

kurier lubelski

Poniedziałek 22.12.2025 | Nr. 152 (18.173) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Zamojski „dom dobry”. Bicie i przemoc psychiczna to codzienność w wielu rodzinach **str. 3**



Dom Kultury Kolejarskiego. Po 16 latach ma nastąpić szczęśliwy finał przebudowy **str. 4**

Wozić nas będą Lubelskie Koleje. Samorząd jest niezadowolony ze współpracy z Polregio **str. 5**

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



GMINA MODLIBORZYCE

18 pojazdów zderzyło się na ekspresówce. 12 osób zostało poszkodowanych, z czego 9 było hospitalizowanych **str. 3**

KRAJ

Szpiedzy są wśród nas

Rosyjska para szpiegów podawała się za opozycjonistów. Dostali stypendium, ale studiowali krótko. W 2024 roku na terenie magazynu firmy kurierskiej ujawniono uszkodzoną paczkę, której zawartość zalarmowała pracowników sortowni. W przesyłce był m.in. pojemnik z cieczą, termos, markery oraz powerbank. Wezwano policję.
 Czytaj str. 8



UL. ZELWEROWICZA BĘDZIE PRZEDŁUŻANA DOPIERO PO 2027 ROKU

Jeszcze długo postoiemy w korkach

Artur Jurkowski
 Lublin

Ul. Zelwerowicza zostanie wydłużona o ok. 1,3 km i połączy się z ul. Sławinkowską w rejonie skrzyżowania z ul. Zbożową. Budowa może pochłonąć aż 54 mln zł, a prace mają ruszyć najwcześniej w 2027 r.

Priorytet - tak o przedłużeniu ul. Zelwerowicza do ul. Sławinkowskiej od lat mówi ratusz. Dla kierowców nowa trasa ma rozwiązać kilka problemów komunikacyjnych w północnej części Lublina, m.in. odciążać wiecznie zakorkowane ulice Willową i Sławinkowską i rozładować korki na skrzyżowaniu gen. Ducha i Wilowej. Dzielica się rozrasta, przybywa mieszkańców i samochodów, więc cały dotychczasowy układ komunikacyjny się „zapycha”.

Poznaliśmy właśnie termin kiedy nowe połączenie do ul. Sławinkowskiej może powstać. Informację na ten temat ratusz zamieścił w autoprzewodzie do Wieloletniej Prognozy Finansowej Miasta Lublina na lata 2026-2050. Nad dokumentem debatowali w ubiegły czwartek miejscy radni i przyjęli go w całości. W WPF znalazła się zarówno informacja o kosztach powstania trasy jak i terminie realizacji inwestycji.



Ul. Zelwerowicza czeka na przedłużenie do Sławinkowskiej

Budowa przedłużenia ul. Zelwerowicza w łącznej wysokości 54 535 050 zł, w roku 2027 kwota 4 000 000 zł z przeznaczeniem na rozpoczęcie robót budowlanych - czytamy w projekcie dokumentu. Ratusz „rozpisał” finansowanie robót drogowych ma trzy lata: 2027 - 2029. W roku 2028 oraz 2029 na ich sfinansowanie ma trafić po 25 mln zł.
 - Przedłużenie ul. Zelwerowicza jest dla nas priorytetem - podkreśla Lucyna Sternik, skarbnik Lublina.

Ulica Zelwerowicza wydłuży się o ok. 1320 metrów i połączy się z ul. Sławinkowską. Powstaną dwie jezdnie o szerokości od 7 do 10,5 metra. Wzdłuż nich - po obu stronach - będą chodniki (2 m szerokości) oraz ścieżki rowerowe (2,5 m). Wykonane będą jezdnie dojazdowe o szerokości od 3,5 do 5 metrów (północna - 500 m, południowa - 825 m). U zbiegu z ul. Zbożową i Sławinkowską pojawi się rondo.
 Czytaj str. 4

REKLAMA

0011448171

Daj się poznać z **dobrej** strony

Postaw na profesjonalizm.
 Załóż stronę z domeną **.pl**



.pl NASK

dns.pl

Jutro w sprzedaży KURIER NA ŚWIĘTA

● Bóg przychodzi jako bezbronne Dziecko i jest zdany na ludzką miłość. Rozmowa z bp. Damianem Muskusem ● Historia szopki na Boże Narodzenie ● Bożonarodzeniowe crime story. Okres świąt to nie tylko czas radości, ale i wielkich dramatów



Eliza
Gniewek-Juszczak
publicystka



ŚWIĄTECZNA PACZKA WSPÓMNIENI

Przeczysty worek szeleścił w rękach, a zawartość cieczyła, cokolwiek by tam nie było. Pamiętacie zakładowe paczki dla dzieci? Była czekolada, a raczej wyrób czekoladopodobny, choć smakował jak margaryna z cukrem i odrobiną kakao, to miło rozpuszczał się w dłoni i ustach. A opakowanie zastępcze powiększało kolekcję papierków.

Bywały też pudełka baryłek napełnionych cierpkim alkoholem, który wylewałam, żeby zjeść prawdziwą czekoladę, z której były wykonane. Były też czekoladki - monety. Pamiętam, że okropne w smaku. Przy ściąganiu opakowania paznokcie wbijały się w brązową masę, a sztywne sreberko rwało się i nie chciało odkleić. A krajanka, hmm? Pudełko miało wysuwaną część, jak szufladę, w której pod białym, cienkim papierem, ułożone po dwie w szeregu, w długim rzędzie, były mieszanki kruchej czekoladowej masy z kawałkami wafli.

Obowiązkowo były pomarańcze, zwykle po dwa. Od czasów paczek, przez

wiele lat dorosłego życia nie kupowałam i nie jadłam ich, przekonana, że to owocowa pomyłka, bo są gorzko-kwaśne i zwyczajnie niedobre. Jakie było zdziwienie, kiedy spróbowałam. Okazało się, że wcześniej były sprowadzane jako zwykłe niedojrzałe odmiany gorzkie. Jeszcze nie krzyżowało się odmian, w poszukiwaniu genów słodczy, były naturalne. Ale trudno było wtedy to docenić. Dzisiaj lubimy pomarańcze i to najbardziej ze wszystkich cytrusów.

Ekspertki aplikacji PanParagon analizują około 2 miliony paragonów miesięcznie. Okazało się, że w listopadzie, jeśli kupowaliśmy cytrusy, to pomarańcze stanowiły 32,1 procenta rachunków, na drugim miejscu były mandarynki 21,4 procenta. Na końcu znalazły się grejfruty - 5,4 procenta.

Krajanki dawno nie ma, szkoda. Buławkę znalazłam w internecie. Nie chcę już sprawdzać, jak smakują czekoladowe monety. A baryłki dostają od czasu do czasu, ale już nie zmuszam się do ich jedzenia.

ROZMOWA DNIA

Trzeba doraźnie ustabilizować sytuację finansową NFZ

Mira Suchodolska
(PAP)

Rozmowa z dr. BERNARDEM WAŚKO, dyrektorem Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB.

Narasta przekonanie, że w ochronie zdrowia mamy kryzys finansowy bez precedensu. NFZ jest stabilnym płatnikiem, a czy powody do niepokoju są realne?

W Polsce większość obywateli nie rozumie zawłości finansowania - różnic między świadczeniami limitowanymi i nielimitowanymi, zasad planowania pracy oddziałów. Na tym gruncie łatwo grać emocjami. A różni interesariusze - polityczni, korporacyjni i inni - próbują wykorzystać sytuację, która występuje rokrocznie. Nie znaczy to jednak, że „nic się nie dzieje”. Problemy narastały latami, wynikając z wcześniejszych decyzji, które się skumulowały.

Ale pacjenci słyszą o 14 mld zł deficytu w NFZ, o zamykanych oddziałach oraz o przesuwaniu przyjęć. Czy ich niepokój jest bezzasadny?

Mają prawo się niepokoić, tylko trzeba odróżnić emocje od faktów. Szpitale przekładają wyłącznie te zabiegi, które mogą zostać przełożone. Nie ma w Polsce przypadków, by pacjent wymagający pilnej interwencji dostał termin za rok. W przypadku zamykania odd-

ziałów każda likwidacja budzi emocje. Ale patrząc na to z perspektywy makro - w Polsce mamy ponad 20 proc. więcej łóżek szpitalnych na mieszkańca niż średnia europejska. A część oddziałów - np. pediatrycznych czy położniczych - od lat pracuje przy obłożeniu ok. 40 proc.

Pojawiają się tezy, że ciężarne będą rodzić „na SOR-ach”. To przykład podsycania niepokoju. Nikt nie planuje porodów na szpitalnych oddziałach ratunkowych. Mówimy o izbach porodowych, czyli o miejscach przeznaczonych do przyjmowania porodów w trybie planowym. Lokalizacja takiej izby jest sprawą techniczną.

Pojawiły się propozycje ograniczenia darmowych leków dla seniorów i dla osób do 18. roku życia. To właściwe kierunki? Program darmowych leków został rozszerzony w 2023 r. z grupy osób 75 plus na 65 plus oraz na dzieci do 18 roku życia. Co roku to kosztuje miliardy. Warto pamiętać, że przez 25 lat system działał bez tego przywileju. Jeżeli dziś mamy wybór między wprowadzeniem nowych terapii onkologicznych a utrzymaniem rozszerzonej listy darmowych leków - to jest wybór i polityczny, i ekonomiczny. I ktoś musi za to zapłacić.

Cow takim razie należy zrobić, by ustabilizować system?

Kurier Lubelski
Poniedziałek, 22.12.2025

AUTOPROMOCJA

0011228868

Zamów prenumeratę

Kurier Lubelski ☎ 81 440 53 66
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.kurierlubelski.pl



PRZYRODA

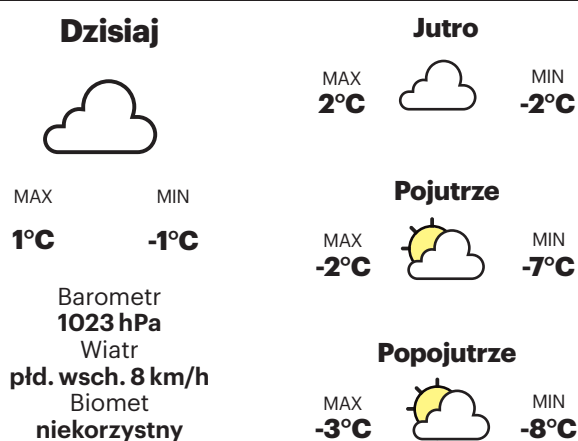
Jemioła na święta

To najbardziej poszukiwana przed Bożym Narodzeniem roślina, zaś po Nowym Roku popada w zapomnienie. Przyrodnicy zmienili status jemioły z półpaszyta na szkodnika pełną gębą. Badania przeprowadzone przy pomocy izotopów pokazały, iż sporo oznakowanego radioaktywnie węgla znajdującego w tkankach jemioły nie pochodzi z samodzielnej fotosyntezy, lecz zostało ukradzionych żywicieli. Wniosek z tego prosty, iż magiczna i zarazem lecznicza jemioła w bezwzględny sposób wykorzystuje swoich gospodarzy, rabując ich nie tylko z wody, lecz także z cukrów i innych składników pokarmowych. Mało tego, w trakcie suszy zabieranie wody prowadzi do mocnego osłabienia żywicieli. Stąd już prosta droga do uschnięcia nawet wielkiego drzewa opadniętego przez kilkadziesiąt czy więcej jemioł. Usychające drzewa giną razem ze swoimi pasożytami, ale to kiepska pociecha. Tym samym trzeba zmienić klasyfikację jemioły i dokonać oczywiście poprawki w szkolnych podręcznikach. Nie kupuję jemioły na targowiskach. Drogo, a prócz tego nie lubię pomalowanych na srebrno czy złoto. Rzecz gustu, ale starożytni Celtowie na taki widok przewracają się w kurhanach. Jemioła ma być zielona i basta! Skąd brać jemiołę? Z lasu. Tam, gdzie tną akurat jodły, jemioły leży na ziemi dużo.

Dlaczego więc nie podnieść składki? Nikt się pod tym nie podpisze politycznie. Podniesienie składki o dwa punkty procentowe oznaczałoby wzrost przychodów NFZ o ok. 40 mld zł - tyle, ile będzie brakowało. Ale każdy rząd zapłaciłby za to wysoką cenę polityczną. Warto jednak zauważyć, że dla pacjenta nie ma wielkiej różnicy, czy te pieniądze trafiają do NFZ przez wyższą składkę zdrowotną, czy przez dotacje z budżetu pochodzące z naszych podatków - to wciąż te same środki publiczne. (PAP)

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie



Dziś imieniny obchodzą Honorata i Zenon

PISALIŚMY W KURIERZE

22 grudnia 1976 r. Lublinianie chcą się bawić

Gastronomia z dużym rozmachem planuje zabawy sylwestrowe. Bale odbędą się w 11 restauracjach. Bale sylwestrowe przygotują m.in. restauracje Astoria, Polonia, Karczma Słupska, Jubileuszowa oraz Europa, która już w tych dniach ma być otwarta po generalnym remoncie. Bale zaplanowano także w wielu innych lokalach, które na co dzień nie prowadzą działalności rozrywkowej, np. w Śródmiejskiej i Popularnej. Ponadto gastronomia LSS podjęła się urządzenia w kilku swoich

lokalach zabaw sylwestrowych na zlecenie zakładów pracy. Dekoratorzy już pracują nad wystrojem sal, mistrzowie kuchni zakładów, w których odbędą się bale, przygotowują specjalne na tę okazję jadłospisy. Zainteresowanie mieszkańców Lublina balami jest ogromne. Codziennie wpływają nowe zgłoszenia, amatorzy zabaw proszą o informację na ten temat. Z jednej strony przykro odmawiać proszącym o rezerwację stolików na balu sylwestrowym, z drugiej zaś gastronomia nie chciałaby dopuścić do zbyt dużego tłoku. ASZ

KALENDARIUM

1666

Powstała Francuska Akademia Nauk, pierwsza taka na świecie korporacja skupiająca uczonych różnych dziedzin.

1900

Henryk Sienkiewicz otrzymał akt własności majątku w Obłęgorku, ufundowanego przez społeczeństwo z okazji 25-lecia jego pracy literackiej.

1947

Przed Najwyższym Trybunałem Narodowym w Krakowie zakończył się proces oświecimski. Skazano 39 członków załogi (23 na karę śmierci).

1965

Podpisano umowę licencyjną z Fiatem na produkcję modelu 125p. Linia na Żerniu ruszyła w 1967 r.

nasz REGION

KRÓTKO

LUBELSKIE

Dwa wypadki śmiertelne

61-letni mężczyzna zginął w piątek wieczorem w wypadku na ul. Jana Pawła II w Biłgoraju.

- Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że kierujący volkswagenem w wyniku niezachowania bezpiecznej odległości od poprzedzającego go pojazdu, który zaczął hamować, aby uniknąć najechania na niego, zjechał na przeciwny pas ruchu i zderzył się czołowo z oplem, którym kierował 35-latek z gminy Goraj. Volkswagenem kierował 30-letni mieszkaniec gminy Bił-

goraj - relacjonuje podkom. Kamil Karbowniczek z KWP w Lublinie.

W wyniku odniesionych obrażeń 61-letni pasażer opla zmarł w szpitalu. Badanie alkomatem wykazało, że kierowcy byli trzeźwi.

Dzień wcześniej, na skrzyżowaniu ul. Powstańców Warszaw z Al. 1000-lecia w Lubartowie, w wypadku zginęła 93-letnia pasażerka jednego z dwóch samochodów, które zderzyły się na skrzyżowaniu.

Aleksandra Szymczak

GINA MODLIBORZYCE

Karambol na ekspresowce



FOT. POLICJA

W piątek wieczorem na S19 zderzyło się 18 pojazdów. Dwa naście osób zostało rannych, a trasa była całkowicie zablokowana przez kilka godzin.

Do wypadku doszło w piątek przed godziną 21:00 na S19 w kierunku Rzeszowa, na wysokości miejscowości Stojszyn w gm. Modliborzyce. Zderzyło się 13 samochodów osobowych, 2 ciężarówki i 3 busy. Kolejne 8 pojazdów zdążyło się zatrzymać i nie uczestniczyło w karambolu.

- W wyniku zdarzenia 12 osób zostało poszkodowanych, z czego 9 jest hospitalizowa-

nym w stanie nie zagrażającym ich życiu. Na szczęście nie było ofiar śmiertelnych - przekazał podkom. Kamil Karbowniczek z KWP w Lublinie.

Na miejscu został powołany sztab kryzysowy, który udostępnił namiot dla potrzebujących oraz strażnicę w miejscowości Stojszyn. Policja wykonywała czynności wspólnie z innymi służbami przy udziale biegłego z zakresu wypadków drogowych pod nadzorem prokuratora.

Droga została odblokowana dopiero po godz. 8 w sobotę. Aleksandra Szymczak

ZAMOŚĆ

Wyroki za ustawianie przetargów

Sąd w Zamościu skazał byłego wójta gminy Sułów, Leona B., w sprawie ustawiania przetargu na budowę utwardzenia dna wawozu w miejscowości Żrebce. Wyrok: rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata oraz 30 tys. zł grzywny. Jego żona, Grażyna B., usłyszała identyczny wyrok i 20 tys. zł grzywny. Inspektor nadzoru inwestorskiego, Stanisław K., został skazany na rok więzienia w zawieszeniu na dwa lata oraz 6 tys. zł grzywny. ASZ



FOT. ARCHIWUM

NA BLIKA

Uwaga, oszuści

W ub. tygodniu do policji w Chełmie wpłynęły trzy zawiadomienia dotyczące wyłudzenia pieniędzy metodą „na znajomego”, który prosił o pieniądze z wykorzystaniem kodu blik. LUB

Zamojski „dom dobry”. Bicie i przemoc psychiczna to codzienność w wielu rodzinach

Bogdan Nowak

Zamość

Dane są alarmujące. Miejskie Centrum Pomocy w Zamościu przeprowadziło anonimowe badania ankietowe. Poruszano w nich problem przemocy domowej. Z zebranych danych wynika, iż 59 procent ankietowanych mieszkańców Zamościa miało styczność z przemocą domową lub wciąż jej doświadcza. Miała ona różne, czasami zatrważające oblicza.

Anonimową ankietę wypełniło 409 osób (18 z nich mieszka pod Zamościem). 137 z nich ma mniej niż 18 lat, 202 - mieści się w przedziale od 18 do 60 lat, a 62 osoby miały ponad 60 lat. Siedmiu respondentów nie przyznało się do swojego wieku.

Dane gromadził zespół interdyscyplinarny ds. przeciwdziałania przemocy domowej w Zamościu, w okresie od 1 kwietnia do 1 lipca. Ankiety można było wypełnić w Biurze Obsługi Interesantów UM Zamość oraz w pięciu NZOZ-ach. Udało się dotrzeć także m.in. do uczniów zamojskich szkół (z pięciu klas, w których dzieci mają więcej niż dziewięć lat). „W metodologii przyjęto, że zaznaczenie „tak” przy chociaż jednym zachowaniu wymienionym w ankiecie wskazuje na to, iż rodzina jest zagrożona przemocą domową” - czytamy w dokumencie.

Z badania wynika, iż ok. 41 proc. ankietowanych nie doświadczało oraz nie obserwowało, ani nie stosowało zachowań przemocowych w swoim środowisku rodzinnym. Taki wynik wskazuje jednocześnie, że 59 proc. ankietowanych... miało styczność z przemocą domową, w tym było około 46 proc. osób poniżej 18 lat. Natomiast aż ponad 70 proc. osób starszych w swoim środowisku rodzinnym dostrzega występowanie przemocy.

W najbliższym otoczeniu rodzinnym ankietowanych - w ciągu 12 miesięcy przed badaniem - stwierdzono występowanie: „bicia” (taką odpowiedź za-



FOT. PIXABAY

Anonimową ankietę wypełniło 409 osób

kreśliły 32 osoby, czyli 8,21 proc. ankietowanych), „szarpania” (79 osób - 20,23 proc.), „popychania” (90 osób - 23,08 proc.) czy „kopania” (29 osób - 7,44 proc.). Świadcami lub - jak się domyślamy - ofiarami „duszenia” były natomiast 23 osoby, co stanowi 5,9 proc. badanych.

Zatrważające dane dotyczące przemocy

Jak wynika z raportu, przemoc fizyczna występuje aż w 23 procentach ankietowanych rodzin. Jeszcze więcej jest przypadków przemocy psychicznej. Jest ona stosowana w 45 procentach z nich.

Tutaj także wygląda to bardzo źle. 53 osoby zakreśliły bowiem w ankietach „izolowanie”, 85 - „grożenie”, 147 - „wyzywanie”, a na przykład 123 - „ośmieszanie”.

Dziesięć osób przyznało także, iż w ich rodzinnym otoczeniu występuje „zmuszanie do obcowania płciowego”.

Nie tylko takie dane mogą zatrząść. 15 proc. ankietowanych przyznało, że w ich rodzinach występuje przemoc ekonomiczna. To m.in. niełożenie na utrzymanie, demolowanie mieszkania czy niszczenie rzeczy osobistych. W rodzinach 11 proc. ankietowanych występuje natomiast „zaniedbanie”. To np. pozostawienie bez opieki osoby niezaradnej czy niezaspokajanie podstawowych potrzeb biologicznych i fizycznych.

Jest jeszcze jedno zestawienie, któremu warto się przyjrzeć. To „przemoc elektroniczna”, która występuje w 14 procentach ankiet. To poniżanie w internecie lub przy użyciu telefonu (doświadczyło tego 49 osób) lub robienie sobie zdjęć lub filmów bez jej zgody oraz ich publikowanie.

Autorzy raportu podkreślają, iż aby otrzymać próbę umożliwiająca uogólnienie wyników na całą społeczność mieszkańców Zamościa niezbędne jest zebranie co najmniej 590 ankiet od różnych grup społecznych. Tak się w tym wypadku nie stało. Jednak owa ankieta może stanowić ważne źródło informacji o występowaniu zjawiska przemocy.

Każdego typu badanie jest ważne i potrzebne, bo zjawisko przemocy domowej trzeba bardzo dokładnie, wręcz drobiazgowo rozpoznać. Wtedy może uda się mu łatwiej przeciwdziałać.

Krytykowanie jest najczęściej występującą formą przemocy

Jakie są inne wnioski? „Z powyższego zestawienia wynika, iż najczęściej występującym rodzajem przemocy domowej jest przemoc psychiczna, tj. krytykowanie, wyzywanie, ośmieszanie. Drugą co do liczby wskazanych zachowań jest przemoc fizyczna (...)

i dotyczy przede wszystkim szarpania i popychania” - napisali autorzy raportu.

A w innym miejscu tego dokumentu czytamy: „krytykowanie w każdej grupie wiekowej jest najczęściej występującą formą przemocy”. Wśród dorosłych respondentów, ponad 50 proc. zgłasza występowanie tej formy przemocy w rodzinie. Natomiast mniej niż 30 proc. dzieci obserwuje takie zachowania.

Dlaczego? „Jednym z powodów takiej rozbieżności może być problemem w różnicowaniu definicyjnym pomiędzy krytykowaniem, wyzywaniem a ośmieszaniem” - tłumaczą autorzy raportu”.

Nie tylko to jest ważne. „Interesująco wygląda rozkład odpowiedzi dotyczących występowania w rodzinie przemocy fizycznej tj. popychania i szarpania. Dorośli dwa razy częściej niż dzieci wymieniają występowanie tych zachowań w swoich rodzinach” - czytamy w dalej

Jak wynika z raportu, przemoc fizyczna występuje aż w 23 procentach ankietowanych rodzin na terenie Zamościa

raporcie. „Rozbieżność ta może wynika m.in. z faktu, że dzieci nie dostrzegają takich zachowań w rodzinie, nie są ich odbiorcami albo nie identyfikują danego zachowania dorosłego jako krzywdzącego asprawiedliwiac je np. „rodzic/dorosły miał rację, bo ...”. Analizując zebrane dane dostrzeżono w ankietach odpowiedzi skrajne. Dwie osoby zaznaczyły, że w rodzinie obserwuje występowanie wszystkich 20 zachowań przemocowych. Jedno zachowanie przemocowe dostrzeżę w swojej rodzinie 32 osoby, w tym 44 proc. (14 osób) wskazuje, iż jest to krytykowanie (taką odpowiedź także można było zaznaczyć - przyp. red.)”. Pełny raport jest dostępny na stronie: www.zamosc.pl/news/8790

Co jeszcze dopisano do Wieloletniej Prognozy Finansowej Lublina

Dokończenie ze str.1

Przedłużenie ul. Zelwerowicza to nie jedyna inwestycja dopisana do Wieloletniej Prognozy Finansowej na najbliższe lata. Kolejną jest basen przy Zespole Szkół nr 12 przy ul. Sławinkowskiej 50. - W Wieloletniej Prognozie Finansowej w roku 2027 ujęto wykonanie dokumentacji projektowej na budowę basenu przy Zespole Szkół nr 12 przy ul. Sławinkowskiej 50 z kwotą 1 000 000 zł - czytamy w autopoprawce do budżetu Lublina na 2026 r.

- Budowa basenu w tym miejscu byłaby inwestycją o dużym znaczeniu społecznym, edukacyjnym i integracyjnym. Tego typu obiekt mógłby również służyć jako miejsce nauki pływania dla dzieci z całej dzielnicy, a także miejsce rekreacji dla rodzin oraz osób starszych - argumentował potrzebę takiej inwestycji Marcin Bubicz, radny klubu prezydenckiego w interpelacji złożonej w czerwcu tego roku do prezydenta Lublina.

Ratusz nie wskazuje, w jakich latach może być budowany basen. - Koszt budowy szacowany

jest na ok. 40 000 000 zł - określał Tomasz Fulara, zastępca prezydenta Lublina w odpowiedzi na interpelację.

Na czwartkowej sesji radni miejscy debatowali nad budżetem Lublina na 2026 r. Projekt został uzupełniony o autopoprawkę. Chodzi o zadania zgłoszone przez radnych, które do realizacji przyjął prezydent Lublina. - Ogółem złożono 291 wniosków - wylicza Bartosz Margul, przewodniczący Komisji Budżetowo-Ekonomicznej Rady Miasta Lublin. Ich wartość opiewała na 256 mln zł.

- Prezydent Lublina pozytywnie zaopiniował 137 wniosków opiewających na nieco ponad 10 milionów złotych - wskazuje Lucyna Sternik, skarbnik Lublina.

Ponad połowa z tej puli (5,4 mln zł) trafi na drogi. Np. 500 tys. zł zarezerwowano na kontynuację rozpoczętych w tym roku prac przy remoncie nawierzchni al. Warszawskiej na odcinku od ul. Skowronkowej w kierunku ul. Głównej. 100 tys. zł ma trafić na remont kolejnego odcinka ul. Glinianej a 250 tys. zł na modernizację ul. Zbożowej.

Po 16 latach ma nastąpić szczęśliwy finał przebudowy

Artur Jurkowski
Lublin

Z początkiem 2028 r. ma dostać nowe życie gmach Domu Kultury Kolejara. To data, kiedy planowany jest finał przebudowy budynku przy ul. Kunickiego i rozpoczęcia działalności Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży. Miasto ma zaoszczędzić 10 mln zł, a Teatr Andersena zyska siedzibę.

To początek finału historii, która ciągnie się od 2012 roku. Chodzi o przebudowę gmachu dawnego Domu Kultury Kolejara w Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży. Ratusz wskazał najlepszą ofertę w przetargu na wykonanie prac.

Kontrakt ma trafić w ręce spółki Baudziedzic z Głogowa Małopolskiego.

- Wykonawca spełnia wszystkie warunki udziału w postępowaniu, a jego oferta nie podlega odrzuceniu i jest najkorzystniejsza pod względem przyjętych w specyfikacji warunków zamówienia, kryteriów oceny ofert - informuje



Tak ma wyglądać dawny Dom Kultury Kolejara po przebudowie

Agnieszka Pawelec-Herman, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich.

Za pracę firma chce dostać 59,6 mln zł. Była to najtańsza oferta złożona w przetargu i jedyna, która nie przekraczała limitu finansowego wyznaczonego przez ratusz. Ostatecznie urzędnicy na roboty wydadzą 10 mln zł mniej niż zakładali.

- Plan zakłada oddanie centrum do użytku najpóźniej na początku 2028 roku - tak, aby mogło ono w pełni przygotować się do roku Europejskiej Stolicy Kultury 2029, w której aplikacji projekt ujęto jako je-

den z priorytetowych - informuje Monika Głazik z biura prasowego lubelskiego planowali.

Andersen znajdzie swoje miejsce

Powstanie Centrum Sztuki Dzieci i Młodzieży to jedna ze sztandarowych inwestycji za-

To jedna ze sztandarowych inwestycji zaplanowanych w ramach przygotowań Lublina do tytułu Europejskiej Stolicy Kultury 2029

planowanych w ramach przygotowań Lublina do tytułu Europejskiej Stolicy Kultury 2029. Nowa placówka ma stać docelową siedzibą Teatru im. H. Ch. Andersena.

- Przewidziano dużą salę teatralną na minimum 300 miejsc, z pełnym zapleczem scenicznym i miejscami dla osób z niepełnosprawnościami, a także mniejszą salą kameralną dla 72 osób. Ponadto powstaną sale prób, pracownie, garderoby, charakterystornia, foyer, przestrzeń obsługi widzów oraz pomieszczenia administracyjne i socjalne - opisuje Głazik.

W budynku będzie też siedziba biblioteki, powstaną przestrzenie do prowadzenia edukacji kulturalno-społecznej dla dzieci i młodzieży.

Pierwotnie przy CSDiM planowano podziemny parking. Miasto jednak zrezygnowało z jego budowy. W zamian ma powstać „obiekt zbiorowej ochrony”.

W projekcie budżetu Lublina na 2026 r. na inwestycję zarezerwowano 11,6 mln zł.

Obsługa znanej sieci przed świętami czeka na klientów... w nocy. „Mamy przechlapane”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Kolejny sklep na celowniku związkowców - Biedronka. 22 grudnia będzie czynna do godziny pierwszej w nocy, a 23 grudnia od 5.00. „Niespodzianka” czeka pracowników także w sylwestra.

W poniedziałek 22 grudnia część sklepów Biedronka na terenie kraju będzie otwarta od godz. 6.00 aż do 1.00 w nocy, zaś we wtorek 23 grudnia od 5.00 do 23.30.

„Okres przedświąteczny to dla wielu rodzin wyjątkowy, ale też intensywny czas przygotowań do Bożego Narodzenia. Układ kalendarza w tym roku jest wyjątkowy. Wolna Wigilia powoduje, że klienci przez 3 dni nie zrobią zakupów, natomiast nasze koleżanki i koledzy będą mogli spędzić ten świąteczny czas ze swoimi bliskimi.



Biedronka tłumaczy, że wolna wigilia powoduje, że klienci nie zrobią zakupów aż przez trzy dni, a te trzy dni będą czasem, który pracownicy spędzą z rodzinami

W Biedronce doskonale to rozumiemy, tak jak to, że w tym szczególnie intensywnym okresie, każdy ma inny porządek dnia i dlatego wydłużamy godziny otwarcia naszych sklepów. Dzięki temu każdy klient będzie mógł bez pośpiechu zaplanować zakupy, znaleźć potrzebne produkty, a potem cieszyć się świąteczną atmosferą”

- tłumaczy Paweł Stolecki, dyrektor operacyjny i członek zarządu sieci Biedronka.

Tak to widzi Biedronka, a inaczej pracownicy i związkowcy z „Solidarności”, którzy alarmują w sprawie wydłużenia godzin otwarcia sklepów w dniach przedświątecznych i przygotowali skargę w tej sprawie do Państwowej Inspekcji

Pracy. „Solidarność” tłumaczy, że pracownicy będą wracać do domu po godz. 2.00, często bez możliwości skorzystania z komunikacji. Związkowcy mówią, że o zamiarze wydłużenia godzin otwarcia większości sklepów, Biedronka poinformowała 9 grudnia. Wcześniej pracownicy mieli zaplanowane grafiki tak, że 22 grudnia sklepy będą zamykane, w zależności od regionu kraju, o godzinie 23.00 lub 23.30.

„Zmiana wydaje się niewielka, co najwyżej dwie godziny, ale dla pracowników różnica jest ogromna. Zamknięcie sklepu o pierwszej w nocy oznacza, że ludzie wyjdą z pracy nawet po godzinie drugiej i będą mieli problemy z dotarciem do domu. Nie wszyscy jeżdżą swoimi samochodami, a na komunikację publiczną o tej porze trudno liczyć. Pracownicy się martwią, jak wrócą” - komentuje cytowana

przez portal dlahandlu.pl, Gabriela Kaim, przewodnicząca „Solidarności” w Biedronce.

Informacje o pracy do późnych godzin nocnych w Biedronce, nie przeszły obojętnie w internecie.

Pani Dorota: „Przed pracownikami Biedronki jeszcze jedna niespodzianka. W sylwestra będą pracować do 21.00. Mądrzy szefowie swoim pracownikom pracę skracają, a nie wydłużają i tyle w temacie”.

Pani Maria: „Ja, pracownik Biedronki ślubuję Ci miłość, wierność i, że nie opuszczę aż do śmierci. O kurka zagalopowałam się. Tak to wygląda”.

Pani Ewa: „Wprowadzili wolną wigilię chyba tylko dla urzędników, zaś inni, przeważnie kobiety, zasuwały w marketach. A one też, jak biurokratki, mają dzieci, rodziny i również chcą przygotować święta”.

Pan Krzysztof: „Pracuję w ochronie. W Biedronce. Je-

stem tym wszystkim przerażony. Nasza branża w tych marketach też jest zagrożona. Do tego kary, które dostało Jeronimo Martins. Komu się obojętnie? Pracownikom! Przeglądka na maksa z tymi godzinami do pierwszej w nocy i sylwester do 21.15. Mamy w Biedronkach przechlapane”.

Pani Joanna: „Jak by jeden z drugim po nocach nie chodzili po marketach, to by godziny otwarcia były krótsze. Ale zawsze znajdzie się ktoś, komu... mleka w domu zabraknie”.

Ale jest i taki głos pani Ani: „Ja też jestem mamą i pracuję w Biedronce. Zmiany godzin, które nastąpiły przejmuję nocka, więc nikt go tak późno nie kończy. Zawsze można zaznaczyć, że ma się dziecko do 8. roku życia i wychodzi się o 22.00. Każdy wiedział na co się pisze pracując w handlu, raz jest lepiej, a raz gorzej. Weśółych Świąt”. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA



0111436916

TRANSPORT WŁADZE WOJ. LUBELSKIEGO SĄ NIEZADOWOLONE ZE WSPÓŁPRACY Z POLREGIO

Wozić nas będą Lubelskie Koleje

Jakub Sarek
Lubelskie

Lubelskie Koleje - taką nazwę będzie nosiła podległa marszałkowi województwa spółka.

Nowa jednostka ma wynajmować Polregio należący do samorządu regionu tabor i na tym zarabiać. A docelowo zastąpić państwowego przewoźnika w obsłudze przewozów regionalnych w województwie.

Decyzja o powołaniu spółki zapadła na czwartkowej sesji Sejmiku Województwa Lubelskiego. „Za” głosowało 28 radnych, trzech nie oddało głosu, dwóch było nieobecnych.

Za organizację kolejowych pasażerskich przewozów regionalnych na Lubelszczyźnie odpowiada samorząd województwa. To on, decyduje o tym, na jakich trasach i z jaką częstotliwością kursują pociągi, a u Polregio, czyli państwowego przewoźnika, zamawia rozkład jazdy i zleca mu obsługę połączeń. I za to wszystko mu płaci. Według planu na 2025 r. Polre-



28 składów należących do samorządu województwa lubelskiego, obsługuje Polregio. Umowa wygasa w 2030 r. Potem zadanie to mają przejąć Lubelskie Koleje

gio zainkasuje z tego tytułu 121 mln zł. Rok wcześniej na jego konto wpłynęło 131,5 mln zł, a w 2023 r. 120,4 mln zł. Do realizacji tego zadania używa mu także należący do siebie tabor, czyli 28 składów.

Umowa na obsługę połączeń regionalnych w woj. lubelskim między urzędem marszał-

kowskim a Polregio wygasa w 2030 r.

- Później mam nadzieję, że to właśnie Lubelskie Koleje będą świadczyć samorządowi woj. lubelskiego usługę przewozu osób w całym województwie. Ta spółka będzie niezmiernie ważna w przyszłości. Ona musi mieć historię,

żeby mogła przystąpić do ewentualnego przetargu. Wiem, że rząd polski negocjuje z Komisją Europejską, żeby samorządy mogły zlecać swoim podległym jednostkom czy spółkom obsługę przewozów regionalnych w trybie przetargowym - tłumaczył na czwartkowej sesji sejmiku

Piotr Breś, wicemarszałek woj. lubelskiego.

Spółka Lubelskie Koleje swoją działalność ma rozpocząć w 2027 r. Przez pierwsze trzy lata ma działać na zasadach tzw. poolu taborowego. Chodzi o to, że spółka będzie wynajmowała Polregio swoje szynobusy i czerpała z tego zyski.

- Strumień czynszów z najmu zapewni przewidywalne i stabilne finansowanie w okresie przejściowym, zapewniając organizacji możliwość rozwoju. Równoległe spółka będzie budować kluczowe kompetencje właścicielskie: zarządzanie cyklem życia aktywów, nadzór nad utrzymaniem oraz standaryzację procesów techniczno operacyjnych. Na tej bazie powstanie komplet narzędzi i standardów, który umożliwi płynne przejście do fazy operacyjnej mającej na celu przygotowanie spółki do złożenia oferty na realizację przewozów kolejowych po roku 2030 w trybie konkurencyjnym - podkreślono w uzasadnieniu przyjętych przez radnych uchwał.

Władze woj. lubelskiego nie są zadowolone ze współpracy z Polregio. - Sukcesywnie traci on udział w rynku krajowym na rzecz spółek samorządowych założonych w celu realizacji własnych zadań w zakresie regionalnych przewozów kolejowych. Wynikające w związku z tym problemy Polregio S.A., połączone z brakiem inwestycji taborowych, stwarzają realne ryzyko załameń w realizacji zadań zleconych przez województwa - czytamy w uzasadnieniu uchwały.

W 2024 r. Polregio przewiozło w całym kraju 100,8 mln pasażerów. Podczas pierwszych dziewięciu miesięcy 2025 r. z jego usług w całej Polsce skorzystało 76,9 mln osób. Jak wylicza Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego, w naszym regionie Polregio przewozi średnio ok. 3 mln podróży rocznie.

Aktualnie samorząd woj. lubelskiego organizuje i dotuje wojewódzkie przewozy pasażerskie na dziesięciu liniach kolejowych.

Ile z budżetu województwa na szpitale, drogi i szkoły?

Jakub Sarek
Lublin

Zaskoczeń nie było. Na czwartkowej sesji radni lubelskiego sejmiku przyjęli projekt uchwały budżetowej województwa lubelskiego na rok 2026.

„Za” głosowało 20 radnych klubu PiS, sześciu radnych KO było „przeciw”, pięciu radnych (czterech z klubu Trzeciej Drogi i jeden z Konfederacji) wstrzymało się. Dwóch rajców (Sławomir Sosnowski z Trzeciej Drogi i Jarosław Kwasek z PiS) było nieobecnych. Głosowanie poprzedziła niespełna godzinna dyskusja.

Budżet to liczby. Dwie najważniejsze określają dochody i wydatki. Ta pierwsza, czyli środki, które wpłyną do kasy województwa mają wynieść



Zdaniem radnego Marka Kosa na ochronę zdrowia przeznaczono za mało pieniędzy

2,1 mld zł. Z kolei wydatki mają sięgnąć 2,3 mld zł. Deficyt wyniesie zatem 224,3 mln zł. Zadłużenie na koniec 2026

r. ma osiągnąć pułap 265,3 mln zł.

- Kiedy pod koniec 2018 r. rozpoczynaliśmy sprawowanie

władzy dług wyniósł 718 mln zł. Na koniec 2025 r. 176,7 mln zł. Ale w tym roku - ze względu na to, że będziemy musieli sfinansować duże inwestycje i że otrzymamy o 90 mln zł od rządu z tytułu subwencji ogólnej wyrównawczej, będziemy musieli zaciągnąć kredyt i dług sięgnie 265 mln zł - podał Jarosław Stawiarski, marszałek woj. lubelskiego.

Na wydatki majątkowe, czyli inwestycje, w budżecie regionu na 2026 r. przeznaczono 1,04 mld zł. Najwięcej z tych pieniędzy - 643 mln zł - powędruje na drogi wojewódzkie. Na liście m.in. budowa obwodnicy Opola Lubelskiego w ciągu DW nr 824 (30 mln zł) czy budowa drogi Nr 801 w Dęblinie wraz z budową mostu na rzece Wieprz (53 mln zł).

- Środki na inwestycje stanowią 44 proc. całego budżetu.

I to trzeba pochwalić. Przypominam sobie, jak w 2018 r. wyglądały drogi, zwłaszcza w części wschodniej i południowo-wschodniej województwa. My kontynuujemy, jak to określił radny Michał Mulawa, ofensywę drogową i myślę, że jest to dobry kierunek, bo w ten sposób przyciągamy turystów - przekonywał Krzysztof Gałasziewicz, wiceprzewodniczący sejmiku i szef klubu radnych PiS.

Na ochronę zdrowia (samorządowi woj. lubelskiego podlega 17 takich jednostek, w większości to szpitale) trafi 107,4 mln zł. Zdaniem radnego Marka Kosa (Trzecia Droga Polska 2050-PSL) to za mało.

- Zestawiam to z budżetami innych województw. I tak: woj. podlaskie przy dochodach 1,4 mld zł, na ochronę zdrowia przeznaczają 120 mln zł. Święto-

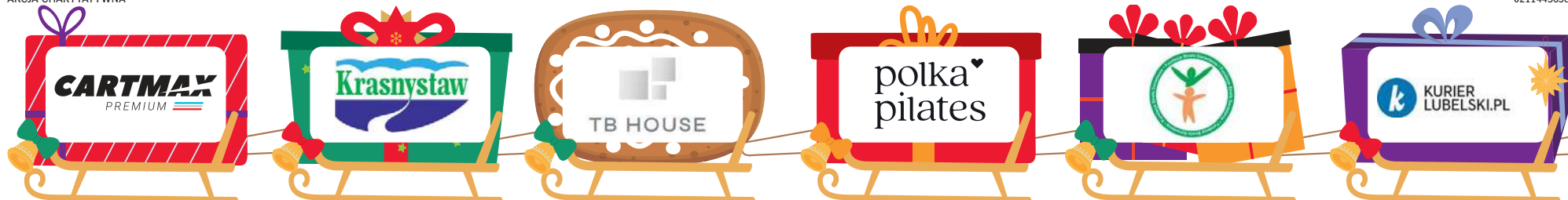
krzyskie ma dochody rzędu 1,3 mld zł, a na ochronę zdrowia trafi 300 mln zł. Nasze dochody kształtują się na poziomie ponad 2 mld zł, a na ochronę zdrowia trafi 107 mln zł. To nie jest coś na co liczyłem. Nad inwestycjami w szpitalach (podległym marszałkowi - dop. red.) trzeba się mocniej pochylić, żeby one były jeszcze, jeszcze lepiej dofinansowane. Wtedy to bezpieczeństwo zdrowotne województwa lubelskiego będzie miało się lepiej - wskazywał radny Kos.

Jak stwierdził, sam budżet chwali, ale „ochrona zdrowia została potraktowana trochę po macoszemu”.

Na zakup bezemisyjnego taboru kolejowego samorząd województwa chce wydać 96,6 mln zł, na odbudowę zabytków 16,6 mln zł, a na program Kolej+ 9,4 mln zł.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211445638



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PROKURATURA

Będzie nowy wniosek o ENA

Prokuratura nie odstępuje od ścigania Marcina Romanowskiego i złoży ponowny wniosek o zastosowanie wobec niego Europejskiego Nakazu Aresztowania – oświadczył w piątek prokurator generalny, szef MS Waldemar Żurek. Wcześniej tego dnia informowano o uchyleniu przez sąd ENA wydanego wobec Romanowskiego w grudniu ub.r.

Do decyzji sądu Żurek odniósł się na platformie X, podkreślając, że została podjęta „jednoosobowo, na posiedzeniu niejawnym, bez wiedzy

i zawiadomienia prokuratury, co rodzi poważne wątpliwości proceduralne”.

W ocenie Żurka „uzasadnienie postanowienia jest wewnętrznie sprzeczne i pozostaje w oczywistej kolizji z aktami sprawy”.

Poseł PiS, były wiceminister sprawiedliwości Marcin Romanowski jest podejrzany w śledztwie dot. nieprawidłowości w Funduszu Sprawiedliwości. 19 grudnia 2024 roku Sąd Okręgowy w Warszawie wydał za pośrednictwem Europejskiego Nakazu Aresztowania.

POŻEGNANIE

Zmarł Michał Urbaniak



W sobotę, 20.12, w wieku 82 lat zmarł Michał Urbaniak – jazzman, kompozytor i aranżer. Zasłynął w świecie, nagrywając płytę „Tutu” z legendą jazzu Milesem Davisem. Nagrał kilkadziesiąt autorskich płyt, był twórcą muzyki do filmów. „Żył i czuł wielkimi nutami. Odszedł w wieku 82 lat” – napisała Dorota Dosia Urbaniak.

OSZCZĘDZANIE

„Święta Bożego Narodzenia to okres największej nadprodukcji żywności w polskich domach. Kupujemy i gotujemy »na zapas«, ponad rzeczywiste potrzeby. Efekt? Duża część potraw trafia do kosza, co oznacza nie tylko zmarnowane produkty, ale także pieniądze wydane na zakupy oraz koszty ich przygotowania – wodę, prąd, gaz i czas poświęcony na gotowanie” – wskazał Instytut Ochrony Środowiska.

”

Komuś nie podoba się dokończony mur na granicy polsko-białoruskiej. To znaczy, że nasza polityka migracyjna jest skuteczna

Radosław Sikorski wicepremier, szef MSZ

Prezydent Zelenski z wizytą w Polsce. Padły ważne słowa

M. Koziestański, A. Jaros
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski przebywał w piątek w Warszawie. Spotkał się z najważniejszymi przedstawicielami polskich władz.

Prezydent Ukrainy spotkał się z prezydentem Karolem Nawrockim oraz marszałkami Sejmu i Senatu – Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską oraz premierem Donaldem Tuskiem.

Po spotkaniu z prezydentem Nawrockim Zelenski zadeklarował m.in. gotowość do przyspieszenia ekshumacji na Wołyniu oraz konsultacje w sprawie obrony przeciwdrogonowej.

O godz. 16 w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów odbyła się rozmowa w cztery osoby prezydenta Zelenskiego i premiera Tuska. Przed rozmowami szef polskiego rządu przypomniał, że Ukraina otrzyma 90 mld euro pożyczki z Unii Europejskiej na kolejne dwa lata. Jak podkreślił, środki te mają zostać spłacone dopiero po uzyskaniu przez Ukrainę reparacji od Rosji.

– To agresor musi zapłacić za wszystko, za wszystkie straty – zaznaczył Donald Tusk.

Donald Tusk podczas spotkania wyraził swoje uznanie dla Zelenskiego, mówiąc mu, że jest „bohaterem nie tylko



Tusk i Zelenski spotkali się w Warszawie. Wśród tematów były wsparcie UE i odpowiedzialność Rosji za wojnę

na Ukrainie, ale też i w Polsce”. „Również traktujemy cię jak bohatera (...). Twoja walka jest naszą wspólną walką” – podkreślił premier i dodał z uśmiechem, że wie, co mówi.

Prezydent Ukrainy natomiast stwierdził, że „najbardziej przerażające dla Rosji jest to, że jesteśmy razem”. „Oni na pewno nie są w stanie pokonać nas obu” – skwitował.

Podziękował Polsce za wsparcie, którego udziela Ukrainie od początku wojny. Podkreślał również znaczenie decyzji podjętej w czwartek przez europejskich liderów

w trakcie szczytu Unii Europejskiej – o udzieleniu Ukrainie wsparcia w formie pożyczki w wysokości 90 mld euro na kolejne dwa lata.

– Wzmacniacie Ukrainę, naszych żołnierzy i cywilów. Myślę, że Europa wykazała się przywództwem i jest to niezwykle ważne – powiedział Zelenski. – Jest to bardzo mocna, silna pozycja. Dziękuję za to, że popieraliście nas – dodał.

Politycy nie uniknęli trudnych tematów. Premier: nie wszyscy Ukraińcy doceniają nasze wysiłki

Tusk zaznaczył, że Polska i Ukraina są sojusznikami. – Wspieramy Ukrainę z całych sił – podkreślił, wskazując, że Polska oraz Polacy wykonali „olbrzymie wysiłki” w celu obrony wspólnego interesu – niepodległości obu państw.

Zaznaczył jednocześnie, że Polacy i Ukraińcy „muszą wobec siebie wykazać maksimum zrozumienia i cierpliwości”.

– Czasami mamy poczucie w Polsce, że nie wszyscy Ukraińcy doceniają nasze wysiłki. Czasami Ukraińcy mają poczucie, że u nas nastroje stały się trochę mniej proukraińskie. Tak, to wszystko prawda. My mamy sobie bardzo dużo do wyjaśnienia i z przeszłości. Musimy mieć wobec siebie bardzo dużo cierpliwości i zrozumienia – powiedział polski premier.

Dodał, że „musimy mądrze myśleć o naszej wspólnej przyszłości, ale to musi być oparte na wzajemnym szacunku i na wzajemnej przyjaźni”. – Wszystko da się wyjaśnić, każdy ma tu swoją robotę do wykonania, ale nikt nie może zakwestionować tego wielkiego wspólnego interesu dwóch dumnych narodów – powiedział Tusk.

Spotkanie premiera z prezydentem Ukrainy stało wcześniej pod znakiem zapytania, ponieważ Donald Tusk reprezentował Polskę na unijnym szczycie w Brukseli. Obrady miały być kontynuowane kolejnego dnia, jednak zakończyły się w nocy. PAP

Tak niemiecka telewizja opisuje prezydenta Karola Nawrockiego: „Silny człowiek wzorowany na Trumpie”

Aleksandra Jaros
Lokalizator

Niemiecka telewizja MDR opisała prezydenta Karola Nawrockiego jako polską wersję Donalda Trumpa. – Superpremier, który chce rządzić nad Tuskiem – czytamy w obszernym artykule.

Od momentu objęcia urzędu Nawrocki stara się narzucać nowe zasady i rozszerzać swoje uprawnienia poza wąskie ramy konstytucji – ocenia polskiego prezydenta niemiecka telewizja MDR.

W obszernym artykule napisano, że Karol Nawrocki stara się stworzyć wrażenie kierującego rządem, niczym „superpremier”, który góruje nad Tuskiem. – Jednocześnie kreuje wizerunek „twardziela”, który ma wszystko pod kontrolą – czytamy. Zwrócono uwagę na odmowę mianowania ambasadorów, powołania sędziów i podpisanie awansu dla oficerów wywiadu.

Według niemieckiej telewizji Nawrocki wykorzystuje niejasne sformułowania polskiej konstytucji, aby uzyskać uprawnienia, których być może nie ma.

– Rola prezydenta jest przede wszystkim reprezentacyjna, uzupełniona prawem weta wobec ustaw. Podczas gdy poprzedni prezydenci korzystali z tego uprawnienia oszczędnie, Nawrocki wydaje się wykorzystywać je jako broń przeciwko rządowi Tuska – dodano w artykule.

Zdaniem niemieckiej telewizji podobieństwo do Trumpa są oczywiste i wiele wskazuje na to, że amerykański prezydent jest dla niego politycznym wzorem do naśladowania.

– Trumpa i Nawrockiego łączy żądza władzy i podobne konserwatywne poglądy – na przykład na temat imigracji, ról płciowych, praw osób LGBTQ i polityki klimatycznej – pisze MDR.

Zwrócono także uwagę, na dobre kontakty Nawrockiego z prezydentem USA.

REKLAMA 0011252648

81 744 50 31
503 026 883
LUBLIN, ul. Cmentarna 8
KOMPLEKSOWE
USŁUGI POGRZEBOWE
BUDOWA I SPRZEDAŻ
NOWYCH GROBÓW NA MAJDANKU
24H
www.puklublin.pl

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia Rada Nadzorcza,
Zarząd i Pracownicy Banku Spółdzielczego w Łukowie, życzą Państwu chwil
wypełnionych radością i miłością, niosących spokój.

Wielu budujących myśli, energii
do osiągnięcia zamierzonych celów oraz szczęśliwego Nowego Roku 2026, obfitującego
w pasmo sukcesów.

LOTERIA MARZEŃ - KLUCZ DO MIESZKANIA

Założ LOKATĘ /Weź KREDYT

wygraj

LOKAL MIESZKALNY M3

w Lublinie

przy ulicy Narcyzowej

i wiele innych atrakcyjnych nagród



To Tu i Teraz, trwa niesamowita Loteria Marzeń!!!

W Loterii Marzeń - Klucz do Mieszkania macie Państwo szansę wygrać MIESZKANIE w LUBLINIE.

Zapraszamy do skorzystania z naszych wyjątkowych produktów w Loterii Marzeń, nie przegapcie szansy na wygranie
Nagrody głównej - Lokalu mieszkalnego M3 w Lublinie przy ulicy Narcyzowej i innych wartościowych nagród.

Co należy zrobić - w Placówkach Banku Spółdzielczego w Łukowie

- założyć Lokatę Marzeń,
- wziąć Kredyt Marzeń,
- lub wziąć Kredyt Marzeń i wpłacić na Lokatę Marzeń co zwiększy szansę wygranej

Założ **Lokatę Marzeń**, zaciągnij **Kredyt Marzeń** w terminie do 31.03.2026 roku.

Lokata minimum 5 000 zł lub wielokrotność tej kwoty, kredyt maksymalnie do 30 000 zł.

Za każde 5 000 zł, jeden kupon biorący udział w losowaniu Loterii Marzeń, który należy prawidłowo wypełnić i wrzucić do urny do 10 kwietnia 2026 roku.

Dajcie sobie szansę! Już 27 czerwca 2026 roku LOSOWANIE NAGRÓD

Szczegółowe informacje uzyskacie Państwo na stronie internetowej www.bslukow.pl,
osobiście w Placówkach Banku:

Oddział w Łukowie, 21- 400 Łuków, ul. Chopina 5, tel. 25 798 26 70;

Oddział w Staninie, 21- 422 Stanin 59, tel. 25 798 11 10;

Oddział w Kocku, 21- 150 Kock, ul. Jana Pawła II 35, tel. 81 859 10 22;

Oddział w Stoczku Łukowskim, 21- 450 Stoczek Łukowski, pl. T. Kościuszki 8, tel. 505 673 206;

Oddział w Lublinie, 20 - 704 Lublin, ul. Wojciechowska 5, tel. 500 541 574;

Filia Nr I w Łukowie, 21- 400 Łuków, ul. Stasia i Nel 3, tel. 721 910 609;

Filia Nr II w Łukowie, 21- 400 Łuków, ul. Warszawska 85A, tel. 721 910 004;

Filia w Jeziorzanach, 21-146 Jeziorzany, ul. Rynek 29, tel. 81 85 78 008;

Punkt kasowy w Gręzówce, 21- 400 Łuków, Gręzówka 35A, tel. 721 910 805;

Punkt kasowy w Krynicy, 21- 400 Łuków, Krynka 250, tel. 721 910 857;

Punkt kasowy w Przytocznie, 21-146 Jeziorzany, Przytoczno 69, tel. 81 851 00 26;

Punkt Obsługi Klienta w PT KRUS, 21- 400 Łuków, ul. Wyszyńskiego 42A, tel. 721 910 012;

Punkt kasowy nr I w Łukowie, 21- 400 Łuków, ul. Międzyrzecka 47, tel. 25 798 31 16, 506 526 013;

Punkt kasowy nr II w Łukowie, 21- 400 Łuków, ul. Międzyrzecka 30, tel. 504 206 462

**Serdecznie zapraszamy Państwa do odwiedzenia
naszego Oddziału w Lublinie, przy ulicy Wojciechowska 5
i skorzystania z wachlarza produktów i usług.**

Życzymy wygranych!

ZARZĄD BANKU SPÓŁDZIELCZEGO W ŁUKOWIE



Bank Spółdzielczy
w Łukowie

Rok założenia 1910

Grupa BPS

Para szpiegów podawała się za opozycjonistów. Dostali stypendium, ale studiowali krótko

Paweł Pawlik
Lublin

W wakacje, 24 lipca 2024 roku na terenie magazynu firmy kurierskiej w województwie łódzkim ujawniono uszkodzoną paczkę, której zawartość zaalarmowała pracowników sortowni. W przesyłce był m.in. pojemnik z ciecżą, termos, markery oraz powerbank. Wezwano policję.

Pirotechnicy w pojemniku z ciecżą rozpoznali materiał wybuchowy w postaci nitroglikolu. W markerach ukryte były dwa wojskowe zapalniki produkcji radzieckiej z okresu lat 80. do inicjacji materiałów i urządzeń wybuchowych. W termosie zamontowana została miedziana wkładka

do wzmocnienia efektu wybuchu.

Zdaniem biegłego całość była tzw. bombą kumulacyjną. „Efekt wybuchu takiego urządzenia może spowodować znaczne uszkodzenia, np. winfrastrukturze krytycznej, przebijając zbiorniki wrażliwych paliw, stropy budynków lub konstrukcji stalowych” - czytamy fragment opinii biegłego.

Paczka została nadana w paczkomacie kilkanaście dni wcześniej. Nadawcą był Rosjanin Igor R.

Dostali akademik i rządowe stypendium

Igor R. i jego żona Irina R. w tym czasie od ponad dwóch lat mieszkali w Polsce. Przyjechali po napaści Rosji na Ukrainę na zaproszenie polskiego Ministerstwa Spraw Zagra-

nicznych. Przedstawiali się jako opozycjoniści. W przeszłości Igor R. miał działać w sztabie Aleksieja Nawalnego w Sarańsku. Swoją żonę poznał na konferencji organizacji „Otwarta Rosja”, którą powołał krytyk Kremla Michaił Chodorkowski.

W 2021 roku Igor R. miał bez sukcesu kandydować w wyborach do rady miasta w Sarańsku. W tym czasie miał otrzymać informację o prowadzonym przeciwko niemu postępowaniu karnym za uchylanie się od służby wojskowej. Z informacji zawartych w akcie oskarżenia wynika, że polskie MSZ było inicjatorem programu dla ok. 20 studentów Federacji Rosyjskiej. Chodzić miało o program Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej (NAWA).

Igor i Irina byli uczestnikami rekomendowanymi w pierwszym roku rekrutacji.

Po przyjeździe do Polski rozpoczęli naukę na Uniwersytecie Śląskim. Zamieszkali w akademiku w Sosnowcu.

Każdy z nich dostał stypendium. Z informacji „Rzeczpospolitej” wynika, że w ciągu dwóch lat otrzymali blisko 72 tys. zł od polskiego rządu.

Jak przekazał „Dziennikowi Zachodniemu” Jacek

Szymik-Kozaczko, rzecznik Uniwersytetu Śląskiego, Irina i Igor R. ukończyli kurs przygotowawczy dla cudzoziemców - kandydatów na studia w języku polskim na UŚ. Następnie Igor studiował dwa

REKLAMA

0011454991

Znak: WB.6740.351.2025.MM3

OBWIESZCZENIE STAROSTY ŚWIDNICKIEGO

o wszczęciu postępowania administracyjnego w przedmiocie wydania decyzji
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (*Dz. U. z 2024 r., poz. 311*) zawiadamiam, że na wniosek Zarządu Powiatu Świdnickiego w Świdniku, złożony w dniu 17 października 2025 r., zostało wszczęte postępowanie administracyjne w przedmiocie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie obiektu mostowego przez rzekę Gielczewkę w ciągu drogi powiatowej nr 2026L (Łysolaje-Pelczyn), gm. Trawniki.

Zakres przedmiotowej inwestycji obejmuje:

rozebranie istniejącego mostu, budowę nowego mostu, budowa i rozbiórka tymczasowego mostu dla pieszych wraz z dojazdami na czas rozbiórki i budowy nowego mostu, przebudowę dojazdów do obiektu, wykonanie umocnień koryta rzeki.

Inwestycja dotyczy działek w województwie lubelskim, powiecie świdnickim, gminie Trawniki, w miejscowości Siostrzytów (*jednostka ewidencyjna 061705_2 Trawniki, obręb ewidencyjny: 061705_2.0009 Siostrzytów*).

I. Działki przeznaczone pod budowę obiektu mostowego w ciągu drogi powiatowej, będące we władaniu Zarządu Powiatu Świdnickiego w Świdniku:
w obrębie ewidencyjnym 061705_2.0009 Siostrzytów: 701/1, 701/2.

II. Działki przeznaczone pod budowę obiektu mostowego w ciągu drogi powiatowej, które staną się własnością Powiatu Świdnickiego:
w obrębie ewidencyjnym 061705_2.0009 Siostrzytów: 680 (680/1*, 680/2), 682 (682/1*, 682/2), 683 (683/1*, 683/2), 703/1 (703/2*, 703/3), 706/1 (706/3*, 706/4).
(*) - pogrubioną czcionką wskazano numery działek po podziale przeznaczone pod realizację inwestycji, wchodzące w pas drogowy, które przejdą na własność Powiatu Świdnickiego.

III. Działki niezbędne do realizacji inwestycji, z których korzystanie będzie ograniczone:
w obrębie ewidencyjnym 061705_2.0009 Siostrzytów: 680 (680/2)*, 682 (682/2)*, 683 (683/2)* - budowa i rozbiórka po wybudowaniu tymczasowego mostu dla pieszych wraz z dojazdami na czas rozbiórki starego mostu i budowy nowego
(*) - nieruchomości po podziale, przewidziane do czasowego zajęcia.

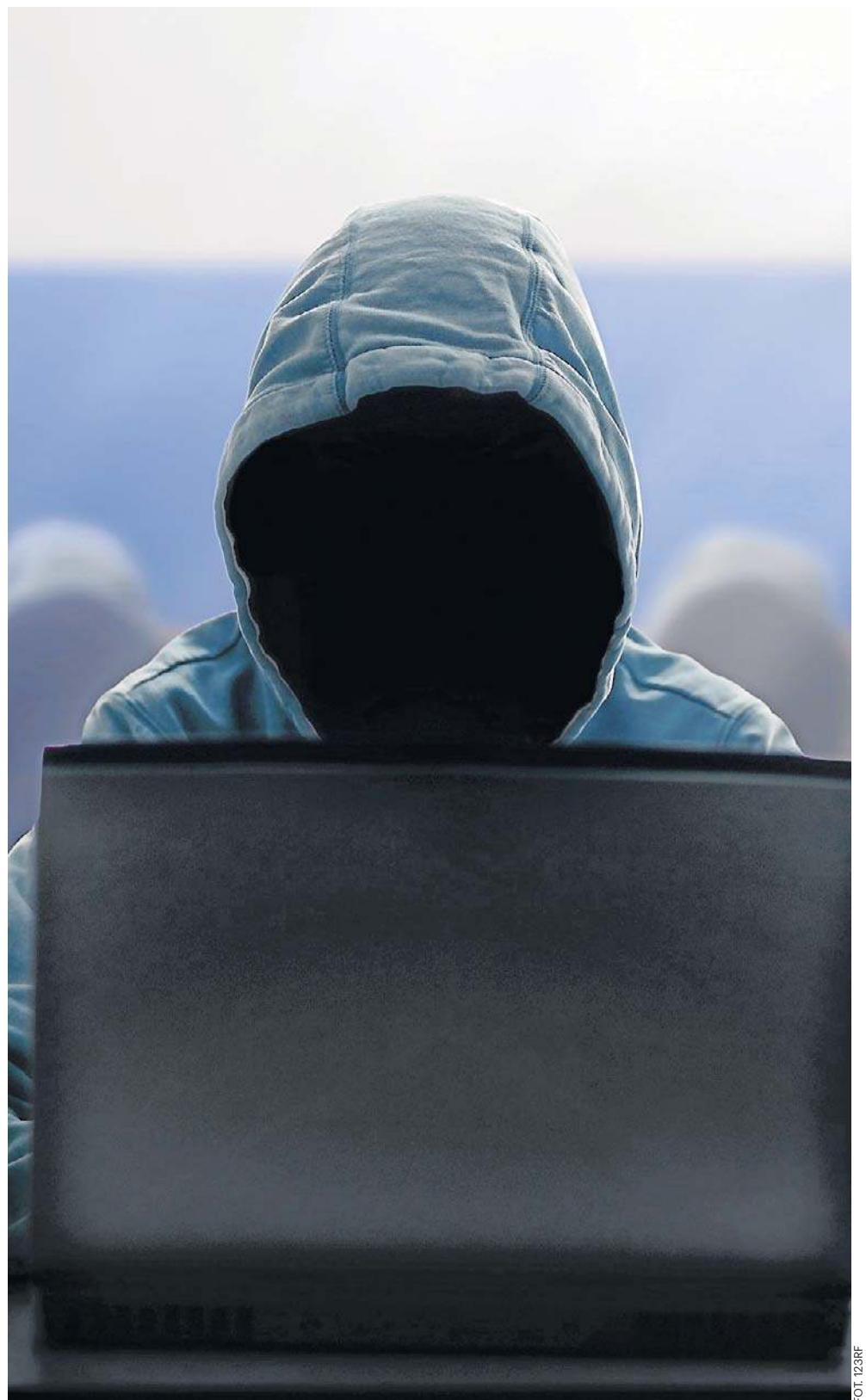
VI. Działki stanowiące teren wód płynących:
w obrębie ewidencyjnym 061705_2.0009 Siostrzytów: 681/1.

W myśl art. 49 Kpa po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia uznaje się, iż nastąpiło doręczenie zawiadomienia w powyższej sprawie. Publiczne ogłoszenie obwieszczenia następuje poprzez: publikację w prasie lokalnej, wywieszenie na tablicy ogłoszeń i zamieszczenie w urzędowym publikatorze teleinformatycznym - Biuletynie Informacji Publicznej: Starostwa Powiatowego w Świdniku oraz Urzędu Gminy Trawniki.

Strony mogą zapoznać się z zebranym materiałem dowodowym oraz w terminie 7 dni od dnia doręczenia zawiadomienia w sposób określony wyżej, składać wypowiedzi i zastrzeżenia co do zebranych dowodów i materiałów. Odpowiedzi na uwagi i zastrzeżenia złożone przez strony w trakcie postępowania administracyjnego, znajdą się w uzasadnieniu decyzji Starosty Świdnickiego. Po wyżej wyznaczonym terminie decyzja zostanie wydana w oparciu o zgromadzone w trakcie postępowania materiały.

Strony niniejszego postępowania mogą zapoznać się z aktami sprawy oraz składać uwagi i wnioski w siedzibie Starostwa Powiatowego w Świdniku, przy ul. Niepodległości 13, w Wydziale Budownictwa (pokój nr 30) w godzinach pracy urzędu.

Zapoznanie z aktami sprawy nie jest obowiązkowe.



Według śledczych Igor R. współpracował przeciw Polsce z rosyjskim wywiadem

FOT. 123RF

kierunki - z komunikacji promocyjnej i kryzysowej zrezygnował sam po I semestrze, a z informatyki został skreślony z uwagi na niezaliczenie semestru. Irina również studiowała dwa kierunki - z zarządzania zasobami ludzkimi w organizacji zrezygnowała sama po I roku, a z filologii wschodniosłowiańskiej została skreślona z uwagi na niezaliczenie semestru.

„Rzeczpospolita” podaje, że na początku 2024 roku Igorowi i Irinie przyznano status uchodźcy. Przed wydaniem decyzji cudzoziemcy podlegali opiniowaniu przez służby (Straż Graniczną, ABW i policję) pod kątem zagrożenia dla bezpieczeństwa państwa.

Igor R. został zatrzymany 29 lipca 2024 r. o godzinie 9.45.

Według prokuratury Igor R. w lipcu 2024 roku, w porozumieniu z dwójgim obywateli Ukrainy oraz obywatelem Rosji, uczestniczył w nadaniu i zleceniu odbioru paczki przewożonej przez firmę kurierską, w której znajdowały się urządzenia i materiały wybuchowe.

Igor R. utrzymuje, że nie miał wiedzy na temat zawartości przesyłki. Z aktu oskarżenia Rosjanina wynika jednak, że szczegółowo opisał okoliczności, w jakich miało dojść do nadania i próby odbioru paczki.

Jak zeznał Igor R., o odebranie i przechowanie przesyłki miał poprosić go przyjaciel - Emil G., również przebywający w Polsce, przedstawiający się jako opozycjonista Rosjanin. Miał on nazwać zawartość paczki „prezentami”. Emil G. po zatrzymaniu Igora R. miał wyjechać do Rosji.

Śledczy ustalili, że paczka do Polski trafiła samochodem z Ukrainy. W Polsce miała ją nadać inna osoba - Ukrainka Kristina S., która poprosiła Igora R. o wydrukowanie etykiety na przesyłkę. Z wyjaśnień mężczyzny wynika, że właśnie dlatego jego nazwisko miało znaleźć się na paczce.

Sprawa Kristiny S. była przedmiotem odrębnego postępowania. Kobieta spędziła w areszcie 10 miesięcy. Jak informuje prokuratura krajowa, 21 sierpnia 2025 roku Sąd Rejonowy w Piotrkowie Trybunalskim wydał wyrok skazujący Ukrainkę. Serwis Wirtualna Polska opisywał kobietę jako 30-letnią modelkę z Odessy, która była nieświadoma, co przewoziła do Polski.

WP wyjaśnia, że tamtejszy sąd uznał, że kobieta, „wskażując organizatora akcji przesłania bomby, zasługuje na złagodzenie kary. Wymierzono jej grzywnę w wysokości 608 stawek dziennych po 30 zł (ponad 18 tys. zł). Po odliczeniu okresu tymcza-

sowego aresztowania, który odpowiadał 404 stawkom, skazana musi zapłacić 6,1 tys. zł”.

Z aktu oskarżenia, z którym za zgodą sądu zapoznał się „Dziennik Zachodni”, wynika jasno, że Igor R. w trakcie przesłuchań ujawnił, że od 2020 roku współpracował z rosyjskim wywiadem - Federalną Służbą Bezpieczeństwa Federacji Rosyjskiej (FSB). Miał pseudonim i prowadzącego, z którym miał kontaktować się za pośrednictwem telefonu, w którym zapisano tylko jeden numer. Igor R. stwierdził, że gdy jego „współpraca weszła na wyższy poziom”, zaczął otrzymywać za to pieniądze. Twierdzi przy tym, że do współpracy był zmuszany.

Igor R. szpiegował też po przyjeździe do Polski. W toku śledztwa ustalono, że od lutego do lipca 2022 roku gromadził dane dotyczące studentów pochodzenia rosyjskiego, rosyjskich działaczy opozycyjnych przebywających w Polsce oraz instytucji i organizacji świadczących pomoc rosyjskim działaczom opozycyjnym, w tym pracowników polskiego MSZ, organizujących program skierowany do obywateli rosyjskich.

Zeznania Igora R. obciążły jego żonę. Mężczyzna przyznał, że zgromadzone dane zapisał na pendrive i nośnik przekazał żonie, która pod koniec lipca 2022 roku pojechała do Rosji, żeby odwiedzić rodzinę. Jej zadaniem było przekazanie tych dokumentów FSB.

Irina R. została zatrzymana 13 listopada 2024 r. o godzinie 13.08.

Z aktu oskarżenia wynika, że kobieta przyznała śledczym, że wiedziała o współpracy męża z FSB. Przekazywał np. informacje z konferencji, w których brał udział. W zamian miał otrzymać zapewnienie pomocy w sprawach urzędowych czy związanych ze studiami. Twierdzi, że sama z wywiadem nie współpracowała.

W Polsce Irina R. utrzymywała się ze stypendium, pracowała też jako stylistka paznokci.

Wirtualna Polska podaje, że Irina R. dowiedziała się podczas kursu języka polskiego, że jej mąż zdradza ją z inną Rosjanką. W odwecie, w prywatnych rozmowach z innymi rosyjskimi emigrantami, zaczęła ujawniać, że Igor współpracuje z oficerem FSB.

Na sprawę pendrive oskarżenia Igor i Irina przedstawili dwie odmienne wersje, opisane w akcie oskarżenia.

Irina R. utrzymuje, że kiedy postanowiła pojechać do Rosji odwiedzić rodzinę (od 22 lipca do 23 sierpnia 2022

Współpraca z rosyjskimi wywiadem na szkodę Polski i nadanie paczki z improwizowaną bombą to zarzuty, które ciążyą na małżeństwie

roku), mąż przekazał jej pendrive, który miała na miejscu przesłać paczkomatem do wskazanego przez niego odbiorcy. Kiedy przesyłka nie dotarła do adresata, miała zostać poinstruowana przez męża, aby skontaktowała się z oficerem FSB - miał do tego

służyć telefon pozostawiony w ich mieszkaniu z jednym zapisanym numerem. Nikt nie odebrał, więc odebrała paczkę, ale nie pamięta, gdzie ją zostawiła.

Igor R. zeznał śledczym z kolei, że chcąc zabezpieczyć żonę, „gdyby wzięli ją za zakładnika”, wręczył jej nośnik z informacjami, które w jego opinii były „bezpieczne”, a równocześnie byłyby deklaracją dalszej współpracy z FSB. Według niego kobieta ostatecznie pendrive zgubiła.

Prokuratura, stawiając kobiecie zarzuty, uznała za wiarygodną jej wersję. Z aktu oskarżenia wynika, że Irina R.

w okresie lipca i sierpnia 2022 roku w Sosnowcu oraz na terytorium Rosji, działając na rzecz obcego wywiadu przeciwko Polsce, udzieliła pomocy mężowi w popełnieniu przestępstwa, mając świadomość brania udziału w działalności rosyjskiego wywiadu, przyjęła zapisane na pendrive zaszyfrowane dane celem przekazania ich FSB w Rosji, a następnie podjęła działania zmierzające do przekazania tych informacji i próby nawiązania kontaktu z rosyjskimi agentami.

20 stycznia w Sądzie Okręgowym w Sosnowcu rozpoczął się proces pary. Wtedy też

zostanie odczytany akt oskarżenia. Kolejne rozprawy zaplanowane zostały na 11 lutego i 17 marca. Sąd zdecydował o wyłączeniu jawności procesu, powołując się na kwestie obronności państwa.

Śledztwo przeciwko Igorowi R. i Irinie R., prowadził śląski wydział Prokuratury Krajowej oraz katowicka delegatura Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Rosyjskie małżeństwo od ubiegłego roku przebywa w areszcie. Za popełnione przestępstwa oskarżonym grozi od 3 do 15 lat pozbawienia wolności.

MATERIAŁ PROMOCYJNY REGIONALNEGO OŚRODKA DEBATY MIĘDZYNARODOWEJ 2025-2026 W WOJ. LUBELSKIM

0011454040



Regionalny Ośrodek Debata Międzynarodowej 2025 - 2026 lubelskie

Helsiński szczyt państw wschodniej

Spotkanie przywódców ośmiu państw wschodniej flanki NATO, które odbyło się 16 grudnia 2025 roku w Helsinkach, było jednym z najważniejszych politycznych sygnałów ostatnich miesięcy w Europie.

W obliczu trwającej rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz narastającej niepewności co do przyszłej architektury bezpieczeństwa kontynentu, liderzy Finlandii, Szwecji, Polski, Litwy, Łotwy, Estonii, Rumunii i Bułgarii jasno pokazali, że państwa graniczące z Rosją mówią dziś jednym głosem. Przecież był jednoznaczny: obrona wschodniej flanki nie jest problemem regionalnym, lecz kluczowym interesem strategicznym całej Europy i Sojuszu Północnoatlantyckiego.

Rosja jako zagrożenie trwałe, nie incydentalne

Punktem wyjścia do rozmów była wspólna diagnoza sytuacji geostrategicznej. Gospodarz szczytu, premier Finlandii Petteri Orpo, podkreślił, że Rosja stanowi „najpoważniejsze, bezpośrednie i długofalowe zagrożenie” dla pokoju w Europie. To istotne rozróżnienie: przywódcy wschodniej flanki nie traktują agresji Moskwy jako przejściowego kryzysu, lecz jako trwałą cechę rosyjskiej polityki, wynikającą z jej neaimperialnych ambicji i dążenia do odbudowy strefy wpływów.

Premier Estonii Kristen Michal zwrócił uwagę na konieczność utrzymania i pogłębienia presji ekonomicznej na Rosję, w tym wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy. Z kolei szefowa rządu Łotwy Evika Siliņa przypominała starą, ale wciąż aktualną zasadę odstraszania: pokój można zachować tylko wtedy, gdy potencjalny agresor wie, że koszt ataku będzie nieakceptowalnie wysoki.

„Straż Wschodniej Flanki” - od deklaracji do zdolności

Najważniejszym praktycznym rezultatem szczytu było zobowiązanie do zacieśnienia współpracy wokół projektu określanego roboczo jako „Straż Wschodniej Flanki”. Inicjatywa ta ma na celu stworzenie spójnego, wielowarstwowego systemu obrony wschodniej granicy Unii Europejskiej i NATO – od Arktyki po Morze Czarne. Projekt zakłada integrację narodowych programów obronnych, takich jak bałtycka linia umocnień czy polska „Tarcza Wschód” oraz rozwój kluczowych zdolności: obrony powietrznej i przeciwdronowej, ochrony infrastruktury krytycznej, mobilności wojsk i odporności na działania hybrydowe. Co istotne, przywódcy zapowiedzieli zabieganie o dedykowane finansowanie UE, co ma nadać inicjatywie realny, a nie wyłącznie deklaracyjny charakter.



Polska jako filar bezpieczeństwa regionu

Aktywna rola premiera Donalda Tuska potwierdziła znaczenie Polski jako jednego z głównych filarów bezpieczeństwa wschodniej flanki. Szef polskiego rządu podkreślał, że współpraca w tym formacie stanowi jakościową zmianę geostrategiczną, ponieważ państwa najbardziej narażone na presję Rosji same inicjują rozwiązania wzmacniające odstraszanie.

Wyraźny realizm polskiego stanowiska widoczny był także w ocenie perspektyw pokojowych dla Ukrainy. Sceptycyzm wobec rosyjskich deklaracji i podkreślanie konieczności utrzymania silnej obecności wojskowej na wschodzie nawet po ewentualnym zakończeniu wojny pokazują, że doświadczenie państw regionu przekłada się na twardą, pozbawioną złudzeń ocenę intencji Kremla.

UE i NATO: komplementarność, nie rywalizacja

Deklaracja helsińska silnie akcentuje potrzebę ścisłej koordynacji działań Unii Europejskiej i NATO. Wzmocnienie europej-

skiego potencjału obronnego ma uzupełniać Sojusz, a nie go zastępować. Równocześnie przywódcy wezwali do przyspieszenia rozwoju europejskiego przemysłu obronnego – poprzez wspólne zamówienia, uproszczenie procedur i większe zaangażowanie instytucji finansowych, takich jak Europejski Bank Inwestycyjny. Bez silnej bazy przemysłowej nawet najlepiej zaprojektowane strategie obronne pozostaną jedynie dokumentami.

Nowy imperatyw strategiczny

Szczyt w Helsinkach nie stworzył nowego sojuszu, ale znacząco wzmocnił polityczną i operacyjną spójność państw wschodniej flanki. Pokazał, że kraje te nie chcą być wyłączone przedmiotem decyzji podejmowanych w innych stolicach, lecz aktywnie współtworzą przyszły system bezpieczeństwa Europy. W realiach trwałego zagrożenia ze strony Rosji „Straż Wschodniej Flanki” ma stać się nie symbolem, lecz praktycznym narzędziem odstraszania – od północy po południe kontynentu.



**Ministerstwo
Spraw Zagranicznych**

Zadanie publiczne finansowane przez Ministerstwo Spraw Zagranicznych RP
w konkursie „Regionalne Ośrodki Debata Międzynarodowej 2025-2026”

Zelenski codziennie rozmawia z Jermakiem, choć nie jest już szefem biura

Grzegorz Kuczyński
Ukraina

Prezydent Ukrainy pomimo zwolnienia szefa swojego biura Andrieja Jermaka nadal codziennie się z nim komunikuje. Wciąż nie wiadomo, kto miałby zostać nowym szefem biura.

„Jermak nigdzie nie zniknął. Po prostu nie siedzi już w biurze i nie kieruje procesami w trybie 24/7. Ale jest stale dostępny pod telefonem, a wieczorami przebywa w domu prezydenta za ogrodzeniem w Koncza-Zaspie” – pisze dziennikarka Inna Wedemnykowa.

Zelenski zwolnił Jermaka pod koniec listopada, w dniu, w którym przeszukano mieszkanie szefa prezydenckiego biura

w związku z głośną sprawą korupcyjną w państwowej spółce Enerhoatom. Prezydent wymienił kilku kandydatów na zwolnione stanowisko, ale do tej pory nie wybrał nowego szefa swojego biura. Jak pisze ukraiński portal Dzerkało Tyżnia, wielu kandydatów z listy już odpadło, a sam Zelenski w rzeczywistości dąży do zachowania systemu władzy, który zbudował dla niego Jermak. Według Wedemnykowej prezydent będzie próbował rozmyć rzeczywistą rolę szefa swojego biura.

Źródła dziennikarzy podają, że Zelenski jest gotowy bezpośrednio zarządzać swoim biurem, „pozostawiając mu wyłącznie funkcje techniczne i przenosząc blok analityczny między istniejącą strukturą, w tym aparat Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony”.



Zelenski zwolnił Jermaka pod koniec listopada, w dniu przeszukania mieszkania w związku ze sprawą korupcyjną

Tureckie śledztwo w sprawie rosyjskiego drona

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Tureckie siły bezpieczeństwa wszczęły kompleksowe śledztwo po wykryciu rosyjskiego drona zwiadowczego Orlan-10. To kolejny w ostatnim czasie incydent z udziałem drona w Turcji.

Do zdarzenia doszło w okolicy wsi Çubuklubala w rejonie Izmit, gdzie mieszkańcy zauważyli drona na polu i natychmiast powiadomili władze. Oddziały żandarmerii szybko otoczyły teren, ograniczając dostęp do obiektu ze względów bezpieczeństwa.

Podczas wstępnych oględzin specjaliści stwierdzili, że korpus urządzenia pozostał nienaruszony. Obecnie śledztwo próbuje ustalić, czy bezałogowy statek powietrzny został zestrzelony, czy doszło do awarii technicznej,

czy też urządzenie wykonało awaryjne lądowanie.

Znaleziony dron został przewieziony do strzeżonego magazynu w celu przeprowadzenia szczegółowej analizy technicznej i kryminalistycznej. Eksperti zbadają systemy przechowywania danych drona, jego kamery pokładowe i sprzęt łącznościowy.

To odkrycie było już drugim poważnym incydentem w przestrzeni powietrznej Turcji w ciągu tygodnia. Wcześniej tureckie myśliwce F-16 przechwyciły i zniszczyły niezidentyfikowanego drona na niebie nad prowincją Çankırı po tym, jak zignorował on serie ostrzeżeń.

Chociaż urzędnicy nie łączą jeszcze tych dwóch przypadków, dochodzenia są koordynowane na najwyższym szczeblu z udziałem Ministerstwa Obrony, Narodowej Organizacji Wywiadowej i organów ścigania.

Nowe akta Epsteina: cenzura, dużo Clintona i mało Trumpa

Grzegorz Kuczyński
USA

Departament Sprawiedliwości Stanów Zjednoczonych opublikował w piątek nowy zbiór dokumentów dotyczących śledztwa w sprawie zmarłego finansisty i skazanego przestępcy seksualnego Jeffreya Epsteina.

Przed ujawnieniem dokumentów pojawiało się ważne pytanie: w jakim stopniu Trump będzie w nich obecny? On i Epstein byli przyjaciółmi i często spotykali się w latach 90. XX w. i na początku XXI w. Trump twierdzi, że pokłócili się w połowie pierwszej dekady obecnego wieku, przed pierwszym skazaniem Epsteina w 2008 roku.

W piątek opublikowano setki tysięcy stron dokumentów rządowych, w których nie ma prawie żadnych wzmianek o Trumpie. Departament Sprawiedliwości poinformował jednak, że w ciągu najbliższych dwóch tygodni opublikowane zostaną kolejne dokumenty.

Wstępna analiza dokumentów przeprowadzona przez agencję Reuters wykazała, że w dokumentach znajduje się niewiele zdjęć Trumpa i niewiele wzmianek o nim. Znalaziono jedno zdjęcie Epsteina trzymającego czek z nazwiskiem Trumpa oraz inne zdjęcie wykonane w rezydencji Epsteina w Manhattanie, na którym widać egzemplarz książki Trumpa z 1997



Administracja Trumpa znajduje się pod presją, by ujawnić wszystkie akta Epsteina

r. pt. „Trump: The Art of the Comeback” schowany w regale.

Nazwisko Trumpa pojawiło się na listach pasażerów prywatnego samolotu Epsteina, które znalazły się w pierwszej partii materiałów opublikowanych przez Departament Sprawiedliwości w lutym. Trump i kilku członków jego rodziny figuruje również w książce kontaktów Epsteina, która została upubliczniona podczas procesu Ghislaine Maxwell w 2021 r. Trump często zaprzeczał, jakoby dopuścił się

Departament Sprawiedliwości poinformował, że w ciągu najbliższych dwóch tygodni opublikowane zostaną kolejne dokumenty

jakichkolwiek wykroczeń w związku z Epsteinem lub miał wiedzę o jego przestępstwach, kiedy obaj spotykali się towarzysko na Florydzie.

Dokumenty zawierały szereg wzmianek i zdjęć byłego prezydenta demokratów Billa Clintona. Było tam kilka zdjęć Clintona, w tym jedno, na którym widnieje on w basenie wraz z Maxwell i nieznaną osobą. Inne zdjęcia przedstawiały Clintona w jacuzzi, a kolejne – młodą kobietę siedzącą na podłokietniku jego fotela z ramieniem owiniętym wokół jego ramion, z zamazaną twarzą. Czwarte zdjęcie przedstawiało obraz Clintona w niebieskiej sukience wiszący w nowojorskim domu Epsteina.

Ujawnienie zdjęć Clintona może być sprzeczne z polityką Departamentu Sprawiedliwości,

który nie ujawnia materiałów związanych z trwającymi dochodzeniami. Trump, republikanin, nakazał Departamentowi Sprawiedliwości zbadanie powiązań Clintona z Epsteinem, co krytycy uznali za próbę odwrócenia uwagi od jego własnych relacji z Epsteinem. Clinton zaprzeczył, jakoby wiedział o przestępstwach Epsteina, kiedy obaj spędzali razem czas i podróżowali, i powiedział, że żałuje, iż kiedykolwiek spotkał Epsteina.

Zastępca prokuratora generalnego Todd Blanche poinformował Kongres na piśmie, że departament zidentyfikował ponad 1200 ofiar Epsteina i członków ich rodzin podczas „wyczerpującej analizy” dokumentów. Jednym z dokumentów była lista masażystek Epsteina, zawierająca 254 nazwiska. Wszystkie nazwiska zostały ocenzone.

Blanche powiedział, że dokumenty opublikowane w piątek obejmowały m.in. akta FBI z dochodzeń prowadzonych w latach 2018 i 2006 w sprawie Epsteina oraz dochodzenia w sprawie jego śmierci w 2019 roku. Wiele dokumentów ujawnionych przez Departament Sprawiedliwości zostało mocno ocenzurowanych. Jeden z ocenzurowanych plików, 119-stronicowy dokument, który wydawał się zawierać zeznania wielkiej ławy przysięgłych, został całkowicie zamazany. Trzy kolejne dokumenty, każdy liczący 100 stron, zostały całkowicie ocenzurowane.

Amerykanie zajęli kolejny tankowiec na Morzu Karaibskim. Wenezuela: to kradzież i porwanie

Grzegorz Kuczyński
Ukraina

To już drugi taki przypadek w tym miesiącu. Prezydent Donald Trump ogłosił, że nakazuje „blokadę” tankowców objętych sankcjami, które wpływają do Wenezueli i z niej wypływają

„Te działania nie pozostaną bezkarne” – stwierdzono w oświadczeniu rządu Wenezueli, dodając, że zamierza on złożyć skargę do Rady Bezpieczeństwa ONZ oraz „innych agencji wielostronnych i rządów świata”.

Operacja została przeprowadzona przez Straż Przybrzeżną Stanów Zjednoczonych, podobnie jak operacja przeprowadzona na początku tego miesiąca. Statek został zatrzymany przez wyspecjalizowaną jednostkę taktyczną, gdy znajdował się na wodach międzynarodowych.



Zajęty przez USA tankowiec Centuries

wał się na wodach międzynarodowych.

Sekretarz Departamentu Bezpieczeństwa Krajowego Kristi Noem, której departament nadzoruje Straż Przybrzeżną, opublikowała na X siedmiominutowe wideo z operacji, na którym

widać amerykańskie helikoptery lądujące na pokładzie statku z napisem Centuries na burcie.

Centuries to statek pływający pod banderą Panamy, ale według danych BBC Verify w ciągu ostatnich pięciu lat pływał również pod banderami Grecji i Libarii. Nie figuruje on na liście statków objętych sankcjami przez Departament Skarbu USA.

„Stany Zjednoczone będą nadal ścigać nielegalny transport ropy objętej sankcjami, która jest wykorzystywana do finansowania terroryzmu narkotykowego w regionie” – napisała Noem, dodając: „Znajdziemy was i powstrzymamy”.

W ostatnich tygodniach Stany Zjednoczone wzmocniły swoją obecność wojskową na Morzu Karaibskim i przeprowadziły śmiertelne ataki na łodzie podejrzane o przemyt narkotyków z Wenezueli, w wyniku

których zginęło około 100 osób. Stany Zjednoczone nie przedstawiały żadnych publicznych dowodów na to, że statki te przewoziły narkotyki, a wojsko znalazło się pod coraz większą kontrolą Kongresu w związku z tymi atakami.

Stany Zjednoczone oskarżyły prezydenta Wenezueli Nicolasa Maduro o kierowanie organizacją terrorystyczną o nazwie Cartel de los Soles, czemu ten zaprzecza. Administracja Trumpa oskarża go i tę grupę o wykorzystywanie „skradzionej” ropy do „finansowania siebie, terroryzmu narkotykowego, handlu ludźmi, morderstw i porwań”.

W piątkowym wywiadzie telefonicznym dla NBC News prezydent USA Donald Trumpa powiedział, że nie wyklucza możliwości wojny z Wenezuelą. Trump dodał, że nastąpią kolejne przejęcia tankowców. PAP

Domena .pl jako cyfrowa wizytówka – bezpieczeństwo, lokalność, wiarygodność

Dziś niemal każda relacja z marką, firmą czy organizacją zaczyna się w internecie. Zanim zadzwonimy, napiszemy maila czy złożymy zamówienie, najpierw sprawdzamy: kim są, jak się prezentują i czy można im zaufać. Właśnie dlatego domena internetowa przestała być technicznym dodatkiem, a stała się fundamentem obecności w sieci. To ona jest pierwszym sygnałem profesjonalizmu, wiarygodności i stabilności – między innymi dlatego warto postawić na domenę .pl.

Czym jest domena .pl i kto za nią stoi?

.pl to polska domena krajowa najwyższego poziomu (ang. ccTLD country code top-level domain). Jej operatorem jest Rejestr domeny .pl, działający w ramach NASK, instytutu odpowiedzialnego m.in. za rozwój i bezpieczeństwo polskiej infrastruktury internetowej. To ważne zaplecze instytucjonalne sprawia, że domena .pl funkcjonuje w oparciu o jasne zasady, wysokie standardy jakości i europejskie regulacje. Dla użytkownika oznacza to stabilność, przewidywalność i realne wsparcie ekspertów.

Statystyki i kontekst europejski

Domena .pl od lat znajduje się w czołówce europejskich domen krajowych – zarówno pod względem liczby aktywnych nazw, jak i stabilności działania. To potwierdzenie, że wybór domeny .pl jest decyzją opartą na sprawdzonych rozwiązaniach, a nie chwilowym trendzie.

Zgodnie z danymi Rejestru domeny .pl, obecnie w NASK zarejestrowanych jest ponad 2,5 mln domen .pl. W 2024 roku Rejestr odnotował znaczny wzrost liczby aktywnych nazw. Zarejestrowano

wtedy niemal 770 tysięcy domen więcej w porównaniu z rokiem poprzednim. To ponad 2 tysiące rejestracji dziennie! Rosnąca popularność domeny z końcówką .pl umacnia stabilną pozycję Polski w czołówce europejskich rejestrów krajowych.

Dlaczego domena .pl buduje zaufanie?

Z perspektywy odbiorcy domeny .pl to jasny komunikat: „działamy w Polsce, znamy lokalny rynek, podlegamy europejskim zasadom”. W czasach, gdy użytkownicy są coraz bardziej wyczuleni na oszustwa i fałszywe stro-

ny, taka transparentność ma ogromne znaczenie. Domena .pl wzmacnia wiarygodność, skraca dystans i buduje poczucie bezpieczeństwa – szczególnie w relacjach z polskimi klientami i partnerami.

Strona www a profile w mediach społecznościowych

Media społecznościowe są ważnym narzędziem komunikacji, ale nie zastąpią własnej domeny. Profil w serwisie społecznościowym nie należy w pełni do marki – podlega regulaminom, algorytmom i decyzjom platform. Strona internetowa oparta

na własnej domenie .pl to niezależna i stabilna forma obecności online – miejsce, nad którym właściciel ma pełną kontrolę i które może rozwijać zgodnie ze swoją strategią.

Bezpieczeństwo domeny .pl

Jednym z kluczowych atutów domeny .pl jest bezpieczeństwo. Rejestr domeny .pl spełnia międzynarodowe normy ISO, co potwierdza wysoką jakość operacyjną i stabilność systemów. Domena .pl jest także zgodna z wymogami dyrektywy NIS2. Dodatkowo użytkownicy nazw domeny .pl mogą

korzystać z rozwiązań, takich jak DNSSEC, które m.in. chroni przed przechwytem ruchu internetowego, czy też .pl Registry Lock – zabezpieczenia uniemożliwiającego nieautoryzowane zmiany dotyczące domeny.

IDN – domeny z polskimi znakami

Rejestr domeny .pl umożliwia rejestrację nazw z polskimi znakami diakrytycznymi, takimi jak ą, ć czy ł. To rozwiązanie pozwala jeszcze lepiej oddać nazwę marki, miejscowości czy inicjatywy i wzmocnić jej lokalny charakter. W wielu przypadkach to właśnie domena z polskimi znakami jest najbardziej naturalna i czytelna dla odbiorcy.

Korzyści biznesowe i wizerunkowe

Własna domena .pl to inwestycja w profesjonalny wizerunek. Ułatwia budowanie zaufania, wzmacnia rozpoznawalność marki i wspiera długofalowe relacje z klientami. Jest też podstawą działań marketingowych, sprzedażowych i komunikacyjnych – niezależną od zmiennych warunków platform zewnętrznych. Domena staje się cyfrową wizytówką, która pracuje na reputację marki każdego dnia.

Jak zarejestrować domenę lub zostać rejestratorem?

Rejestracja domeny .pl jest prosta i dostępna dla każdego. Firmy zainteresowane współpracą mogą przystąpić do Programu Partnerskiego NASK i zostać rejestratorem nazw domeny .pl.

Domena to dziś znacznie więcej niż element adresu strony internetowej. To fundament zaufania, bezpieczeństwa i profesjonalizmu w sieci. Domena .pl łączy lokalność z najwyższymi europejskimi standardami. Dlatego coraz częściej to właśnie .pl staje się świadomym wyborem marek, firm i organizacji.

**Mocna
strona
Twojego
biznesu**

**Postaw na profesjonalizm.
Załącz stronę z domeną .pl**



dns.pl

W NUMERZE:**Tak zamroziś pierogi na wigilię**

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łosia.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal



Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do

zatruciu ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwija-

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

jącym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego czło-

wieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniają naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane)



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbrylaniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech. Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecanym wyborem od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrozonek nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je wcześniej np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je

oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogamkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tackach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzielać np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu

po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypulek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miąższ owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy isosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększać ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa za-

potrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków,

jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności,

prośzenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.

Choć większość Polaków uważa, że potrafiłaby dostrzec u kogoś takie trudności, wyniki badania sugerują, że zdolności te są często przeceniane. Wyraźnie lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczają tego problemu, znają kogoś w podobnej sytuacji lub są bardziej otwarte na rozmowę o trudnych tematach.

Badanie podkreśla również silny ładunek emocjonalny związany z tym zjawiskiem. Aż 61 proc. ankietowanych deklaruje, że o swoich problemach opowiedziałoby jedynie najbliższemu, a 28 proc. nie zwierzyłoby się nikomu. Dane te pokazują, że wstyd oraz lęk przed oceną społeczną stanowią istotne bariery utrudniające mówienie o trudnościach z dostępem do żywności i szukanie wsparcia.

WARTO WIEDZIEĆ

Tego nie powinno się mrozić: ● Mleko i fermentowane produkty mleczne ● kremy na bazie śmietany i masła ● majonez i podobne sosy ● awokado ● surowe jajka w skorupkach ● jajka gotowane na twardo ● wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory ● ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron ● galarety ● tłuste ryby oraz nieupiecznione świeże ryby ● surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

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

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

– W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

– W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

– W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodaw-



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

ców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

– W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie ra-

portu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

– Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanego drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

– Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

– Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowy Ośrodek Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY NA TRAWIENIE

Jakie są objawy przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejeżdenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężały i senni. Ciężko jest odmówić sobie skosztowania wszystkich pyszności ze świątecznego stołu. Niekontrolowane jedzenie może jednak prowadzić do spożycia nadmiernej ilości pokarmów w zbyt krótkim czasie. Żołądek jest mięśniami, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywo-

łać nieprzyjemne dolegliwości, w tym: ból brzucha, zgagę, senność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia.

Jakie są sposoby na uczucie niestrawności?

● Ruch

Gdy towarzyszą nam nieprzyjemne dolegliwości trawienne, ciężko wyobrazić sobie wstanie z kanapy i pójście na spacer. Warto jednak wziąć pod uwagę to, że pozycja wyprostowana i chodzenie pobudza krążenie oraz przyspiesza procesy trawienne. Spacer może okazać się zbawienią podczas przejedzenia, ponieważ ruch poprawi perystaltykę jelit oraz wspomaga przesuwanie treści pokarmowej w dalsze części jelit. Aktywność dodatkowo w naturalny sposób rozbija pęcherzyki powietrza w jelitach, dzięki czemu łagodzi wzdęcia.

● Kompot z suszu

Kompot z suszu to nieodłączny napój w czasie świąt Bożego Narodzenia. Unoszący się podczas gotowania charakterystyczny korzenny zapach kojarzy się ze świąteczną atmosferą, śniegiem oraz oczywiście kolacją wigilijną. Kompot z suszu może z powodzeniem zmniejszyć dolegliwości trawienne, spowodowane przez przejedzenie. Wypicie szklanki tego aromatycznego napoju przyspieszy przemianę materii, wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw, zredukuję wzdęcia oraz nieprzyjemne przelewanie w jelitach.

● Herbata miętowa

Liście mięty pieprzowej mogą być stosowane jako doskonały środek łagodzący dolegliwości dyspeptyczne. Mięta zawiera

olejki eteryczne, w tym mentol, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Dzięki temu wypicie herbaty miętowej złagodzi nieprzyjemne skurcze brzucha. Herbata miętowa pobudza również wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków.

● Korzeń imbiru

Imbir z powodzeniem może być stosowany jako naturalny lek przeciwdziałający nudności i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brzu-



chu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plasterki imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniąco na przewód pokarmowy, dlatego powinniśmy na niego uważać osoby z wrzodami żołądka lub dwunastnicy oraz cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy.

● Herbata z kopru włoskiego Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z przejedzeniem. Z powodzeniem mogą zmniejszyć wzdęcia oraz łagodzić zaparcia. Koper włoski ma również działanie rozkurczowe, co korzystnie wpływa na zmniejszenie nieprzyjemnego bólu brzucha. Przygotowanie herbaty z kopru jest bardzo proste. Wystarczy, że zalejesz wrzątkiem pół łyżeczki nasion kopru włoskiego. Taki napar powi-

nien stać pod przykryciem 20 minut. Następnie całość należy przecedzić przez sito i od razu spożyć.

Jakie jeszcze zioła można stosować na niestrawność?

● Ziele rumianku wykazuje działanie rozkurczające, dzięki czemu zmniejsza ból i skurcze brzucha, które często towarzyszą niestrawności. Dodatkowo rumianek pospolity charakteryzuje się właściwościami przeciwzapalnymi i łagodzącymi, szczególnie na błony śluzowe żołądka i dwunastnicy.

● Melisa też znana jest ze swoich właściwości uspokajających, jednak niewiele osób wie, że działa ona również pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych. Napary z zióła tej rośliny rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i łagodzą ból oraz skurcze brzucha.

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osialk
marta.siesicka-osialk@polskapress.pl

Wyrzucamy ogromne ilości jedzenia. To marnotrawienie żywności, ale też pieniędzy, czasu i energii potrzebnych na przygotowanie dań. Przy odrobinie wysiłku, można to zmienić.

Polacy wyrzucają jedzenie na potęgę. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Ochrony Środowiska-Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB) i Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego, najwięcej żywności marnują jej konsumenci.

- W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok wyrzucane do kosza są blisko 153 kilogramy żywności w całym łańcuchu żywnościowym, a aż 92 kg w polskich domach - wylicza Robert Łaba z IOŚ-PIB.

Eksperci bardzo nisko - na załedwie 23,4 proc. - oceniają szansę Polski na to, aby do 2030 roku sprostała dyspozycji Parlamentu Europejskiego, w sprawie efektywnego gospodarowania zasobami m.in. ograniczenia marnowania żywności o połowę. Nasze szanse mogą jednak wzrosnąć, jeśli zaczniemy działać u podstaw i rozpoczniemy proces zmian od rozsądnego planowania zakupów i zapełniania naszych lodówek. Wszelkie działania na rzecz planety warto zaczynać od siebie. Małe gesty poszczególnych jednostek zebrane w całość mogą bowiem przynieść spektakularne efekty. Początek zmian ma miejsce na na-



Najważniejsze, by nie traktować pozostałości po wigilijnej wieczerzy jak bezwartościowych resztek, tylko jak wartościowe składniki, które wciąż mają sporo dobrego smaku do zaoferowania

szej głowie, a następnie... podczas przygotowań do zakupów.

Jak mówi Sylwia Majcher - edukatorka ekologiczna, dziennikarka i autorka książek, przedświąteczne przygotowania to przede wszystkim prewencja, czyli troska o to, aby wszystkie składniki, jakie chcemy kupić, na pewno były wykorzystane.

- Domową kuchnię warto potraktować jak najlepszą restaurację. Popularni kucharze przede wszystkim liczą: jaka będzie porcja dania, ile składników jest do niego potrzebnych, szacują

ostateczny koszt potrawy. Te rachunki warto robić także w domowych kuchniach. I wzorem najlepszych kucharzy myśleć o tym, by wykorzystywać cały potencjał produktu oraz znaleźć zastosowanie także dla tych części, które zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Gdy gotujemy czerwony barszcz, z pozostałych po nim buraków warto zrobić hummus, warzywne carpaccio czy sałatkę z orzechami i natką pietruszki - mówi Sylwia Majcher.

I dodaje, że sukces świątecznych przygotowań gwarantuje

właśnie planowanie. Należy zacząć od spisania wszystkich pomysłów na potrawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

- Jeśli mamy apetyt na 12 tradycyjnych dań, warto pamiętać, że jeśli każdy tylko spróbuje ich wszystkich, zje prawie 1,5 kilograma w czasie tej jednej Wigilijnej kolacji. Tymczasem sugerowana na co dzień porcja dania dla dorosłego człowieka waży od 300 do 500 g. Na bazie jadal-

spisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić rezerwa w szafkach kuchennych. To idealny moment na porządkowanie i wykorzystanie wszystkich resztek. Dozalega w zgromadzonych zapasach - radzi edukatorka.

Zachęca także do tego, by przed Wigilią opróżnić zamrażarkę i przygotować ją na przyjęcie poświątecznych resztek. Dodaje, że w zaproszeniu dla gości można poprosić o to, by przynieśli swoje pudełka i zabrali jedzenie, jakie zostanie ze świątecznego stołu.

O ile resztki ze świątecznych dań nie są zbyt trudne do przetworzenia, o tyle pozostałości wigilijnych potraw często trafiają prosto do kosza. Sylwia Majcher ma jednak pomysł na to, co zrobić z jedzeniem pozostałym z wigilijnej:

● Zupy można z powodzeniem mrozić albo wekować. Takie przedłużenie terminu ważności jest dobre dla barszczu czy grzybowej.

● Kapusta może być bazą do zrobienia farszu do drożdżowych bułek. Gdy doprawimy farsz ostrzejszymi przyprawami, papryką wędzoną, kuminem rzymskim, będzie smakować zupełnie inaczej. Można dodać do niej sporo podsmażonej cebuli i wypełnić nią kruche ciasto. W formie takiej tarty też z sukcesem zmieni swój wizerunek.

● Ze śledzi można zrobić tatara, wystarczy je posiekać, dodać nieco suszonych pomidorów i natkę pietruszki. Jeśli były w oleju, chętnie zanurzą się w marynacie - np. z żurawiną,

orzechami i imbiem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają, można ukurczyć trufle. Trzeba je nasaczyć herbatą, dodać ulubioną konfiturę i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukurczyć niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wirówkach kokosowych.

● Owoce z kompotu z suszu można zmienić w dżem i smarować nim poranne gofry czy naleśniki.

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć w święta Bożego Narodzenia?

W ramach wigilijnej kolacji nietrudno o spożycie kilku tysięcy kalorii, podczas gdy codzienne zapotrzebowanie na energię nie przekracza zwykle 2000 kcal, zwłaszcza jeśli mało się ruszamy i rzadko wychodzimy z domu. Co więc robić, by uniknąć trudno strawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:

● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dodatków ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw.

By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

„Szkłana pułapka”. Wigilia w telewizorach iście wystrzałowa

Wojciech Obremski
Lublin

Nie ma tutaj świątecznego indyka ani pomysłowego chłopca, który daje wycisk włamywaczom. Brak również tysięcy światełek, które, rozgrzewając licznik do czerwoności, oplatają dom. Ze świecą szukać tu także mikołajów, bałwanów, kołędników czy innych atrybutów typowej produkcji świątecznej. Jednak „Szkłana pułapka”, w której trup ściele się gęsto, stanęła w jednym szeregu z innymi obowiązkowymi hitami na Gwiazdkę.

Na początku nie wrócono filmowi sukcesu. Ot, po prostu opowieść o nowojorskim gliniarzu Johnie McClane’ie, który, przybywszy w wigilijny wieczór do Los Angeles, w pojedynkę rozprawia się w wieżowcu Nakatomi Plaza z całą zgrają terrorystów.

McClane to sprytny, zaradny i dowcipny policjant, zaś jego cięte frazy, rzucane za pomocą krótkofalówki w stronę złoczyńców, doprowadzają ich do furii (oczywiście tych, którzy jeszcze dychają). McClane, mimo że bosy i uzbrojony jedynie w służbowy pistolet, staje na wysokości zadania. Przy okazji zamierza wrócić do swojej żony, z którą jest w separacji, ale żeby było jeszcze dramatyczniej, ta przebywa w opętym przez terrorystów budynku, uczestnicząc w gwiazdkowym przyjęciu firmowym.

Za stary i za bogaty na McClane’a

Nie wszyscy wiedzą, że „Szkłana pułapka” (oryginalny tytuł „Die Hard”) nakręcono na podstawie powieści Rodericka Thorpe’a „Nothing Lasts Forever”, zaś jej autor inspirował się filmem „Płonący wieżowiec” z 1974 roku. Książka była swoistym sequelem powieści „The Detective” z 1966 roku, którą dwa lata później zekranizowano, a w roli głównego bohatera obsadzono Franka Sinatrę. Z kolei prawa do adaptacji kontynuacji posiadał Clint Eastwood, stąd to on początkowo miał zagrać McClane’a w drugiej odsłonie, jednak nic z tego nie wyszło. Następny w kolejce był właśnie Frank Sinatra, któremu zagwarantowano w kontrakcie rolę w kolejnym filmie opartym o po-



FOT. MARY EVANS/ALL FILM ARCHIVE/20TH CENTURY FOX/EAST NEWS

Poszukiwania aktora, który miał zagrać głównego bohatera, trwały bardzo długo. Wreszcie postawiono na Bruce’a Willisa, którego atrybutem był zawadiacki humor

wieść Thorpe’a. Sinatra faktycznie otrzymał taką propozycję, jednak uznał, że mając 73 lata jest „za stary i za bogaty”, by wcielić się w twardego gliniarza. Dodajmy, że gdy Roderick Thorpe dowiedział się, że tytuł filmu różni się od tytułu jego książki, wpadł we wściekłość.

Poszukiwania aktora, który miał zagrać głównego bohatera, trwały nadal. I to dość gorączkowo, bowiem rolę McClane’a zaproponowano praktycznie wszystkim, będącym wówczas na topie aktorom. Byli to m.in.: Arnold Schwarzenegger, Burt Reynolds, Sylvester Stallone, Al Pacino, Robert De Niro, Richard Gere, James Caan czy Burt Lancaster. Wszyscy oni odmówili, zrobił to nawet Richard Dean Anderson, odtwórca MacGyvera.

Wreszcie postawiono na Bruce’a Willisa, którego dodatkowym atrybutem był za-

wadiacki humor, widoczny zwłaszcza w serialu „Na wariackich papierach”. Aktor zgodził się, tym bardziej że cykl zawieszono ze względu na ciążę partnerki Willisa Cybill Shepherd, przez co ten dysponował wolnym czasem. W dodatku zaproponował do roli swojej żony Bonnie Bedelię. Zachwycił się nią, oglądając film „Serce do jazdy”, w którym wcześniej zagrała. Pierwotnie jednak panią McClane miały być m.in.: Meryl Streep, Glenn Close, Sally Field i Diane Keaton.

Pomysł wziął się... z pudła

Wracając do Willisa: filmowcy wiedzieli, że daleko mu do gwiazdora (oczywiście wówczas). Stąd na pierwszym kinowym plakacie z 1988 roku nie umieścili jego podobizny (skupiając się na wieżowcu Nakatomi), by ta nie zniechęcała

widzów. Twarz aktora „weszła” na afisze dopiero po tym, kiedy film okazał się hitem.

Za rolę w „Szkłanej pułapce” Bruce Willis dostał 5 milionów dolarów, co było wówczas ogromną gażą (po tym fakcie inni artyści masowo zaczęli domagać się podwyżek). Jednak coś za coś: planie aktor nabawił się nieodwracalnego uszkodzenia słuchu w lewym uchu. Udało mu się na szczęście uratować stopy, dzięki specjalnym, gumowym nakładkom, które można zauważyć w paru scenach.

W 2017 roku aktor przekazał „zakrwawiony” podkoszulek, w którym paradował przez większość filmu, do National Museum of American History at the Smithsonian. Zaś słynne zdanie „Yippee-kiyay, motherfucker” było wynikiem improwizacji. - To była jednorazowa rzecz. Chciałem

rozbawić ekipę realizującą film i nigdy nie sądziłem, że twórcy pozwolą, by stała się ona częścią filmu - wspominał Bruce Willis, któremu nawet nie przeszło przez myśl, że tekst ten pozostanie w finalnej wersji. A już na pewno, że stanie się kultowy. Jednak po latach scenarzysta Steven E. de Souza stwierdził, że to on, a nie Willis wprowadził do obrazu słynną kwestię.

A skoro przy scenarzystach jesteśmy, to drugi z nich, Jeb Stuart, wpadł na pomysł filmu, gdy pewnego dnia wyszedł wściekły z domu po kłótni z żoną. Trzasnął drzwiami, a następnie wszedł do auta i pognał autostradą. Jadąc, nie zorientował się, że poruszające się przed nim pojazdy zjeżdżają na inny pas, by ominąć leżące na drodze wielkie pudło. Stuart nie zdążył skręcić i z impetem wjechał w karton, który na szczęście okazał się pusty. I wtedy przyszedł mu do głowy pomysł na scenariusz: jego bohaterem będzie 30-latek, który, po kłótni z małżonką z czasem zrozumie, że to ona miała rację i teraz musi zrobić wszystko, by ją przeprosić.

Beethoven musi zostać!

Z kolei reżyser John McTiernan (miał nim być początkowo Paul Verhoeven) nie chciał, by powstał „ponury film o terrorystach”, stąd, wzorując się na „Śnie nocy letniej” Szekspira, zdecydował, że cała walka w wieżowcu rozstrzygnie się w jedną noc, a nie trzy, jak pierwotnie planowano. Również reżyser wymyślił, że tematem muzycznym „Szkłanej pułapki” (podczas prezentowania terrorystów), będzie „Oda do radości” Beethovena. Nie zgadzał się z tym twórca muzyki do filmu Michael Kamen, który chciał utworu Straussa lub Wagnera, gdyż użycie dzieła Bethoveena uważał za świętokradztwo. McTiernan przekonał go jednak tym, że wcześniej, w podobnym kontekście, utwór Beethovena został użyty przez Stanleya Kubricka w „Mechanicznej Pomarańczy”. A że Kamen był wielkim fanem Kubricka, odpuścił.

Na planie nie ustrzeżono się wypadków; w jednej ze scen kaskader Bruce’a Willisa wpadł do szybu windy. Nie zdołał jednak chwycić się wystającego elementu i naprawdę runął w dół. Reżyser,

cóż, był zachwycony i zdecydował się włączyć ową scenę do filmu.

Pechowy Alan Rickman

Wcielający się genialnie w rolę Hansa Grubera, czyli przywódcę niemieckich terrorystów, Alan Rickman nie był pierwszym wyborem filmowców, którzy początkowo typowali do tej postaci Sama Neila. Jednak Rickman spodobał im się, grając wicehrabiego de Valmonta w sztuce opartej o „Niebezpieczne związki”, co przeważało. Aktor nie od razu wpasował się w swoją rolę, miał nawet problem z prawidłowym trzymaniem broni i nie cierpiał huków wystrzałów, przy których odruchowo zamykał oczy, toteż trzeba było kręcić osobno moment strzału i osobno nieruchomą twarz aktora.

Zaś podczas słynnej sceny, w której grany przez Rickmana bohater spada ze szczytu wieżowca, przerażenie aktora wcale nie jest udawane; miał on na komendę „trzy” upaść na specjalną poduszkę. Jednak jeden z asystentów nie zamierzał doliczyć do trzech i puścił Rickmana prawie od razu, ku jego wielkiemu, widocznemu na ekranie zaskoczeniu. A jakby tego było mało, Rickman na planie uszkodził sobie kolano, przez co musiał poruszać się o kuli. W efekcie podczas sceny, gdy celuje do Willisa, stoi... na jednej nodze.

Filmowy wieżowiec Nakatomi Plaza to tak naprawdę siedziba studia Century Fox (Fox Plaza), które wyprodukowało „Szkłaną pułapkę”. Zaś sceny z placu budowy ostatnich pięter również powstawały w tym budynku, ponieważ w momencie kręcenia filmu gmach nie był jeszcze skończony. Po emisji obrazu wieżowiec stał się prawdziwą atrakcją turystyczną Los Angeles. Był do tego stopnia oblegany przez fanów, że dla dobra pracowników, studio Century Fox wprowadziło kategoryczny zakaz robienia zdjęć budynkowi z zewnątrz.

W 2017 roku „Szkłana pułapka” została wpisana w Stanach Zjednoczonych na prestiżową listę „National Film Registry” („Narodowego Rejestru Filmowego”). Nie stało się to z nakręconymi w latach 1990-2013 czterema kontynuacjami filmu, które nie spotkały się już z takim uznaniem zarówno krytyków, jak i widzów.

MAGAZYN

SPORTOWY24

22.12.2025

W przeddzień Wigilii Bożego Narodzenia, w hali Globus kibice zobaczą hit PlusLigi pomiędzy Bogdanką LUK Lublin a Projektem Warszawa STR. 19



FOT. MICHAŁ JANEK

Hit, stawką którego będzie fotel lidera

Koszykarki AZS UMCS awansowały do 1/8 finału EuroCup. Laura Gil odeszła z klubu STR. 18

Chełmscy siatkarze sprawili niespodziankę i pokonali na wyjeździe ZAKSĘ STR. 19

Szczypiorniści z Puław zagrają dzisiaj w Opolu. „Każdy detal będzie miał znaczenie” STR. 20

SPORTOWY24.PL

Wygrali po przeszło dwóch miesiącach czekania

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **PGE Start Lublin, wzmocniony nowymi zawodnikami, pokonał przed własną publicznością znacznie wyżej notowanego Górnika Zamek Książ Wałbrzych.**

PGE Start Lublin	85
Górniki ZK Wałbrzych	79

Kwarty: (22:22, 18:18, 24:15, 21:24)

Start: Wright 18, Tokoto 16, O'Reilly 16, Krasuski 11, Ford 10, Griffin 9, Frankamp 3, Put 2, Pelczar.
Trener: Wojciech Kamiński

Górniki: Smith 18, Jogela 16, Wyka 13, Cabbil Jr 13, Benson 11, Marchewska 7, Garcia 1, Łapeta, Anderson. **Trener:** Andrzej Adamek

Sędziowali: M. Maliszewski, P. Pacek, T. Trybański

Duet nowych graczy w ekipie lubelskiej to Conner Frankamp i Jean-Pierre Tokoto. Właśnie ten drugi zdobył pierwsze sobotniego popołudnia punkty dla Startu. Tyle, że w tym momencie na liczniku gości było ich już osiem (2:8). Swoim trafieniem rozpoczął serię gospodarzy, bo po nim zza łuku trafił Quincy Ford i Frankamp, w efekcie czego zrobiło się 8:8.

Start wrócił do gry, a dodatkowo zaczął się napędzać. W momencie, gdy po przechwycie na 18:16 rzucił Michał Krasuski, trener gości Andrzej Adamek poprosił o czas dla swojej drużyny. Po nim jednak znowu trafił Krasuski i miejscowi osiągnęli najwyższą jak dotychczas przewagę. Nie udało się jej utrzymać do końca kwarty, która finalnie zakończyła się remisem 22:22.

Kibice na trybunach i przed telewizorami oglądali wyrównane spotkanie także

w kolejnej odsłonie. Prowadzenie przechodził z rąk do rąk, a na dwie minuty przed przerwą cztery oczka zapasu mieli przyjezdni. Stan gry wyrównali Tokoto z Jordanem Wrightem. Bezpośrednio na 40:40 wynik „trójką” ustalił ten drugi.

Od początku trzeciej odsłony przewaga leżała po stronie gospodarzy. Gdy na jej półmetku zza łuku celnością popisał się Ford tablica pokazywała wynik 52:44. Do jedenastu wzrosła różnica na korzyść Startu, kiedy w ten sam sposób zapunktował Michał Krasuski (56:45).

Punkty w ekipie miejscowych w miarę równo rozkładały się na kilku graczy. W szeregach przyjezdnych liderem, zwłaszcza do przerwy, był Tauras Jogela. Litwin miał na koncie 16 oczek, ale w trzeciej odsłonie (i czwartej) nie dołożył żadnego. Wyraźnie mu nie szło i w szóstej minucie został zmieniony. Przystopował się też Liam O'Reilly po stronie Startu, który na przerwę schodził mając 10 pkt. w dorobku, a w trzeciej kwarcie dołożył tylko jeden pkt.

Amerikanin „za trzy” trafił jednak w czwartej kwarcie (69:59). Ten element był silną bronią lublinian. Gdy Wright dołożył dwie „trójki” z rzędu Start wygrywał 79:64. Do końca zostało pięć minut i mimo wziętej przez ich trenera gości przerwy, ci nie zdołali dogonić lublinian. Choć w końcówce nie obyło się bez lekkich nerwów, bo zbliżyli się na pięć oczek różnicy i mieli wolnego, a później przy takim samym wyniku byli w posiadaniu piłki. Zawiodła ich jednak skuteczność.

Dzięki zwycięstwu Start (bilans:3-8) opuścił ostatnie miejsce w tabeli. ©©



To pierwsza wygrana lublinian po serii siedmiu ligowych porażek

Porażka LOTTO AZS UMCS Lublin pod Wawelem

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **Lublinianki przegrały drugi ligowy mecz w sezonie (bilans: 9-2). W niedzielę lepsza okazała się Wisła Kraków (bilans: 5-6).**

Początkowo nic nie wskazywało na porażkę ekipy z Lublina. Pierwsza kwarta przebiegała pod dyktando przyjezdnych. Na niespełna dwie minuty przed jej zakończeniem prowadziły 23:16, gdy trafiła Dragana Stanković.

Pod koniec drugiej kwarty sytuacja zaczęła się zmieniać. Przy remisie 36:36 trzy oczka ustrzeliła Maja Cyrkowska i krakowianki wygrywały 39:36. Przed przerwą odpowiedziały przyjezdne. Za sprawą Markeisha Gatling udały się do szatni przy plus jeden (40:39).

Po czterech minutach trzeciej odsłony prowadzenie objęły koszykarki Wisły i nie oddały go już do końca, co więcej: systematycznie je powiększając.

Porażka lublinianek sprawiła, że liderem tabeli została ekipa z Gorzowa Wlkp., a AZS jest drugi (obie drużyny - bilans: 9:2).

Wisła Kraków - LOTTO AZS UMCS Lublin 79:72 (22:27, 17:13, 18:11, 22:21)

Wisła: T. Williams 25, Vujacic 14, Stasiuk 12, J. Williams 9, Gilmajster 8, Jasielewicz 6, Cykowska 3, Niemojewska 2. **Trener:** Jorge Aragones
AZS UMCS: Gatling 22, Ryan 22, Stanković 10, Wnorowska 5, Slocum 5, Morawiec 3, Wojtala 3, Adamczuk 2, Ullmann. **Trener:** Karol Kowalewski

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **Zaledwie kilka miesięcy Laura Gil była zawodniczką LOTTO AZS UMCS Lublin.**

- Kontrakt z zawodniczką został rozwiązany za porozumieniem stron. Decyzja podyktowana jest względami osobistymi - napisał klub na swoim koncie na Facebooku.

- Laurze gorąco dziękujemy za jej czas z drużyną. Dała się poznać jako znakomita koszykarka, ale również życzliwa i hojna osoba. Jesteśmy wdzięczni za czas spędzony razem i życzymy jej wszystkiego dobrego - czytamy dalej.

Ostatnim meczem hiszpańskiej skrzydłowej w zielonobiałych barwach była czwartkowa konfrontacja z Żabinami Brno, w ramach pierwszej

31. Mecz Słodkich Serc rozegrany zostanie dziś wieczorem

ZAGRAJĄ DLA DZIECI

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **Dziś (godz. 18) w hali MOSiR im Zdzisława Niedzieli, rozegrany zostanie koszykarski Mecz Słodkich Serc, biletami wstępu na który będą słodyczne.**

Łakocie trafią do dzieci z lubelskich domów dziecka, podopiecznych placówek szkolnowychowawczych czy dzieci w lubelskich szpitalach. - Z całego serca zapraszamy wszystkich - zachęca do udziału Ewa Dados, inicjatorka zainaugurowanej w 1993 roku akcji „Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimą”, w ramach której rozgrywany jest „słodki mecz”.

- Zapraszamy czytelników Kuriera Lubelskiego, wszystkich kochających sport, a przede ludzi wrażliwych na każdego najmniejszego człowieka. Ten wieczór dedykujemy dzieciom, ich marzeniom. Chcemy zadedykować im piękniejsze życzenia i sprawić, aby zbliżające się Święta Bożego Narodzenia były pełne uśmiechu. Chcemy, żeby dzieci wiedziały, że wśród nas mają wielu przyjaciół, którzy życzą im wszystkiego, co najlepsze - dodaje dziennikarka Radia Lublin.

Po raz pierwszy Mecz Słodkich Serc rozegrano w 1994 roku. Jego pomysłodawcą jest Zenon Telman, niedługo koszykarz Startu Lublin.



Mecz rokrocznie jednoczy lubelskie środowisko sportowe

- Bóg obdarzył mnie doskonałą pamięcią. Pamiętam zatem doskonale. Nasze biuro mieściło się jeszcze w ciasnym pokoiku. Nagle słyszę pukanie do drzwi. Wchodzi wysoki mężczyzna, koszykarz, Zenek Telman: „Też chcemy włączyć się do akcji i mamy już nawet pomysł jak” - wspominała Ewa Dados w 2023 roku. - Początkowo były to najprawdziwsze mecze stojące na naprawdę wysokim poziomie sportowym. Przyjeżdżały do nas przeróżne drużyny. Nie było jednak ważne, kto wygrywał na boisku, ale to, że na całej akcji zawsze wygrywały dzieci. One wiedziały, że po widowisku dostaną od koszykarzy pre-

zenty. W oczekiwaniu na nas wiozących słodczyce potrafiły na bosaka wybiegać nam na spotkanie - dodawała ze wzruszeniem.

Od tego czasu tylko raz, z przyczyn niezależnych od organizatorów, zdarzyło się, że meczu nie było. Plany uniemożliwiła pandemia. Jednak nawet wtedy dzieci zostały so- wicie obdarowane.

- Nasz mecz to wyjątkowe święto, o którym mówi cała Polska. Inne miasta biorą z nas przykład. I choć są to różne mecze, nie tylko koszykarskie, to wszędzie są to „słodkie mecze”, bo biletami na nie są słodczyce - podkreśla pani Ewa. ©©

Hiszpańska skrzydłowa odchodzi z lubelskiej drużyny

Kamil Wojdat

k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. **Zaledwie kilka miesięcy Laura Gil była zawodniczką LOTTO AZS UMCS Lublin.**

- Kontrakt z zawodniczką został rozwiązany za porozumieniem stron. Decyzja podyktowana jest względami osobistymi - napisał klub na swoim koncie na Facebooku.

- Laurze gorąco dziękujemy za jej czas z drużyną. Dała się poznać jako znakomita koszykarka, ale również życzliwa i hojna osoba. Jesteśmy wdzięczni za czas spędzony razem i życzymy jej wszystkiego dobrego - czytamy dalej.

Ostatnim meczem hiszpańskiej skrzydłowej w zielonobiałych barwach była czwartkowa konfrontacja z Żabinami Brno, w ramach pierwszej



Gil wystąpiła w 19 oficjalnych spotkaniach lubelskiej drużyny

rundy fazy play-off rozgrywek EuroCup. Mistrzyni Europy, wicemistrzyni olimpijska i świata zapisała w nim na swoim koncie sześć punktów.

Od początku sezonu wystąpiła w ośmiu meczach EuroCup, zdobywając średnio 8,4 pkt.

na spotkanie. Natomiast w rozgrywkach ORLEN Basket Ligi Kobiet w dziewięciu potyczkach notowała 9,4 pkt. na mecz. Dodatkowo walczyła w eliminacyjnym dwumeczu do Euroligi, w pierwszym meczu rzucając 15, a w drugim 7 punktów.

Szykuje się wielki mecz

Zaliczka 41 pkt. z pierwszego meczu okazała kluczowa. W rewanżowym starciu z Żabinami Brno, lubelskie koszykarki nie zaprezentowały się dobrze i przegrały przed własną publicznością 58:81, ale to one awansowały do 1/8 finału EuroCup.

W tej fazie AZS UMCS zagra z belgijskim Castors Braine, prowadzonym przez trenera legendę w lubelskim klubie - Krzysztofa Szewczyka.

Pod jego wodzą AZS odnosił największe sukcesy w historii: Puchar Polski (2016), 2 x Superpuchar Polski (2023, 2024), Mistrzostwo Polski (2023), Wicemistrzostwo Polski (2022), 1/8 finału EuroCup (2021/22), Udział w Eurolidze (2023/24).

Pierwszy mecz rozegrany zostanie 15 stycznia w Belgii, rewanż odbędzie się tydzień później w Lublinie. ©©

PlusLiga Jutro (godz. 20) hit kolejki. Mistrzowie Polski kontra brązowi medaliści

LUBLINIANIE ZAGRAJĄ O FOTEL LIDERA

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Starcie wiceliderów tabeli z Lublina (bilans: 9-3) z liderami z Warszawy (10-2) to świetny prezent dla kibiców, którzy jutro zasiądą na trybunach hali Globus im. Tomasa Wójtowicza.

Bogdanka LUK Lublin stanie przed szansą na odniesienie siódmego ligowego triumfu w rzędu.

Podopieczni trenera Stephane'a Antigi w poprzedniej kolejce po pięciosetowym boju pokonała w Gorzowie Wielkopolskim Cuprum Stilon 3:2. Choć żółto-czarni sięgnęli po zwycięstwo, tie-break sprawił, że mistrzowie Polski przywieźli do Lublina niepełną pulę punktów. Była to dziewiąta wygrana lublinian w sezonie 2025/26. MVP spotkania został wybrany Mateusz Malinowski. „Malina” skończył 19 z 29 w atakach, co przełożyło się na 66 procent skuteczności w tym elemencie. Do tego do-



Bułgarski środkowy Aleks Grozdanov przedłużył kontrakt w Lublinie na sezon 26/27

łożył jednego asa serwisowego.

Projekt to ubiegłoroczny brązowy medalista PlusLigi i aktualny lider krajowej elity siatkarzy. Warszawianie po dwunastu rozegranych meczach mają na koncie 28 punktów. Jest to zespół budowany

z myślą o zdobyciu mistrzostwa Polski, więc lublinian czeka we wtorek bardzo trudne zadanie.

W składzie stołecznej ekipy niezmiennie występują m.in. Jakub Kochanowski, Jan Firlej, Damian Wojtaszek, Francuz

Kevin Tillie, czy Niemiec Linus Weber. Nie zabrakło także przedsezonowych wzmocnień. Asseco Resovia Rzeszów na Projekt zamienili Bartosz Bednorz i Karol Kłos. Do drużyny dołączyli ponadto: Bartosz Gomułka, Maciej Olende-

rek, Jakub Strulak, Bartosz Firszt i Kanadyjczyk Brandon Koppers. Dodatkowo zmiany zaszyły także na ławce trenerskiej, gdzie pojawił się debiutujący w PlusLidze - Fin Tommi Tiilikainen.

Lubelscy siatkarze mierzyli się ponad dwa miesiące temu z Projektem, rywalizując w hali Globus w finale Bogdanka Volley Cup im. Tomasa Wójtowicza. Żółto-czarni triumfowali dopiero po pięciosetowym boju, wygrywając tie-breaka 19:17.

Team Tommi Tiilikainena w poprzedniej kolejce pokonał przed własną publicznością PGE GiEK Skrzę Bełchatów 3:1. MVP spotkania wybrano rozgrywającego drużyny ze stolicy - Jana Firleja. Najskuteczniejszy w szeregach warszawian był natomiast niemiecki atakujący - Linus Weber.

Jedynymi drużynami, które w tym sezonie ligowym zdołali poskromić siatkarzy Projektu są Barkom Każany Lwów i Asseco Resovia. W obydwu przypadkach było po 3:0 dla rywali. ©©

Kiedy sztuczne oświetlenie na Avii?

Burmistrz Świdnika, w rozmowie z Kurierem, wyraził nadzieję, że w przyszłym sezonie piłkarze Avii Świdnik zagrają już przy sztucznym oświetleniu. - Chciałbym, aby w przyszłym sezonie mecze mogły odbywać się już przy sztucznym świetle - przyznał Marcin Dmowski.

Avia Świdnik zakończyła rok jako lider Betclilic 3. ligi, dodatkowo jest jedną z największych sensacji Pucharu Polski, gdzie dotarła już do ćwierćfinału, w którym zmierzy się na początku marca z ekstraklasowym Rakowem Częstochowa.

Ten mecz, z racji na infrastrukturę stadionu: konkretnie brak sztucznego oświetlenia, rozegrany zostanie na pewno przed zmierzchem. Być może wkrótce świdnicki klub nie będzie zależny od godziny zachodu słońca.

- Jesteśmy w trakcie przetargu na koncepcję przebudowy stadionu. Chcemy go dokończyć, bo dziś część infrastruktury, jak np. toalety w kontenerach, to rozwiązanie tymczasowe. W budżecie zabezpieczyliśmy środki na pierwszy etap, czyli budowę masztów oświetleniowych - wyjaśniał burmistrz Dmowski.

Beniaminek z Chełma sprawił dużą niespodziankę

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Białozieloni w swoim przedostatnim ligowym starciu w tym roku wygrali w sobotę na wyjeździe z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle.

ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	1
InPost ChKS Chełm	3

Sety: (34:32, 23:25, 21:25, 20:25)

ZAKSA: Grobelny 14, Stajer 4, Rychlicki 13, Szymura 8, Jakubiszak 13, Isaacson 4, Fijałek (libero) oraz Rečko 3, Kraj 3, Szymański 6, Krawiecki. Trener: Andrea Giani

ChKS: Rusin 13, Marcyniak 4, Kapica 22, Esfandiar 22, Turski 9, Blankenau 2, Sonae (libero) oraz Piotrowski, Goss. Trener: Krzysztof Andrzejewski

Goście zaczęli od przegranej partii, choć byli o włos od zwycięstwa. Po udanym bloku mieli bowiem trzy setbole (24:21), ale żadnego nie wykorzystali. Mimo kolejnych szans, także w grze na przewagi, przyjezdni nie potrafili postawić kropki nad „i”. ZAKSA obroniła się, a po autowym ataku ChKS-u, konkretnie Remigiusza Kapicy, triumfowała 34:32.

Drugi set toczył się już od początku pod dyktando beniaminka z Chełma, który kontrolo-



To trzecia wygrana chełmian w sezonie. Statuetkę MVP otrzymał Irańczyk Aminhossein Esfandiar, zdobywca 22 punktów dla triumfatorów

wał przebieg gry i utrzymywał bezpieczną przewagę, choć w końcówce gospodarze zdołali odrobić trzypunktową stratę, doprowadzając do remisu (22:22). Kędzierzynianie nie poszli jednak za ciosem. Przy pierwszym setbole dla gości, Kamil Rychlicki zaatakował w aut i w efekcie to chełmianie wygrali partię 25:23, doprowadzając do wyrównania w meczu.

Podbudowani takim obrotem sprawy, od mocnego uderzenia rozpoczęli trzecią odsłonę. Po ataku z drugiej linii Aminhosseina Esfandiara,

ChKS odskoczył na 10:6, aby po asie Kapicy i kolejnym skutecznym ataku irańskiego przyjmującego wygrać już 16:11. Ekipa z „Niedźwiedziego Grodu” nie dała się dogonić i pewnie wygrała tę część starcia 25:21, obejmując prowadzenie w całym meczu 2:1. Tym samym stało się jasne, że białozieloni zdobędą co najmniej jeden punkt na Opolszczyźnie.

W czwartej partii wyrównana gra była tylko w początkowej fazie. Później siatkarze ZAKSY mieli ogromne problemy w ataku i seryjnie tracili punkty.

W połowie seta goście mieli kilkupunktową przewagę, którą bezpiecznie dowieźli do końca i mogli cieszyć się z trzeciego zwycięstwa w tym sezonie.

Dzięki triumfowi ChKS (bilans: 3-9) opuścił ostatnie miejsce w tabeli, zagrożone spadkiem. Drużyna z woj. lubelskiego ma aktualnie punkt więcej niż ekipy z Częstochowy i Gorzowa Wielkopolskiego.

Na koniec z Indykpołem
W ostatnim w tym roku meczu ChKS podejmie jutro (godz. 17:30) Indykpol AZS Olsztyn. ©©

W Górniku wybrali prezesa

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. Grzegorz Szkutnik został wybrany na nowego prezesa Górnika Łęczna. Obowiązki przejmie wraz z nowym rokiem.

Szkutnik przez lata związany był z Górnikiem, w ostatnim czasie zasiadając w Radzie Nadzorczej klubu. W swoim CV ma także pełnienie funkcji prezesa Motoru Lublin, którą sprawował w latach 2009-2010.

Nowy prezes na stanowisku zastąpi Macieja Grzywę, który swoją pracę w klubie zakończy wraz z końcem grudnia.

Maciej Grzywa już przed sezonem miał przekazać zarządowi, że wraz z zakończeniem

rozgrywek 2025/26, bez względu na wynik, przestanie pełnić funkcję prezesa. Dostał bowiem propozycję z gatunku tych „nie do odrzucenia”, w segmencie pozasportowym.

Decyzję jednak przyspieszył, informując o niej ludzi w klubie w listopadzie. Na początku grudnia tą informacją podzielił się natomiast z opinią publiczną.

- Dzisiaj ostatni mecz ligowy w 2025 roku. To również mój ostatni mecz i miesiąc w Górniku Łęczna. To moja suwerenna decyzja. Coś się kończy, coś się zaczyna. Prawie 12,5 roku spędzone w Górniku to kawał czasu. Na podsumowanie tych wielu lat przyjdzie jeszcze czas - napisał na swoim profilu na Facebooku, przed przegrany 0:1 meczem z Ruchem Chorzów. ©©



Grzegorz Szkutnik z dniem 1 stycznia 2026 roku zostanie formalnie nowym prezesem Górnika Łęczna

Zaczął się Puchar Narodów Afryki

W 2004 roku Maroko po raz ostatni zagrało w finale PNA i przegrało go z gospodarzem turnieju (Tunezją) 1:2.

Na złoto kibice Lwów Atlasu czekają od 1976 roku. Wówczas prowadził je Rumun Virgil Mardarescu, ale można to nazwać futbolową prehistorią. Tym razem od Marokańczyków, grających u siebie, wymaga się triumfu. - Maroko to faworyt turnieju, ale w Afryce życie faworyta nie należy do łatwych - mówi Henryk Kasperczak, ceniiony polski szkoleniowiec.

Skład gospodarzy imponuje na papierze. Największą gwiazdą kadry jest Achraf Hakimi, obrońca PSG.

Świetnych piłkarzy podczas PNA jest więcej, to między innymi: Mohamed Salah (Egipt), Sadio Mane (Senegal), Riyad Mahrez (Algieria), Franck Kessie (Wybrzeże Kości Słoniowej) czy Pierre-Emerick Aubameyang (Gabon).

Swoich przedstawicieli ma też PKO BP Ekstraklasa. Na turniej udali się Steve Kapuadi z Legii Warszawa (Demokratyczna Republika Konga) i Iban Salvador z Wisły Płock (Gwinea Równikowa).

Jaromir Kruk

ORLEN Superliga LOTTO-Puławy czeka dzisiaj jeden z kluczowych meczów

„KAŻDY DETAL BĘDZIE MIAŁ ZNACZENIE”

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Puławscy szczypiornicy dzisiaj (godz. 20:30) rozegrają ostatni mecz w tym roku. Ich wyjazdowym rywalem będzie Corotop Gwardia Opole.

Gwardia to bezpośredni rywal w walce o utrzymanie. - Musimy się dobrze zaprezentować. Bez wątpienia każdy najmniejszy szczegół będzie miał duże znaczenie - podkreśla Patryk Kuchczyński, trener LOTTO-Puławy.

Prowadzona przez niego drużyna (8 punktów, bilans: 3-13) zajmuje aktualnie przedostatnie miejsce w ORLEN Superlidze, zagrożone spadkiem. Pozycję wyżej, z punktem więcej w dorobku, jest Gwardia - poniedziałkowy rywal.

- Bardzo mocno się nastawiamy. To pierwszy z takich trzech kluczowych meczów z bezpośrednim rywalem w walce o utrzymanie. Wszystko przed nami. Każde



FOT. WOJCIECH SZUBARTOWSKI

We wrześniowym spotkaniu puławianie ulegli Gwardii we własnej hali 26:34

z tych starć może mieć znaczenie w końcowym rozrachunku - zauważa trener Kuchczyński.

Kolejnymi dwoma konfrontacjami z gatunku kluczowych będą te z Zagłębiem Lubin (7 pkt.) i Piotrkowianinem Piotr-

ków Trybunalski (10 pkt.). Ale to dopiero w nowym roku.

Natomiast kończący się 2025 rok do najlepszych nie należy. Jeszcze kilka miesięcy temu klub stanął na krawędzi istnienia, ale finalnie przystąpił do zmagania ligowych. Sześci-

krotni medaliści krajowej elity drżą o pozostanie w gronie superligowców. Ostatnie dziewięć ligowych meczów z rzędu jednak przegrali.

- Widać, że chłopaki bardzo chcą, ale coś nie funkcjonuje jak powinno. Ja się denerwuję,

zespół też - przyznaje trener. - Nasze problemy związane ze zgraniem się. Są momenty bardzo dobre, lecz brakuje zakończenia, finalizacji, postawienia tej przysłowiowej kropki nad „i”. Jeśli jedna rzecz wychodzi jak trzeba, to zawodzimy w innej. Szukamy swoich szans w każdym meczu i wierzę, że ten najbliższy będzie przełomowy - dodaje.

Zmienił się prezes

W ubiegłym tygodniu, po 22 latach sprawowania funkcji prezesa, zrezygnował Jerzy Witaszek. - To była droga pełna wyzwań, ale też ogromnej satysfakcji. Azoty-Puławy to projekt, któremu poświęciłem większą część swojego życia. Nowe otwarcie z nowym sponsorem tytularnym, to jednak dobry moment, aby oddać stery i pozwolić klubowi złapać nową energię - powiedział klubowym mediom.

Jego następcą został Artur Witkowski, dotychczasowy dyrektor sportowy klubu i wieloletni zawodnik tej drużyny. ©

Wygrana z Koszalinem

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. W ostatnim domowym meczu tego roku, PGE MKS El-Volt Lublin pokonał po zaciętym spotkaniu zespół Piłki Ręcznej Koszalin 31:26.

Do przerwy 17:16 prowadzili przyjezdni. Drużyna z Koszalina imponowała w pierwszej połowie wysoką skutecznością ofensywną, która wyniosła aż 85 procent (17/20). Lublinianki rzucały z kolei ze skutecznością 55 procent (16/29). Dobrze spisywała się także egipska bramkarka zespołu gości - Mai Gomaa, notując 36 procent obron (9/25), przy zaledwie 11-procent-

towej skuteczności golkiperek znad Bystrzycy (2/19).

Po zmianie stron lepszy był już jednak zespół z Lublina, który szybko odrobił straty i kontrolował boiskowe wydarzenia, a tym samym wygrywając ósmy ligowy mecz w sezonie (bilans: 8-2). ©

PGE MKS El-Volt Lublin

-Piłka Ręczna Koszalin 31:26 (16:17)

Lublin: Martins, Wdowiak - O'Mullony 8, Górna 7, Szykaruk 7, Radosavljević 2, Rosiak 2, Matuszczyk 1, Planeta 1, Pietras 1, Lima 1, D. Więckowska 1, Tomczyk, M. Więckowska, Przywara. Kary: 10 min. Trener Paweł Tetelewski

Koszalin: Gomaa - Rycharska 7, Aydin 5, Kowarova 5, Arseniewska 3, Żmijewska 3, Knezevic 2, Nowicka 1, Furmanets, Naumczyk, Lasek, Bayrak, Jura. Kary: 10 min. Trener: Dmytro Hrebeniuk



FOT. MICHAŁ JANKE

MKS jest trzeci w ORLEN Superlidze. Do Piotrcovii traci 3 pkt., a do Zagłębia 9, mając mecz mniej od rywali

„Z optymizmem patrzymy na drugą rundę rozgrywek”

Marcin Puka
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

TENIS STOŁOWY. Dzięki dwóm wygrany na koniec roku, zawodniczki LALAK AZS UMCS Lublin (bilans: 2-5) zajmują szóste miejsce w ośmiozespolowej stawce ekstraklasowiczów.

12 grudnia AZS podejmował Bronowiankę Kraków. Spotkanie trwało ponad trzy godziny i zakończyło się triumfem przyjezdnych, które wygrały 3:2.

- Myślę, że gdyby nie sytuacja związana z analizą jednego z punktów w trzecim pojedynku, która trwała około 20 minut, dowieźlibyśmy to zwycięstwo. Niestety, stało się inaczej - komentuje szkoleniowiec. - Dziewczyny pokazały jednak ogromny charakter i sportową złość w kolejnych meczach, co pozwoliło nam wyjść ze strefy spadkowej - dodaje.

W kolejnej potyczce po Bronowiance AZS pewnie pokonał SKTS Sochaczew 3:0, a zwieńczeniem intensywnego tygodnia był wyjazdowy mecz z Palmiarnią Zielona Góra, zakończony kolejnym zdecydowanym zwycięstwem lublinianek 3:0.



FOT. LALAK AZS UMCS LUBLIN/FACEBOOK

Akademiczki są bemiainikiem rozgrywek. Na ten moment, z dorobkiem ośmiu punktów, zajmują bezpieczne, szóste miejsce. Do zmagania ligowych lublinianki wrócą w styczniu

- Cieszymy się z odniesionych, pewnych zwycięstw nad zespołami z Sochaczewa i Zielonej Góry. Szkoda natomiast spotkania z Krakowem, w którym odnieśliśmy minimalną porażkę - przyznaje trener.

Mecz z Sochaczewem

Najpierw Georgina Pota pokonała Katarzynę Grzybowską-Franc 3:0, Natalia Partyka zwyciężyła z Gaią Monfardini 3:0, a na zakończenie zmagania w Lublinie, Hana Matelova wygrała z Darią Łuczakowską 3:0.

Starcie z Zieloną Górą

Georgina Pota pokonała Zauresh Akashevą 3:0, Natalia Partyka w takim samym stosunku wygrała z Mają Zarzycką, a trzeci punkt zdobyła Natalia Gajewska, zwyciężając Lenę Puzio 3:0.

Mistrzostwa Europy Osób z Niepełnosprawnością

Wspomniane mecze z Bronowianką, SKTS-em i Palmiarnią, to pierwsze spotkania ligowe rozgrywane w Lublinie z udziałem Natalii Partyki i Ka-

roliny Pęk, po ich znakomitym występie na Mistrzostwach Europy Osób z Niepełnosprawnością. Obie zawodniczki z Lublina zdobyły łącznie sześć medali, potwierdzając swoją światową klasę.

Natalia Partyka wróciła ze Szwecji z trzema złotymi medalami - w grze pojedynczej, podwójnej (wspólnie z Karoliną Pęk) oraz w grze mieszanej.

Z kolei Karolina Pęk sięgnęła po złoto w grze podwójnej i mieszanej, a w grze pojedynczej wywalczyła srebrny medal. ©

Oni powalczą o tytuł Sportowca Roku 2025

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

- Jesteśmy dumni, że po raz 64. możemy uhonorować najlepszych sportowców województwa lubelskiego - przyznaje Krzysztof Nowacki, redaktor naczelny „Kuriera Lubelskiego”.

W gronie nominowanych znalazło się 33 sportowców.

A o tym kto z nich znajdzie się w najlepszej dziesiątce, zdecyduje kapituła. Wyniki zostaną ogłoszone w drugiej połowie stycznia.

- Organizacja najstarszego plebiscytu sportowego w naszym regionie, to dla redakcji „Kuriera Lubelskiego” nie tylko radość i zaszczyt, ale również ogromna odpowiedzialność. Cieszymy się, że ponownie wyróżnimy osoby, które budują

siłę lubelskiego sportu, a zwieńczeniem plebiscytu będzie uroczysta gala, która co roku jest wyjątkowym momentem i dostarcza niezapomnianych emocji - mówi Krzysztof Nowacki.

Historia Plebiscytu Sportowego Kuriera Lubelskiego sięga 1962 roku. W ostatniej jego edycji triumfowała Aleksandra Mirosław, złota medalistka igrzysk olimpijskich w Paryżu. ©©



Bartosz Kitliński (AZS UMCS Lublin) - lekka atletyka



Marcin Komenda (Bogdanka LUK Lublin) - siatkówka



Dominik Kopeć (Agros Zamość) - lekka atletyka



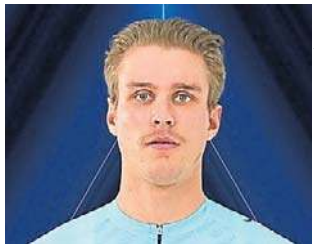
Kamil Bury (Klub Karate Tradycyjnego Chidori) - karate



Karol Czubak (Motor Lublin) - piłka nożna



Krzysztof Hołub (AZS UMCS Lublin) - lekka atletyka



Kacper Majewski (Monogo Lubelskie Perła Polski) - kolarstwo torowe



Mariusz Marcyniak (InPost ChKS Chełm) - siatkówka



Aleksandra Mirosław (KW Kotłownia Lublin) - wspinaczka na czas



Alicja Nowosad (Cement-Gryf Chełm) - zapasy



Olga Padoshyk (Cement-Gryf Chełm) - zapasy



Izabela Paszkiewicz (AZS UMCS Lublin) - lekka atletyka



Adela Piskorska (AZS UMCS Lublin) - pływanie



Filip Put (PGE Start Lublin) - koszykówka



Mateusz Rudyk (Monogo Lubelskie Perła Polski) - kolarstwo torowe



Monika Skinder (MULKS Grupa Oscar Tomaszów Lubelski) - narciarstwo



Oskar Stachnik (AZS UMCS Lublin) - lekka atletyka



Filip Suchański (AZS UMCS Lublin) - pływanie



Julia Szeremeta (Paco Lublin) - boks



Michał Szubarczyk - snooker



Piotr Tarkowski (AZS AWF Biała Podlaska) - lekka atletyka



Daniela Tkachuk (Cement-Gryf Chełm) - zapasy



Paulina Tomasiak (Górnik Łęczna-Piłka Nożna Kobiet) - piłka nożna



Paulina Tutka (Klub Karate Tradycyjnego Chidori) - karate



Paulina Wdowiak (PGE MKS FunFloor Lublin) - piłka ręczna



Alicja Wrona-Kutrzepa (AZS UMCS Lublin) - lekka atletyka



Daria Zabawska (AZS UMCS Lublin) - lekka atletyka



Jan Zandecki (Akademia Zamojska Trefl Zamość) - tenis stołowy



Weronika Zielińska (AZS AWF Biała Podlaska) - podnoszenie ciężarów



Bartosz Zmarzlik (ORLEN OIL Motor Lublin) - żużel

Maciej Żurawski: „Nasze kluby przed dużą szansą”

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Maciej Żurawski, 72-krotny reprezentant Polski, komentuje mecze. W Ołomuńcu był świadkiem zwycięstwa Lecha Poznań z Sigmą w Lidze Konferencji.

Jak oceniasz występy polskich zespołów w fazie ligowej Ligi Konferencji 2025/2026?
Maciej Żurawski: Lecha na pewno było stać na większą zdobycz punktową, a przegraną z Lincoln nazywam pomyłką. Nie chciałbym się nawet na temat wyjazdu do Gibraltaru rozwodzić, w piłce nożnej dzieją się takie rzeczy, których nie da się pojąć. Na pewno Lech mógł wywalczyć przynajmniej punkt na Rayo, prowadził w Madrycie 2:0. Zwycięstwem w Ołomuńcu z Sigmą poznaliśmy poprawili sytuację, a 11 punktów to nieźle osiągnięcie. W Czechach Lech powinien wygrać okazale, sam zafundował sobie nerwową końcówkę, nie strzelając karnego przy prowadzeniu 2:0 i drżał, gdy gospodarze uzyskali kontaktowego gola. W drugim półroczu

2025 Kolejorz miał wahań w formie, ale wpływ na to miały problemy kadrowe wynikające z kontuzji. Jedni wypadali, inni wracali, tak w kółko, ale sumując, nie da się nie zauważyć, że zespół Nielsa Frederikseny pozostał w grze na trzech frontach. W ekstraklasie nie jest za wysoko w tabeli, lecz traci cztery oczka do lidera, mając mecz zaległy. W Pucharze Polski czeka na ćwierćfinał, a w Lidze Konferencji na 1/8 finału. Wszystkie cele na jesień zostały zrealizowane. Jagiellonia dojrzała na arenie międzynarodowej też dostała się do tej samej fazy Ligi Konferencji i nie jest bez szans w walce o 1/8 finału, nawet gdyby przyszło jej się mierzyć z Fiorentiną. W najlepszej szesnastce zameldował się Raków, który może nie gra efektywnie, ale na pewno efektywnie. Kto przed sezonem liczył, że po fazie ligowej europejskich pucharów na placu boju zostanie nam tercet przedstawicieli, a jeszcze w tym gronie zabraknie Legii? Naprawdę nie mamy co narzekać.

Ten sezon Legii można określić słowem „blamaż”?



Raków Częstochowa zajął drugie miejsce w fazie zasadniczej Ligi Konferencji

Legia sama zawiesiła sobie wysoko poprzeczkę w poprzednim sezonie, kiedy dotarła do ćwierćfinału Ligi Konferencji. Od tego czasu w klubie, drużynie z Łazienkowskiej nie działa się najlepiej, a jak jest cały czas zamieszanie, musiało się odbić na rezultatach. Trudno wymagać od Legii, bę-

dącej w strefie spadkowej ekstraklasy, sukcesów na arenie międzynarodowej. Teraz jestem ciekaw, jak Marek Papszun to poukłada.

Raków bez Papszuna stać na półfinał Ligi Konferencji?
Wyniki Rakowa nie są dziełem przypadku. Ten klub wyrobił

sobie markę, ma już doświadczenie w pucharach i nie dziwią duże aspiracje. W fazie ligowej Raków zaimponował, wyprzedził go tylko Strasbourg. Nowy trener stoi przed wielką szansą, może w spokoju przygotować drużynę do 1/8 finału, gdzie też są w stanie przebić się Lech i Jagiellonia, najbardziej

poukładana polska ekipa. Drużyna Adriana Siemienia nie musi się bać Fiorentiny, tak zadowolonej w Serie A. Lech jest chimeryczny, ale drzemie w nim ogromny potencjał. Wiadomo, że im dalej w takich rozgrywkach jak Liga Konferencji, tym bardziej skala trudności rośnie, ale nasze kluby są w stanie powalczyć nawet o triumf w rozgrywkach. W tym sezonie nie ma takich przeciwników jak Chelsea, każdy chce skorzystać.

Wisła Kraków z czasów, kiedy eliminowała w Pucharze UEFA Parmę i Schalke, byłaby w stanie triumfować w takiej obecnej Lidze Konferencji?

Trochę lat minęło od pamiętnych bojów z Parmą, Schalke, Lazio, futbol ewoluował, ale kibice cały czas pozytywnie wyrażają się o Wiśle Henryka Kasperczaka. My wtedy mogliśmy zejść bardzo daleko, po remisie w Rzymie z Lazio 3:3 uznawano nas za faworyta rewanżu, niestety pechowo przegraliśmy w Krakowie 1:2. Teraz możemy sobie gdybać, zastanawiać się nad błędami bramkarza Wisły, który miał słabszy dzień, ale historii się już nie zmieni. ©

Zmiany, zmiany, zmiany. Końca nie widać. Rewolucja grudniowa w stołecznej Legii

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. - Jestem wzruszony - tymi słowami Marek Papszun przywitał się ze społecznością Legii Warszawa. Dla drużyny będącej w głębokim kryzysie porzucił Raków Częstochowa.

- Hej Marek, sprzątnij ten burdel - apelowali nieliczni kibice Legii Warszawa obecni na pożegnaniu meczu drużyny w Lidze Konferencji.

Słowa adresowali do nieobecnego jeszcze na stadionie Marka Papszuna, który w tym samym czasie żegnał się z Rakowem wygraną na Cyprze. Następnego dnia był już w Warszawie...

Zamienił dres na garnitur, by na powitalnej konferencji opowiedzieć, jak planuje wydobyć Legię z kryzysu. Otrzymał gwiazdorski kontrakt do połowy 2028 roku i dużą władzę, wykraczającą poza kompetencje przeciętnego szkoleniowca. Ma bowiem mieć wpływ również na kształt kadry.

W cień postanowił się za to usunąć krytykowany zewsząd prezes Dariusz Mioduski. Właściciel Legii nie zrezygnował ze stanowiska, ale do zarządzania oddelegował Marcina Herre.

Wiceprezes obecny na spotkaniu z mediami nie zdobył się na przeprosiny w kontekście zawałonej jesieni. Nie zrobił tego również jego przełożony cytowany w komunikacie obwieszczającym ściegnięcie Papszuna. - Wiem, co mam robić. Dariusz Mioduski będzie dalej w zarządzie, ale wszystkie decyzje formalne podejmował będę ja - tłumaczył dziennikarzom Herra.

Rodowity warszawiak

Przed Markiem Papszunem bardzo trudne zadanie, ponieważ Legia jest na przedostatnim miejscu w tabeli PKO Ekstraklasy. Jej strata do lidera wynosi aż 11 punktów. Poza tym odpadła nie tylko z Ligi Konferencji, ale i Pucharu Polski. Sam trener mówi, że uniknięcie spadku to jego pierwszy cel.

51-latek jest pierwszym od 2007 roku trenerem Legii urodzonym w Warszawie.

- Trudno mi wyrazić moje uczucia. Szczęśliwy to za mało. Jestem wzruszony, że zostałem trenerem Legii. Z tym klubem, z tym miastem, wiąże mnie bardzo dużo. Tu się urodziłem, tu toczyło się moje życie. Wiem, jaka czeka mnie odpowiedzialność. Ten klub, jego kibice, zasługują na dużo więcej. Pierwszy cel to odbudowanie



Nowy trener Legii Warszawa - Marek Papszun (z lewej) w towarzystwie wiceprezesa klubu - Marcina Herry

zaufania. A dalej, krok po kroku, wejście na należyty poziom - powiedział Papszun.

Nowy trener weźmie piłkarzy stołecznej Legii w obroty dopiero 4 stycznia, bo wtedy drużyna wróci do zajęć po przerwie świąteczno-noworocznej.

W planach jest m.in. zgrupowanie w andaluzyjskiej miejscowości Mijas i cztery sparingi. Oficjalny debiut trenera nastąpi

1 lutego w „domowym” meczu z Koroną Kielce.

- Musimy zakasać rękawy i wziąć się do roboty - podkreślił Marek Papszun podczas oficjalnej prezentacji w roli trenera Legii Warszawa.

51-latek podpisał kontrakt obowiązujący do końca sezonu 2027/2028.

- Dziękuję pionowi sportowemu za zaufanie oraz cierpli-

wości i determinację. Cieszę się, że mogę tu być. Jestem wzruszony, że zostałem trenerem Legii. W Warszawie się urodziłem. Tu się wychowałem i jestem bardzo związany z tym miastem - oświadczył Papszun.

Legia jest w trudnej sytuacji, gdyż po rundzie jesiennej zajmuje dopiero 17. miejsce w ekstraklasie. Odpadła już z Pucharu Polski i Ligi Konferencji.

Jednocześnie warszawski klub poinformował o zmianach w zarządzie od nowego roku. Będzie on dwuosobowy - już bez Jarosława Jurczaka, który obejmie funkcję w strukturach właścicielskich. Pełną odpowiedzialność za zarządzanie przejmie Marcin Herra.

W tabeli ekstraklasy Legia jest na przedostatniej pozycji z 19 punktami. Z Pucharu Polski odpadła w 1/16 finału.

Hojność właścicielska

Na dobre rozkręciły się za to zimowe transfery. Na rynku szaleje zwłaszcza Widzew Łódź dysponujący największym budżetem dzięki hojności swojego właściciela Roberta Dobrzyckiego. Piętnasty zespół ligowej tabeli już wyrubował nowy rekord, wydając aż 5 500 000 euro na skrzydłowego Osmana Bukarię z amery-

kańskiego FC Austin. Ghańczyk ma zrobić różnicę, tak jak w środku 32-letni Lukas Lerager ściągnięty z duńskiej FC København.

- Fantastyczny ruch - ocenił już Zbigniew Boniek, który stara się doradzać ukochanemu klubowi.

Ruchy kadrowe

Łódzki Widzew dokonał w sumie aż trzech wzmocnień i na nich nie poprzestanie. Media donoszą o zainteresowaniu Polakami kojarzonymi z reprezentacją.

W bramce mógłby stanąć sam Bartłomiej Dragowski, defensywą pokierować Tomasz Kędziora, a na drugim skrzydle, o gole i asysty mógłby zadbać Przemysław Płacheta. Temu ostatniemu jest ponoć najbliższe do łódzian.

Pierwszego transferu dokonała walcząca o utrzymanie Arka Gdynia. Do drużyny beniaminka dołączył 30-letni napastnik rodem z Łotwy - Vladislavs Gutkovskis występujący ostatnio w lidze... południowokoreańskiej (Daejeon Hana Citizen).

Wcześniej z powodzeniem grał w Polsce, dla Rakowa Częstochowa, świętując z nim nawet dwa lata temu tytuł mistrzowski. ©

REKLAMA

0011454072

OGŁOSZENIE BURMISTRZA ŁĘCZNEJ

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna

Na podstawie art. 8h, i, j, oraz art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), a także stosownie do Uchwały Rady Miejskiej w Łęcznej Nr XV/89/2025 z dnia 21 maja 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna, zawiadamiam o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna.

Zmiana planu obejmuje zmiany w ustaleniach tekstowych planu w zakresie zasad kształtowania zabudowy i zagospodarowania terenu oraz zasad kształtowania formy zabudowy, dla obszaru obejmującego teren oznaczony na rysunku planu symbolem 3UO, wskazanego na załączniku graficznym do wymienionej wyżej uchwały.

Jednocześnie informuję, że na podstawie art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Lublinie oraz Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łęcznej uzgodnili odstąpienie od przeprowadzenia Strategicznej Oceny Oddziaływania na Środowisko do przedmiotowej zmiany planu.

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

- zbieranie uwag w terminie od 22 grudnia 2025 r. do 23 stycznia 2026 r. - uwagi należy wносить w formie papierowej - osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej (Biuro Obsługi Interesanta) lub listownie na adres Urzędu Miejskiego w Łęcznej, Plac Kościuszki 5, 21-010 Łęczna lub elektronicznej - za pomocą poczty elektronicznej na adres info@um.leczna.pl lub e-doręczeń - adres skrzynki podawczej: AE:PL-89258-89789-JAASC-34, wyłącznie na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, którego wzór dostępny jest na stronie internetowej gminy Łęczna pod adresem: <https://leczna.pl/dla-interesanta/plan-zagospodarowania/>;
- spotkanie otwarte, które odbędzie się w dniu 15 stycznia 2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej o godz. 16.00 - spotkanie poprzedzone będzie prezentacją projektu zmiany planu;
- dyżury projektanta, które odbędą się w dniu 15 stycznia 2026 r. w godz. 16.30 - 17.00 i w dniu 16 stycznia 2026 r. w godz. 15.30 - 16.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej.

Projekt zmiany planu udostępniony jest na stronie internetowej gminy Łęczna (<https://leczna.pl>) oraz w BIP Urzędu Miejskiego w Łęcznej.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych: Informuję, że dane osobowe, które będą przetwarzane w trakcie prac projektowych podlegają ochronie zgodnie z informacją dostępną na stronie internetowej: <https://umleczna.bip.lubelskie.pl/> (w zakładce „Informacje dla mieszkańców”, „Plany zagospodarowania przestrzennego dla miasta i gminy”, „Klauzula informacyjna”), w której znajduje się treść „klauzuli informacyjnej”. Prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Łęczna, dnia 22 grudnia 2025 r.

Burmistrz Łęcznej
Leszek Włodarski

REKLAMA

0011454070

OGŁOSZENIE BURMISTRZA ŁĘCZNEJ

o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna

Na podstawie art. 8h, i, j, oraz art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 z późn. zm.), a także stosownie do Uchwały Rady Miejskiej w Łęcznej Nr XV/88/2025 z dnia 21 maja 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna, zawiadamiam o przeprowadzeniu konsultacji społecznych projektu zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Łęczna.

Zmiana planu obejmuje zmiany w ustaleniach tekstowych planu w zakresie przeznaczenia dopuszczalnego, zasad kształtowania zabudowy i zagospodarowania terenu oraz zasad kształtowania formy zabudowy, dla obszaru obejmującego teren oznaczony na rysunku planu symbolem 3PP1, wskazanego na załączniku graficznym do wymienionej wyżej uchwały.

Jednocześnie informuję, że na podstawie art. 48 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Lublinie oraz Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łęcznej uzgodnili odstąpienie od przeprowadzenia Strategicznej Oceny Oddziaływania na Środowisko do przedmiotowej zmiany planu.

Konsultacje prowadzone będą w następujących formach:

- zbieranie uwag w terminie od 22 grudnia 2025 r. do 23 stycznia 2026 r. - uwagi należy wносить w formie papierowej - osobiście w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej (Biuro Obsługi Interesanta) lub listownie na adres Urzędu Miejskiego w Łęcznej, Plac Kościuszki 5, 21-010 Łęczna lub elektronicznej - za pomocą poczty elektronicznej na adres info@um.leczna.pl lub e-doręczeń - adres skrzynki podawczej: AE:PL-89258-89789-JAASC-34, wyłącznie na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, którego wzór dostępny jest na stronie internetowej gminy Łęczna pod adresem: <https://leczna.pl/dla-interesanta/plan-zagospodarowania/>;
- spotkanie otwarte, które odbędzie się w dniu 15 stycznia 2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej o godz. 15.00 - spotkanie poprzedzone będzie prezentacją projektu zmiany planu;
- dyżury projektanta, które odbędą się w dniu 15 stycznia 2026 r. w godz. 15.30 - 16.00 i w dniu 16 stycznia 2026 r. w godz. 15.00 - 15.30 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęcznej.

Projekt zmiany planu udostępniony jest na stronie internetowej gminy Łęczna (<https://leczna.pl>) oraz w BIP Urzędu Miejskiego w Łęcznej.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych: Informuję, że dane osobowe, które będą przetwarzane w trakcie prac projektowych podlegają ochronie zgodnie z informacją dostępną na stronie internetowej: <https://umleczna.bip.lubelskie.pl/> (w zakładce „Informacje dla mieszkańców”, „Plany zagospodarowania przestrzennego dla miasta i gminy”, „Klauzula informacyjna”), w której znajduje się treść „klauzuli informacyjnej”. Prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Łęczna, dnia 22 grudnia 2025 r.

Burmistrz Łęcznej
Leszek Włodarski

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

nasze
komunikaty.pl

aktualne z całej Polski
przetargi

REKLAMA

0011454871



AGENCJA
MIENIA
WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W LUBLINIE

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami /t.j. Dz.U. 2024.1145/ w związku z art. 54 ust. 1 pkt. 3 ustawy z dnia 10 lipca 2015 r. o Agencji Mienia Wojskowego /t.j. Dz.U. 2025.817/ w siedzibie OReg. AMW Lublin, został wywieszony wykaz przeznaczony do najmu w trybie przetargu ustnego nieograniczonego, lokalu użytkowego nr 16 o powierzchni użytkowej 33,70 m² położonego w Lublinie przy ulicy Łęczyńskiej 1, w budynku nr 1, stanowiącego część składową nieruchomości gruntowej - działki oznaczonej numerem ewidencyjnym 145/4, obręb 2 – Bronowice, o powierzchni 1,5408 ha, dla której urządzona jest księga wieczysta nr LU11/00007085/6. Dodatkowo do lokalu przynależny teren o powierzchni 30 m² przeznaczony do wyłącznego korzystania.

Wykaz został wywieszony na multimedialnej tablicy ogłoszeniowej w siedzibie Oddziału oraz pełna jego treść dostępna jest na stronie www.amw.com.pl. Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości oraz pełną treść wykazu uzyskać można w siedzibie OReg. AMW Lublin, ul. Łęczyńska 1, e-mail: a.goljan@amw.com.pl, lublin@amw.com.pl, 81 474 61 37, 81 474 61 11

Oddział Regionalny w Lublinie, 20-309 Lublin • ul. Łęczyńska 1
tel.: (+48 81) 474 61 00 • fax: (+48 81) 474 61 23
e-mail: marketing.lublin@amw.com.pl • www.amw.com.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

WORK CENTRE (KRAZ 7098) -
Praca w Holandii (od zaraz)! Co tydzień wyjazdy! Tel. 77/441-06-54, 533-155-868, 533-966-678, 519-138-005, 533-111-037, 690-405-016 www.workcentre.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEKTRYKA-TANIO-TEL.-693-051-624

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

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

MYCIE, malowanie dachów, elewacji, szkła, kostki brukowej itp. odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu,, 514-299-106

INSTALACYJNE

GAZ, hydraulika, glazura, prace również z dofinansowania przez PFRON za pośrednictwem MOPR, wszelkie przeróbki, 81 741-80-48, 501-035-412.

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, podcinanie, porządkowanie działek, koszenie, usuwanie karp, wywóz gałęzi, odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu - całe województwo, 514-299-106

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE piwnic, strychów, garaży, działek, domów po lokatorach i zmarłych, wywóz rzeczy, ubrań, gruzu, kucie, prace rozbiórkowe, odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu - całe województwo, 887-069-855

WYWÓZ złomu, sprzętu agd, rtv, gruzu, sprzątanie działek, piwnic, inne, rozbiórki domów, szklarni itp, odśnieżanie dachów, placów, chodników, wywóz śniegu - całe województwo, 514-299-106

PRZEPROWADZKI

USŁUGI transportowe, 665-196-198

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

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

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Skup ciągników, Ursus, Zetor,
inne, tel. 512-709-001

Towarzyskie

ALA 50 lat. t. 781-981-776

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

SANDRA, 885-213-554

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

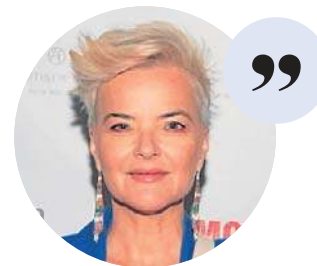
Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie
zlecisz
bez wychodzenia
z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Bardzo bym chciała mieć żonę, ale nie jest mi dane – Monika Richardson w Kozaczku

Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Aleksander Milwi-Baron miał dużo sprzątanía

Muzyk zrelacjonował ostatnio na Instagramie nieprzespaną noc. Okazało się, jego syn Leonard bardzo źle się poczuł. „Byliśmy sami i nie widziałem go jeszcze tak źle czującego się, nigdy. Nie przespał praktycznie dłużej niż godzinę. Dużo było przygód, dużo było bólu i dużo było sprzątanía” – napisał Baron.

Kevin Mglej dostał gigantyczny tort

Mąż Roksanę Węgiel skończył 29 lat. Piosenkarka z tej okazji opublikowała ich zdjęcie i złożyła ukołanemu życzenia. „Każdy dzień z tobą to prezent. Kocham cię najmocniej Kevin!” – napisała na InstaStories, a w domu uraczyła go gigantycznym tortem. Obecnie para przebywa na nartach w urokliwym St. Moritz.

Piotr Głowacki wystąpi na parkiecie

Polsat kompletuje skład 31. edycji „Tańca z Gwiazdami”. Produkcji prowadzą rozmowy z aktorem Piotrem Głowackim. Zależy im też na udziale jego żony, Agnieszki, której ognisty temperament odkryliśmy w „Azji Express”. Doczekamy się małżeńskiej rywalizacji? – Problemem są terminy, ale wszystko jest na dobrej drodze, aby wzięli udział w najnowszej edycji. Głowacki występował już w różnych produkcjach stacji, a widzowie bardzo go lubią – przekazał Pudelkowi informator z Polsatu.



W TELEWIZJI



Green Book TVN, 20:55

Wybitny muzyk jazzowy pochodzenia afroamerykańskiego zatrudnia jako szofera byłego bramkarza z nowojorskiego klubu i razem wyruszają w trasę koncertową. Wyprawa na głębokie południe USA da początek niewiarygodnej przyjaźni, która połączy dwa zupełnie różne światy.

Sekrety Biblii Fokus TV, 21:00

Od wieków inspirowa miliardy wierzących ludzi. Twórcy programu zgłębiają różne jej znaczenia, interpretacje, redakcje i tłumaczenia. Starają się odpowiedzieć na wiele kontrowersyjnych pytań związanych na przykład z prawdziwością albo brakiem niektórych ksiąg.

Jan Englert. Spróbuj jeszcze raz pofrunąć TVP 1, 21:40

Zagrał ponad sto pięćdziesiąt ról teatralnych, przeszedł sto filmowych i ponad dwieście telewizyjnych. Jest także reżyserem, był dyrektorem artystycznym Teatru Narodowego w Warszawie. Portret artysty przez pryzmat własnych doświadczeń i oczami najbliższych.

Nędznicy Epic Drama, 23:05

Najnowsza adaptacja powieści Victora Hugo z udziałem m.in. Dominica Westa, Lily Collins i Olivii Colman. To ponadczasowa opowieść o miłości, niesprawiedliwości i odkupieniu osadzona we Francji początku XIX w.

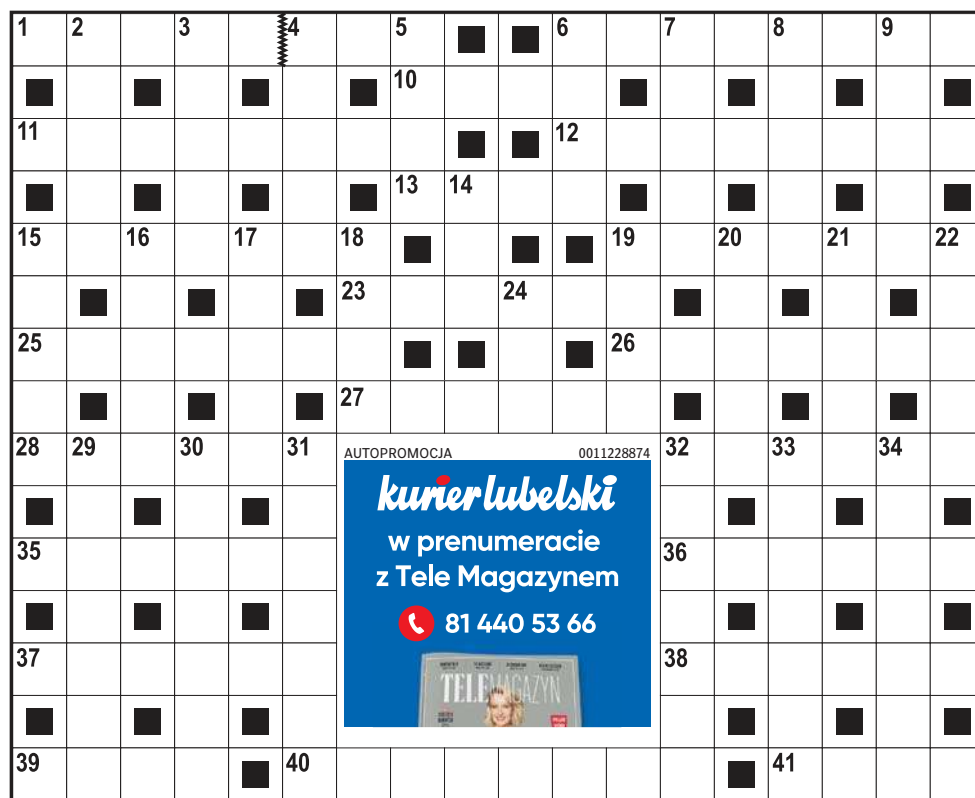
KRZYŻÓWKA NR 196

Poziomo:

- 1) niewielka, zapomniana miejscowość,
- 6) biała plama z sierści na czole konia,
- 10) żądany przez porywacza,
- 11) spis ilości towarów znajdujących się w sklepie,
- 12) pomocnicze wyposażenie,
- 13) karczma z wiersza „Pani Twardowska”,
- 15) wielki sklep z wózkami,
- 19) turystyczny kajak lub rower o ruchomym szkieletcie,
- 23) browar w pobliżu Brzeska,
- 25) funkcja trygonometryczna,
- 26) kosmetyk o działaniu regenerującym,
- 27) ryba gotowa do rozrodu,
- 28) młoda, nielotna kaczka,
- 32) ... Freeman, aktor z filmu „Siedem”,
- 35) bardzo krótki odcinek czasu, mgnienie oka,
- 36) hurtowy lub detaliczny,
- 37) towarzyszy przeziębieniu,
- 38) drapieżny kot z Syberii,
- 39) myśli wyznaczająca cel,
- 40) wigilijny upominek,
- 41) sieć rybacka ciągniona za statkiem.

Pionowo:

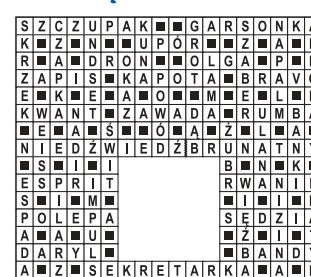
- 2) Jerozolimskie w naszej stolicy,
- 3) dokuczliwe pieczenie w przełyku,
- 4) szczególnie sposób żywienia,
- 5) typek spod ciemnej gwiazdy,
- 6) niechciana poczta internetowa,
- 7) rasowy wierzchowiec,



- 8) choroba płuc, dychawica,
- 9) urząd podległy biskupowi,
- 14) przeciwieństwo dobra,
- 15) podłużny pęczek wełny,
- 16) wełniana kurtka góralska,
- 17) ryba z nadbałtyckich jezior,
- 18) budowany na rzece Kwai,
- 19) baśniowy wielogłowy stwór,
- 20) mebel w sypialni,
- 21) pionowy wyciąg szybowy,
- 22) bawi cyrkową publiczność,

- 24) tarcza dla strzelca,
- 29) ... Pietraszak, aktor z filmu „Czarne chmury”,
- 30) Franciszek, filmowy Jańcio Wodnik,
- 31) alfabetyczny lub rzeczowy w bibliotece,
- 32) tytuł hinduskich przywódców duchowych,
- 33) odstępcą od wiary, heretyk,
- 34) Południowa z Argentyną.

ROZWIĄZANIE NR 195



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nowe wyzwania dodadzą Ci energii, a spokój pomoże uniknąć konfliktów. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to uczcić...

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość popłaci, a drobna przyjemność poprawi humor. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą inspirację, unikaj plotek, bo horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szczerść zbuduje ważne porozumienie.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy wysuną się na plan pierwszy, a wsparcie bliskich doda Ci sił i pewności. Horoskop dzienny zapowiada, że dużo osiągniesz.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi, ale warto też słuchać innych. Horoskop na dziś mówi, że wszyscy na tym dobrze wyjdą.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę, skupienie i konkretne efekty. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi działać bez pośpiechu.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga emocji będzie kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pozwoli zachować harmonię w relacjach z innymi osobami.

Panna (23.08 - 22.09)

Intensywne emocje mogą zaskoczyć. Horoskop na dziś to wskazówka, by je nazwać i odzyskać dzięki temu kontrolę nad sytuacją.

Waga (23.09 - 22.10)

Chęć poszukiwania przygód wzrośnie. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że planowanie pomoże uniknąć chaosu i zwiększy satysfakcję.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Ambicja pchnie Cię do działania, lecz pamiętaj, że odpowiedź jest konieczna, by utrzymać tempo. Horoskop dzienny radzi dbać o siebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nieszablonowe pomysły znajdą odbiorców. Horoskop na dziś zapowiada, że współpraca z innymi osobami przyniesie niespodzianki. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że Twoje inicjatywy będą dobrze przyjmowane.