięczność więźniów politycznych

Oprac. Anna Nagel
USA

Prezydent USA z zadowoleniem przyjął rozpoczęcie przez władze Wenezueli uwalniania więźniów politycznych. Ma nadzieję, że będą pamiętać, że to zasługa USA.

„Wenezuela rozpoczęła proces, w DUŻY SPOSÓB, uwalniania swoich więźniów politycznych. Dziękuję! Mam nadzieję, że ci więźniowie zapamiętają, jakie mieli szczęście, że Stany Zjednoczone przyszły i zrobiły to, co trzeba” - napisał Trump w sobotę na platformie Truth Social. W piątek amerykański przywódca potwierdził, że władze w Caracas zgodziły się to zrobić pod naciskiem USA.

W sobotę opozycyjny blok Jednolita Platforma Demokratyczna (PUD) poinformował, że po ataku wojsk USA 3 stycznia na Wenezuelę i aresztowaniu prezydenta Nicolasa Maduro, reżim w Caracas uwolnił łącznie 22 osoby.

Edmundo Gonzalez, kandydat opozycji w ostatnich wyborach prezydenckich uznawany przez USA i inne państwa za ich prawowitego zwycięzcę, skrytykował w sobotę opieszałość działań wenezuelskich władz. „48 godzin temu ogłoszono uwolnienie więźniów politycznych. Dziś rzeczywistość jest inna. Nie zrealizowano nawet 1 proc. zapowiedzianych zwolnień. Tymczasem rodziny wciąż czekają. Bez jasnych informacji. Bez list. Bez pewności” - napisał Gonzalez na platformie X. PAP

Państwa UE zatwierdziły umowę z Mercosurem

Oprac. Karolina Wrońska
Bruksela

Państwa Unii Europejskiej zgodziły się na negocjowaną od ponad dwóch dekad umowę z południowoamerykańskim blokiem Mercosur.

Wynik głosowania ambasadorów państw UE w sprawie umowy handlowej z Mercosurem został formalnie zatwierdzony w procedurze pisemnej, która zakończyła się w piątek po południu. Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen otrzymała mandat do sfinalizowania porozumienia.

Według informacji przekazanych przez ministra spraw zagranicznych Argentyny Pablo Quimo dojdzie do tego 17 stycznia w Paryżu.

Przeciwko porozumieniu głosowały: Polska, Francja, Irlandia, Węgry i Austria, a Belgia wstrzymała się od głosu. Decydujące dla wyniku piątkowego głosowania było poparcie umowy przez Włochy; szef dyplomacji tego kraju Antonio Tajani stwierdził, że dla Włoch umowa w obecnej przyjętej formie jest korzystna.

Porozumienie z Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem, które tworzą Mercosur, wprowadzi preferencje celne dla niektórych produktów rolnych, w tym produktów wrażliwych: wołowiny, drobiu, nabiału, cukru i etanolu. W zamian rynki tych państw otworzą się na towary przemysłowe UE, takie jak samochody, maszyny i leki.



W kilku krajach europejskich, w tym w Polsce, Hiszpanii, Francji i Włoszech, miały miejsce protesty rolników przeciwko zatwierdzonej w piątek umowie

W piątek przyjęto także klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem we wzmacnionej wersji, która ma dać mocniejsze gwarancje. Mechanizm będzie mógł prowadzić do wyłączenia preferencji celnych dla producentów z Mercosuru, jeśli dojdzie do spadku cen produktów wrażliwych w UE lub jeśli na rynek trafi nagle zbyt duża ilość tych produktów.

W ocenie przedstawicieli KE obawy rolników zostały uwzględnione w projekcie umowy, gdyż zakłada ona limity na import konkretnych produktów. Komisja przekonuje, że umowa jest korzystna dla wspólnoty, w tym dla

Polski, gdyż zniweluje cła na towary eksportowane do krajów Mercosur.

Zdaniem KE umowa ma mieć także znaczenie geopolityczne, ponieważ powinna wzmocnić relacje Wspólnoty z krajami Ameryki Południowej, gdzie coraz większą rolę odgrywają Chiny.

KE przekonuje, że umowa jest korzystna dla wspólnoty, gdyż zniweluje cła na towary eksportowane do krajów Mercosur

Państwo Środka jest największym partnerem Mercosuru pod względem handlu towarami; UE jest na drugim miejscu.

Przedstawiciele rządów państw Mercosuru wyrażali w piątek zadowolenie z decyzji UE o podpisaniu umowy handlowej. Oceniali to jako szansę na modernizację ich gospodarek, zwiększenie handlu i inwestycji oraz stworzenie nowych miejsc pracy.

Oceny wyrażone przez przywódców państw europejskich były podzielone. W kilku krajach europejskich miały miejsce protesty rolników. PAP

Rośnie liczba ofiar trwających od 15 dni antyrządowych protestów w Iranie

Oprac. Anna Nagel
Iran

W ciągu ostatnich 48 godzin w protestach w Iranie zginęło co najmniej 2 tys. osób - oceniła w niedzielę niezależna stacja Iran International, powołując się na relacje świadków.

Liczba ofiar trwających od 15 dni antyrządowych protestów w Iranie jest trudna do ustalenia ze względu na odcięcie przez władze dostępu do internetu. W nocy z soboty na niedzielę Agencja Informacyjna Aktywistów Praw Człowieka (HRANA), organizacja pozarządowa z siedzibą w USA, mówiła o 116 zabitych, zastrzegając jednak, że bilans ten obejmuje tylko potwierdzone zgony osób, których personalia są znane.



Również w Niemczech odbywają się demonstracje

Według Iran International liczba zabitych jest jednak wielokrotnie większa, gdyż siły bezpieczeństwa strzelają do protestujących ostrą amunicją.

Cytowani przez tę stację świadkowie powiedzieli, że

w mieście Kahrizak w stołecznej prowincji Teheran widzieli około 400 ciał. Tylko w piątek do jednego ze szpitali w tym mieście przywieziono 44 ciała, a do drugiego - 36.

Źródła w szpitalach poinformowały stację Iran International, że do podobnych scen dochodzi także w innych miastach i innych szpitalach. Np. lekarz z prawie 700-tysięcznego miasta Raszt w północnym Iranie powiedział, że tylko do jednego z tamtejszych szpitali przywieziono co najmniej 70 ciał.

Iran International zwrócił uwagę, że tego typu relacje pochodzą z wielu różnych miejsc, co wskazuje na to, że przypadki strzelania do ludzi nie ograniczają się do niewielkiej liczby dużych miast.

Przyjęcie przez władze konfrontacyjnej postawy wobec

protestujących potwierdził komendant główny irańskiej policji Ahmadreza Radan, który powiedział w niedzielę, że zwiększył się poziom konfrontacji z uczestnikami zamieszek. Przekonywał, że policja ma obowiązek działać w sposób zdecydowany przeciwko przemocy. Radan dodał, że służby bezpieczeństwa będą ścigać zarówno organizatorów zamieszek, tych, którzy je wspierają w internecie, jak też tych, którzy fizycznie uczestniczą w protestach.

Według informatorów amerykańskiej stacji Fox News około 850 bojowników Hezbollahu i irańskich milicji przystąpiło już do Iranu, aby wzmocnić siły bezpieczeństwa reżimu. Obie formacje mają doświadczenie w tłumieniu sprzeciwu nieuzbrojonych cywilów. PAP

Michał Sikorski: Życie składa się z małych rzeczy i trzeba je doceniać

Paweł Gzyl

Zdobył ogromną popularność jako ksiądz Jakub w komediowym serialu „1670”. Sprawdził się jednak również w dramacie „Sonata”, za który otrzymał nagrodę na festiwalu w Gdyni. Nam Michał Sikorski opowiada, jak ukształtowało go dorastanie w rodzinnych Wadowicach.

Wróciłeś niedawno z zimowej Islandii. Jak było?

To była moja podróż życia. Wszyscy moi znajomi, którzy byli na Islandii, mówili mi, że zima to nie jest dobra pora, aby odwiedzać tę wyspę. Ale miałem dużo szczęścia. Udało mi się zobaczyć czerwoną zorzę polarną w Reykjavíku, co nie jest wcale takie oczywiste w mieście. Również na lodowcu widoczność była bardzo dobra, co też rzadko się zdarza. Trafiłem więc w superpogodę i mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że Islandia jest piękna.

A często zaglądasz do rodzinnych Wadowic?

Odwiedziłem Wadowice w święta. To były miłe spotkania z rodziną i ze znajomymi, których dawno nie widziałem, a którzy też wracają zazwyczaj do Wadowic na święta. Nie można tego oczywiście oddzielić od dobrego jedzenia, na które zawsze czekam.

Wadowice wszystkim Polakom kojarzą się oczywiście z Janem Pawłem II. Podobno za młodu chciałeś zostać papieżem. Każdy chłopiec w tym mieście tak ma?

Myszę, że kapłańskie plany ma na wczesnym etapie życia wielu chłopców. I ja również je miałem, ale dość szybko porzuciłem. Nie wiem, jak jest w innych miastach, bo nie mam takiego doświadczenia. Mnie dzieciństwo w Wadowicach kojarzy się z kolegami i koleżankami, których wtedy poznałem, i którzy byli moimi przyjaciółmi. To głównie ich twarze wracają, kiedy słyszę słowo „Wadowice”.

Byłeś za młodu nieśmiałym dzieckiem, bo miałeś wadę wymowy. Szkolny teatr pomógł Ci pokonać ten problem?

Absolutnie tak. Kiedy byłem w piątej klasie podstawówki, moja wychowawczyni, pani



Michał Sikorski: Kręciliśmy pierwszy sezon „1670” w poczuciu, że robimy coś wyjątkowego

Joanna Bartkowiak, założyła kółko teatralne i zaprosiła mnie do niego. Stając po raz pierwszy na szkolnej scenie, poczułem, że mogę się wyrazić i mówić więcej niż zwykle, bo jest to przestrzeń, w której jestem bardziej odważny i uważany przez innych niż na co dzień.

W liceum wygrałeś Ogólnopolski Konkurs Recytatorski. Ten sukces dodał Ci skrzydeł?

To była dłuższa droga. Od czasu tego kółka teatralnego w piątej klasie podstawówki, kiedy zakochałem się w występach na scenie, była Grupa Teatralna Teza w Spółdzielni Mieszkaniowej w Wadowicach i Teatr Ruchu Forma w Centrum Kultury i Wypoczynku w Andrychowie. Pomógł mi też świetnie funkcjonujący w czasach mojej młodości Miejski Dom Kultury. Ważnym wspomnieniem na tej drodze były dla mnie

również liczne konkursy recytatorskie i aktorskie. Wszystkie te moje wystąpienia publiczne były jednak zawsze związane z teatrem.

Do historii Teatru Ruchu Forma przeszło Twoje pojawienie się na jego scenie w dziurawych skarpetkach. To był zamierzony chwyt?

(śmiej) Nie. Bardzo bawi, że takie wspomnienia, związane z brakami w mojej garderobie, pozostały w pamięci do dzisiaj.

Co Cię w tak młodym wieku pociągało w aktorstwie?

Miałem wtedy wyzwalające poczucie, że występując na scenie, nie trzeba brać odpowiedzialności za to, co się mówi. (śmiej) Że można być zupełnie innym człowiekiem i wcielić się w czyjąś rolę. A po zejściu ze sceny nie trzeba tego kontynuować, tylko można to porzucić

i znowu być sobą. Dla nieśmiałej osoby, którą wtedy byłem, liczyło się także to, że na scenie nagle staję się kimś, kto jest w centrum uwagi, i wzbudzam swoim wystąpieniem śmiech lub wzruszenie. To były dla mnie w tamtym momencie wyjątkowo ważne doświadczenia.

Jak rówieśnicy odnosili się do Twojej teatralnej pasji?

Bardzo różnie, ale u większości wzbudzało to respekt i szacunek. Wydaje mi się, że na każdym etapie życia ludzie z pasją są ciepło postrzegani.

Aktorskie i recytatorskie sukcesy pomagały Ci w nastoletnich podbojach miłosnych?

(śmiej) Faktycznie znałem na pamięć kilka wierszy, które robiły na dziewczynach wrażenie.

Z tego, co wiem, nie zapraszałeś rodziców na szkolne

w nich bardzo dużo wątpliwości.

Dzisiaj rodzice są już spokojni?

(śmiej) Myszę, że tak. Jestem szczęśliwym człowiekiem, mam co włożyć do garnka. Udowodniłem więc, że miałem rację i potrafię o siebie zadbać.

Aktorstwo było też dla Ciebie sposobem na wyrwanie się z Wadowic w wielki świat?

Mieszkam teraz na warszawskim Wrzecionie. Czy to jest ten wielki świat? Nie wiem. (śmiej) Ale faktycznie, towarzyszyła mi w młodości taka potrzeba wyjechania z Wadowic i odkrycia czegoś więcej. Rozbudziło to we mnie doświadczenie uprawiania teatru. W tamtym czasie domy kultury i szkolne kółka teatralne w moim rodzinnym mieście działały wręcz wzorcowo. Taką właśnie rolę powinna spełniać kultura w mniejszych ośrodkach miejskich - rozbudzać u młodych ludzi apetyt na więcej.

W zeszłym roku pojawiłeś się w Wadowicach na wyjątkowym spacerze, który był nagrodą w licytacji na WOŚP. Jak się udało ta przechadzka?

Wspaniale. Zawsze wracam do Wadowic z dużym sentymentem. Wtedy czułem jednak wielką presję, mając świadomość, że ktoś zapłacił 35 tys. zł, aby się przespacerować po tym mieście w moim towarzystwie. Zwycięzca licytacji przyjechał aż z Trójmiasta i po wszystkim mówił, że było warto. Mogę więc teraz reklamować spacer po Wadowicach, bo wiem, że ludzie są w stanie zapłacić za nie naprawdę duże pieniądze. (śmiej) Jeśli ktoś ma blisko, to naprawdę warto się na taką wycieczkę wybrać. I to za darmo.

Pod warunkiem że Ty będziesz przewodnikiem...

Jeśli tylko będę miał czas, to chętnie się pojawię.

No właśnie: w tym roku też szykujesz podobną licytację na WOŚP. Co to będzie?

W tym roku znowu przyjąłem zaproszenie od wadowickiego sztabu WOŚP. Niebawem ogłosimy tę licytację. Będzie to coś związanego z Wadowicami, ze mną i z Fiatem 126p. (śmiej)

FOT. MATERIAŁ PRASOWY NETFLIX

Po maturze trafiłeś do Krakowa za sprawą studiów w tu-tejszej Akademii Teatralnej. Jak się odnalazłeś pod Wawelem?

W czasach liceum dużo wagarowałem w Krakowie, było więc to bliskie mi miasto. (śmiejch) Do tego dzięki otwar-tości mojego polonisty z I liceum w Wadowicach, pana Henryka Odrozka, co miesiąc wyjeżdżaliśmy na spektakle teatralne, głównie do Krakowa. Często były to przedsta-wienia dyplomowe studentów tamtejszej uczelni teatralnej. Dlatego już jako licealista marzyłem, aby w tych murach kiedyś się uczyć i też robić takie spektakle. Kiedy zdałem egzaminy i dostałem się za-równo na wydział aktorski do łódzkiej filmówki, jak i do Akademii Teatralnej w Krakowie, nie miałem żad-nych wątpliwości i poszedłem podpisać papiery do tej dru-giej uczelni, bo przez licealne wizyty była mi ona bardzo bliska.

Nie sposób nie dopytać: co po-rabiałeś na tych wagarach w Krakowie?

Włóczyłem się po mieście, spacerowałem po jego uli-cach, ale chodziłem też do kina, do teatru czy na wy-stawy.

Akademia Teatralna to wła-ściwie codziennie zajęcia od rana do wieczora. Odpo-wiadał Ci taki intensywny tryb nauki?

Tak. Kiedy trafiłem do Akade-mii Teatralnej, niektórzy pytali mnie: „To są studia dzienne, wieczorowe czy za-oczne?”. A ja wtedy mówiłem: „Dzienne i wieczorowe na-raz”. Bo rzeczywiście mieliśmy mnóstwo zajęć. Zaczyna-liśmy o 7.30 rano rytmiką, a kończyliśmy późnym wie-czorem, przed 23, próbami in-dywidualnymi, na których przygotowywaliśmy się na za-jęcia z prozy lub wiersza na następny dzień. Dlatego były to bardzo intensywne cztery lata.

Nie miałeś czasu na impre-zowanie?

Proszę sobie wyobrazić trud tych studiów, kiedy trzeba było mieć czas na imprezowa-nie między 23 w nocy a 7.30 rano. (śmiejch)

Niekiedy w czasie studiów po-jawia się kryzys i wątplenie, czy obrało się właściwą drogę życiową. Doświadczyłeś takich rozterek?

Myślę, że pozostawałem od początku bardzo wierny swoim marzeniom. Ja byłem od początku bardzo zdetermi-nowany, jeszcze jako student zacząłem pracować w zawo-dzie i robię to nieprzerwanie do dzisiaj. Nie spotkał mnie nigdy żaden duży przestój, nie zaliczyłem więc jakiegos

większego rozczarowania. Może wszystko przede mną? Bo kryzysy w tym zawodzie często się zdarzają. Raz jest lepiej, raz gorzej, to taka sinu-soida.

Krakowska Akademia Te-atralna dobrze przygotowała Cię do pracy w zawodzie aktora?

Na pewno był to najlepszy wy-bór z możliwych i wtedy, kiedy studiowałem, najlepsza szkoła aktorska w Polsce. Przychodząc do akademii, by-łem świadomy czego mogę się spodziewać, i nie rozczarowa-łem się. Szkoła spełniła moje oczekiwania, pozwoliła mi się rozwijać. Spotkałem tam osoby, które miały ważny wpływ na mój aktorski kunszt oraz kolegów i koleżanki, któ-rzy tworzą dziś wspaniałe rze-czy.

Nie chciałeś zostać po stu-diach w którymś z krakow-skich teatrów?

Pewnie gdybym szybko dostał taką propozycję, to bym z niej skorzystał jako osoba zako-chana w Krakowie. Ale na czwartym roku przyjechał do szkoły dyrektor Teatru Pol-skiego w Poznaniu pan Maciej Nowak i od razu zaprosił mnie do zrobienia spektaklu oraz na etat do swego zespołu. Wtedy działały się tam bardzo ciekawe rzeczy, to był teatr, na który patrzyła cała Polska, zaliczyłem więc w nim cztery wspaniałe sezony.

Zaraz po studiach zacząłeś grać w teatrze i w filmach. Od początku chciałeś dwuto-rowo prowadzić swoją ka-rierę?

Na pewno tak. Cały czas wal-czyłem, aby mieć równowagę i rozwijać się na wielu polach. Dziś moja droga zawodowa jest głównie filmowa, mam obecnie przerwę od teatru i nie jestem już nigdzie na etacie. Stało się tak głów-nie przez moje zajętości ki-nowe i serialowe. Bardzo chętnie jednak wracam grać w swoich dawnych spek-taklach w Teatrze Polskim w Poznaniu.

Nie brakuje Ci teatru instytu-cjonalnego na co dzień?

Trochę brakuje. Nie będę ukrywał, że nie tęsknię za taką pracą. Ciągłe jednak od czasu do czasu mogę być na scenie. Za niedługo chociażby wracam do Poznania grać „Cudzo-ziemkę”. To spektakl uko-chany przez tamtejszą pu-bliczność. Odliczam więc dni do wyjazdu.

Ale na etat nie chcesz nigdzie wrócić?

Na razie nie planuję.

Usłyszeliśmy o Tobie dzięki „Sonacie”. Rola osoby niepeł-nosprawnej była dla ciebie dużym wyzwaniem?

Bardzo. Niepełnosprawność to jednak tylko jedna z cech Grześka Płonki. Poznałem go osobiście, więc wiem, że ma charakter fightera. Musiał się w życiu zmierzyć z ogrom-nymi przeciwnościami. Z wie-loma wygrał, z wielu bitew wyszedł zwycięsko. Jego hi-storia była więc dla mnie bar-dzo inspirująca - zarówno jako dla aktora, ale też jako dla czło-wieka. Cieszę się, że udało mi się w „Sonacie” tego jego nie-złomnego ducha pokazać, to, że jest prawdziwym żywym srebrem. Zresztą, kiedy Grze-siek obejrzał ten film, powie-dział mi: „To jestem ja” i to była dla mnie najwspanialsza recenzja. Wszystkie trudy, ja-kie poniosłem, aby tę rolę za-grać - jak naukę gry na forte-pianie czy zrzuć kilka kilo-gramów - to przysłowiowy pi-kuś w porównaniu z efektem, jaki udało mi się osiągnąć.

Dostałeś za występ w „Sona-cie” nagrodę za debiut na fe-stiwalu w Gdyni. Utwierdziła Cię ona, że wybrałeś właściwą drogę życiową?

Myślę, że tak. Ale nagroda ta wcale nie przełożyła się na propozycje nowych ról. Cieszę się jednak, że mogłem zagrać w tym filmie, bo chyba każdy aktor marzy, aby prze-żyć takie chwile, jak ja, kiedy promowaliśmy „Sonatę” na festiwalu w Gdyni. Mieli-śmy wspaniały odbiór - byli-śmy więc szczęśliwi, że mo-żemy się takim dziełem po-dzielić ze światem.

Prawdziwe szaleństwo na Twoim punkcie wybuchło, kiedy zagrałeś księdza Jakuba w „1670”. A to w sumie naj-bardziej negatywna postać w tym serialu. Na czym po-lega jej popularność?

Ojciec Jakub skupia w sobie wszystkie cechy, których nie-nawidzimy w ludziach, ale robi to z niezwykłym uro-kiem, dziecięcą wręcz naiw-nością i pewnym ogranicze-niem intelektualnym, dzięki czemu lubimy go i współczu-jemy mu. Cieszę się więc, że to, jak tchnąłem ducha w tę postać, jest odbierane tak po-zytywnie. Na tym bowiem po-lega moja praca - na ożywie-niu danej postaci.

Ile jest Twojej inwencji w wy-kreowaniu księdza Jakuba?

Dużo, choć oczywiście działa-łem z reżyserami w ramach scenariusza, który był bardzo dobrze i precyzyjnie stwo-rzony. Kiedy go przeczytałem, pomyślałem, że przede wszystkim nie wolno mi ze-psuć tego, co Kuba Rużyło tak fantastycznie napisał. Wszystko to, co jest w tej po-staci poza słowami, to właśnie moja praca.

Jak mogliście grać na planie tego serialu i nie pokładać się ciągle ze śmiechu?

Mam ambicję robić różne rzeczy i wierzę, że będzie mi dane grać nie tylko w komediach. Ale absolutnie nie skre-ślam tego gatunku

Nie zawsze się nam to uda-wało. A przecież czas pracy na planie jest ograniczony, choćby przez okres ekspozycji słońca. Trzeba się więc było czasem bardzo skupić, aby przed jego zachodem nakręcić scenę. Większość z nich była bardzo zabawna, a do tego ko-ledzy, z którymi grałem, byli bardzo weseli, więc musiałem niejednokrotnie wykorzystać wszystko, czego się w życiu nauczyłem, aby się nie rozpra-szać i zagrać jak trzeba.

Masz ulubioną scenę z se-rialu, w której najlepiej udało Ci się uchwycić osobowość księdza Jakuba?

Nie ukrywam, że moim ulu-bionym odcinkiem jest ten o egzorcyzmach. Bardzo lubię scenę, kiedy płyniemy na łódce z Bogdanem, czyli Dobromirem Dymekim, bo jest ona jedną z najbardziej ab-surdalnych, jakie przyszło mi zagrać w całej mojej karierze. Musiałem się wtedy na-prawdę mocno spiąć, żeby nie śmiać się i zagrać to całkiem na poważnie.

Ksiądz Jakub to oczywiście współczesny ksiądz w krzy-wym zwierciadle. Jak Twój występ odebrano w Wadowi-cach?

Jak najbardziej serdecznie i pozytywnie. Spotkałem się tylko z ciepłymi opiniami. Wydaje mi się, że obraz ojca Jakuba nie jest obrazem współczesnych księży. To właśnie ten dystans histo-ryczny sprawia, że możemy spojrzeć na tę postać trochę szerzej. Bo przecież ten sam typ osoby znamy z pracy w korporacji czy w redakcji. No i w Kościele oczywiście też. Kilkakrotnie podchodzili do mnie różni księża i wszy-scy, z którymi rozmawiałem, byli fanami „1670” i rozumieli ironię w ukazaniu tego boha-tera.

Jak sobie radzisz z popularno-ścią, którą przyniósł Ci ten se-rial?

Kręciliśmy pierwszy sezon „1670” w poczuciu, że robimy coś wyjątkowego. Sprawiało nam to dużą radość i dawało ogrom satysfakcji. Ale suk-cesu i popularności na taką skalę chyba nikt się nie spo-dziewał. To nas wszystkich zaskoczyło. Ten odbiór był jednak bardzo pozytywny, dlatego staram się to wszystko zapisywać w sercu, bo takie sytuacje zdarzają się w życiu aktora bardzo rzadko. Cieszę się, że mogłem w tej przygo-

dzie zwanej „1670” wziąć udział i daliśmy tak wielu oso-bom w Polsce tak wiele rado-ści.

Ostatnio oglądaliśmy Cię w filmie „Życie dla początku-jących”, który jest pierwszą w Polsce komedią o wampi-rach, do tego zrealizowaną przez debiutanta. Lubisz ta-kie projekty?

Bardzo. W przyszłym roku wchodzę na plan filmu, który jest moim szóstym występem u reżysera debiutanta. Praca z Pawłem Podolskim przy „Życiu dla początku-jących” była bardzo inspirująca. Kiedy przeczytałem scena-riusz, od razu zgodziłem się zagrać w tym filmie. Bardzo dużym odkryciem aktorskim byli dla mnie moi partnerzy - Magda Maścianica, grająca wampiryzę Monię, i Bartło-miej Kotschedoff, grający wampira Mirka. Żałuję tylko, że w filmie o wampirach ja akurat nie miałem okazji zagrać wam-pira. Ale współpraca z Magdą i Bartkiem na pewno zostanie mi po tym filmie. Tutaj też wielokrotnie bywało, że przed nakręceniem sceny mu-sieliśmy się wszyscy porząd-nie wyśmiać. Mam nadzieję, że niebawem „Życie” trafi na jakąś platformę streamin-gową, żeby jak najwięcej ludzi mogło tę ciepłą komedię zo-baczyć.

Niby to komedia, ale porusza poważny temat - strach przed śmiercią. Ty powiedzia-łeś w jednym z wywiadów, że film ten ma terapeutyczny wymiar, bo „po jego obejrze-niu ma się poczuć, że życie jest fajne”.

Wydaje mi się, że wielu wi-dzów tego filmu ma podobne poczucie, jak jego bohaterowie - że życie przecieka im przez palce. Właściwie to nie wiadomo, jak z niego korzy-stać. A ten film pokazuje, że życie składa się z małych rze-czy i trzeba je docenić dlatego, że jest skończone i krótkie. Na tym polega jego ułotność i piękno. Należy się więc cie-szyć z tego, co jest.

Potrafisz tak?

Jasne. Kiedy mieszkałem w Wadowicach, byłem na tyle świadomy, żeby doceniać, jak piękna jest Czuma w drodze do Choczni czy ogniska nad Skawą oraz kilka innych miejsc i wydarzeń, które przy-darzają się nam w młodości, a potem pamięta się je przez lata i ma się poczucie, że „ale było fajnie”.

Niezwykły sukces „1670” sprawił, że jesteś postrzegany jako aktor komediowy. Nie przeszkadza Ci to?

Mam ambicję robić różne rze-czy i wierzę, że będzie mi dane grać nie tylko w komediach. Ale absolutnie nie skreślam

tego gatunku, bo, po pierw-sze, daje mi wiele radości i sa-tysfakcji, a po drugie, jest za-wsze sporym wyzwaniem aktorskim. Zagranie komedii nie jest bowiem łatwe, trzeba mieć dobre wyczucie rytmu, ciągle kontrolować to, co się dzieje, aby nie przesadzić, zgrabnie poprowadzić historię i nie gubić jej, aby żart mógł lekko przechodzić. Lubię tę trudną formę, ale mam na-dzieję, że życie i zawód posta-wią przede mną jeszcze inne wyzwania.

No właśnie: masz w swoim dorobku prowadzenie dwóch dużych imprez: festiwalu w Gdyni i festiwalu w Opolu. Jak Ci się to podobało?

Ja lubię wyzwania. To były wydarzenia na żywo, mogło się wszystko wydarzyć, mu-siałem więc mieć pełną kon-trolę nad tym, co się działo. Zwracałem się do widzów na widowni, ale też przed tele-wizorami w ich domach. To była ogromna adrenalina, od której chyba jestem uzależ-niony. Mam więc nadzieję, że w przyszłości będą mi się przydarzać podobne wyzwania.

Podobno marzy Ci się wła-sne talk-show. Zastąpiłbyś chętnie Kubę Wojewódz-kiego?

Jego akurat nie. Ale pomyśl na mój własny program jest czymś, co gdzieś tam się tli i orbituje wokół mnie. Czy to się kiedyś wydarzy? Na razie nie wiem. Jestem ostrożny i nie chcę się w coś takiego za szybko wpakować. Kusi mnie taki projekt, ale obecnie to kwestia marzeń i dalszej przyszłości.

Nie jest tajemnicą, że zostałeś ojcem, mając 25 lat. To dość wcześniej jak na dzisiejsze standardy. Niczego Ci to nie zabrało?

Nie. Wśród moich znajomych nie byłem pierwszą osobą, która została rodzicem. Wielu z nich dorobiło się dzieci w po-dobnym wieku. Wydaje mi się, że nie ma to związku z moją pracą i nie straciłem przez ojcostwo jakichkolwiek propozycji. Kiedy zostałem tatą, pracowałem akurat bar-dzo intensywnie na planie „Sonaty”. Rola rodzica przy-nosi mi wiele satysfakcji i chyba jest najfajniejszą w moim życiu.

Dzisiaj też zabierasz synka ze sobą na plan?

Nie. Jak długo będę mógł chronić syna od mojej pracy, to będę to robił. Plan filmowy to nie miejsce dla dziecka. Chcę, żeby dla Jeremiego waż-niejsze było jego własne dzie-ciństwo niż moja praca.

Chciałbyś, aby poszedł kiedyś w Twoje ślady?

Nie mam takich ambicji.

Prof. Frost: Pamięć o dawnej Rzeczypospolitej jest ciągle żywa. Także na Litwie czy Ukrainie



Bitwa pod Orszą – obraz z XVI w. W tej bitwie z 1514 r. Polska odniosła jedno z największych zwycięstw nad Rosją

Agaton Koziński

- Imperialna interpretacja historii jest szczególnie lubiana przez Kreml, bo wpisuje się w jego wizję świata. Według tej optyki, Rosjanie mieli imperium, Polacy nie, ale Rosjanie okazali się lepsi w imperia niż Polacy. Ale to ich interpretacja, myląca. Polityka prowadzona przez Polskę i Litwę w ramach wspólnej unii miała zupełnie inny charakter - mówi prof. Robert Frost, historyk University of Aberdeen specjalizujący się w dziejach unii polsko-litewskiej.

Dlaczego Pan, historyk ze Szkocji, zajął się Rzeczypospolitą Obojga Narodów?
Najkrócej rzecz ujmując: bo mnie o to poproszono. Oxford

University Press wydaje serię książek o wczesnonowożytnej historii Europy i zaprosił mnie do napisania historii Polski pod koniec lat dziewięćdziesiątych. Ostatecznie powstały trzy tomy. Ale od początku mówiłem, że nie chcę po prostu pisać historii Polski.

Co Panu nie pasowało?

Dziś zbyt często historia jest pisana z perspektywy narodowej. Odkąd w czasie Rewolucji Francuskiej przyjęto, że suwerenem jest lud, a nie król, to właśnie przez pryzmat narodu patrzymy na historię, w ten sposób definiujemy polityczną nowoczesność. A takie ponadnarodowe twory, jak Święte Cesarstwo Rzymskie, unia polsko-litewska, monarchia austro-węgierska, po prostu zniknęły. Tej perspektywy się

dziś nie dostrzega. Sam jestem Szkotem, więc dla mnie akurat takie konstrukcje to codzienna rzeczywistość, w końcu mój naród funkcjonuje w ramach Zjednoczonego Królestwa. Przynależność do Wielkiej Brytanii to żywa kwestia polityczna. Sam się w nią angażuję. Pierwszy raz głosowałem w szkockim referendum decentralizacyjnym w 1979 r. Wtedy ten projekt przepadł, ale w 1997 r. referendum było wygrane i w ten sposób powstał szkocki parlament.

Jest Pan zwolennikiem teorii mówiącej, że Szkoci to Polacy północy?

Owszem, istnieją pewne podobieństwa między naszymi narodami, choć faktem jest, że unia polsko-litewska i unia angielsko-szkocka były zupełnie różne pod względem formy,

charakteru i wizji tego, co chciały osiągnąć. Pisałem o tym w swojej wcześniejszej książce. Natomiast teraz bardziej chciałem zwrócić uwagę na to, że dziś dzieje pisze się przez pryzmat historii narodowych. Historia unii politycznych znalazła się na marginesie. Polscy historycy opisywali historię unii jako część historii waszego kraju, jakby była ona pewnego rodzaju polskim przedsięwzięciem kolonialnym czy formą realizacji idei imperium. Tymczasem było inaczej.

Akurat polscy historycy w większości wskazują, że unia polsko-litewska nie miała nic wspólnego z imperializmem, a tym bardziej z kolonializmem. To było porozumienie dwóch państw. Imperialna interpretacja jest szczególnie lubiana przez

Kreml, bo wpisuje się w jego wizję świata. Według tej optyki, Rosjanie mieli imperium, Polacy mieli imperium, ale Rosjanie okazali się lepsi w imperia niż Polacy. Ale to ich interpretacja, moim zdaniem myląca. Polityka prowadzona przez Polskę i Litwę w ramach ich wspólnej unii miała zupełnie inny charakter.

Oskar Halecki w swojej pracy „Unia jagiellońska i misja dziejowa Polski” wskazywał na jej przede wszystkim polityczny charakter. Unia miała przede wszystkim sprawić, by Polska i Litwa nie toczyły między sobą sporów o ziemie ruskie.

Ale też Oskar Halecki nazywał to cywilizacyjną misją Polski, w jego tekstach można dostrzec pewnego rodzaju po-

czucie polskiej wyższości. Piszący na długo przed nim Jan Długosz wyraźnie pogardzał Jagiellonami i Litwinami, uważał ich za niewiele lepszych od barbarzyńców. Warto też poczytać, co o unii pisali litewscy lub ukraińscy kronikarze i historycy. Z ich punktu widzenia była ona postrzegana w zasadniczo negatywnym świetle. Ukraińcy i Litwini uważali ją za coś w rodzaju polskiego spisku, za projekt mający na celu stworzenie polskiego imperium, który zakłócił i zahamował rozwój ich narodów. Zgodnie z tą logiką właśnie z tego powodu dopiero w XX wieku powstało państwo ukraińskie, litewskie oraz białoruskie.

Trudno zrozumieć przesłanki takiego myślenia. Patrząc na politykę Moskwy - teraz,

ale również przez poprzednie stulecia - nie da się uznać jej za wspierającą dążenia niepodległościowe jakiegokolwiek narodu.

W czasie studiów duży wpływ wywarły na mnie Annales, francuska szkoła analizowania historii. Jej twórcy wychodzili z założenia, że do zrozumienia przeszłości konieczne jest zrozumienie sposobu myślenia osób żyjących w danej epoce. Klasycznym przykładem tej szkoły jest książka Luciena Febvre'a, wielkiego historyka z kręgu annalistów, „Le Problème de l'Incroyance au XVIe siècle” (Problem niewiary w XVI w.), poświęcona Francois Rabelais'emu, autorowi skandalicznej powieści „Gargantua i Pantagruel”.

Dziś klasyka - musiałem ją czytać w liceum w ramach obowiązkowych lektur.

Rabelais był chwalony za tę książkę przede wszystkim za to, że wyprzedziła ona swe czasy - bo już w XVI w. pisał jako ateista. Febvre zanegował ten sposób myślenia, w swojej pracy dowodząc, że w XVI w. było absolutnie niemożliwe tworzenie czegokolwiek z perspektywy intelektualnego ateisty, ponieważ wtedy nikt nie umiał wyjaśnić świata bez Boga. Właśnie taki sposób analizowania rzeczywistości wydaje mi się najciekawszy. Pisząc o unii polsko-litewskiej, starałem się brać poprawkę na ówczesny sposób myślenia elit politycznych.

Jaki kontekst tamtejszej rzeczywistości trzeba brać pod uwagę w pierwszej kolejności?

Sytuację, w jakiej znajdowali się Jagiellonowie. Ta pogańska początkowo dynastia znalazła się pomiędzy światem katolickim a prawosławnym i musiała lawirować pomiędzy nimi. Dodatkowo pod koniec XIV wieku znalazła się pod silną presją krzyżacką i sytuacja stała się nie do utrzymania. Trzeba było podjąć decyzję o kierunku. Punktem zwrotnym była bitwa pod Synymi Wodami w 1362 r., kiedy wojska litewskie pokonały Złotą Orde.

To była jedna z największych bitew tamtej epoki, brała w niej udział podobna liczba wojsk co w bitwie pod Grunwaldem.

Warto pamiętać, że od tego czasu Litwini kontrolowali dużą część współczesnej Białorusi i Ukrainy. Przez wiele lat książęta Rusi Kijowskiej akceptowali przewagę mongolską, później zaczęli litewskie. Ale to miało swoje konsekwencje. Znaczną część mieszkańców Wielkiego Księstwa Litewskiego stanowili wyznawcy prawosławia. Jako

że litewski nie był językiem pisanym, to szybko ruski stał się językiem urzędowym Litwy. Rusinizacja postępowała coraz szybciej. Książęta z litewskiej dynastii Giedyminowców brali za żony prawosławne księżniczki i sami przechodzili na tę religię. Sytuacja stawała się coraz bardziej nie do utrzymania. Jogaila (tak na Litwie nazywał się Jagiełło) i Witold zdawali sobie sprawę, że jedynym sposobem na zachowanie kultury litewskiej jest wybór unii z Polską i przyjęcie katolicyzmu. Zdecydowali, że Władysław weźmie ślub z Jadwigą. To była bardzo sprytna decyzja. Ten wybór sprawił, że dziś Litwa istnieje jako odrębne państwo, a Litwini to samodzielny naród.

Twierdzi Pan, że inaczej Litwini rozpułynęliby się w morzu prawosławnych Rusinów?

Tak podejrzewam. Gdyby Jogaila i Witold przeszli na prawosławie, a Kościół prawosławny rozszerzył swoją działalność na Litwę, to de facto przejąłby tam władzę. Przecież liturgia byłaby sprawowana po rusku, chłopci modliby się w tym języku. Natomiast w katolicyzmie językiem liturgicznym była łacina. Później pojawił się protestantyzm - i to protestanci sprawili, że litewski stał się językiem pisanym. Uniwersytet w Królewcu, znajdujący się wtedy w Księstwie Pruskim, jako pierwszy zaczął publikować literaturę religijną w języku litewskim. To go uratowało. I właśnie dlatego Litwa istnieje do dziś.

Łotwa i Estonia również istnieją - choć ich historia wyglądała zupełnie inaczej.

Być może. Ale spojrzmy na to, co stało się na terenach ugrofińskich. Na północy Europy samodzielność zachowały tylko Finlandia i Estonia, pozostałe ludy tej uralskiej rodziny językowej - m.in. Karelia - zostały wchłonięte przez Imperium Rosyjskie. Litwa tego losu uniknęła, co najlepiej potwierdza słuszność decyzji Jagiełły. Zresztą zyskała też na tym nie tylko jego dynastia, ale ogólnie litewskie elity. Do czasu unii z Polską nie miały one właściwie swoich praw. Na południu kraju bojarzy mieli prawo zwyczajowe Rusi Kijowskiej, z kolei na północy obowiązywało litewskie prawo zwyczajowe - niedające bojarom litewskim praktycznie żadnych praw. Dopiero kiedy przysięgli oni wierność Jagielle po jego wyborze na króla Polski otrzymali obiecane im prawa i przywileje, podobne do tych, które mieli wtedy Polacy. Zostało to uregulowane w zawartej w 1413 r. unii horodelskiej.

ślub Jagiełły z Jadwigą sprawił, że dziś Litwa istnieje jako odrębne państwo, a Litwini to samodzielny naród. BEz tego by znikli wśród rusinów

Zawarte wtedy umowy ostatecznie uporządkowały relacje między Polską i Litwą, m.in. nadały litewskim bojarom takie same prawa, jakie miała polska szlachta.

Ale też było wyraźnie zaznaczone, że te prawa mogli używać tylko katolicy bojarzy, Rusini nawet nie zostali zaproszeni do Horodła. Zresztą mieli oni tego świadomość i mocno przeciwko temu protestowali.

Na początku naszej rozmowy zaprotestował Pan przeciwko stawianiu znaku równości między dziejami Polski i historią państwa stworzonego przez oba narody. Jakie są najważniejsze różnice?

Unię Polski i Litwy często w pracach naukowych porównuje się do związku Anglii i Szkocji. W obu przypadkach była to unia personalna i miała charakter wyłącznie dynastyczny. Po tym jak bezpotomnie zmarła Elżbieta I, królem Anglii został jej najbliższy krewny, który jako Jakub VI był wtedy władcą Szkocji. Ale to właściwie nic nie zmieniło w sytuacji tych krajów. Oba państwa zachowały swoją niezależność, były połączone jedynie osobą władcy, który w Londynie nazywał się Jakubem I. W ówczesnej Europie ten sposób porządkowania kwestii sukcesji na tronie uważano za typowy.

Dania tworzyła unie personalne z Norwegią czy z Anglią już od X w. Unia kalmarska z 1397 r. połączyła w ten sposób Danię, Norwegię i Szwecję.

Na przykład. Unia personalna powstała też między Polską a Węgry, gdy Ludwik Węgierski w 1370 r. zasiadł na polskim tronie po śmierci Kazimierza Wielkiego. Podobnie stało się w 1440 r., kiedy królem Węgier został polski władca Władysław III Warneńczyk. Tych państw nie łączyło wtedy ze sobą właściwie nic poza osobą władcy. To był całkowicie standardowy sposób postępowania na szczytach władzy w późnośredniowiecznej Europie. Zresztą takie unie zwykle bardzo szybko się rozpadały.

Akurat w przypadku unii Polski i Litwy stało się inaczej - unia personalna obowiązuje od 1385 r. skonsolidowała się i doprowadziła do utworzenia Rzeczypospolitej Obojga Narodów w 1569 r.

Unia polsko-litewska od samego początku bardzo się różniła od innych tego typu konstrukcji pojawiających się w Europie. Przede wszystkim tym, że już na samym początku została ona uregulowana traktatem. Porozumienie zawarte w Krewie z 1385 r. było de facto umową przedmażeńską, ale o daleko idących konsekwencjach politycznych, m.in. nakładającą na Jogailę obowiązek przejścia na katolicyzm - bez tego nie mógłby on poślubić Jadwigi.

Jakby Pan opisał naturę unii Polski i Litwy?

Oba państwa od samego początku różniły się w jej interpretacji, miały inne pojęcie tej unii. Kluczowe okazało się pojawiające w traktacie z Krewy łacińskie słowo „applicare”. Polacy od początku rozumieli je jako „włączenie” ziem litewskich do polskich. Proszę zwrócić uwagę, kto podpisał się pod traktatem krewskim. Ze strony polskiej byli to Elżbieta Bośniaczka, matka Jadwigi, ale także Communitas Regni Poloniae, czyli Wspólnota Królestwa Polskiego, szeroka reprezentacja społeczeństwa polskiego. Z drugiej strony podpis złożył jedynie książę litewski Jagiełło. Można więc ten dokument odebrać jako akt zawarty między polskim narodem politycznym a dynastią. To właśnie stąd brało się podejście polskich władców. Ale Litwini z taką interpretacją się nie zgadzali, twierdzili, że to można mówić co najwyżej o unii, termin „applicare” tłumaczyli jako „połączenie”, a nie „inkorporacja”. Tym bardziej, że Jagiellonowie tym traktatem nie zyskiwali w Polsce praw dynastycznych, Władysław po śmierci Jadwigi tracił prawo do polskiego tronu.

Po jej śmierci w 1399 r. Jagiełło utrzymał się na tronie tylko dlatego, że zdecydował się przyznać szlachcie przywileje - i zgodził się na ślub z Anną Cylejską, wnuczką piastowskiego króla Kazimierza Wielkiego.

Litwini nie ustępowali. Witold próbował stworzyć odpowiednik polskiej wspólnoty, opierając się na czołowych litewskich szlachcicach. W zawartej w Horodle unii znalazła się - dziś zupełnie nieczytelna - formuła adopcji herbowej. Polscy szlachcice „adoptowali” 47 litewskich rodzin bojarskich, to znaczy przyznawali im prawo do korzystania z ich herbów, niejako podzieliли się z nimi swoimi godłami rodowymi i pozycją, jaką one ze sobą niosły. Można powiedzieć, że była to forma inkorporacji litewskich bojarów przez polską szlachtę, ale Witold postrzegał to inaczej. On

traktował tę umowę z Horodła jako unię braci.

Tyle że - jak to w rodzinie - często między Polską i Litwą dochodziło do sporów.

Ale też poza nią one nie wychodziły. W 1429 r. podczas zjazdu władców w Łucku na Wołyniu przyszedł cesarz rzymski Zygmunt Luksemburski złośliwie zaproponował Witoldowi, że go ukoronuje. Ta propozycja wprawiła Polaków w zakłopotanie, groziła rozbiem unii polsko-litewskiej, gdyż trudno byłoby mieć królestwo w królestwie. Ale Witold zmarł w 1430 r., co wszelkie tego typu plany czyniło nieaktualnymi. Zresztą wcześniej mocno podkreślał, że status Polski i Litwy w unii jest równy, partnerski, nawet jeśli tylko w Krakowie urządza król. Dziś litewscy historycy zawsze wychwalają Witolda jako tego, który bronił niepodległości ich kraju. A dyskusja o charakterze tej unii trwała aż do 1569 r. i Litwini mocno akcentowali swoją niezależność. Nawet gdy jedna osoba była jednocześnie królem Polski i Wielkim Księciem Litewskim, to za każdym razem wybierano ją niezależnie od siebie, to nie była jedna ceremonia. Na przykład Kazimierza Jagiellończyka koronowano na wielkiego księcia w 1440 r., a na króla siedem lat później.

Wyraźnie Jagiellonowie traktowali funkcję wielkiego księcia jako formę przygotowania do późniejszej koronacji w Krakowie.

Jednocześnie Litwini bardzo mocno pilnowali swoich praw uzgodnionych w ramach unii horodelskiej. Władysław III Warneńczyk wysłał swojego młodszego brata Kazimierza do Wilna, żeby tam pełnił de facto rolę gubernatora. Ale tego stanu rzeczy nie zaakceptowali Litwini, to oni zażądali, by został on oficjalnie wybrany na wielkiego księcia. Początkowo twierdzili, że dokonają tego wyboru za zgodą Polaków, ale ci na to machnęli ręką - więc Litwini sami zdecydowali, że ich wielkim księciem zostanie Kazimierz. A gdy on zmarł, wybrali jego następcę - za każdym razem powołując się na ustalenia z Horodła. Tak samo było po podpisaniu unii lubelskiej. Ton tego traktatu był jednoznaczny: on oznaczał połączenie się równych sobie narodów. Polacy próbowali to ograniczyć, uważali, że nie ma sensu dublować urzędów, nazywali Litwę „nową Polską”. Ale Litwini na to się nie godzili. I dopieł swego. Unia lubelska nie utworzyła nowego państwa, tylko uregulowała stosunki między dwoma istniejącymi państwami. W ten sposób narodziła się Rzeczpospolita - republika

w arystotelesowskim rozumieniu tego słowa, wspólnota obywateli. I to jest ta wyjątkowa koncepcja stojąca za tą unią. To król Zygmunt II August sprawił, że ona weszła w życie. A gdy się czyta jego testament, jest tam wyraźnie napisane, że on chce, by ta unia przetrwała.

Dziś spuściznę tej republiki można dostrzec u sześciu narodów: Polski, Litwy, Ukrainy, Białorusi, Łotwy, a nawet do pewnego stopnia Izraela. Jak żywa jest dziś pamięć o tamtej Rzeczypospolitej?

Ona jest cały czas bardzo żywa. To jeden z głównych powodów, dla którego Ukraińcy są dziś Ukraińcami, a nie Rosjanami. Często słysząc zarzut, że w czasach dawnej Rzeczypospolitej ukraińskie elity się spolonizowały, że Kościół katolicki, samorządy czy stworzony wtedy system sądów lokalnych doprowadziły do wypchnięcia tradycyjnego języka ruskiego. Powstanie Chmielnickiego było też do pewnego stopnia buntem przeciwko temu procesowi. A później ziemie ukraińskie znalazły się pod kontrolą Rosji - kraju rządzonego despotycznie, bez poszanowania dla lokalnych struktur. Ukraińska tradycja była zupełnie inna, ukształtowana w duchu Rzeczypospolitej. Dlatego dziś Ukraińcy myślą o tym, by mieć własne suwerenne państwo.

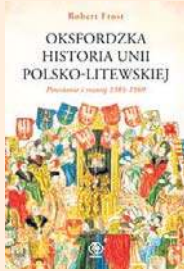
CV



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Prof. Robert Frost

Historyk Uniwersytetu z Aberdeen, specjalizujący się w historii Europy Środkowo-Wschodniej. Doktorat obronił u prof. Normana Daviesa. Otrzymał doktorat honoris causa Uniwersytetu w Białymstoku. Autor dwutomowej „Oksfordzkiej historii unii polsko-litewskiej”, której pierwszy tom w Polsce w 2025 r. wydało wydawnictwo Rebis



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięśny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obciążone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



FOT. WIRESTOCK/FREEPIK/MARZENA SEKUŁA

Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspominałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamывania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycz-

nych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych.

Osoby, które rozumieją swoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzje o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurozwyrodnieniowym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapii celowane. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybko i sprawnie diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyną pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz. Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długo, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skutecznym w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęta kariery i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub ławki i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać,

że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukalbym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa

z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

● Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

● Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprowadź łokcie

● Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

● Zwiększaj ciężar stopniowo.

● Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.

● Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyteżoną pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwią-

zaną z cukrzycą lub hipoglikemią.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzeczenie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

● hiperfagia - nadmierny apetyt,

● polidipsja - wzmożone pragnienie,

● wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).

Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

Polowanie na wampira

Konrad Bałajewicz

Muzeum Medycyny Sądowej we Wrocławiu wzbogaciło się o niezwykle zestaw przedmiotów do... walki z „żywymi zwłokami”, które należało pozbawić mocy.

To nie rekwizyty z filmu grozy, a autentyczne przedmioty sprzed ponad stu lat. Gwoździe, kołki, modlitewnik, krzyże, noże, buteleczki... Taki nietypowy zestaw do unieszkodliwiania wampirów, pochodzący z pierwszej połowy XX wieku, wzbogacił zbiory Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Można go zobaczyć w Muzeum Medycyny Sądowej tej uczelni.

Co zawiera futerał na skrzypce?

Zestaw do polowania na wampiry zapakowany w futerał na skrzypce zakupiono w galerii antyków w Warszawie. Jest unikatowy ze względu na zawartość, ale i pochodzenie. Większość podobnych pakietów do walki z wampirami produkowano w Niemczech, a tymczasem ten w Muzeum Medycyny Sądowej jest wyrobem polskim. Prawdopodobnie nigdy nie został użyty, ale doskonale oddaje klimat epoki i ówczesne ludowe wierzenia związane z wampiryzmem. Istotami, które według popularnych ludowych przekazów żywiły się ludzką krwią.

- Szczyt zainteresowania tematyką wampiryczną przypadał na lata 1900-1920 oraz na lata 50. XX wieku, choć obecnie również motyw wampira przeżywa renesans w sztuce filmowej. Bardzo popularne były wówczas podręczne zestawy, służące do zwalczania wampirów, sprzedawane w walizkach, skrzynkach albo - jak nasz - futerałach na skrzypce. Chodziło o to, by można było łatwo się z nimi przemieszczać i działać w razie potrzeby w miejscu, gdzie znajdują się zwłoki - tłumaczy dr Jędrzej Siuta z Zakładu Medycyny Sądowej UMW i opiekun muzeum.

W pakiecie znajduje się bogaty arsenał ochronny: komplet krzyży, modlitewnik, świecznik, posrebrzane noże, lusterko, drewniane kołki z metalowymi końcówkami do przebijania serca lub czaszki, gwoździe służące prawdopodobnie do przybijania wieka trumny, medalion

i Sądowej buteleczki. Jedną najpewniej na wodę święconą, drugą z resztką nieznaną cieczy. Te ostatnie, podobnie jak medalion, zostaną poddane badaniom naukowym. Zestaw uzupełnia poroże jelenia, zwierzęcia uważanego dawniej za symbol sił dobra.

W walce z istotami nieczystymi szczególną rolę odgrywało srebro. - Do walki z wampirami często stosowano srebro, którego według wierzeń siły nieczyste miały się bać. Ma to poniekąd medyczne uzasadnienie, ze względu na właściwości antybakteryjne. Wampiry były obwiniane o roznośzenie zarazy, a kiedy podczas epidemii choroba ominęła jakiś dom, szukano tego przyczyn. Prawdopodobnie „odkryto”, że przed złymi mocami chronią srebrne przedmioty oraz czosnek, który działał jak antybiotyk - mówi dr Jędrzej Siuta.

„Dowody” na wampiryzm

Ludowe praktyki związane z „neutralizowaniem” wampirów były brutalne. Według ludowych wierzeń, zebranych

i wykorzystanych później w popkulturze, wampir to „żywe zwłoki”, które trzeba było pozbawić mocy. Współczesna medycyna sądowa nazwałaby to bezczeszczeniem zwłok, jednak dawniej miało to zapobiegać nieszczęściom. Dowodem na wampiryzm zmarłego mogły być wszelkie nadzwyczajne zdarzenia, do których dochodziło wkrótce po zgonie: wybuch epidemii czy pomór bydła. Otwierano wówczas grób i do pracy przystępował profesjonalista.

Serca zmarłych, rzekomych wampirów lub ich czaszki, były przebijane, wkładano kamienie lub cegły do ust. Odcinano nawet głowę i umieszczano ją między nogami zmarłego.

Niektórych podejrzewano o wampiryzm jeszcze za życia. Wampirami miały być osoby chore, z widocznymi deformacjami ciała, chorobowym światłowstrętem, różnym zabarwieniem żrenic. Jednak i w takich sytuacjach do neutralizowania złych mocy przystępowano dopiero po śmierci.

- Zdarzało się, że po otwarciu grobu zyskiwano dodatkowy,



Zestaw do polowania na wampiry zapakowany w futerał na skrzypce prezentuje dr Jędrzej Siuta z Zakładu Medycyny Sądowej UMW i opiekun muzeum

„niezbity” dowód na wampiryzm zmarłego: brak rozkładu. Jest to możliwe w określonych warunkach, zupełnie niezwiązanych z działaniem nadprzyrodzonych mocy. Wszystkie mają naukowe wytłumaczenie - opowiada dr Jędrzej Siuta.

Najbardziej znanym procesem, który był interpretowany jako dowód wampiryzmu, jest mumifikacja. Polega

ona na naturalnym wysuszeniu ciała po śmierci, co skutecznie hamuje rozwój bakterii odpowiedzialnych za rozkład. Do mumifikacji dochodzi najczęściej w środowisku suchym, ciepłym i dobrze wentylowanym. Woda z tkanek szybko odparowuje, a ciało zamiast gnić, wysycha. Skóra staje się ciemna i napięta, rysy twarzy wyostrajają się, a zwłoki mogą za-

chowac swój kształt przez dziesiątki, nawet setki lat.

Innym zjawiskiem, które budziło lęk i podsycalo wiarę w istnienie wampirów, była przemiana torfowa, nazywana również bagienną. Zachodzi ona w środowisku torfowisk i bagien, gdzie panują specyficzne warunki chemiczne. Torf zawiera substancje, które hamują aktywność mikroorganizmów rozkładających ciało. W efekcie zwłoki nie ulegają klasycznemu rozkładowi, lecz konserwacji. Skóra i włosy potrafią zachować się w bardzo dobrym stanie, podczas gdy kości stopniowo mięknią.

Trzecim procesem jest przeobrażenie tłuszczowo-woskowe, czyli powstawanie tzw. tłuszczowosku. Dochodzi do niego w warunkach wilgotnych i beztlenowych. Tłuszcze zawarte w tkankach ulegają wówczas przemianie chemicznej w woskowato-mydlaną substancję, która tworzy na ciele ochronną skorupę. Tłuszczowosk spowalnia dalszy rozkład, zachowując kształt tkanek. Przykłady wszystkich tych zjawisk można zobaczyć w Muzeum Medycyny Sądowej UMW.

Polowań nie będzie

- Nie będziemy polować na wampiry. Nasz zestaw, który wzbogacił zbiory Muzeum Medycyny Sądowej UMW, posłuży jako punkt wyjścia do opowieści o dawnych wierzeniach ludowych, pochówkach wampirycznych, ale także innych zagadnień związanych z medycyną sądową. Będzie także obiektem badań naukowych, ponieważ kryje w sobie niejedną tajemnicę - zapewnia dr Jędrzej Siuta.



Pozyskany do wrocławskiego muzeum zestaw jest specyficzny, bo wytworzony w Polsce. Tymczasem większość takich produktów pochodziła z Niemiec

MAGAZYN

SPORTOWY

12.01.2026

Siatkarze Bogdanki LUK Lublin sięgnęli po pierwszy w historii klubu Tauron Puchar Polski. W finale rozbili Asseco Resovię Rzeszów STR. 20



FOT. PAP/ŁUKASZ GĄGULSKI

Puchar Polski jedzie do Lublina!

Trzydziestu piłkarzy znalazło się w kadrze Motoru na zimowy obóz w tureckim Belek STR. 18

Koszykarze PGE Startu Lublin wygrali trzecie spotkanie ligowe z rządu STR. 20

Wilfredo Leon wybrany trzecim najlepszym sportowcem Polski w 2025 roku STR. 21

SPORTOWY24.PL

PKO BP Ekstraklasa Motor Lublin wygrał sparing ze Stalą Stalowa Wola i udał się na zgrupowanie do Turcji

Do Belek poleciało trzydziestu zawodników

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszy tydzień treningów piłkarze Motoru zakończyli wysoko wygranym sparingiem z drugoligową Stalą Stalowa Wola (5:1). Dzień później, w sobotę, drużyna udała się na dwutygodniowy obóz do Belek.

Plan i kadra na obóz w Belek
Do Turcji udało się 30 zawodników: 4 bramkarzy i 26 piłkarzy z pola. Drużyna spędzi w Turcji dwa tygodnie. Powrót zaplanowano na 24 stycznia.

Jedziemy ciężko pracować, jedziemy poświęcać dużo czasu na rozwój indywidualny piłkarzy, jedziemy rozwijać młodych zawodników, jedziemy pracować nad rzeczami, które pozwolą nam być skuteczniejszym. Mam nadzieję, że wrócimy wszyscy zdrowi i gotowi do ligi. Mam też nadzieję, że pogoda w Turcji będzie dopisywała i nie będziemy musieli przekładać treningów ze względu na opady deszczu, że

wykonamy pełen plan, który sobie zakładamy - powiedział klubowym mediom trener Mateusz Stolarski.

W czasie tureckich przygotowań zespół czekał dwa mecze kontrolne: 16 stycznia z serbskim IMT Belgrad i 23 stycznia z macedońskim Vardarem Skopje. Obywa będą transmitowane na kanale YouTube Motoru.

Motor poleciał w składzie:

Bramkarze: Ivan Brkić, Gašper Tratnik, Patryk Kukulski, Borys Mokdach;

Obrońcy: Paskal Meyer, Hervé Matthys, Filip Wójcik, Arkadiusz Najemski, Filip Luberecki, Paweł Stolarski, Marek Bartoś, Bright Ede, Krystian Palacz, Artem Akatov, Krystian Brzozowski

Pomocnicy: Sergi Samper, Ivo Rodrigues, Mathieu Scalet, Kacper Karasek, Fábio Ronaldo, Franciszek Lewandowski, Bradley van Hoeven, Jakub Łabojko, Florian Haxha, Michał Król, Mbaye Jacques Ndiaye, Bartosz Wolski

Napastnicy: Karol Czubak, Kacper Plichta, Renat Dadashov

Wysoka wygrana ze Stalą

W piątkowej potyczce ze Stalą Stalowa Wola, wygranej 5:1, zagrały dwie jedenastki Motoru,



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Do zmagani ligowych Lublinianie wrócą 1 lutego, domowym meczem z Pogonią Szczecin

a każda na boisku spędziła po 45 minut. Jedynym zawodnikiem, który na placu gry przebywał dłużej był Mathieu Scalet.

Jeśli chodzi o postawę piłkarzy, to był to mecz na dobrej intensywności. Pomimo tego, że zawodnicy grali po 45 minut, to uważam, że wykonali dobrą

pracę, jeśli chodzi o parametry motoryczne - ocenia trener Stolarski.

Jego podopieczni zdobyli pięć bramek, ale tych mogło być więcej, bo sytuacji ku temu nie brakowało.

Na pewno wymagam od zespołu większej jakości w fi-

nalizacji. Uważam, że ten mecz, z szacunkiem do przeciwnika, powinniśmy wygrać w większych rozmiarach i taka skuteczność do bólu będzie nam potrzebna w sezonie ligowym, w tej rundzie wiosennej, bo czasem nie dowodziliśmy do końca naszej dobrej postawy w trakcie

meczu. Nie dokumentowaliśmy tego golem i trzeba wyciągać maksa z tego, a dzisiaj uważam, że ten maks nie został wyciągnięty. Nawet się do niego nie zbliżyliśmy - twierdzi trener.

Motor Lublin - Stal Stalowa Wola 5:1 (2:1)

Bramki: Scalet 10, Czubak 42, Ronaldo 52, Samper 74, Plichta 77 - Wolny 38 (k)
Motor (I połowa): Kukulski - Wójcik, Bartoś, Ede, Palacz - Łabojko, Wolski, Scalet - Król, Czubak, van Hoeven; (II połowa): Tratnik - Brzozowski, Meyer, Matthys, Luberecki - Samper, Karasek, Rodrigues - Lewandowski, Scalet (70' Plichta), Ronaldo. Trener: Mateusz Stolarski

Za nimi tydzień pracy

Lubelscy piłkarze mieli trzy tygodnie wolnego, po tym jak w ostatnim meczu zeszłego roku zremisowali 1:1 z Jagiellonią Białystok. Do pracy wrócili 5 stycznia. Zwieńczeniem mikrocyklu był sparing ze Stalą.

Pierwszy tydzień był pozytywny pod tym kątem, że nie odnotowaliśmy większych urazów. Były dobre dni, były bardzo dobre dni, były też dni, gdzie wymagam zdecydowanie więcej od zespołu. ©©

Nowy pierwszy trener

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Piotr Dropek został pierwszym trenerem LOTTO Puław.

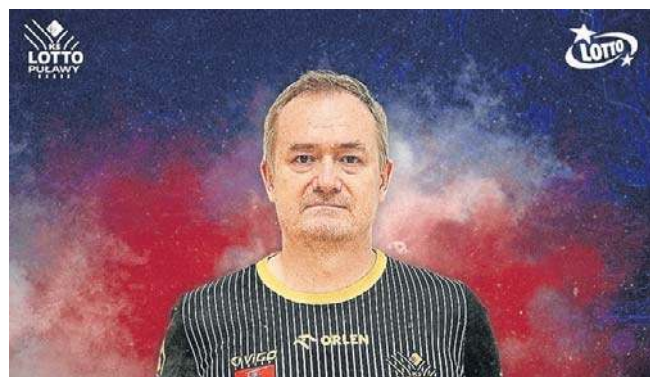
Piotr Dropek był ostatnio drugim trenerem w sztabie Patryka Kuchczyńskiego, lecz po tym jak ten przestał pełnić funkcję pierwszego szkoleniowca, to Dropek objął zespół. Już pod jego wodzą szczypiorniści wrócili do treningów 6 stycznia. „Potrzeba nam czasu i spokoju” - mówi nam.

Nie jesteśmy w pełnym składzie, bo czterech chłopaków przebywa na kadrach, ale reszta jest na miejscu. Przed nami ładnych kilka tygo-

dni treningów, a pierwszym sprawdzianem będzie Puchar Polski we Wrocławiu (1 lutego, 1/8 finału - przyp. red.). Potrzeba nam czasu i spokoju. Chcemy pewne rzeczy usprawnić, inne wprowadzić - dodaje.

Dropek w przeszłości pracował już jako pierwszy trener Puławian. Miało to miejsce w sezonie 2008/09, gdzie także został nim w trakcie rozgrywek. Wówczas przeskok był większy, bo z grup młodzieżowych na trenera ekstraklasowej drużyny. Prowadził także Piotrkowianina (2009-2011) czy kobiecy PGE MKS El-Volt Lublin (2002-03).

Przed nim trudna misja utrzymania drużyny w ORLEN Superlidze.



FOT. LOTTO PUŁAWY/FACEBOOK

Puławianie (bilans: 3-14) są w strefie spadkowej. Do zmagani ligowych zespół wróci 14 lutego

Górniczki też trenują i też wylecą do Turcji, ale później

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Zawodniczki Górnik Łęczna, które po półmetku zmagani ORLEN Ekstraligi, z bilansem 8-2-1 zajmują drugie miejsce w tabeli, 7 stycznia wróciły do treningów.

8 stycznia łączniarki przeszły testy motoryczne. Pierwszym ich sparingpartnerem będą Czarne Sosnowiec (18 stycznia, wyjazd). Następnie zmierzą się one kolejno z: Uniwersytetem Jagiellońskim Kraków (23 stycznia, dom), duńskim IF Kolding (27 stycznia, Turcja), austriacką Austrią Wiedeń (30 stycznia, Turcja) i Legią Ladies Warszawa (7 lutego, wyjazd).

Sparingi z drużynami z Ekstraligi oraz pojedynki z Legią Warszawa, które miały miejsce w okresie letnim, ocenione zostały jako wartościowe i podjęta została decyzja o kontynuowaniu relacji i wypełnieniu ustaleń dotyczących miejsc do rozegrania. W związku z tym w okresie zimowym złożymy wizytę między innymi w Warszawie i będziemy gościć drużynę z Krakowa - wyjaśnia Artur Bożyk, trener Górnik.

Od 24 stycznia do 4 lutego zielono-czarne będą przeby-



FOT. GKS GÓRNIK ŁĘCZNA-PIŁKA NOŻNA KOBIECY/FB

Pierwszy mecz o stawkę w nowym roku Górnik ma zaplanowany na weekend 14/15 lutego. Wtedy w 1/8 finału ORLEN Pucharu Polski podejmie Stomilanki Olsztyn

wać na obozie w Turcji, podczas którego zagrają dwukrotnie. Skąd pomysł na zagraniczny obóz?

W okresie letnim świadomie zrezygnowaliśmy z możliwości zorganizowania zgrupowania, myśląc o zainwestowaniu środków w okresie przygotowań zimowych. Wraz z drużyną czujemy wdzięczność w stosunku do prezesa i zarządu klubu oraz naszego sponsora za możliwość organizacji obozu w Antalyi, gdzie oprócz realizacji planu treningowego będzie okazja do konfrontacji z drużynami

z wysokiego poziomu, jak choćby z Austrią Wiedeń, uczestniczkami rozgrywek Ligi Mistrzyń. Cieszę się, że rozwiązania, które od dawna funkcjonują na najwyższym poziomie w piłce męskiej, są wprowadzane w drużynach Ekstraligi. Na przykład GKS Katowice także wylatuje do Turcji na obóz - dodaje trener Górnicek.

Łęczniarki wciąż nie tracą nadziei na mistrzostwo Polski. Chcą odrobić pięć punktów do prowadzącej ekipy z Sosnowca, chociaż pewnie z medalem, bez względu na kolor, by-

łyby zadowolone. Nad czym skupią się w trakcie zimowych przygotowań?

Będziemy nadal rozwijać nasz model gry i wzbogacać go o nowe elementy. Jednym z celów będzie zwiększenie procentu posiadania piłki, a tym samym zwiększenie kontroli nad meczem w połączeniu z podniesieniem płynności akcji ofensywnych. Nadal będziemy pracować nad skutecznością podczas działań w fazach przejścia z obrony do ataku oraz jakością gry obronnej - kończy Bożyk. ©©

Widzew nie oszczędza, przy Łazienkowskiej cisza

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Widzew Łódź jest jednym z najaktywniejszych klubów na rynku transferowym, a już na pewno najhojniejszym.

Łodzianie właśnie ściągają do siebie reprezentanta Polski. Walczą też o Duńczyka i reprezentanta Togo, który miałby zostać liderem defensywy. Na niego trzeba jednak wydać prawdziwą fortunę. Co słychać w innych klubach PKO Ekstraklasy?

Widzew ściągnął dotąd trzech piłkarzy i co najmniej o trzech kolejnych walczy. Wiosną w jego bramce stanie Bartłomiej Dragowski, którym, zdaniem greckich mediów, zainteresowanie miała jeszcze wykazywać Legia Warszawa. Ponadto w Łodzi zamierzają ponowić ofertę za środkowego pomocnika Emila Kornviga z norweskiego Brann. Działacze myślą również o sprowadzeniu Kevina Bomy – jak wynika z doniesień serwisu goal.pl. To urodzony we Francji reprezentant Togo grający na pozycji stopera dla portugalskiego Estoril. Na niego trzeba

by wyłożyć potężną kwotę i być może tym samym błyskawicznie przebić autorski rekord transferowy, czyli 4,5 mln euro wydanych na Osmana Bukariego.

Broniący mistrzowskiego tytułu Lech Poznań na razie znalazł jedynie zamiennika dla Bartosza Mrozka w osobie bułgarskiego bramkarza Płamena Andrejewa. W klubie cieszą się z powrotu kontuzjowanych jesienią piłkarzy i nie planują zbyt wielu ruchów. Możliwe są za to odejścia. Trenerowi Nielsowi Frederiksenowi podpadł kenijski pomocnik Timothy Ouma, którego nie zabrał na zgrupowanie do Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Bliski rozstania jest również norweski napastnik Bryan Fjebema łączony z Molde. Do tego norweskiego klubu po sezonie odejście asystent Sindre Tjelmeland na stanowisko pierwszego szkoleniowca.

W Legii Warszawa na razie skreślono niemieckiego skrzydłowego Noaha Weißhaupta i pozwolono odejść szwajcarskiemu stoperowi Marco Burchowi. W sprawie wzmocnień na razie wiadomo tyle, że działacze szukają napastnika, którego musi zatwierdzić uprzednio trener Marek Papszun. Tak samo



Wiosną w bramce Widzewa stanie Bartek Dragowski, którym interesowała się też Legia...

działal w Rakowie Częstochowa, który to teraz ma problem z Imadem Rondiciem. Bośniacki napastnik jest na wylocie po beznaładziej rundzie. Jeżeli nie znajdzie innego pracodawcy, a nie chce go także macierzyste FC Köln, to wyładuje w czwartoligowych rezerwach.

Dobrze dzieje się w Zagłębiu Lubin. Piąty zespół jesieni namówił utalentowanego Cypriana Popielca, łączonego do niedawna z Jagiellonią Białystok, na nowy kontrakt. Poza tym lada dzień otrzymamy potwierdzenie rekordowego zakupu. Za około 900 tys. euro z Rakowa na stałe przyjdzie Leonardo Ro-

cha. Dwumetrowy Portugalczyk na wypożyczeniu zdobył siedem bramek w trzynastu występach, więc decyzja o wykupie należała do tych z gatunku naturalnych.

W Zagłębiu nie ma już za to Mateusza Wdowiaka, który tak jak Erik Jirka z Piasta Gliwice zdecydował się na GKS Katowice. Walcząca o utrzymanie Arka

Gdynia chce Ariela Mosóza z Rakowa, z którego ubyc może jeszcze ważny gracz środka pola. Peter Barath otrzymał bowiem propozycję z czeskiej Sigmy Olomuniec, o czym poinformował serwis „Meczyki”.

W Jagiellonii o zgodę na odejście po zaledwie pół roku poprosił duński skrzydłowy Louka Prip. – Dostał od nas zielone światło. Zostaje w Białymstoku, trenuje z drugim zespołem i szuka dla siebie nowego klubu – potwierdził trener Adrian Siemieniec. Tymczasem Pogoń Szczecin lada dzień wznowi rozmowy z Kamilem Grosickim w sprawie warunków przedłużenia kontraktu. Z drużyną rozstanie się rezerwowo napastnik Kacper Kostrz i to pomimo poważnej kontuzji operowanego w weekend Rajmunda Molnara. Nową dziewiątką na wiosnę został już Karol Angielski, ściągnięty z Cypru.

Największą stratą niewątpliwie poniósł Górnik Zabrze, który za 3 mln euro sprzedał do duńskiego Broendby senegalskiego skrzydłowego Ousmane'a Sowa. Przy Rooseveltu karierę na własne tory spróbuje z kolei skierować Michał Rakoczy, którego bez żalu pożegnała Cracovia. ©

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

BLEDZEWSKI: OGRYWAŁO SIĘ WŁOCHÓW Z BUFFONEM, WSPOMNIENIA SĄ PIĘKNE

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W 1993 r., na Mistrzostwach Europy U-16, był lepszy niż Gianluigi Buffon. Polska wygrała wtedy finał z Włochami 1:0, a jednym z bohaterów został bramkarz Andrzej Bledzewski.

Buffonowi udało się zagrać w pierwszej reprezentacji Włoch 176 meczów i zdobyć mistrzostwo świata w 2006 r., Bledzewski zaliczył epizod w kadrze. Dziś jest zadowolony z kariery.

Kiedyś byłeś lepszy niż Buffon. Dziś bramkarze, których szkolisz w Skrze Częstochowa wiedzą, kto jest ich trenerem?

Może niektórzy wiedzą, to można łatwo sprawdzić. Skra to dla mnie kolejny etap szkoleniowej wędrówki, miałem oferty z ekstraklasy, ale świadomie z racji związków z Częstochową dokonałem takiego wyboru. Jest tu dużo pracy i mogę się dalej rozwijać. A co do 1993 r., finału Euro U-16 z Włochami i całego turnieju, to wspominałem wspomnienia pozostaną na zawsze. Zespół pod wodzą Andrzeja Zamilskiego dokonał czegoś niesamowitego, a na tureckim turnieju rywalizowaliśmy z późniejszymi gigantami świa-

towej piłki. Były jeszcze mistrzostwa świata U-17, tam też się grało przeciw takim artystom jak Nwankwo Kanu czy Wilson Oruma. Na zwycięskim Euro U-16 Polska ograła Włochy z Buffonem i Francesco Tottim, co wciąż działa na wyobraźnię. Wspomnień nam nikt nie zabierze, w CV złoto pozostanie.

Uchodziłeś wtedy za wielki talent. Jeden występ w seniorskiej kadrze Polski to nie za mało dla ciebie?

Nawet taki epizodzik w spotkaniu z Irlandią Północną w Lissas, kiedy przyszło mi zastąpić w 89 minucie Radka Majdana daje wiele radości. Bartek Perek z Górnika Zabrze wspominał, że byłem reprezentantem Polski seniorów numer 75 w tym klubie. Jakoś się więc zapisałem w annałach i spełniłem marzenie. Gdy zdobywaliśmy mistrzostwo Europy U-16 wydawało się, że falą podbijemy kadrę seniorów, ale tylko kilku z nas zaznaczyło w niej mniejszą lub większą obecność.

Kto był uznawany za najbardziej utalentowanego z zespołu Andrzeja Zamilskiego?

Maciek Terlecki, ja i na pewno Mirek Szymkowiak, który zaszedł z nas najdalej, poznał smak mundialu, odgrywał



- Gdy zdobywaliśmy mistrzostwo Europy U-16, wydawało się, że falą podbijemy kadrę seniorów, ale tak się nie stało

ważną rolę w drużynie narodowej, gdy prowadził ją Paweł Janas. Mirka cechowało świetne przygotowanie taktyczne, był bardzo dobrym technikiem, na pewno trochę szyki pokrzyżowały mu kontuzje. Trzeba jednak przyznać, że miał wspominać okresy w klubach i był pewnie czas liderem kadry seniorów. Wielką karierę wroźono Maćkowi Terleckiemu, w naszej ekipie się bawił, robił róż-

nicę, interesowały się nim największe kluby Europy, miał prawie wszystko, by zostać wybitnym piłkarzem, ale... W piłce nożnej sytuacje różnie się układają, trzeba mieć trochę szczęścia, trafiać na właściwych ludzi. Może w pewnym momencie bazowałem głównie na talencie, na pewno też na mojej pozycji miałem świetnych konkurentów, ale tak naprawdę nie ma sensu gdybać.

Szkoda, że trochę kontakty złotych medalistów z Turcji osłabły, z dziesięć lat temu spotkaliśmy się grupą z trenerem Zamilskim, a potem niemal wszystko się pourywało. Czasami rozmawiam z Jackiem Magierą i cieszę się, że jest w sztabie u Jana Urbana.

Naprawdę złotego medalistę Euro U-16 satysfakcjonuje praca w Skrze Częstochowa?

Jestem trenerem bramkarzy w akademii i w trzeciej lidze, zespół Skry połączył się z rezerwami Rakowa. Jest dużo zajęć, nie zawsze musi być ekstraklasa, żeby się rozwijać. W każdym miejscu, gdzie pracuję, daję z siebie maksimum. Miałem pod swoimi skrzydłami Bartka Mrozka, odbudowałem go w GKS Katowice po przyjeździe z Elany Toruń, gdzie nie miał lekko, a teraz proszę – Lech Poznań, europejskie puchary. W GKS Tychy po przenosinach z Pogoni Siedlce postępy u mnie zrobił Maciej Kikolski, który wyróżnia się w Radomiaku. W Skrze Częstochowa ciekawie rokuje Bartosz Warszakowski, rocznik 2007 i poświęcam mu dużo czasu. Mam już duże doświadczenie i pragnę, by chłopak się wybił. Sukcesy zawodników, z którymi pracuję cieszą i pomagają też

mojej osobie. Staram się wszystko analizować i wyciągać wnioski, by każdy z moich podopiecznych szedł do przodu. Odpowiednie spojrzenie, optyka, percepcja są bardzo ważne, żeby wszystko wychodziło jak najlepiej.

Przy okazji niedawnego spotkania Polski z Maltą w eliminacjach mundialu przypomniano, że byłeś pierwszym Polakiem, który tam zagrał – w Birkirkara FC.

Sentyment pozostął, mam kontakt z trenerem Jonathanem Hollandem, z którym grałem razem na Malcie. Wiem co się dzieje na wyspie, jak rozwija się futbol. Jest coraz bardziej profesjonalnie, płaci się większe pieniądze, ściąga lepszych zawodników. Brakuje naturalnych nawierzchni, są tylko dwa stadiony z tego typu płytami, dominują sztuczne. Maltańczycy kochają futbol, są dumni z reprezentacji i z nadziejami patrzą na przyszłość. Ich podejście mi się podoba, też jestem optymistą i mam nadzieję, że będzie jeszcze o mnie głośno z racji sukcesów moich podopiecznych. Na razie cieszę się z pracy w Częstochowie, ale jestem gotowy, by wskoczyć na wyższy pułap. ©

FOT. FOTYSZYMCZAK KRZYSZTOF / POLSKAPRESS

Siatkówka Lublinianie wygrali w Lidze Mistrzów w Belgii, wsiedli w samolot do Polski i sięgnęli po puchar!

Tauron Puchar Polski jest ich! Co to był za mecz!

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

Bogdanka LUK Lublin zdeklasaowała Asseco Resovię Rzeszów we wczorajszym finale TAURON Pucharu Polski, który odbył się w Krakowie.

Bogdanka LUK Lublin	3
Asseco Resovia Rzeszów	0

Sety: (25:15, 25:20, 25:20)

Bogdanka: Komenda 2, Leon 15, Grozdanov 7, Young 11, McCarthy 5., Sasak 12, Hoss (libero) oraz Gynah. Trener: Stephane Antiga

Resovia: Poręba 1, Demnyanenko 4, Szalpak 2, Cebulj 13, Janusz, Butryn 1, Zatorski (libero) oraz Louati 5, Bucki 6, Shoji, Sapiński 6. Trener: Massimo Botti



Bogdanka LUK – mistrzowie Polski, zdobywcy Superpucharu, a teraz i Pucharu Polski



W czwartek wieczorem lubelscy siatkarze, po pięciu setach, pokonali w Lidze Mistrzów Knack Roeselare

- Czuję się fenomenalnie. Mam wrażenie, że, że tak od roku, to żyję trochę w takich snach i moich marzeniach. Także na pewno jest to coś pięknego. Kolejne trofeum na półkę. Bardzo nas to cieszy. Ja osobiście to chciałbym odpocząć, ale mamy cały jeden dzień odpoczynku. Zaraz kolejny mecz. Także tak wygląda terminarz. Nie przejmujemy się z tym. Pokazaliśmy to dzisiaj, że mimo dalekiej podróży i ciężkich meczów wyszliśmy na ten finał i daliśmy z siebie wszystko. I tak musiało być. Może na więcej setów byśmy nie mieli już siły? Nie wiem - mówił

przed kamerami Polsatu Sport Kewin Sasak, atakujący Bogdanki LUK, który został wybrany najlepszym zawodnikiem spotkania. W tym od początku do końca prym wiodła jego drużyna. W pierwszej partii Bogdanka LUK miała aż jedenaście piłek setowych (24:13), kończąc ostatecznie premierową odsłonę pewnym zwycięstwem 25:15. Ekipa z „Koziego Grodu” przejęła też pełną kontrolę nad wydarzeniami w secie numer dwa. Po skutecznym ataku z lewej strony w wykonaniu Jacksona Younga, Bog-

danka LUK szybko zbudowała solidną przewagę, odskakując na 7:2. Lublinianie grali z dużą swobodą, dobrze czytali grę przeciwników i punktowali zarówno w ataku, jak i zagrywką. Kolejny impuls dał Wilfredo Leon, który popisał się asem, podwyższając prowadzenie na 15:9. Zespół znad Bystrzycy konsekwentnie kontrolował przebieg seta, utrzymywał do końca kilkupunktowy dystans, grał spokojnie i skutecznie, zwyciężając 25:20. Tym samym lubelskiemu zespółowi brakowało już tylko jed-

nego seta do zdobycia historycznego trofeum. Rzeszowianie próbowali wrócić do gry i w trzeciej partii prowadzili nawet 12:10, gdy francuski przyjmujący tunezyjskiego pochodzenia - Yacine Louati, zaatakował skutecznie z lewej strony. Po asie Leona, Bogdanka LUK wyszła jednak na prowadzenie 13:12, a po kolejnym asie, tym razem Bułgara Aleksa Grozdanova wygrywała już 15:13. Lublinianie nie wypuścili już triumfu z rąk, wygrywając tę część gry 25:20 i cały mecz 3:0. Set i mecz zakończył autowym atakiem Jakub Bucki.

Liderzy grupy Ligi Mistrzów Siatkarze Bogdanki LUK odnieśli niezwykle cenne wyjazdowe zwycięstwo w Lidze Mistrzów, pokonując na wyjeździe po tie-breaku belgijski Knack Roeselare. Mistrzowie Polski pokazali charakter i skuteczność w decydującej partii, odrabiając trzy oczka straty w końcówce (7:10). Triumf po pięciosetowej walce umocnił żółto-czarnych na pozycji lidera grupy B. W drugim meczu tej grupy Halkbank Ankara pokonał przed własną publicznością Galatasaray HDI Sigorta Stambuł, także w pięciu setach.

Takie rozstrzygnięcia spowodowały, że zespół z Lublina po dwóch kolejkach jest nadal liderem, mając na koncie 5 punktów (druga Galata ma 3 pkt.). Utrzymanie tej pozycji da pewną przepustkę do ćwierćfinału Ligi Mistrzów. **Knack Roeselare - Bogdanka LUK Lublin 2:3 (25:15, 20:25, 25:23, 20:25, 12:15)** **Knack:** Siksnia 12, Van Elsen 12, Espeland 10, Dermaux 31, Coolman 5, D'Hulst 1, Deroey (libero) oraz Desmet, Van Hoyweghen, Angillis, Hapaniemi. Trener: Matthijs Verhanneman **Bogdanka:** Komenda 2, Malinowski 16, Leon 17, McCarthy 3, Young 1, Grozdanov 12, Hoss (libero) oraz Gynah 1, Henno 15, Sasak 2. Trener: Stephane Antiga

Nowy rok, nowy Start. Znowu wygrali

Oprac. Kamil Wojdat
kwojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Trzecie zwycięstwo z rzędu odnieśli gracze Startu. Lublinianie pokonali we własnej hali MKS Dąbrowę Górniczą 81:78, dzięki czemu przeskoczyli w tabeli drużynę z woj. śląskiego.

PGE Start Lublin	81
MKS Dąbrowa Górnicza	78

Kwarty: (23:21, 21:27, 18:15, 19:15)

Start: Tokoto 16, Frankamp 15, Ford 14, O'Reilly 13, Griffin 8, Wright 6, Put 4, Krasuski 3, Szmarciński 2, Pelczar. Trener: Wojciech Kamiński

MKS: Muhammad 20, Peterka 16, Curry 14, Bonner 11, Montgomery 8, Musiał 5, Bogucki 4, Gray, Piechowicz, Wojdała. Trener: Artur Groniec

Sobotnie spotkanie było bardzo wyrównane. Przez cały mecz żadnej z drużyn nie udało się



W następnym spotkaniu Start (bilans: 6-9, 10. miejsce) zagra na wyjeździe 18 stycznia z Kingiem Szczecin

zbudować większej przewagi niż sześć punktów. W najlepszym dla siebie momencie goście wygrywali 55:50, a gospodarze 77:71. Przy ich prowadzeniu 81:78 z dystansu na remis rzucał Ronald Curry JR, ale przestrzelił, a piłkę zebrał Jean-Pierre Tokoto II i Start cieszył się z trzeciego zwycięstwa z kolei. - Na pewno lepiej się pracuje i lepiej się żyje po zwycięstwach - przyznawał trener Wojciech Kamiński na pomeczowej konferencji prasowej. - Dziękuję kibicom za przybycie, za doping. Gratuluję swoim zawodnikom. Był to bardzo trudny dla nas mecz, trzeci w ciągu tygodnia. Dziękuję drużynie MKS Dąbrowa Górnicza za walkę. Widać, że trener Groniec nastawił drużynę bardzo do grania bardzo agresywnego. Mielśmy z tym troszkę problemu - zauważał szkoleniowiec.

Nie było powtórki sprzed dekady

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Zawodniczki LOTTO AZS UMCS Lublin przegrały ze Ślężą Wrocław w ćwierćfinale Pekao SA Pucharu Polski.

LOTTO AZS UMCS Lublin	74
IKS Ślęza Wrocław	75

Kwarty: (22:18, 19:20, 15:17, 18:20)

AZS UMCS: Ryan 16, Stanković 16, Borkowska 12, Wnorowska 12, Slocum 11, Ullmann 5, Wojtala 2, Gatling. Trener: Karol Kowalewski

Ślęza: Davis 19, Mielincka 11, Strautmane 11, Ziemborska 9, Vihmane 9, Fiszer 6, Kraker 5, Kuliriska 5, Jeziorna. Trener: Arkadiusz Rusin

Przed turniejem akademicki były wiceliderem ORLEN Basket Ligi Kobiet, a zespół ze stolicy Dolnego Śląska plasował się na trzecim miejscu. Ostatnie



Luliniankom zabrakło niewiele do awansu. Jedyny PP w historii klub zdobył w sezonie 2015/16

spotkanie z drużyną z Wrocławia zakończyło się wygraną ekipy z „Koziego Grodu”, która triumfowała przed własną publicznością 88:74. Na neutralnym terenie w Sosnowcu zapowiadał się ciekawy pojedynek. Taki też był. Na minutę przed końcem, Aleksandra Ziemborska wykorzystała jeden rzut osobisty i Ślęza prowadziła

73:72. Szybko odpowiedziała jednak rzutem za dwa Aleksandra Wojtala (74:73). Na sześć sekund przed końcem trafiła łotewska koszykarka Ketija Vihmane i Ślęza mogła unieść ręce w geście triumfu. Wrocławianki we wczorajszym finale (po zamknięciu wydania) zagrały z ekipą z Gorzowa Wielkopolskiego. ©©

„Tradycja plebiscytu przemawia sama za siebie”

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PLEBISCYT SPORTOWY. Kapituła dokonała wyboru, a jej decyzję poznamy 20 stycznia. Wtedy ogłosimy triumfatorkę bądź triumfatora 64. Plebiscytu Sportowego Kuriera Lubelskiego.

W przeszłości - czterdzieści, trzydzieści lat temu - doceniani byli raczej zawodnicy za wyniki na arenach krajowych, za medale mistrzostw Polski, za osiągnięcia na arenach ligowych. W tej chwili przede wszystkim mówimy o zawodach międzynarodowych, mistrzostwach świata, Europy. No a przecież mamy sukcesy klubowe, mamy awanse, medale mistrzostw Polski w grach zespołowych. To są też wspaniałe wyniki - mówi Maciej Powała-Niedźwiecki, członek kapituły.

Pierwszym laureatem plebiscytu w historii został Jan Szczerbakiewicz (motocross, Avia Świdnik). Łącznie na swoim koncie zapisał trzy triumfy, zwyciężając jeszcze w 1964 i 1965 roku.

Po trzy zwycięstwa w plebiscycie, poza Szczerbakiewiczem, mają: szczypiomistka Sabina Włodek (1999, 2005, 2009), szczypiomistka Wioletta Luberecka (1998, 2000, 2001), młociarz Paweł Fajdek (2013, 2014, 2017), Aleksandra Mirosław - wspinaczka sportowa na czas (2019, 2022, 2024) i siatkarz Tomasz Wójtowicz (1974,



Kapituła plebiscytu obradowała w redakcji Kuriera Lubelskiego

1975, 1976), który jako jedyny zwyciężył w trzech latach z rzędu.

Raz wygrał natomiast Marek Kępa. Był żuźlowiec, do dziś związany z tą dyscypliną, triumfował w 1981 roku. On także zasiadł w kapitule, która wyłoniła laureatów.

- Miałem przyjemność dwukrotnie być w czołowej dziesiątce, także nie jest mi to obce - wspomina. - Uważam, że wszyscy sportowcy zasłużyli na wyróżnienie, na pochwałę, ale wiadomo, ktoś musi wygrać. W sporcie zawsze ktoś musi wygrać, ktoś musi przegrać - twierdzi.

W gronie 33 nominowanych nie zabrakło przedstawiciela środowiska żuźlowego. Bartosz Zmarzlik (ORLEN OIL Motor Lublin) w minionym roku zdobył swój szósty w karierze tytuł Indywidualnego Mistrza Świata. Ale złotymi medalistami światowego czempionatu zostali też przedstawiciele innych dyscyplin: Aleksandra Mirosław (Klub Wspinaczkowy Kotłownia) czy 14-letni snookerzysta Michał Szubarczyk. Wielkich sukcesów było znacznie więcej.

- Wybór wyjątkowo trudny. W roku olimpijskim może jest o tyle prościej, że tym wyznacz-

nikiem jest złoto igrzysk. Teraz igrzysk nie było, w kilku dyscyplinach odbywały się mistrzostwa świata. Zawsze na szali postawić należy to, czy wygrać ma osoba występująca w drużynie, czy może sportowiec indywidualny - komentuje Paweł Markiewicz.

- Obrady może nie są burzliwe, ale zawsze bardzo profesjonalne. Przekonujemy siebie wzajemnie do swoich racji. Pokazujemy wielowymiarowo aspekty, bowiem bierzemy pod uwagę osiągnięcia zawodników reprezentujących dyscypliny indywidualne i gry zespołowe - opisuje Beata Stepaniuk-



Wyniki obrad kapituły poznamy 20 stycznia, podczas uroczystej gali finałowej z udziałem zaproszonych gości

Kuśmierzak, zastępczyni prezydenta Lublina do spraw kultury, sportu i partycypacji.

- Bierzemy pod uwagę też popularność dyscypliny. Czasami chcemy zaakcentować i podkreślić znaczenie jakiejś dyscypliny. Na pewno mocno się przekonujemy do swoich racji, ale zawsze wychodzimy z pogodą, z kompromisem, ale też takim poczuciem, że wykonaliśmy dobrą pracę - dodaje Stepaniuk-Kuśmierzak.

W gronie zaproszonych do kapituły gości znalazł się także Krzysztof Gralewski, prezes Lubelskiego Związku Piłki Nożnej.

- Jestem bardzo mile zaskoczony, bo to był mój debiut. Uważam, że kapituła była dobrą perfekcyjnie. Ogólnie wybór był trudny, ale myślę, że bardzo obiektywny. Myślę, że udało się wybrać dziesiątkę, która naprawdę na to zasłużyła - uważa.

Skład kapituły uzupełnili Krzysztof Nowacki (redaktor naczelny Kuriera Lubelskiego), korespondent Andrzej Kwiek (dziennikarz działu sportowego „Kuriera” w latach 1988-2008) oraz Kamil Wojdat (dziennikarz sportowy „Kuriera”).

Wyniki ogłosimy 20 stycznia, podczas uroczystej gali. ©

Wilfredo Leon trzecim sportowcem Polski. Bartosz Zmarzlik tuż za podium

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

PLEBISCYT. Kajakarka górską Klaudia Zwolińska triumfowała w 91. Plebiscycie Przeglądu Sportowego. Druga była tenisistka Iga Świątek, a trzeci Wilfredo Leon, siatkarz Bogdanki LUK Lublin.

Wzruszony Bartosz Zmarzlik Żuźlowiec ORLEN OIL Motoru Lublin znalazł się tuż za podium.

- Na żuźlu może czwarte miejsce nie jest zbyt dobre, ale dzisiaj czwarte miejsce i przed dwoma Robertami (Kubicą i Lewandowskim - przyp. red.) to duże osiągnięcie. Także bardzo się cieszę (śmiech) - kierował ze sceny Teatru Wielkiego w Warszawie (galę transmitowały Telewizja Polska i Onet).

- Wciąż jestem młody, czuję się młodo, mam jeszcze wiele marzeń, wiele sił. Chcę wiedzieć, czemu przegrywam,



Plebiscyt Przeglądu Sportowego podczas gali świętował 100-lecie swojego istnienia

czemu wygrywam, bo w domu często powstaje pytanie od największego kibica, mojego synka: „czemu tata nie wygrał?”. Dlatego muszę wiedzieć, czemu wygrywam i czemu przegrywam. Dziękuję przede wszystkim właśnie całej mojej rodzinie, mojej żonie, która lekko nie ma z dwoma na-

prawdę żywymi chłopakami i dziękuję im, bo robię to dla nich. Chcę się spełniać. Powiedziałem, że jak zdobędę tytuł mistrza świata, to się ożenię. Ożeniłem się (śmiech). Potem zarzekłem sobie, że chcę to zrobić na oczach mojego syna (Antonia - red.). Zrobiłem. Przyszedł na świat Franiu (drugi syn

- red.). Też chciałem na jego oczach to zrobić. Zrobiłem. A teraz marzę, żeby robić to nadal. Ale żeby byli w pełni świadomi, co tata robi. Także też drodzy rodzice i bracie, dziękuję wam. Przy rodzicach zawsze się rozklejam (śmiech) - mówił wzruszony sześciokrotny Indywidualny Mistrz Świata.

Żona w imieniu Leona

Trzeciego Leona na gali nie mogło być, bo był na turnieju finałowym Tauron Pucharu Polski z Bogdanką LUK Lublin. Nagrodę w jego imieniu odebrała małżonka Małgorzata.

- Wilfredo jest inspiracją i wzorem do naśladowania dla bardzo wielu osób, a przy tym jest to człowiek skromny, człowiek wielkiej wiary i ta wiara sprawia, że nie ma dla niego rzeczy nie do przeskokowania - przemawiała. - Nieważne, które zajęłem miejsce. Czuję w sercu dumę i radość, że kolejny rok dostaję nagrodę w plebiscycie. To wasza zasługa, bo głosowaliście na mnie - mówił Leon w materiale wideo.

Aleksandra Mirosław dziewiąta

Tytułu sprzed roku broniła Aleksandra Mirosław (Klub Wspinaczkowy Kotłownia Lublin). Mistrzyni olimpijska i świata tym razem zajęła dziewiąte

miejsce. - Serdecznie dziękuję za wyróżnienie. Ja bym chciała bardzo pogratulować całej dwudziestce piątce za to, że daliśmy radę, że osiągnęliśmy absolutne maksimum naszych możliwości w minionym już roku i życzyć powodzenia na kolejne lata - kierowała ze sceny.

Superczempion dla Partyki

Z innych wyróżnień, Superczempion trafił w ręce Natalii Partyki, od tego sezonu tenisistki stołowej LALAK AZS UMCS Lublin. - Myślę, że będę potrzebowała kilku dni, żeby się oswoić z tą informacją, że ta statuetka rzeczywiście będzie w moim domu, że moje nazwisko będzie obok tak wielu wybitnych polskich sportowców - cieszyła się.

TOP 10 Plebiscytu „PS”: 1. Klaudia Zwolińska, 2. Iga Świątek, 3. Wilfredo Leon, 4. Bartosz Zmarzlik, 5. Robert Kubica, 6. Maria Żodzik, 7. Robert Lewandowski, 8. Mateusz Ponitka, 9. Aleksandra Mirosław, 10. Mikołaj Marczyk. ©

Magia Zakopanego działa. Sukces był potrzebny

Artur Bogacki
artur.bogacki@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Jest pierwsze podium dla Polski w Pucharze Świata w tym sezonie. W sobotnim konkursie duetów w Zakopanem 3. miejsce zajęli Kacper Tomasiak i Dawid Kubacki.

Można się czepiać, że obsada nie była najmocniejsza (na Wielkiej Krokwi zabrakło m.in. czołowych Japończyków i Niemców, a także Austriaków, ale u nich akurat jest „kłopot bogactwa”, Słowenicy dali odpocząć liderowi PS Domenowi Prevcowi). Trzymajmy się jednak opcji, że zadziałała magia Zakopanego. Wynik idzie w świat, a taki sukces naszej kadrze, na niespełna miesiąc przed igrzyskami, może dodać skrzydeł. Zwłaszcza że nie było to podium podane na tacy, trzeba było o nie walczyć do samego końca. A w kluczowym momencie wykazać się odpornością psychiczną.

Inie dotyczy to tylko zamykającego zawody rewalacyjnym skokiem Tomasiaka (136,5 m). Na Kubackim presja była może nawet większa, bo na jego miej-

scu kibice widzieli kogoś innego - Maciej Kota lub Kamila Stocha (dla niego w weekend to ostatnie w karierze występy w Zakopanem), którzy ostatnio mieli lepsze osiągnięcia. Trener Maciej Maciusiak argumentował później, że Kubacki w sobotę wcześniejsze skoki (trening i kwalifikacje indywidualne) miał lepsze od kolegów, a wybór miał być sprawiedliwy. Niezależnie od okoliczności - wynikowo ta decyzja w pełni się obroniła.

Już po pierwszej z trzech serii rywalizacji duetów (w terminologii FIS - super team) można było przypuszczać, że będzie to ciekawy konkurs. Polska zajmowała 5. miejsce, czyli na miarę potencjału. Tyle że przed nami były ekipy, od których teoretycznie jesteśmy lepsi: 3. miejsce zajmowała Szwajcaria, 4. Ukraina. Druga była Słowenia, a daleko z przodu - Austria.

Drugi skok Kubackiego był nawet lepszy niż pierwszy i jeszcze bardziej można było mieć nadzieję na podium. Zwłaszcza że rozkręcał się Tomasiak. Po całej drugiej serii Polska była 3., z realną szansą na powalczenie z 2. Słowenią (Austria była poza zasięgiem, ostatecznie efektywnie



Polska ekipa skoczków narciarskich doczekała się sukcesu w Pucharze Świata

wygrała), ale z oddechem innych drużyn na plecach - tylko 0,2 pkt przed Norwegią.

Do końca było ciekawie. Trzeci skok Kubackiemu nie wyszedł tak dobrze jak Kristofforowi Ekriksenowi Sundalowi i ekipa ze Skandynawii zastąpiła nas na 3. miejscu (6,2 pkt różnicy). Wszystko zależało do To-

masiaka. 19-latek wykazał się nerwami ze stali, pofrunął na 136,5 m.

Pozostało czekać, co zrobią najwięksi rywale. Słowenicy nie zaprzepaścili szansy na 2. miejsce. A swoją zamarowali Norwegowie, bo po skoku Halvora Egnera Graneruda skończyli zawody na 4. pozycji.

nie wszystko było idealne. - Zwłaszcza kwalifikacyjny skok zepsułem (przed konkursem duetów - przyp.). Ten w pierwszej serii konkursowej był jeszcze nie najlepszy, a te dwa ostatnie bardzo dobre. Na początku tej stabilności brakowało, ale później się znalazła.

To pierwszy zimowy sukces naszych skoczków pod wodzą Maciusiaka. - To jest taka nagroda dla zawodników i sztabu, przy tej publiczności w Zakopanem. Bo wszyscy ciężko pracują każdego dnia, żeby odnosić sukcesy, a różnie z tym bywa. To cieszy, ale musimy być czujni, dużo pracy przed nami. Są inne cele: mistrzostwa świata (w lotach - przyp.), szczególnie igrzyska olimpijskie. Musimy jeszcze się pozbierać, ale to na pewno było wszystkim potrzebne - przyznał szkoleniowiec.

Niedzielny konkurs indywidualny w Zakopanem, z udziałem piątki Polaków, zakończył się po zamknięciu wydania.

Wyniki: 1. Austria 805,9 (Jan Hoerl 411,1, Stephan Embacher 394,8), 2. Słowenia 758,3 (Timi Zajc 342,8, Anze Lanisek 416,5), 3. Polska 741,8 (Dawid Kubacki 344,1, Kacper Tomasiak 397,7), 4. Norwegia 734,7, 5. Szwajcaria 729,5. © P

To ostatnia niedziela u stóp polskich Tatr. Kamil Stoch żegna się z polskimi kibicami

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Dla Kamila Stocha, weekendowe zawody Pucharu Świata w Zakopanem były ostatnim występem przed polską publicznością. 38-latek na Wielkiej Krokwi triumfował pięciokrotnie.

Pierwszy raz Kamil Stoch wygrał w sezonie 2010/2011 i było to jego premierowe z 39 zwycięstw w Pucharze Świata.

Było to zresztą zwycięstwo symboliczne, odniesione w ten sam dzień, gdy po raz ostatni w PS w Zakopanem skakał Adam Małysz.

Pięć razy pod Tatrami wygrywał jeszcze tylko słynny Austriak Gregor Schlierenzauer.

Wbrew oczekiwaniom kibiców, w tegorocznym konkursie duetów, zabrakło Kamila.

- Wybór nie był prosty i długo się nad nim zastanawialiśmy. Dla mnie była to naprawdę trudna decyzja, bo doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że wszyscy liczyli na start Kamila. Wiemy, jak wiele zrobił dla tego miejsca przez wszystkie te lata. Z drugiej strony chcieliśmy być po prostu sprawiedliwi wobec całej drużyny - mówił selekcjoner reprezentacji Polski Maciej Maciusiak.



Dla Kamila Stocha był to wyjątkowy weekend. Po raz ostatni w karierze skakał na Wielkiej Krokwi



Kacper Tomasiak i Dawid Kubacki zajęli trzecie miejsce w konkursie duetów w Pucharze Świata w Zakopanem



Jak zwykle, kibice licznie przybyli dopingować skoczków narciarskich na obiekcie im. Stanisława Marusarza w Zakopanem. Zjechali z całej Polski i nie zawiedli się



Nie zabrakło również skoczków ukraińskich



W Zakopanem Kamil Stoch nie mógł opędzić się od dziennikarzy. Tytuł wywiadów dawno już nie udzielił

Betclic 3. liga Trwają treningi, ale nie u każdego...

Jaka przyszłość Stali Kraśnik?

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

PIĘKA NOŻNA. Trzecioligowcy z regionu, oprócz benia-Stali Kraśnik, wznowili treningi przed rundą wiosenną sezonu 2025/26. Niebawem czekają ich pierwsze sparingi.

Co w Kraśniku?
Stal od jakiegoś czasu zmagają się z problemami organizacyjno-finansowymi. Klub zalega piłkarzom kilka wypłat, a ci rozwiązują kontrakty. Pierwsza zajęcia Kraśniczanin mają zaplanowane na dzisiaj, ale trudno powiedzieć, czy trening się odbędzie.

Tego samego dnia zawodnicy mają się spotkać w Urzędzie Miasta i dowiedzieć się, czy jest możliwość większego wsparcia. Jednak o tym, że nie jest dobrze przekonuje fakt, że zaplanowany na 14 stycznia sparing Stali z Górnikiem Łęczna został odwołany. Z pierwszoligowcem zmierzyć się inny trzecioligowiec, Świdniczanka.

Kamil Witkowski, były trener Stali wygrał proces z klubem, z którego został zwolniony pół roku temu.

Piłkarski Sąd Polubowny Polskiego Związku Piłki Nożnej uznał, że jego umowa została rozwiązana sprzecznie z prawem. Klub musi zapłacić trenerowi zaległe pensje wraz z odsetkami za opóźnienie w wypłacie liczone od maja 2025 roku oraz zwrócić koszty procesu. Nie realizacja założeń piłkarskiej centrali może skutkować zakazem transferowym.

Lider ze Świdnika

Avia Świdnik, lider tabeli treningi rozpoczęła 7 stycznia. W czwartek odbyły się testy motoryczne. Zawodnicy byli sprawdzani pod kątem siły, wytrzymałości i skoczności. Dodatkowo wykonane zostały pomiary antropometryczne. Dzień później zajęcia odbywały się w hali pod balonem, a w sobotę pierwszy tydzień zwieńczyła gierka wewnętrzna.

Decyzją klubu czterech zawodników zostało wystawionych na listę transferową. Nowych pracodawców mogą szukać: Adrian Popiołek, Andrzej Trojnarowski, Mateusz Wójcik i Krzysztof Żmuda. Jesienią nie odgrywali oni znaczącej roli w zespole.

Avia na początku roku pozyskała Kacpra Jodłowskiego.

Transfer Świdniczanki?

Świdniczanka jest blisko pozyskania napastnika Woj-



FOT. ARCHIWUM: WOJCIECH SZUBARTOWSKI

Stal Kraśnik to beniaminek rozgrywek. Po jesieni jest nad strefą spadkową, ale sytuacja klubu może niepokoić

ciecha Białka, ikony lubelskiej piłki nożnej, a także między innymi Avii. - Jestem na etapie rozwiązywania kontraktu z moim obecnym klubem Ładą 1945 Biłgoraj - wyjawia Białek. Wydaje się, że czwartoligowiec nie będzie mu robił problemów z odejściem. Tak, czy siak do „Świdni” trafi także inny typowy łowca bramek. Blisko angażu jest także środkowy pomocnik Adam Nowak ze Stali Kraśnik. - Jesteśmy już z nimi dogadani, teraz czas na dopięcie szczegółów - wyjawia Łukasz Janowski, trener Świdniczanki.

Z klubu odeszli już Eryk Klimowicz, Oskar Fyk, Maciej Wojciechowski, Tristan Stec i Maksymilian Kopczyński. Wolną rękę w poszukiwaniu klubów dostali Kacper Brzyński, Karol Futa, Vladyslav Fedoruk oraz Sebastian Sikora. - Po weekendzie okaże się czy dołączą do nas jeszcze dwaj doświadczeni zawodnicy. To napastnik i środkowy obrońca. W następnym tygodniu być może naszymi zawodnikami zostaną dwaj młodzi piłkarze Górnika Łęczna, którzy są w kadrze pierwszego zespołu - kończy Janowski.

Nowy zarząd w Podlasiu

Podlasie Biała Podlaska ma nowy zarząd. Z pracą w klubie pożegnali się Tomasz Buraczewski, Dariusz Magier i Kamil Twarowski. - Ogromne podziękowania za czas, który oddali klubowi, za zaangażowanie, nerwy, telefony po godzinach, rozmowy i decyzje, które nie zawsze były łatwe. Za to, że Podlasie cały czas szło do przodu, nawet wtedy, gdy bywało pod górkę. Dziękujemy za rozwój klubu, wszystkie suk-

cesy, ale też za wytrwałość w trudniejszych momentach. To była kadencja, która zostawiła po sobie konkretny ślad - czytamy na facebookowym profilu Podlasia.

Nowym prezesem został Sebastian Paszkowski, a skład zarządu uzupełnili Katarzyna Piwoni-Jencz oraz Maciej Oleksiuk. - Dalej jestem trenerem pierwszej drużyny Podlasia. Jestem związany z klubem od 21 lat stąd moja decyzja o przyjęciu kandydatury członka zarządu Podlasia. Będę odpowiedzialny za wynik sportowy jako trener pierwszego zespołu, a jako członek zarządu odpowiadać będę również za rozwój naszej akademii - zdradza Oleksiuk.

Informacje z Chełma

Chełmianka Chełm do zajęć wróciła 5 stycznia. Tego dnia zawodnicy spotkali się w klubie, gdzie odbyła się odprawa z udziałem sztabu szkoleniowego oraz dyrektora sportowego Wojciecha Wójcika. Następnie piłkarze udali się na boisko treningowe przy ul. Ceramicznej.

Trenowało 23 graczy. W tym gronie był zawodnik testowany oraz występujący w drugim zespole Artem Zavoronin. Z drużyną nie trenował Krystian Derkacz, który do 17 stycznia przebywał na testach w swoim macierzystym klubie KKS Kalisz (z tej drużyny jest wypożyczony do Chełmianki). Do drużyny dołączył za to Krystian Mroczek, który wcześniej rehabilitował się po odniesionym urazie. Z problemami zdrowotnymi wciąż zmagają się natomiast młodzieżowiec Mateusz Kędzia. ©

DROBNE

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

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

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

0011458938

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU



WÓJT GMINY BATORZ

podaje do publicznej wiadomości wyciąg z ogłoszenia
drugiego ustnego przetargu nieograniczonego
na sprzedaż

nieruchomości gruntowej

zabudowanej budynkiem mieszkalnym
składającej się z działki ewidencyjnej nr: 299/6 o powierzchni
0,0735 ha, położonej w miejscowości Batorz Pierwszy,
obręb ewidencyjny 0004 Batorz Pierwszy, gmina Batorz,
objętej księgą wieczystą nr ZA1J/00075902/2 prowadzoną
przez Sąd Rejonowy w Janowie Lubelskim IV Wydział
Ksiąg Wieczystych

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 198 000,00 zł
(słownie: sto dziewięćdziesiąt osiem tysięcy złotych 00/100).

Wadium wynosi 10% ceny wywoławczej tj. 19 800,00 złotych (słownie: dziewięćnaście tysięcy osiemset złotych 00/100).

Sprzedaż zwolniona z podatku VAT, na podstawie art. 43. ust.1 pkt. 10 ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług (Dz. U. 2025 poz. 775 z późn. zm).

Drugi przetarg odbędzie się w dniu 17 lutego 2026 roku o godzinie 10:00 w siedzibie Urzędu Gminy Batorz, Batorz Pierwszy 52A, 23-320 Batorz (sala narad Urzędu, parter budynku)

Pierwszy przetarg odbył się 7 listopada 2025 roku o godzinie 10:00 w siedzibie Urzędu Gminy Batorz i zakończył się wynikiem negatywnym. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wniesienie wadium w pieniądzu, przelewem na rachunek Gminy Batorz w Banku Spółdzielczym Ziemi Kraśnickiej Oddział w Batorzu nr:

24 8717 1110 2008 8000 3838 0002

do dnia 11 lutego 2026 roku – tytuł przelewu „Przetarg 2 na sprzedaż działki 299/6 Batorz Pierwszy”.

Za datę wpływu uznaje się ujawnienie środków na rachunku Gminy Batorz. **Szczegółowe informacje** o przedmiocie przetargu i jego warunkach udzielane są pod numerem, tel. 158745822.

Tekst ogłoszenia o przetargu dostępny jest na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Batorz oraz w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie internetowej Urzędu Gminy Batorz pod adresem

www.ugbatorz.bip.e-zeto.eu.

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

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

ZŁOTA-RACZKA, remonty;
693 051 624

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus Wielkanocny,
1400 zł, w górach koło Wadowic,
tel.: 501-642-492

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągnik Ursus C-330 lub C-360
Tel.666-941-477

KUPIĘ opryskiwacz Ślęze
Tel.666-941-477

Towarzyskie

ALA 50 lat. t. 781-981-776

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

SANDRA, 885-213-554

Tantiemy są, natomiast nie jest tak, że dzięki nim przeżyjesz



Natalia Niemen w podcaście „Galaktyka Plotek” o pieniądzach, które otrzymuje z twórczości swego ojca, fot. Bartek Syta

Z ŻYCIA GWIAZD

Helena Englert nie zatańczy

Według medialnych doniesień młoda aktorka miała wystąpić w wiosennej edycji „Tańca z gwiazdami”. Niestety – nic z tego. W rozmowie w programie „Imponderabilia” Helena Englert – zapytana o to – przyznała, że na razie nie zobaczymy jej w tym show. – Ja tam kiedyś pójde, ale nie teraz – stwierdziła aktorka.

Joanna Krupa liczy na zwrot

Modelka nie ukrywa swoich sympatii politycznych w Ameryce. Kiedy ostatnio Donald Trump oskarżył gubernatora Kalifornii o malwersacje finansowe, Krupa nie kryła radości. „Wsadź ich do więzienia! Dajesz! Wsadź tych ludzi do więzienia i zwróć nasze pieniądze z podatków!” – napisała w internecie.

Agnieszka Hyży zajęła się sobą

Prezenterka Polsatu została ostatnio zasypana komentarzami od internautów, którzy zauważyli, że sporo schudła. Zrzuciła 8 kg. Napisała: „W pewnym momencie przestałam zwracać uwagę, co jem i jak się prowadzę. Kiedyś to działało... do czasu. W moich postanowieniach na 2025 rok było jedno ważne hasło: zająć się sobą. (...) Zmiana diety, powrót do sportu i totalnie zacho-chałam się w pilatesie. To dopiero początek. Chudnąć więcej nie będę, ale mam w głowie cel i wiem, że za pół roku do niego dotrę”. fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



King's Man: Pierwsza misja Polsat, 20:00

Szpiegowski pastisz z gwiazdorską obsadą. Milionom ludzi zagraża wojna wywołana przez spisek najgorszych tyranów i największych zbrodniarzy w historii świata. Powstrzymać może ich jedynie wyjątkowy człowiek, który tworzy tajną organizację szpiegowską „Kingsman”.

Rozbite marzenia. 1918-1939

TVP Dokument, 20:10

Ta międzynarodowa produkcja to historia odradzającej się po I wojnie światowej Europy, przedstawiona z perspektywy autentycznych postaci. TVP miała swój udział w produkcji: w rolę Poli Negri wcieliła się Michalina Olszańska, a jej matkę zagrała Małgorzata Zajączkowska.

Teatr TV: Królowa miłości TVP 1, 20:30

Opowieść o miłości matki do syna, który popełnił zbrodnię, ale też o miłości córki do matki, która jego zbrodnię wypiera. Autorka szuka odpowiedzi na pytanie: „Czy miłość, która wszystko wybacza, powinna też wszystko przemilczeć?”.

Film Song Festival Bydgoszcz TVN, 20:55

Piosenki filmem pisane, czyli utwory z najnowszych produkcji. Prowadzą Andrzej Konopka i Sebastian Stankiewicz, a gośćmi będą Marcin Dorociński oraz Adam Woronowicz. Na scenie m.in. Ralph Kamiński, Kasia Sienkiewicz i Margaret.

KRZYŻÓWKA NR 4

Poziomo:

- 3) metal występujący w rudach cynku,
 - 6) ... Disney, twórca postaci Kaczora Donalda,
 - 11) zwój papieru lub filmu,
 - 12) rodzinna miejscowość Igi Świątek,
 - 13) wyznaczone porcje żywnościowe,
 - 14) oddziela dwie zagrody,
 - 15) Richard, aktor z filmu „Pretty Woman”,
 - 16) ... Alighieri, autor „Boskiej komedii”,
 - 17) epoka kamienia gładzonego,
 - 18) najniższa warstwa społeczna,
 - 19) podstawowa jednostka pojemności,
 - 21) „... ludzi umarłych”, film w reżyserii Ewy i Czesława Petelskich,
 - 23) odległy obiekt niebieski,
 - 26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
 - 27) wyróżnienie sylaby w wyrazie,
 - 30) proch czarny i nitrogliceryna,
 - 31) owoc podobny do brzoskwini,
 - 34) roślina górską, kupałnik,
 - 38) łowieckie określenie lochy,
 - 39) ruchome w galerii handlowej,
 - 40) film z rolą Jeana Reno,
 - 41) chwast zwany świńską trawą,
 - 42) handluje mydłem i powidłem.
- Pionowo:**
- 1) centrum tarczy strzeleckiej,
 - 2) skrzydło szyku wojskowego,
 - 3) zespół ludowych muzyków,
 - 4) wymarły, nielotny kuzyn gołębia,
 - 5) krojony przez krawcową,
 - 6) nienaturalne ruchy ciała,
 - 7) Kręgliska lub Zając,
 - 8) rosyjski taniec ludowy,
 - 9) herb Jana Onufrego Zagłoby,
 - 10) fragment tekstu biblijnego,
 - 20) przyjmuje prezenty 8 lutego,
 - 22) pograżenie się w myślach,
 - 24) wyprawa panny młodej,
 - 25) roślina w herbarium,
 - 28) Leonard, kanadyjski pieśniarz,
 - 29) złe przyzwyczajenie, nałóg,
 - 31) „... i Małgorzata”, powieść Bułhakowa,
 - 32) gruntowna przebudowa mieszkania,
 - 33) sztuczny pierwiastek promieniotwórczy,
 - 35) Zawisza Czarny lub Zyn-dram z Maszkowic,
 - 36) Indianin z Ameryki Północnej,
 - 37) osoby towarzyszące, świta.



AUTOPROMOCJA 0011228874

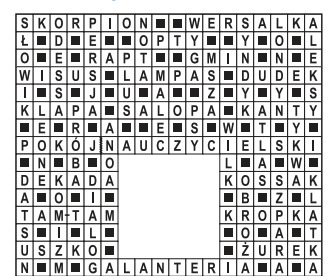
kurier lubelski

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 81 440 53 66

TELE MAGAZYN

ROZWIĄZANIE NR 3



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś skup się na priorytetach, unikaj sporów i działaj konsekwentnie. Horoskop dzienny zapowiada, że mały sukces doda Ci pewności siebie.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne tempo sprzyja refleksji i porządkom. Horoskop na dziś podpowiada zadbaj o relacje, bo szczerza rozmowa przyniesie ulgę. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że nowe informacje pomogą w podejmowaniu decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wzmocnić, lecz intuicja poprowadzi Cię we właściwym kierunku. Horoskop dzienny radzi zrobić coś dobrego dla siebie. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi i okazje. Wykorzystaj energię dnia. Horoskop na dziś mówi, że sporo uda Ci się osiągnąć. **Rak (22.06 - 22.07)** Skrupulatność popłaca. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że porządkowanie spraw przyniesie satysfakcję i pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi między obowiązkiem a przyjemnością. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonijne decyzje poprawią Twój nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Determinacja pomoże przełamać przeszkody. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że jeśli zachowasz dyskrekcję, plany nabiorą realnych kształtów... **Waga (23.09 - 22.10)** Optymizm otworzy nowe ścieżki. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że dzień sprzyja nauce, podróżom i pomysłom.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Odpowiedzialność przyniesie uznanie. Skup się na długofalowych celach i nie zniechęcaj się. Horoskop dzienny mówi, że dobrze na tym wyjdiesz. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablonowe myślenie da przewagę. Dziel się ideami, bo horoskop na dziś mówi, że współpraca okaże się owocna i da dobre efekty. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się siłą. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że twórcze działania oraz empatia pomogą Ci zrozumieć innych.