

kurier lubelski

Poniedziałek 8.12.2025 | Nr. 146 (18.167) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | www.kurierlubelski.pl

Sąd oddalił skargi spółdzielni
na sposób naliczania opłat za śmieci
str. 5



Chełm chwali się wsparciem
dla muzeum. Jednak konkretów brak
str. 3

Betlejemskie Światło Pokoju już
w Polsce. Harcerze zanoszą je dalej
str. 6



FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

LUBLIN

„Spotkanie z Mikołajem” na Starym Mieście w Lublinie było pełne magii **str. 2**



FOT. MICHAŁ JANEK

NA DROGACH MANDATY DLA KIEROWCÓW NA PONAD 2,2 MLN ZŁ

Mistrzowie złego parkowania

Joanna Jastrzębska, Jakub Sarek
Lublin

W Lublinie z roku na rok coraz więcej kierowców karanych jest mandatami za złe parkowanie. Strażnicy miejscy zakładają blokady na koła, a samochody e-kontroli łapią gapowiczów w Strefie Płatnego Parkowania.

Tylko w tym roku, od stycznia do końca listopada, za niewłaściwe parkowanie Straż Miejska wystawiła 13,9 tys. mandatów na kwotę blisko 2,2 mln zł. Udzieliła też ponad 2 tys. pouczeń. W całkowitej liczbie grzywnien swoje miejsce mają te za wykroczenia z par. 97, czyli niezostawianie przynajmniej 1,5 m wolnego chodnika, postój w zatoce przystankowej oraz niezachowywanie przynajmniej 10 metrów od skrzyżowania i przejścia dla pieszych. Było ich prawie

3,3 tys. na kwotę 554,1 tys. zł. W tej statystyce nie zabrakło też nieuprawnionego zajmowania kopert - 142 mandaty na kwotę 114,4 tys. zł. Ale to jeszcze nie wszystko - do całkowitej liczby wystawionych mandatów (13,9 tys.) trzeba dodać jeszcze prawie 1,5 tys. za niszczenie zieleni. Wpływ z grzywnien z tego tytułu to 273,6 tys. zł.

- W tym czasie do Straży Miejskiej wpłynęło ponad 9,5 tys. zgłoszeń od mieszkańców, dotyczących nieprawidłowego parkowania pojazdów. Dodatkowo dzielnicowi odholowali 30 wraków pojazdów oraz spowodowali usunięcie 212 wraków przez ich właścicieli. Natomiast w związku z nieprawidłowym postojem pojazdów wydano 1088 dyspozycji usunięcia pojazdów - uzupełnia Robert Gogola, rzecznik Straży Miejskiej.

Jak pokazują liczby, mandatów rok do roku wystawianych jest coraz więcej.

Dla porównania w analogicznym okresie zeszłego roku było ich blisko cztery tysiące mniej: ponad 11,9 tys. na 1,71 mln zł (i 1,8 tys. pouczeń). W 2023 r. natomiast ponad 11,6 tys. na kwotę 1,75 mln zł (i 2 tys. pouczeń), a w 2022 r. niecałe 10,5 tys. na kwotę 1,3 mln zł (2,2 tys. pouczeń).

W tych statystykach wyróżnia się kilka ulic, na których Staż Miejska często zakłada blokady na koła, a mimo to kierowcy nadal tam parkują. Są to: ul. Noworybna - 1671, w tym 1441 mandatów na kwotę 468,9 tys. zł, ul. Rybna - 857, w tym 704 mandaty na kwotę 133,4 tys. zł, ul. Staszica - 791, w tym 614 mandatów na kwotę 71,3 tys. zł, ul. Weteranów - 619, w tym 581 mandatów na kwotę 89,3 tys. zł, ul. Radziszewskiego - 495, w tym 454 mandaty na kwotę 59,7 tys. zł, ul. Hirszfelda - 330, w tym 291 mandatów na kwotę 31,5 tys. zł.

Czytaj str. 4

Nr ISSN 2353-6136

Nr indeksu 350-32X



Pobyt w sanatorium może być za darmo.
Kiedy ZUS zapłaci za turnus? **str. 14**

REKLAMA

0011441395

Uważaj na fałszywych ekspertów z internetu

Może im chodzić o łatwy zysk kosztem Twojego zdrowia

Zdrowie – zacznij od rzetelnych informacji

Ośrodek Analizy Dezinformacji NASK

NASK

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MINISTERSTWA CYFRYZACJI

Jutro w naszej gazecie Strefa biznesu

- Zapowiadano trzęsienie na rynku pracy. Rewolucja jest, ale iluzoryczna
- 5 mln Polaków odłożyło już ponad 42 mln zł. Czy oszczędzanie w PPK ma sens?

Zamów prenumeratę

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



Spotkanie z Mikołajem z przed Trybunałem Koronnym rozpoczęło Festiwal Bożego Narodzenia

Mikołaje opanowały w weekend miasto

Redakcja
Lublin

W Lublinie hucznie obchodzono mikołajki! W sobotę odbyło się „Spotkania z Mikołajem”, a przez ulice miasta przejechał Orszak Świętego Mikołaja.

Świąteczne animacje, zabawy dla rodzin, wspólne fotografie oraz efektowne świetlne instalacje stworzyły wyjątkowy klimat inaugurujący tegoroczny Festiwal Bożego Narodzenia. W sobotę (6 grudnia) przy Trybunale Koronnym można było zobaczyć św. Mikołaja. Ale to nie wszystko, po zmroku Bramę Krakowską, Bramę Rybną i Wieżę Trynitar-ską rozświetliły świąteczne projekcje. Na uczestniczki i uczestników spotkania czekały animacje ruchowe, zabawy inspirowane zimową tematyką, wspólny taniec, a także możli-

wość pomocy Mikołajowi w przygotowaniu prezentów.

Pasja do motoryzacji oraz chęć pomagania ściągnęła na parking pod Areną Lublin kilkadziesiąt motocykli i samochodów - głównie ozdobionych świątecznymi atrybutami. Za ich kierownicami zasiedli właściciele przebrani za mikołaje. Uczestnicy akcji „Mikołaje za kierownicą” zbierali w ten sposób na zakup sprzętu dla Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego. Parada mikołajowych samochodów i motocykli przejechała także ulicami Lublina.

Z kolei w niedzielę każdy mógł się poczuć, jak św. Mikołaj i wesprzeć potrzebujących przyłączając się do akcji „Pomóż Dzieciom Przetrwać Zimą”. Wolontariusze z żółtym słoneczkiem zbierali w dary, które trafią bezpośrednio do dzieci, rodzin, seniorów oraz podopiecznych licznych placówek. ©©

Ból przewlekły u dzieci w Polsce wciąż jest bagatelizowany społecznie

Rozmowa
Agnieszka Domanowska

Fundacja „Nie musi boleć” pozyskała grant na pierwsze w Polsce ogólnopolskie badania dotyczące bólu przewlekłego u dzieci. Z prezesa fundacji lek. Anną Łotowską-Ręczmiejem rozmawiamy o problemie, który dotyka co piąte dziecko w klasie, a społeczeństwo wciąż go bagatelizuje.

Dostaliście grant na przeprowadzenie ogólnopolskiego badania. Na czym będzie polegało?
Grant przeznaczony jest na przeprowadzenie ogólnopolskiego badania dotyczącego statystyk bólu przewlekłego u dzieci w Polsce. Takich statystyk nie mamy. To nie jest kwestia, że nie mamy aktualnych - nie mamy w ogóle takich statystyk polskich. Mówiąc o częstości występowania bólu przewlekłego u dzieci, opieramy się na ogólnopolskich danych pochodzących z metaanalizy z 2014 roku, która obejmowała 70 krajów na świecie i milion dzieci. Jest to wiarygodna statystyka, ale w dalszym ciągu nie wiemy, jaka jest skala problemu w Polsce.

Dzieci w jakim wieku będziecie pytać o dolegliwości bólowe?
Od siódmego do osiemnastego roku życia. To już takie dzieci, które potrafią powiedzieć, czy w ogóle boli, czy często boli i jak bardzo. W kontekście mówienia o wy-

stępowaniu bólu przewlekłego najwiarygodniejszą relacją jest relacja pierwszoosobowa, czyli relacja osoby, której ten ból dotyczy. Musimy więc zapytać o to dzieci. Dzieci młodsze również leczymy w naszej poradni i komunikacja z nimi jest jak najbardziej możliwa, ale wymaga to jeszcze większych nakładów - musimy zapytać każde z osobna osobiście, ponieważ wypełnienie ankiety dla takich dzieci nie jest dostępne.

Dlaczego nie można oprzeć się na relacjach rodziców?

Niestety, ból przewlekły u dzieci w Polsce jest bagatelizowany społecznie i statystyki pochodzące od rodziców będą zawsze nieprawidłowe. Rodzice nie otrzymują żadnej edukacji na ten temat. Nawet jeśli rodzic zgłasza dziecko do lekarza pierwszego kontaktu, to bardzo często po wykonaniu jakichś podstawowych badań, które będą prawidłowe, słyszy, że na przykład dziecko udaje, bo nie chce chodzić do szkoły albo się stresuje klasówką, albo manipuluje rodzicem, albo ma depresję i internalizuje to jako ból. Co ma zrobić rodzic? W pewnym momencie w to wierzy, bo przyszedł do profesjonalisty.

Jaka jest skala problemu?

Na podstawie ogólnopolskich statystyk wiemy, że co najmniej 20 procent wszystkich dzieci cierpi z powodu bólu



FOT. NADÉSŁANE

przewlekłego. To jest jedno na pięć dzieci w każdej klasie. To bardzo duży problem.

W jaki sposób technicznie przeprowadzicie badanie?

Planujemy rozdysponować ankiety w szkołach, żeby zapytać dzieci, które mają mniej poważne choroby przewlekłe i po prostu są zdrowe. To będzie takim przekrojem społeczeństwa. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, chcielibyśmy w ciągu pierwszego półroczu mieć wypełnione te ankiety. Pierwsze pół roku planujemy na to, żeby rozdysponować ankiety, wcześniej też wytłumaczyć nauczycielom i rodzicom, o co nam chodzi. Później będziemy mieć czas na przeprowadzenie statystyki i przeanalizowanie rezultatów. Chcemy mieć próbę około 10 tysięcy dzieci - to jest taka liczba, która da nam wiarygodne wyniki.

Czym jako fundacja zajmujecie się na co dzień?

Mamy dwa najważniejsze nurty działań. Po pierwsze, finansujemy dzieciom multidyscyplinarne leczenie bólu. Wiemy, jak duże są to koszty - około dwóch tysięcy złotych miesięcznie. Chcemy, żeby dziecko miało dostęp do lekarza, fizjoterapeuty, psychoterapeuty i mogło to robić regularnie, a nie być zależne od tego, czy rodziców na to stać. Drugi kierunek to edukacja. Edukujemy w social mediach - zarówno na Facebooku, jak i na Instagramie. Prowadzimy też regularnie kursy leczenia bólu dla pracowników ochrony zdrowia.

Planujecie stworzenie stacjonarnego ośrodka leczenia bólu?

Tak, to jest nasz cel na przyszłość. Chcemy stworzyć ośrodek, w którym będzie można uzyskać kompleksową pomoc. To już nie są tylko przymiarki w głowie - zadziały się dość konkretne plany, wiemy, co po kolei musimy zrobić. Jesteśmy ograniczeni pod kątem finansowym. Fundacja, która ma rok, bardzo trudno pozyskuje środki. Jeśli społeczeństwo nie zdaje sobie sprawy, że to jest problem, bo wszyscy wokół mówią, że to nie jest problem, to dlaczego mają wspomóc fundację, która mówi, że jednak jest? Na ten moment środki finansowe są bardzo ograniczone, ale mam nadzieję, że uda nam się zbudować taki ośrodek. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj



MAX 7°C
MIN 3°C

Barometr
1021 hPa
Wiatr
płd. 11 km/h
Biomet
niekorzystny

Jutro

MAX 9°C
MIN 4°C

Pojutrze

MAX 8°C
MIN 3°C

Popołudnie

MAX 9°C
MIN 4°C

PISALIŚMY W KURIERZE

8.12.1971 r. Prywatnym autem woził lekarza
Sezon grypowy w pełni, więc trudno się dziwić, że przedstawiciele ochrony zdrowia w regionie mają pełne ręce roboty. Trudną sytuację zauważyła też nasza redakcja. Jak odnotował reporter „Kuriera” w związku z tym doszło do niecodziennego wydarzenia. Jak poinformowano dziennikarzy w dyrekcji pogotowia ratunkowego w Lublinie zgłosił się tam ostatnio Łukasz Czuma, mieszkaniec Lublina, który powiedział, że w związku ze wzmożonymi zachorowania-

mi na gripę jest gotów oddać do dyspozycji lekarza na dwie godziny swój prywatny samochód. Jak się okazuje, ofertę przyjęło Łukasz Czuma woził lekarza pogotowia przez dwie godziny na wizyty domowe. Jak czytamy w tamtym wydaniu „Kuriera” ubiegłej doby karetki lubelskiego pogotowia ratunkowego wyjeżdżały do chorych 195 razy. „Najwięcej było wyjazdów internistycznych. Przeważały wśród nich wezwania do chorych z powikłaniami pogrypowymi” - pisaliśmy w „Kurierze”.

KALENDARIUM

1506

Zygmunt I Stary został wybrany na Sejmie elekcyjnym w Piotrkowie na króla Polski. Koronę przyjął 24 stycznia 1507 r. w katedrze na Wawelu.

1918

Odbędzie się pierwsza inauguracja roku akademickiego na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim w tymczasowej siedzibie w seminarium.

1980

25-letni szaleniec Mark David Chapman zastrzelił Johna Lennona przed wejściem do jego domu na nowojorskim Manhattanie.

2022

Obraz Jacka Malczewskiego Rzeczywistość został warunkowo sprzedany na aukcji w Domu Aukcyjnym Desa Unicum za 17 mln zł. (JJ)

nasz REGION

Joanna Jastrzębska
Chełm

Lubelski sąd oddalił pozew chełmskiego magistratu dotyczący unieważnienia wypowiedzenia umowy na blisko 200 mln zł dotacji dla Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej. Ratusz jednak się nie poddaje.

Chodzi o ciągnącą się od 2020 r. sprawę utworzenia Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej. Jak pisaliśmy, to Jacek Sasin, ówczesny minister aktywów państwowych, podpisał z Jakubem Banaszkiewiczem porozumienie o współpracy. Pod koniec rządów Prawa i Sprawiedliwości, w listopadzie 2023 r. Mini-

sterstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego podpisało umowę o współprowadzeniu instytucji. Była tam zapisana kwota 180 mln zł na przebudowę i adaptację budynków oraz pieniądze na utrzymanie instytucji.

Po zmianie rządu, umowę zerwano, a rok później prezydent Chełma skierował sprawę do sądu.

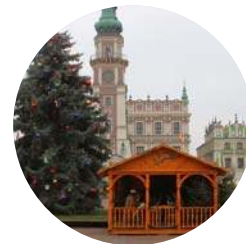
– Zostaliśmy całkowicie złani. Dostaliśmy adnotację, że budowa Muzeum jest przedwczesna i nieprzemyślana – twierdził wówczas Banaszek.

W zeszłym tygodniu sąd odrzucił pozew prezydenta, choć ten nie powiedział jeszcze ostatniego słowa i zapowiedział odwołanie.

REGION

Nowe połączenia kolejowe od 14 grudnia

W niedzielę 14 grudnia wejdzie w życie nowy rozkład jazdy w Polregio. Wraz z nim uruchomiona zostanie m.in. relacja z Warszawy do Chełma. Kilka relacji zostanie wydłużonych. Pociągi m.in. z Lublina, Bełżca i Zamościa będą dojeżdżać do stacji Hrubieszów Miasto, składy z Lublina do Białej Podlaskiej będą kończyć trasę w Terespolu, a obecne kursy z Chełma do Rejowca będą dojeżdżać do Lublina Głównego.



ZAMOŚĆ

Szopka na Rynku Wielkim

Na zamojskim rynku ustawiono szopkę bożonarodzeniową. Zobaczymy tam biblijne postacie w różnych pozach, ale także osiołka i owieczki. Świąteczne dekoracje pojawiły się też przed ratuszem.

FOT. BOGDAN NOWAK

Chel'm chwali się wsparciem na utworzenie muzeum. Z sądu wrócił na tarczy



FOT. MIASTO CHEŁM

Wizualizacja Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej i Centrum Prawdy i Pojednania im. Lecha Kaczyńskiego

Deklaracja ministra Kosiniaka - Kamysza

Podczas listopadowej konwencji programowej PSL-u, wicepremier, minister obrony na-

rodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, zapowiedział pomoc w finansowaniu instytucji.

– W Chełmie stworzymy Muzeum Wołyńskie. Jeżeli mini-

sterstwo kultury nie bierze tego na siebie, to Muzeum Wojska Polskiego weźmie tę odpowiedzialność za jedno i drugie. Po to jesteśmy w tym rządzie, aby właśnie te sprawy polityki pamięci skrupulatnie realizować – stwierdził.

Jednak konkretnych brak.

W ubiegłym tygodniu chełmski urząd miasta poinformował, że miasto prowadzi już przetargi i wchodzi w decydujący etap prac.

– Słowa Wicepremiera były jednoznaczne: instytucja państwowa obejmie swoim patronatem budowę muzeum w Chełmie, a rząd wesprze powstanie tej kluczowej dla pamięci historycznej placówki. Jak podkreślił, projekt ma znacze-

nie ponadlokalne, a Chełm jest „najbardziej naturalnym miejscem, by pamięć ta otrzymała godne, trwałe i państwowe ramy” – napisał w informacji prasowej.

Jak chwali się urząd miasta, Chełm rozpoczął procedury przetargowe dotyczące pierwszego etapu inwestycji, obejmujące prace budowlane, zabezpieczenia konstrukcji zabytkowego terenu oraz zagospodarowanie przestrzeni dawnego szpitala wojskowego z początku XX wieku, na bazie którego utworzone będzie muzeum. Prezydent posiada już dokumentację architektoniczno-budowlaną.

W styczniu muzeum zatrudniało już pięć osób: dyrektora i czterech jego podwładnych.

MATERIAL INFORMACYJNY FUNDACJA ORŁY SPORTU

Trzeba wierzyć w siebie, by gonić za sportowymi marzeniami

Piłka ręczna da się lubić ze względu na to, że jest sportem zespołowym pełnym dynamiki, szybkich zwrotów akcji i ciągłej współpracy. W wydaniu mieszanym – dziewcząt i chłopców – nabiera jeszcze większego kolorytu. Doskonale pokazały to 32 drużyny z całego kraju, które przyjechały do ERGO ARENY, aby wziąć udział w ogólnopolskim finale turnieju „Ręczna na Orliku”.

Emocje, nauka i sportowa pokora

– W takich zawodach zdobywa się najcenniejsze doświadczenia. Albo wygrywamy, albo uczymy się po porażce. Kiedy przegrywamy, najważniejsze jest opanowanie emocji i pogodzenie się z tym, że rywal mógł być zwyczajnie lepszy – podkreśla Aleksandra Nowicka ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Kępnie. Jej koleżanka, Zuzanna Nożewska z SP w Winnicy, dopowiada z uśmiechem: – Mecze były zacięte, choć finał był zdecydowanie najtrudniejszy. W Gdańsku zaczęliśmy od przegranej, ale szybko się podniosiliśmy. Zdobyliśmy pierwsze miejsce i jesteśmy szczęśliwi. Żyć, nie umierać!

Obie zawodniczki znalazły się w gronie 256 młodych pasjonatów handballu, którzy przez dwa dni zawładnęli ERGO ARENĄ. Finał „Ręcznej na Orliku” stanowił nagrodę dla najlepszych szkolnych zespołów kategorii U-11 i U-12 z 16 regionów kraju.

Dla dzieci ogromną rolę odgrywa ich otoczenie – to właśnie nauczyciele, trenerzy i rodzice są tymi, którzy zaszczepiają w nich pierwszą sportową pasję. W hali spotkali się więc ci, którzy od lat starają się rozwijać w swoich uczniach miłość do piłki ręcznej.

Katarzyna Brózda z SP nr 7 w Brodnicy, lekko ochrypnięta po intensywnym dopingu, nie kryła dumy: – Nasza szkoła ma ogromne tradycje. Wywodzą się od nas Natalia Pankowska i Paulina Wdowiak, dziś reprezentantki Polski grające na mistrzostwach świata. Współpracując ze mną trener wychował Patryka Kuchczyńskiego. Brodnica żyje szczyptą Brodnicy. Nic dziwnego, że przywieźliśmy tu dwie drużyny – młodsza zajęła piętnaste miejsce, starsza wygrała cały turniej.

Młodzi zawodnicy również dostrzegają, jak wiele



mogą wynieść z tego typu turniejów. Paweł Wojcieszek z marcoviańskiej czwórki zauważył: – Pierwsze miejsce w moim sercu zajmuje piłka nożna, bo ją trenuję. Ale zaraz za nią stawiam ręczną. Nasz sukces może zachęcić tych, którzy nie byli z nami w Gdańsku.

Wzory do naśladowania – mistrzowie wśród młodych

W wydarzeniu uczestniczyli również znamienici goście. Na trybunach i boisku finałowym pojawili się reprezentanci Polski – Mikołaj Czapliński i Jakub Będzikowski, zawodnicy PGE Wybrzeża Gdańsk, którzy wręczali medale i nagrody.

– Najważniejsze jest to, by sport dawał frajdę. Dla dzieci to przede wszystkim zabawa, coś, do czego wraca się z uśmiechem, by pochwalić się rodzicom wrzniętymi z dnia – podkreśla Czapliński.

Największe emocje wzbudziła jednak obecność Sławomira Szmala, legendy światowego handballu i prezesa Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Jego wejście do bocznej strefy boiska wywołało prawdziwą burzę entuzjazmu – przez długi czas nie mógł spokojnie przyglądać się spotkaniom, ponieważ młodzi zawodnicy ustawiali się w kolejce po zdjęcia, dedykacje i krótką rozmowę.

– Żyjemy w czasach, w których dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami. Sport ratuje je przed izolacją, uczy rozmowy i budowania relacji. Jestem pewien, że wśród tych uczniów znajduje się co najmniej kilkunastu przyszłych reprezentantów Polski – zaznacza trzykrotny medalista mistrzostw świata.

Wiara, determinacja i małe rytuały zwycięzców

Turniej „Ręczna na Orliku” to nie tylko rywalizacja, lecz również okazja do zrozumienia, że droga sportowca składa się z wielu małych kroków – od rozgrzewki, przez gorsze mecze, aż po wielkie momenty triumfu.

Iga Piękosz ze Szkoły Podstawowej w Jadwisinie podkreśla: – Zawsze dobrze się przygotowujemy, a trener tłumaczy nam taktykę: co robić, czego unikać. Najważniejsze jednak, że wierzymy w siebie nawet wtedy, gdy wynik nie jest po naszej stronie. Mamy też naszą małą „cieszynekę”, która dodaje nam odwagi i podnosi morale. To naprawdę działa, nawet gdy los nie sprzyja.

Zawodnicy, trenerzy i opiekunowie zgodnie pod-

kreślali, że finał w ERGO ARENIE jest jedną z najpiękniejszych sportowych przygód, jakie można przeżyć w tak młodym wieku. Wielu z nich po raz pierwszy grało na tak dużym obiekcie, czując atmosferę wielkich spotkań – światła, nagłośnienie, emocje na trybunach i poczucie, że stają się częścią czegoś wyjątkowego.

Turniej pokazał także, że piłka ręczna może być alternatywą dla dominującej wśród najmłodszych piłki nożnej. Dzięki takim inicjatywom dzieci poznają nowe dyscypliny, a co najważniejsze – uczą się odwagi, systematyczności i działania w grupie. Finał w Gdańsku stał się dla nich nie tylko rozgrywkami, lecz również miejscem zdobywania nowych przyjaźni, odkrywania talentów i marzeń, które dopiero czekają na spełnienie.

Ręczna na Orliku to ogólnopolski projekt realizowany w ramach inicjatywy Aktywna Szkoła, prowadzonej przez Fundację Orły Sportu. Program jest finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Strategicznym partnerem turnieju jest ORLEN, od lat wspierający inicjatywy sportowe dla dzieci i młodzieży oraz promujący aktywny styl życia.

E-kontrola w Strefie Płatnego Parkowania działa od roku

dokończenie ze str.1

Znany bilans pierwszego roku działania pojazdów służących do e-kontroli w Strefie Płatnego Parkowania. W połowie listopada 2024 r. pieszych kontrolerów zaczęły wspomagać dwa elektryczne samochody marki MG, na których zainstalowano system skanowania tablic rejestracyjnych parkujących pojaz-



Strażnicy miejscy zakładają blokady na koła

dów służących do tzw. e-kontroli.

Ile wezwań do zapłaty, potocznie zwanych mandatami, wystawiły samochody e-kontroli od początku działania systemu do połowy listopada 2025 r.? Jak przekazała „Kurierowi” Aleksandra Mąka z Zarządu Dróg i Transportu Miejskiego w Lublinie było ich 11 092, z czego 8570 to wezwania za nieuiszczenie opłaty za postój pojazdu, a 2522 za przekroczenie opłaconego czasu postoju. Przypomnijmy, że brak opłaconego biletu parkingowego kosztuje 300 zł, a 100 zł płaci kierowca za przekroczenie czasu postoju.

Wezwania z e-kontroli opiewają na kwotę 2,9 mln zł.

Piesi kontrolerzy SPP do połowy listopada 2025 r. wystawili natomiast 11 732 wezwań.

Do 30 listopada 2025 r. osoby zostawiające swoje auta w strefie zgłosiły ponad 3 tys. reklamacji. Zapytaliśmy ZDiTM ile z nich zostało uwzględnionych. - Nie prowadzimy statystyk w tym zakresie - usłyszeliśmy w odpowiedzi.

Dyrektora szukam. Kto pokieruje Galerią Labirynt?

Jakub Sarek
Lublin

Do 9 stycznia chętni mogą aplikować w konkursie na kandydata na dyrektora Galerii Labirynt w Lublinie. Nie wystartuje w nim Waldemar Tatarczuk, który sześcioletnią kadencję zakończył 31 października 2025 r.

Lubelski Ratusz szuka dyrektora Galerii Labirynt, który poprowadzi ją przez najbliższe trzy lata. Ogłoszenie o konkursie na kandydata na tę posadę magistrat opublikował ostatnio na swojej stronie internetowej i w Biuletynie Informacji Publicznej. Jakiego wymagania stawia przed zainteresowanymi? Muszą mieć np.: wykształcenie wyższe magisterskie, minimum 5-letni staż pracy w instytucjach kultury, organizacjach pozarządowych działających w obszarze kultury lub podmiotach gospodarczych działających w obszarze kultury, minimum 3-letni staż pracy na stanowisku kierowniczym.

Ponadto, pod uwagę brane będą także m.in. doświadcze-



Galeria Labirynt to miejska instytucja kultury w Lublinie. Mieści się przy ul. Popieluski

nie zawodowe w zarządzaniu instytucjami kultury, w szczególności o profilu działalności Galerii Labirynt czy „wysokie kompetencje interpersonalne, także z zakresu polubownego rozwiązywania sporów i zarządzania kryzysem”.

Chętni mogą składać dokumenty do 9 stycznia 2026 r.

- Przewiduje się, że rozpatrzenie ofert oraz zakończenie

postępowania nastąpi w ciągu maksymalnie w ciągu 50 dni od końcowego terminu składania ofert - czytamy w ogłoszeniu.

A to oznacza, że komisja konkursowa powinna wyłonić kandydata na nowego dyrektora pod koniec lutego 2026 r. Jej decyzję musi później zatwierdzić Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Od 2010 r. - z ośmiomiesięczną przerwą w 2022 r. - tą miejską instytucją kultury kierował Waldemar Tatarczuk, którego kadencja zakończyła się z końcem października.

- Ostatnim dniem mojej pracy był 31 października 2025 r. Do dzisiaj (3 grudnia) pełniłem obowiązki dyrektora Galerii Labirynt - mówi „Kurierowi” Tatarczuk.

Jak nam przekazał, nie zamierza brać udziału w ogłoszonym przez ratusz konkursie.

- Myślę, że warto coś zmienić, przede wszystkim w moim życiu. Oprócz tego, że byłem dyrektorem Galerii Labirynt, to jestem też artystą. I to „dyrektowanie” moją własną sztukę zepchnęło na drugi albo nawet trzeci plan. Teraz chcę się na tej działalności artystycznej skupić - tłumaczy Tatarczuk.

Jak zaznacza, „w jego decyzji nie ma żadnego drugiego dna i nie została podyktowana żadnymi animozjami z ratuszem”.

Galeria Labirynt 2024 r. zamknęła stratą w wysokości 19,3 tys. zł.

MATERIAL INFORMACYJNY PGNI OD, GRUPA ORLEN

0411429311

Jak czytać rachunek za gaz? Wyjaśniamy, z czego naprawdę składa się Twoja faktura

Wiele osób na rachunku za gaz zwraca uwagę jedynie na sumę końcową do zapłaty. Mało kiedy zastanawiamy się, co oznaczają poszczególne pozycje i nazwy opłat. Warto jednak poświęcić chwilę, by wiedzieć, za co dokładnie płacimy. Dzięki temu łatwiej kontrolować wydatki, planować zużycie i uniknąć zaskoczenia, gdy rachunek nagle okaże się wyższy niż zwykle.

Nie tylko gaz: za co tak naprawdę płacisz w rachunku

Wbrew pozorom, rachunek za gaz to nie tylko opłata za samo paliwo. Składa się on z kilku części - zarówno tych związanych z faktycznym zużyciem, jak i kosztów utrzymania całej infrastruktury, dzięki której gaz trafia do Twojego domu.

Najczęściej na fakturze znajdziesz cztery kluczowe pozycje: opłatę dystrybucyjną stałą, opłatę dystrybucyjną zmienną, abonament oraz opłatę za paliwo gazowe. Każda z nich ma inne znaczenie i odpowiada za inny element systemu.

Opłata dystrybucyjna stała - za gotowość sieci, nie za zużycie

To pozycja, która może zaskakiwać - bo pojawia się

niezależnie od zużycia gazu. Wystarczy, że mamy podpisaną umowę kompleksową na jego dostarczenie. Opłata dystrybucyjna stała to koszt utrzymania i rozwoju sieci gazowej w Twojej okolicy. Pokrywa m.in. serwis sieci, kontrole bezpieczeństwa i dostępność gazu „na żądanie”.

Jej wysokość zależy od grupy taryfowej oraz regionu, a nie od ilości zużytego paliwa. Można więc traktować ją jako rodzaj „abonamentu za dostęp” - dzięki niej sieć jest gotowa dostarczyć gaz w każdej chwili, niezależnie od tego, czy akurat go używasz.

Opłata dystrybucyjna zmienna - za to, co naprawdę zużywasz

Tu już w grę wchodzi Twoje faktyczne zużycie. Opłata dystrybucyjna zmienna to koszt przesyłu gazu z sieci do Twojego domu - im więcej zużywasz, tym wyższa ta część rachunku. To opłata, która uwzględnia m.in. energię potrzebną do utrzymania ciśnienia w sieci, pomiary i rozliczenia przepływu.

To właśnie ta pozycja, razem z opłatą za samo paliwo gazowe, zmienia się najbardziej w zależności



od tego, jak ogrzewasz dom czy gotujesz.

Abonament - za obsługę i rozliczenia

Kolejna pozycja na rachunku to abonament, czyli stała miesięczna opłata za obsługę klienta: wystawianie faktur, rozliczanie płatności, prowadzenie konta czy odczyty liczników. Nie zależy ona od zużycia gazu, ale od warunków taryfy - zazwyczaj jest niewielka, jednak powtarza się na każdej fakturze.

Choć wydaje się drobnym elementem, to właśnie ta opłata pozwala utrzymać codzienną obsługę i kontakt z klientami, np. przez infolinię czy elektroniczne Biuro Obsługi Klienta.

Opłata za paliwo gazowe - to, co faktycznie zużywasz

To najbardziej oczywista część rachunku. Opłata za paliwo gazowe odzwierciedla realne zużycie energii w Twoim domu - przeliczone z metrów sześciennych (m³) na kilowatogodziny (kWh).

To właśnie ten element najbardziej wpływa na końcową kwotę rachunku.

Warto pamiętać, że im bardziej energooszczędny dom i sprawniejsza instalacja, tym mniejsze będzie to zużycie - i tym samym niższa faktura.

Komu płacisz - sprzedawcy czy dystrybutorowi?

Wiele osób zakłada, że pieniądze z rachunku za gaz trafiają do jednej firmy. W rzeczywi-

stości kwota z Twojej faktury jest dzielona między dwa podmioty:

- **Sprzedawcę gazu**, z którym masz podpisaną umowę. To on odpowiada za zabezpieczenie gazu, obsługę klienta i wystawianie faktur. Do sprzedawcy trafiają opłaty za samo paliwo gazowe i abonament.
- **Dystrybutora gazu**, czyli operatora sieci. To on fizycznie przesyła gaz do Twojego domu, dba o infrastrukturę, naprawy i odczyty liczników. Do niego trafiają obie opłaty dystrybucyjne.

Dzięki temu system działa sprawnie i bezpiecznie, a Ty - mimo że płacisz jedną fakturę - wspierasz zarówno dostępność paliwa, jak i utrzymanie sieci przesyłowej.

Co ważne, wszystkie opłaty, poza abonamentem, są określone w taryfach sprzedawcy lub dystrybutora zatwierdzanych przez Urząd Regulacji Energetycznej.

Dlaczego warto rozumieć swój rachunek za gaz

Zrozumienie struktury rachunku to coś więcej niż ciekawostka. Pozwala lepiej kontrolować zużycie i wydatki, a także świadomie porównywać oferty różnych sprzedawców.

To wiedza przydatna zwłaszcza dla osób, które do-

piero planują instalację gazu w nowym domu lub modernizację istniejącej instalacji. Zrozumienie mechanizmu działania sieci i rachunków pozwala podejmować bardziej świadome decyzje - bez obaw, że „coś ukryto w drobnym druku”.

W razie problemów także wiesz, do kogo się zwrócić:

- jeśli chodzi o **awarię lub ciśnienie gazu** - kontaktuj się z **dystrybutorem**,
- jeśli chodzi o **rozliczenia czy faktury** - z **Twoim sprzedawcą gazu**.

Świadomy budżet to spokój

Faktura za gaz nie musi być zagadką. Wystarczy raz zrozumieć, z czego się składa, by później bez stresu kontrolować wydatki. Warto też korzystać z **elektronicznego Biura Obsługi Klienta (eBOK)**, gdzie można:

- sprawdzić historię zużycia,
- pobrać lub zapłacić za fakturę,
- przeanalizować, które opłaty są stałe, a które zależą od zużycia.

Im lepiej rozumiesz swój rachunek, tym łatwiej utrzymać kontrolę nad domowym budżetem - i podejmować decyzje, które naprawdę służą Twojemu komfortowi i bezpieczeństwu.

Ratusz wygrał ze spółdzielniami sądową batalię o śmieci

Jakub Sarek
Lublin

Wojewódzki Sąd Administracyjny w Lublinie oddalił skargi czterech lubelskich spółdzielni mieszkaniowych, które nie zgadzają się z metodą naliczania opłaty za śmieci.

„Naruszenie Konstytucji” to jeden z zarzutów części lubelskich spółdzielni mieszkaniowych wobec metody naliczania w Lublinie opłaty za śmieci. W sierpniu 2025 r. wszedł w życie system uzależniający wysokość rachunków za odpady od ilości zużytej wody.

Uchwałę Rady Miasta Lublin z maja 2025 r. w tej sprawie zaskarżyły cztery spółdzielnie mieszkaniowe: RSM „Motor”, PSM „Kolejarz”, SM „Czechów” i SM im. W.Z. Nałkowskich. W piątek (5 grudnia) Wojewódzki Sąd Administracyjny w Lublinie oddalił wszystkie cztery skargi.

Spółdzielnie zarzucały miastu, że wprowadziło dyskryminujący podział w oparciu o kry-



Wojewódzki Sąd Administracyjny orzekł, że nowe zasady naliczania opłat za śmieci są zgodne z prawem

terium zamieszkania w blokach i domach jednorodzinnych.

Chodzi o to, że mieszkający w zabudowie wielorodzinnej płacą za śmieci od zużytej wody, a dla domków jednorodzinnych dalej obejmuje metoda „od mieszkańca”.

- W ocenie sądu zarzut naruszenia zasady równego traktowania mieszkańców nie jest trafny - uzasadnia sędzia-sprawozdawca Andrzej Niezgoda.

Jak uzupełnił, „sąd brał pod uwagę wysokość stawki w zestawieniu z ilością zużytej wody”.

- Z wypowiedzi na poprzedniej rozprawie zarówno przed-

stawiciele spółdzielni mieszkaniowych, jak i miasta, wynika, że w przeliczeniu na jednego mieszkańca zużycie wody wynosi faktycznie prawie trzy metry sześciennego. W związku z tym należy zauważyć, że w przypadku stawki od jednej osoby, czyli tej, którą przyjmuje się dla nieruchomości w zabudowie jednorodzinnej, wynosi ona 42 zł od jednego mieszkańca. Natomiast za metr sześcienny wody stawka wynosi 13 zł 20 groszy, czyli uwzględniając średnie zużycie w wysokości trzech metrów sześciennego 39 złotych 60 groszy, więc nie widać też tego nierównego traktowania już

na poziomie samej wysokości opłaty - wskazywał sędzia Niezgoda.

Wyrok WSA w Lublinie jest nieprawomocny.

Janusz Szacon, prezes RSM „Motor” zapytany przez media o to, czy spółdzielnia zaskarży wyrok WSA do Naczelnego Sądu Administracyjnego, odpowiedział:

- Poczekamy na uzasadnienie wyroku, ale prawdopodobnie zdecydujemy się na taki krok - odpowiedział Szacon.

Tomasz Fulara, z-ca prezydenta Lublina, nie krył zadowolenia z rozstrzygnięcia sądu.

- Spodziewaliśmy się tego. System funkcjonuje. Myślę, że wszyscy powoli do niego przyzwyczajają. Bierze w nim udział 1400 podmiotów, a uchwałę Rady Miasta Lublin w tej sprawie zaskarżyły tylko cztery spółdzielnie - mówi dziennikarzom.

Jednocześnie miasto zapowiada zmiany i rozszerzenie 2026 r. systemu „od wody” na wszystkich lublinian.

- Nie wycofujemy się z tego - stwierdził Fulara.

KRÓTKO

LUBLIN

Nowa Lewica wybrała władze

Członkowie Nowej Lewicy w woj. lubelskim wybrali 6 grudnia władze partii w regionie. Przewodniczącym wojewódzkich struktur tej formacji nadal będzie poseł Jacek Czerniak, wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi. Był jedynym kandydatem na to stanowisko. Delegaci zdecydowali, że sekreta-

rzem Nowej Lewicy w woj. lubelskim będzie Piotr Zawrotniak a wiceprzewodniczącymi: Agata Fisz, w latach 2006-18 prezydent Chełma, Stanisław Mazur, prezes zarządu WFOŚiGW w Lublinie, Sylwia Buźniak, Wiesław Muszyński, burmistrz Włodawy, Elżbieta Sobiesiak, Janusz Kupczyk.

POW. ŚWIDNICKI

Śmierć na drodze. Kierowca Audi zderzył się z autobusem

W sobotę (6 grudnia) ok. godz. 3.00 w miejscowości Kolonia Siedliszczki na drodze krajowej nr 17 (gm. Piaski) doszło do wypadku.

- Jak ustalili policjanci meczyczna kierujący pojazdem marki Audi zjechał na przeciwległy pas drogowy

i zderzył się czołowo z autobusem, w którym podróżowało 27 osób - informuje świdnicka policja.

27-letni kierowca audi ponosił śmierć na miejscu. Autobus w wyniku uderzenia wypadł z drogi i zjechał na pole. Pasażerom nic się nie stało.

MATERIAL INFORMACYJNY FUNDACJA ORLY SPORTU

Małe wielkie emocje w Łodzi. Finał Lekkoatletyki z Orlika

Finał Lekkoatletyki z Orlika w Łódzkiej Atlas Arenie zgromadził drużyny, które przez cały sezon przebiły się przez kolejne etapy turnieju w ramach programu Aktywna Szkoła. Do Łodzi przyjechali najlepsi z najlepszych - uczniowie wyłonieni w lokalnych i regionalnych eliminacjach, gotowi zmierzyć się w ostatnim etapie rywalizacji. Najmłodsi mogli sprawdzić swoje umiejętności w profesjonalnych warunkach i poczuć emocje, które dla wielu z nich będą początkiem dalszej sportowej przygody.

Lekkoatletyka z Orlika w 2025 roku to ogólnopolski turniej dla uczniów klas 1-4 (ok. 7-10 lat), realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła. Turniej prowadzony był etapami: od lokalnych zawodów, przez regionalne i wojewódzkie. W trakcie tych trzech etapów, w 795 wydarzeniach sportowych wzięło udział około 42 tysięcy dzieci, w tym 20 tysięcy dziewczyn i 22 tysiące chłopców. Turniej kończą trzy finały ogólnopolskie: w Gdańsku, w Łodzi oraz w Gliwicach. Mieliliśmy okazję śledzić zmagania w Łódzkiej Atlas Arenie.

Najlepsi z najlepszych

Finał Lekkoatletyki z Orlika w Łodzi był zwieńczeniem wieloetapowych zmagania, w których przez cały sezon rywalizowały ze sobą reprezentacje szkół z całej Polski. Do Atlas Areny przyjechali drużyny wyłonione w eliminacjach lokalnych, regionalnych i wojewódzkich.

W Łódzkiej hali panowała atmosfera dobrej zabawy, choć w powietrzu czuć było rywalizację. Uczestnicy przechodzili od jednej konkurencji do kolejnej, a na trybunach i wokół stanowisk dało się słyszeć mocny doping. Dla wielu młodych zawodników była to okazja, by po raz pierwszy poczuć, jak wygląda start w prawdziwej rywalizacji - wciąż jednak prowadzonej w lekkiej, zabawowej formule.

Zabawa i rywalizacja

Ambasadorzy programu Lekkoatletyka z Orlika podkreślali, że finał w Łodzi to dla dzieci nie tylko zabawa, ale także pierwsza okazja, by zmierzyć się z emocjami towarzyszącymi sportowej rywalizacji. Małgorzata Hołub-Kowalik zwracała uwagę, że takie wydarzenia uczą najmłodszych radzenia



sobie zarówno ze stresem, jak i z radością po udanym starcie.

Ja muszę przyznać, że ta rywalizacja jest naprawdę na najwyższym poziomie. My z Markiem Zakrzewskim żartowaliśmy, że jesteśmy tak samo zmęczeni jak dzieci, bo biegamy od stacji do stacji, motywujemy ich i wspólnie robimy chyba tyle samo kilometrów co oni. To są emocje, które naprawdę się udziela - mówi Małgorzata Hołub-Kowalik.

Monika Pyrek zauważyła, że podczas Lekkoatletyki z Orlika widać, jak wiele dzieci ma naturalny talent i odwagę, że próbować kolejnych konkurencji.

Widać, że są dzieciaki, które mają ogromny talent sportowy i nie boją się próbować kolejnych konkurencji - podkreśla Monika Pyrek.

Dzięki takiemu wsparciu finał stawał się nie tylko zbiorem konkurencji ruchowych, lecz także praktyczną lekcją pewności siebie, współpracy i sportowego podejścia do wyzwań.

Program Aktywna Szkoła, którego finałem była Łódzka odsłona Lekkoatletyki z Orlika, rozwija się w tempie pozwalającym docierać do coraz większej liczby szkół i miejscowości. Dzięki temu dzieci mogą trenować w warun-

Lekkoatletyka z Orlika to ogólnopolski projekt realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła, finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Partnerem strategicznym projektu jest ORLEN - od lat wspierający inicjatywy rozwijające sport wśród dzieci i młodzieży oraz promujące aktywny styl życia.

kach przypominających profesjonalne wydarzenia lekkoatletyczne. To właśnie zderzenie dobrej infrastruktury, zaangażowania trenerów i obecności mistrzów sprawia, że projekt działa jak katalizator sportowych zmian - od pierwszych prób aż po kształtowanie nawyku aktywności fizycznej.

Ja bym wiele dała, żeby za moich czasów takie wydarzenia sportowe istniały. Na pewno bym się na nie zapisała jako pierwsza. Dziś dzieci mogą wchodzić w sport w zupełnie innych warunkach niż my kiedyś, mają wsparcie i bezpieczną przestrzeń, żeby próbować - przyznaje Sofia Ennaoui.

W poszukiwaniu talentów
Program daje także możliwość poszukiwania nowych sportowych talentów, które na typowych lekcjach WF-u mogłyby zostać przeoczone.

Można zobaczyć dzieci, które mają ogromny talent sportowy. One się nie boją, próbują, podejmują kolejne wyzwania. Wystarczy je zachęcić i dać im poczucie, że są ważne, a wtedy naprawdę rozkwitają. Największym wyzwaniem jest to, żeby dzieci zostały ze sportem na dłużej. Najwięcej z nich rezygnuje w siódmej, ósmej klasie, kiedy pojawiają się egzaminy, a potem w liceum, gdy wybierają życiowe ścieżki. Walcz o to, żeby rywalizacja klubowa była doceniana, bo to z klubów rosną prawdziwi mistrzowie. To oni później reprezentują nas na świecie, może nawet zostają mistrzami olimpijskimi - mówi Monika Pyrek.

Małgorzata Hołub-Kowalik wskazywała, że wsparcie dorosłych - zarówno trenerów, jak i ambasadorów - ma ogromny wpływ na to, jak dzieci przeżywają zawody.

Czasem widzę, że dzieci zniechęcają się po nieudanych starciach. Tłumaczę im wtedy, że liczy się poprawa, że jeśli zrobią coś lepiej drugi raz, to już jest sukces. I to działa - nagle wracają z uśmiechem, biegną szybciej, skaczą odważniej - mówi Małgorzata Hołub-Kowalik.

KRÓTKO

WROCŁAW

Motocyklowi mikołaje z pomocą



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

W niedzielę głównymi ulicami Wrocławia przejechała parada mikołajów. Na motocyklach „święci” wieźli prezenty dla dzieci z domów opiekuńczych i szpitali. - Dzieci informują nas, jakie jest ich marzenie, co by chciały dostać, a mikołaje na motocyklach je spełniają - wyjaśniają organizatorzy akcji.

BĘDZIN

Potężny pożar kamienicy

65 strażaków z 18 zastępów straży pożarnej walczyło z pożarem, który wybuchł w niedzielę w jednej z kamienic w Będzinie. Ogień pojawił się około godziny 3.00 nad ranem w budynku przy al. Hugona Kołłątaja. Ogień objął jedno z mieszkań oraz dach w budynku wielorodzinnym. W kamienicy mieszkały trzy osoby. Dwie z nich wyszły sa-

modzielnie jeszcze przed przyjazdem służb. Trzecią osobę strażacy musieli ewakuować z balkonu. Na szczęście nie było ofiar śmiertelnych. Budynek doznał poważnych zniszczeń, przede wszystkim w obrębie klatki schodowej oraz dachu. Okoliczności zdarzenia będą wyjaśniane przez biegłych i policję.

WOJSKO

- Pięć sojusznicznych niemieckich myśliwców Eurofighter Typhoon rozpoczęło pełnienie dyżurów bojowych z 22. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Malborku w ramach misji NATO - poinformował wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz. Do Polski myśliwce trafiły z bazy lotniczej w Nadrenii Północnej-Westfalii. Jest to odpowiedź Bundeswehry na naruszenia przestrzeni powietrznej państw NATO przez rosyjskie samoloty i drony.



Współpraca, aktywność i konsekwentne budowanie interoperacyjności to nasza sojusznicza odpowiedź na zagrożenia

Władysław Kosiniak-Kamysz, minister obrony narodowej, wicepremier

Czarne chmury nad europosełem
Grzegorzem Braunem

Dorota Kowalska
Warszawa

Dziś przed Sądem Rejonowym dla Warszawy-Pragi Południe ma ruszyć proces Grzegorza Brauna, dotyczący m.in. zgłoszenia przez europosła świec chanukowych w Sejmie w grudniu 2023 r.

Jak tłumaczył kilka tygodni temu prok. Artur Wańdoch z Prokuratury Okręgowej w Warszawie, poseł Braun ma postawionych siedem zarzutów. Wśród nich są zarzuty dotyczące wydarzeń w Sejmie z 12 grudnia 2023 roku, w tym „zgłoszenia przy użyciu gaśnicy zapalonych świec w świeczniku Chanuki”, czym Braun „obraził uczucia religijne wyznawców judaizmu”. Ponadto Braun - jak przekazywała prokuratura - w związku z podjętą wtedy przez jedną z uczestniczących w uroczystości kobiet „interwencją na rzecz ochrony porządku publicznego, kierując w stronę pokrzywdzonej strumień gaśnicy z substancją proszkową”, naruszył jej nietykalność cielesną oraz „spowodował u niej lekki uszczerbek na zdrowiu”.

Kolejne zarzuty dotyczą zajścia w budynku Narodowego Instytutu Kardiologii w 2022 roku. Wtedy, a był to czas pandemii, Braun wszedł do szpitala z grupą osób - żadna z nich nie miała maseczki - po czym wtargnął na spotkanie dyrektora placówki i miał zaatakować jej dyrektora.



FOT. ADAM JANKOWSKI / ARCHIWUM

Grzegorz Braun, gdy jeszcze był posłem, 12 grudnia 2023 r. zgasił gaśnicą chanukowe świece

Kolejny wątek odnosi się do wydarzeń w Niemieckim Instytucie Historycznym w 2023 roku. Tam Braun miał uszkodzić mikrofon i zablokować wykład prof. Jana Grabowskiego o Holokaucie. Zarzuty obejmują także sprawę uszkodzenia choinki bożonarodzeniowej w Sądzie Okręgowym w Krakowie w 2023 roku. Braun wrzucił ją do kosza.

Postępowanie karne wobec Brauna w tych konkretnie sprawach jest możliwe, bo Parlament Europejski zdecydował o uchyleniu mu immunitetu.

Równocześnie w PE były lub wciąż są procedowane kolejne

wnioski prokuratora generalnego o dokładnie to samo. Jeden z nich dotyczy próby „zatrzymania obywatelskiego” ginekolożki w szpitalu w Oleśnicy, wykonującej tam legalne aborcje. Zdaniem śledczych Braun miał bezprawnie pozbawić lekarkę wolności, naruszyć jej nietykalność cielesną. W tej sprawie PE zdecydował już o uchyleniu Braunowi immunitetu.

Drugi wniosek do PE prokurator generalny skierował po tym, jak Braun zniszczył w czerwcu 2025 roku wystawę poświęconą społeczności LGBT+ w holu głównym

Sejmu, pomówił w czasie telewizyjnej debaty kandydatów na prezydenta organizatorów akcji społecznej „Żonkile” upamiętniającej wybuch powstania w getcie warszawskim, ukradł w kwietniu 2025 roku flagę Ukrainy z Urzędu Miasta w Białej Podlaskiej, a miesiąc później flagę UE z holu Ministerstwa Przemysłu w Katowicach.

Trzeci wniosek o uchylenie Braunowi immunitetu skierowany został do PE po tym, jak Braun zaprzeczył zbrodniom popełnionym w byłym niemieckim, nazistowskim obozie KL Auschwitz-Birkenau.

Tymczasem w tle toczy się dyskusja o delegalizacji niektórych ugrupowań, w każdym razie minister sprawiedliwości Waldemar Żurek powiedział PAP, że nie wyklucza, iż partie polityczne o charakterze wzdolowskim, które namawiają do przemocy i łamią prawo, będą delegalizowane.

- O przesłankach do delegalizacji (partii) mówi prawo i to może zrobić Trybunał Konstytucyjny, ale Trybunał w legalnym składzie - tłumaczył.

Dodał, że dostrzega w wypowiedziach Grzegorza Brauna „notoryczne i niepoprawne łamanie prawa”, dopytywany, czy partia Brauna powinna zostać zatem zdelegalizowana, Żurek odpowiedział: „nie chcę tego przesądzać, dlatego że jestem prawnikiem i musi być udokumentowany wniosek”.

Betlejemskie Światło Pokoju dotarło do Zakopanego.
Dzięki harcerzom symbol nadziei trafi do wielu miast

Oprac. Karolina Wrońska
Zakopane

W niedzielę w Zakopanem harcerze odebrali od słowackich skautów Betlejemskie Światło Pokoju. Dzięki międzynarodowej sztafecie skautów co roku ten symbol nadziei przemierza świat.

Plomień został uroczystie odebrany przez harcerki i harcerzy Związku Harcerstwa Polskiego podczas mszy w sanktuarium

na Krzeptówkach w Zakopanem. Następnie Betlejemskie Światło Pokoju odebrały wszystkie chorągwie ZHP i rozpoczęło ono wędrówkę po kraju. W poniedziałek o godz. 12.00 Światło zostanie przekazane do Pałacu Prezydenckiego. Tego samego dnia o godz. 16.00 Betlejemskie Światło Pokoju przyjmie z rąk harcerzy marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

- Sztafeta Światła przypomina, że każdy człowiek może stać się tym, który niesie światło

- dosłownie i symbolicznie. Gdy płomień zostaje podzielony, rozprasza ciemność nie siłą jednej świecy, lecz blaskiem wielu, jednocząc ludzi niezależnie od pochodzenia czy wyznania - powiedziała Małgorzata Godyń z wydziału Komunikacji i Promocji Głównej Kwatery ZHP.

Betlejemskie Światło Pokoju trafi w najbliższych dniach do parafii, szkół, szpitali, urzędów, placówek pomocowych i domów w całej Polsce, niosąc przesłanie nadziei, braterstwa i pokoju.

W tym roku w akcję włączy się również harcerski żaglowiec „Zawisza Czarny”. 13 grudnia jednostka wyruszy z Gdyni z misją dostarczenia Betlejemskiego Światła Pokoju do Szwecji. Z Polski Betlejemskie Światło trafi też na Litwę, Ukrainę oraz do Niemiec. W Betlejemskim Złocie, organizowanym przy okazji przekazania Światła, uczestniczyło ponad 3,5 tys. harcerki i harcerzy z całej Polski. ZHP włącza się w tę międzynarodową akcję od 1991 roku. PAP

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

Trudne rozmowy Zełenskigo z Amerykanami o terytorium

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Ponad dwie godziny trwała rozmowa Wołodomyra Zełenskigo ze Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem. Tematem było porozumienie pokojowe – podał portal Axios.

Rozmowa odbyła się na koniec trzydniowych negocjacji między delegacjami USA i Ukrainy w Miami na Florydzie na temat planu pokojowego prezydenta Donalda Trumpa.

Źródło, na które powołuje się Axios, przekazało portalowi, że Witkoff i Kushner, którzy we wtorek spotkali się w Moskwie z Władimirem Putinem, zebrali opinie obu stron – Rosji i Ukrainy – i naciskali na przywódców obu krajów, by poczynili ustępstwa konieczne do zawarcia porozumienia.

Rozmówca portalu utrzymuje, że dyskusja na temat terytorium była trudna. Rosja nadal domaga się, by Ukraina wycofała swoje siły z części Donbasu, które są pod jej kontrolą.



FOT. OZAN KOSE/AP/EAST NEWS

Wołodmyr Zełenski poinformował w sobotę, że przeprowadził rozmowę telefoniczną ze specjalnym wysłannikiem USA Steve'em Witkoffem i zięciem prezydenta USA Donalda Trumpa Jaredem Kushnerem

USA próbują opracować nowe pomysły, by zbliżyć stanowiska stron w tej kwestii – powiadomiło drugie źródło.

Axios napisał też, że strony poczyniły znaczący postęp w sprawie gwarancji bezpieczeństwa USA dla Ukrainy i zbliżyły się do zawarcia porozumienia. Potrzeba jednak jeszcze więcej pracy, by zapewnić,

że obie strony interpretują w podobny sposób projekt gwarancji bezpieczeństwa.

– Głównie sprawy stanowiące wyzwanie dotyczą kwestii terytorialnych i gwarancji bezpieczeństwa. Staramy się zapewnić, by uzgodnione rozwiązania były realistyczne,

sprawiedliwe i możliwe do utrzymania – powiedziała Axio-

sowi ambasador Ukrainy w USA Olha Stefaniszyna.

Sam Zełenski powiadomił wcześniej w sobotę, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z Witkoffem i Kushnerem na temat kluczowych kwestii dotyczących zakończenia rozlewu krwi i zapobieżenia kolejnej zbrojnej agresji Rosji. Prezydent Ukrainy poinformował, że oczekuje szczegółowego sprawozdania od sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umierowa oraz szefa Sztabu Generalnego Sił Zbrojnych generała Andrija Hnatowa, którzy rozmawiali na Florydzie z Witkoffem i Kushnerem.

Umierow i Hnatow mają wrócić z Miami do Europy i poinformować Zełenskigo w poniedziałek w Londynie o amerykańskich propozycjach. – Musimy wziąć wszystkie projekty i zrobić burzę mózgów – powiedział Axiosowi przedstawiciel ukraińskich władz.

Dalsze rozmowy i spotkania z Witkoffem i Kushnerem mają się odbyć w drugiej połowie tygodnia. PAP

Tragiczny pożar nocnego klubu w Indiach. Wśród ofiar są turyści

Adam Kielar
Delhi

Co najmniej 23 osoby, w tym trzy kobiety, zginęły w pożarze klubu nocnego w Goa w zachodnich Indiach – poinformowały w niedzielę lokalne władze.

Premier lokalnego rządu Pramod Sawant potwierdził, że wśród zidentyfikowanych już 23 ofiar pożaru są zagraniczni turyści. Narazie brak informacji zarówno o ich dokładnej liczbie, jak i krajach pochodzenia. Sawant poinformował, że trzy osoby zmarły w wyniku poparzeń, a pozostałe z powodu uduszenia.

– Udałem się na miejsce zdarzenia i zarządziłem dochodzenie – oświadczył polityk i zapewnił, że „osoby odpowiedzialne zostaną poddane najsurowszym sankcjom przewidzianym przez prawo, a wszelkie zaniedbania będą traktowane z całą surowością”.

Lokalny działacz rządzący w Indiach partii BJP, Michael Lobo, którego cytuje dziennik „The Times of India”, poinform-

ował, że większość ofiar to pracownicy lokalu. Zapowiedział też kontrole bezpieczeństwa we wszystkich nocnych klubach w Goa.

– Turyści zawsze uważali Goa za bardzo bezpieczne miejsce, ale ten pożar kładzie się cieniem na tej opinii. Musimy zrobić wszystko, by taka tragedia się nie powtórzyła – oświadczył Lobo.

Stan Goa należy do miejsc najliczniej odwiedzanych w Indiach przez zagranicznych turystów. PAP



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Z nieznanych przyczyn dużych rozmiarów pożar wybuchł w klubie nocnym w miejscowości Arpora w stanie Goa

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

Czyste powietrze jest dla każdego

Kiedy w jego rodzinnym domu coraz trudniej było radzić sobie z piecem węglowym, pan Radosław z Cerkwicy postanowił coś zmienić. To on przekonał rodziców, by wymienili stary piec i skorzystali z dofinansowania z programu Czyste Powietrze. Efekt? Nowy kocioł, 11 tysięcy złotych wsparcia i niższe rachunki. – To naprawdę się opłaca – mówi dziś pan Radosław, który sam chętnie skorzystałby z programu, gdyby mógł.

Pan Radosław jest pracownikiem urzędu gminy. Gdy gmina została operatorem programu Czyste Powietrze, na korytarzach pojawiły się ulotki informacyjne. Był to też główny temat rozmów wśród urzędników.

– Dom moich rodziców był wówczas ogrzewany przez stary kopciuch, w którym palono węglem i drewnem. Kocioł trzeba było wymienić. Pomyślałem: dlaczego nie? I namówiłem rodziców, by skorzystać z dotacji z programu – mówi pan Radosław.

Jego rodzice mieszkają w małej miejscowości Skrobotowo w woj. zachodniopomorskim. Urzędniczka, która zajmowała się obsługą programu w gminie, wspólnie z panem Radosławem, który w ten sposób także pomógł rodzicom, wypełniła wniosek od początku do końca.

– Koleżanka dużo nauczyła się na naszym przypadku – śmieje się pan Radosław. – Nie powiem,

że wypełnienie tego wniosku było łatwe. Kłopotliwe było też skompletowanie wszystkich potrzebnych dokumentów. Jednak z fachową pomocą koleżanki – która teraz pomaga wszystkim zainteresowanym – złożyliśmy wniosek o wymianę starego pieca węglowego na nowoczesny kocioł na pellet – opowiada.

Zaczęli od pieca

Program Czyste Powietrze umożliwił wówczas wymianę samego pieca. W obecnej edycji także jest to możliwe pod warunkiem, że budynek jest dobrze docieplony i spełnia warunki co do zużycia energii użytkowej, zapisane w programie. Nowy kocioł na pellet kosztował 18 tys. zł z montażem i rodzicom pana Radosława trudno byłoby uzbierać taką kwotę. Mieszkają w starym domu i tylko ojciec ma pracę. Jednak kopciuch bardzo uprzykrzał im życie. Drewno trze-



ba było przekładać, rąbać, nosić do kotłowni. Podobnie węgiel. To przecież bardzo ciężka praca. Konieczne było ciągłe dosypywanie do pieca, nawet w nocy, dokuczał także wszechobecny węglowy pył, bo kotłownia jest połączona z kuchnią. Rodzice mieli uciążliwy obowiązek ciągłego wynoszenia ciężkich wiader z

popiołem. Na zewnątrz czuć było charakterystyczny ostry zapach palonego węgla i drażniący dym. Kominarz, który czyścił komin, ledwo dawał radę, tyle było w nim sadzy.

– Rodzice nie mogli wyjechać, bo gdy wracali, dom był wyziębiony. Był też kłopot z ciepłą wodą, zwłaszcza poza sezonem grzew-

czym, bo ona także była podgrzewana przez kopciucha – wylicza wady pan Radosław. Gdy w kotłowni rodziców pana Radosława stanął kocioł na pellet, ich życie zmieniło się diametralnie.

Kotłownia już w XXI wieku
Zniknął brudzący wszystko

Program Czyste Powietrze jest dla...

...właścicieli i współwłaścicieli jednorodzinnych domów oddanych do użytkowania lub lokali mieszkalnych wydzielonych w budynkach jednorodzinnych posiadających wyodrębnioną księgę wieczystą.

Program Czyste Powietrze finansuje...

... docieplenie przegród, wymianę okien i drzwi/bram garażowych, wymianę kopciucha na nowe efektywne i ekologiczne źródło ciepła, modernizację instalacji c.o. i c.w.u., montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła na podstawie obowiązkowej oceny stanu energetycznego domu (audyt energetyczny) ze wskazaniem najlepszego rozwiązania do realizacji.

Czym jest pellet?

Pellet drzewny to ekologiczne i wydajne paliwo. To sprasowany granulata z biomasy, który wygląda jak uwielbiane przez dzieci chrupki kukurydziane. W programie Czyste Powietrze dopuszczony jest pellet drzewny, który powstaje z odpadów, takich jak trociny, wióry czy zrębki.

węgiel i czarny pył. Odpadło rąbanie drewna. Pellet jest paliwem lekkim i zamkniętym w estetycznych workach. Nie brudzi domu. Ponieważ sąsiedzi również usunęli swoje kopciuchy, powietrze stało się czyste, aż miło oddychać.

– Gdy przyjechał kominarz, zapytał czy w tym domu pali się w piecu, bo komin jest zupełnie czysty. Oczywiście wiedział, że palimy pelletem – śmieje się pan Radosław.

Rodzice wysypują pellet do podajnika raz na tydzień zimą, a raz na dwa tygodnie latem. Temperaturę powietrza ustawiają... smartfonem. Wracając do domu z weekendu, podwyższają po drodze temperaturę i wchodzą do ciepłego wnętrza.

– Teraz popiołu jest tyle co z paczki papierosów w popielnicze! – ekscytuje się pan Radosław. – Namawiam rodziców, by sięgnęli jeszcze po dotację na termomodernizację budynku. W wypełnieniu czy rozliczeniu wniosku pomoże urzędniczka w gminie, a poza tym - te pieniądze czekają, by je po prostu wziąć, szkoda więc tego nie zrobić – zachęca.

Kristi na froncie w Ukrainie ratuje zwierzęta

MATERIAL INFORMACYJNY REGIONALNEGO OŚRODKA DEBATY MIĘDZYNARODOWEJ 2025-2026 W WOJ. LUBELSKIM

0011446571



Regionalny Ośrodek
Debaty Międzynarodowej
2025 - 2026
lubelskie

Europa staje pod ścianą: Rosja gra o czas, USA o stabilność, a Ukraina o przetrwanie

Wojna w Ukrainie wkroczyła w moment, który coraz bardziej przypomina polityczny wyścig z czasem. Wewnętrzne turbulencje w Kijowie, ofensywa Rosji i zakulisowe rozmowy Waszyngtonu z Moskwą składają się na układ sił, który może przesądzić o przyszłości konfliktu.

Najbardziej widocznym sygnałem kryzysu stała się dymisja Andrija Jermaka – najbliższego współpracownika Zełenskiego i jednego z najważniejszych ludzi w państwie. Jego odejście, poprzedzone śledztwem antykorupcyjnym i wewnętrzną walką o wpływy, pokazało, że ukraińska elita pęka w momencie, gdy jedność jest najbardziej potrzebna. To poważnie osłabiło pozycję Ukrainy tuż przed istotnymi rozmowami międzynarodowymi.

Tymczasem Rosja konsekwentnie buduje swoją narrację siły. Putin nie tylko demonstrował odporność na sankcje, ale też prowadzi starannie wyreżyserowaną grę psychologiczną – tak jak podczas głośnego spotkania z delegacją USA w Moskwie, które zamienił w teatr polityczny. Kreml wysłał jasny



komunikat: Rosja ma czas, zasoby i determinację, by prowadzić wojnę tak długo, jak będzie to konieczne.

Coraz głośniejsze mówi się również o potencjalnym zbliżeniu rosyjsko-amerykańskim. Zakulisowe rozmowy między amerykańskim biznesem a rosyjskimi oligarchami dotyczą bardzo konkretnych interesów: Nord Stream 2, Arktyka, metale ziem rzadkich. Dla części amerykańskich elit wizja współpracy z Rosją jest bardziej atrakcyjna niż niekończące się wspar-

cie dla Ukrainy. Putin celowo przedstawia Europę jako głównego „hamulcowego” i daje do zrozumienia, że dwustronne porozumienie USA–Rosja jest możliwe, jeśli Europa zostanie ominięta.

W takim układzie coraz bardziej prawdopodobny scenariusz wygląda następująco: USA będą naciskać na rozejm, konflikt zostanie zamrożony na obecnych liniach frontu, a Rosja wykorzysta przerwę, by umocnić swoje zdobycze i powoli odbudowywać relacje z Zachodem.

Ukraina znalazła się więc w wyjątkowo niebezpiecznym położeniu. Gdy Kreml gra o czas, Waszyngton o stabilność, a Europa o jedność – Kijów musi walczyć o przetrwanie polityczne i militarne jednocześnie. Najbliższe tygodnie pokażą, czy państwo wytrzyma tę presję i czy Zachód będzie w stanie wyjść z tej geopolitycznej rozgrywki jednym głosem. W przeciwnym razie o przyszłości Ukrainy mogą zdecydować inni – i niekoniecznie przy stole, przy którym Kijów będzie siedział.

Maciej Czerniak
redakcja@kurierlubelski.pl

– Myślę, że z psami na wojnie jest jak z pierwszymi ludźmi, którzy doświadczali burzy. To dla nich przerażające i niezrozumiałe – mówi Krystyna Drahomarecka.

Owczarek, którego osłoniła własnym ciałem, lizał ją potem po dłoniach. Czuł, komu zawdzięcza życie. To było w maju 2024 roku. Wraz ze swoimi ludźmi z grupy „12” („12 Strażników”) w obwodzie donieckim w Ukrainie robiła to, co zaczęła jeszcze przed wojną: ratowała zwierzęta.

Bitwa na sąsiedniej ulicy

Na stałe pracują pod Odessą. Tam Krystyna prowadzi swój azyl dla psiaków, o którym mówi „szelter”, a który nazywała „Miejsce pod słońcem”. Każdego miesiąca na tydzień udają się w rejon frontowy. Jadą na południe albo na wschód. Tam odławiają blaknące się psy.

Wtedy, w maju 2024 r., na akcję pojechali zgodnie z planem. Ewakuacja okazała się jednak wyjątkowo trudna. – Normalnie, kiedy jesteśmy w pobliżu linii frontu, dobrze wiemy, gdzie są pozycje Rosjan,

w jakich odległościach. Wojskowi mają szczegółowe rozpoznanie – mówi Kristi. – Tym razem było inaczej.

Rozpoczęła się „operacja charkowska” – rosyjskie natarcie w kierunku stolicy obwodu. Na drodze wojsk był Wołczańsk, był też Toreck, gdzie właśnie znaleźli się wolontariusze. – Rosjanie zaczęli częściej używać dronów, więc nie mogliśmy się ewakuować w dzień. Próbowaliśmy nocą, ale to też było trudne, bo oni używają termowizji.

W czasie masowego ataku na miasto zrobił się, jak mówi Kristi, kocioł. Rosyjscy żołnierze byli wszędzie. W tym kotle oni – wolontariusze, animalisi. Po co? Rozmawiamy o tym z Kristi, ale opowieść zaczyna rządzić się swoją logiką. Pokrętną, chaotyczną. Ogień we wspomnieniach znów staje się żywy i przesłania porządek zdań. – Rosjanie byli dwie ulice dalej, wywiązała się bitwa. Oni widzieli, że jesteśmy tam, że zabieramy psy, ale to dla nich nie miało żadnego znaczenia – opowiada. – Może nie dowierzali, że wolontariusze mogli się znaleźć tak blisko frontu, i to nocą... Ich to zresztą nie obchodziło. Widziałam, jak dron zabija parę starszych osób. Małżeństwo – oni uciekali ze swoim psem, chcieli się ewakuować.



Krystyna Drahomarecka buduje pod Odessą schronisko dla psów

FOT. ARCHIWUM KRYSZTYNY DRAHOMARECKIEJ

W tym ataku Kristi została ranna. Wybuch odrzucił ją, odłamek pocisku trafił w udo. Doznała wstrząśnienia mózgu. Wolontariusze szli wtedy ze zwierzętami. Kristi miała ze sobą małe psy, jej kolega, jeden z „dwunastu”, prowadził owczarka niemieckiego. Kiedy doszło do ataku, próbowała osłonić zwierzę własnym ciałem. Pies już przedtem był rozdrażniony, potem wpadł w panikę.

Kiedy ewakuowali się, ukryli się w przyziemiu budynku już w bezpiecznej strefie. Siedziała z nogą owiniętą purpurowym, przesiąkniętym krwią opatrunkiem, a psiak liżał ją po ręce. Na swój sposób czuł, kto go ochronił.

- To jest taka różnica, że my, ludzie, widzimy te wszystkie okropności, ale rozumiemy, skąd się biorą; że to wojna, że ta śmierć może nadejść. I wiemy, z której strony może przyjść. Dla zwierzaków to czysta zgroza. Psy boją się fajerwerków. Wyobraź sobie, czym jest dla nich hałas ognia frontowego: wystrzały z dział, odpalane pociski rakietowe. I to trwa i trwa.

Dwa światy

Krystyna Drahomarecka ma 28 lat, jest architektem. Przed wojną pracowała w zawodzie, w Odessie. Popołudniami, kiedy wracała do domu, czuła się samotna. Pewnego dnia w 2020 r. na Facebooku znalazła post Ludmiły, która pokazywała, jak ratuje zwierzęta znalezione na ulicy. Kristi napisała do niej.

- Też zawsze chciałam to robić, ale nie wiedziałam jak. Myślałam, że aby prowadzić schronisko, trzeba mieć dużo pieniędzy. Teraz wiem, że chyba wszyscy, którzy prowadzą schroniska, są biedni. A mimo wszystko robią to.

Ludmiła pokazała, że to jest możliwe - można wziąć psa z ulicy i znaleźć dla niego rodzinę. - Zawsze sobie wyobrażałam, że jeśli mnie spotkałoby coś takiego, ten pies zostałby ze mną na zawsze. Nie mogłam jednak tego zrobić, bo mieszkalam z rodzicami, nie było na to szans - uśmiecha się Kristi.

- Na początku więc pomagałam Ludmił w poszukiwaniu nowych domów dla psów. Powiedziałam, że mam balkon i tak możemy zacząć, mogę tam przez jakiś czas trzymać zwierzęta. Tak to się zaczęło. Z czasem zaczęłam już ratować zwierzęta na własną rękę.

Gdy wojna się rozpoczęła, były już dobrymi przyjaciółkami. Wtedy wielu ludzi za granicą było gotowych, by przyjąć do siebie psy z Ukrainy. Adoptować je.

- W Ukrainie naprawdę trudno znaleźć kogoś, kto przyjmie psa do domu. Gdy rozmawiam na ten temat z Polakami, to widzę, że wy też przechodziliście pewną ewolu-

cję, że zmieniał się stosunek ludzi do zwierząt. Wiem, że tu też psy trzymane na łańcuchach, a teraz śpią z ludźmi w łózkach. Mam nadzieję, że w Ukrainie sprawy potoczą się podobnie.

Mimo wojny w Ukrainie nastawienie do zwierząt już się powoli zmienia. Psy, jeżeli są na łańcuchach, to najczęściej w małych wsiach. - Mam też koty, które oddajemy pod opiekę naszym partnerom - oni zajmują się ich leczeniem, odrobaczaniem itd. Kociaki trafiają do nowych właścicieli. Ja jestem psiarą, więc mnie łatwiej jest znaleźć nowy dom dla psa niż dla kota.

Niewidzialny, śmiertelny wróg

„Szelter”, który pod Odessą prowadzi teraz Kristi, to tymczasowe schronienie dla 250 psów. - Budujemy je krok po kroku. Na początku to było kilka starych zabudowań, teren zarośnięty krzakami, zaśmiecony. Każdego dnia coś poprawiamy. Mamy pracownika, który każdego dnia coś u nas buduje. Fundusze są niewielkie, nie możemy po prostu wynająć ekipy do zbudowania całego tego miejsca od początku do końca. Jesteśmy zależni od darczyńców. Współpracujemy z organizacją Grater Good, która jest naszym najważniejszym sponsorem.

Działalność Kristi i jej przyjaciół wpływa też na bezpieczeństwo ludzi. Kiedy żołnierze na froncie walczą z okupantem, Kristi ma wroga równie groźnego. To wściekizna. - Jest to ogromny problem u nas. Choroba śmiertelna dla zwierząt i dla ludzi. Jesteśmy częścią UWAF, czyli Ukraine War Animals Relief Fund, i przez ostatnie dwa lata udało nam się wspólnie przeprowadzić sterylizację około 800 tysięcy psów, a takich zabiegów trzeba wykonać około 1,5 miliona - opowiada.

W Ukrainie, jak mówi Kristi, często uważa się, że po sterylizacji pies staje się bezużyteczny. Przestaje szczekać i nie broni posesji. - Bywa, że kiedy urodzą się szczeniaki, po prostu się je topi. To straszne.

O pracy Kristi i jej zespołu opowiada film dokumentalny produkcji kanadyjskiej w reżyserii Olhy Byrledianu. Premierę miał w 2024 roku na festiwalu w Seattle i zebrał wiele nagród na całym świecie.

David Jackson, autor recenzji dla BAFTA Qualifying Cambridge Film Festival: „Nie da się patrzeć na osamotnionego psa w czasie ataku rakietowego, kurlącego się ze strachu, i nie uronić łzy. Nie da się nie zapłakać na widok tego samego psa, kiedy po opieką wolontariuszy UWAF dochodzi do siebie i oswaja”. Dalej krytyk pisał: „Film skupia się na sprawie ratowania bezpańskich zwierząt,

ale przypomina, że za ich losami kryją się ludzkie tragedie”.

- Zawsze się zastanawiałam, dlaczego mamy takie problemy ze zwierzętami. Wciąż jest wiele okrucieństwa, traktuje się je jak przedmioty. Tłumaczymy, że nie można karmić ich resztkami naszego jedzenia, że zwierzę potrzebuje opieki weterynaryjnej. Wielu widzi to tak: Jeżeli pies choruje i umrze, to OK, weźmiemy sobie nowego.

Psy i ludzie

W listopadzie Kristi przyjechała do Bydgoszczy. Na Festiwalu Prapremier w Teatrze Polskim wystawiono spektakl

„Psy i ludzie” Vyachesława Volkonsky’ego. To sztuka w części inspirowana historią Kristi. W części, bo porusza też tematykę przemocy wobec zwierząt i stawia pytania o granice człowieczeństwa w czasie wojny.

Kristi spotkała się z Eleną Morozową, prezeską Kujawsko-Pomorskiego Domu Ukraińskiego, która wspiera jej działania. Odwiedziła też bydgoskie schronisko dla zwierząt prowadzone przez Izabellę Szolginie. - To, co robi Izabella, napędza mnie otuchą, a jej historia inspirowała. Ona też budowała to miejsce małymi krokami. A teraz to w pełni profesjonalne schroni-

sko. Mam nadzieję, że my też takie stworzymy.

Z tej wizyty Kristi wyjechała zaopatrzona w worki karmy dla psów. Po wojnie chce dalej pomagać zwierzętom. - Jestem w tym dobra i kocham to. Mamy wiele planów. Chcemy założyć szkołę, współpracować z trenerami, behawiorystami. Byłam na szkoleniu w Kanadzie, gdzie przysposabia się psy do pracy nie tylko z osobami niewidomymi. Chcemy szkolić je do asystowania niepełnosprawnym żołnierzom.

Opowiada, że psy, jak ludzie, przechodzą traumę. Jej podopieczni trafiają do adopcji

w Polsce, w Czechach i Niemczech. - Mówiono mi, że w Kijowie nie ma frontu, więc tam możemy szukać nowych domów dla psów. Miasto jednak niemal codziennie jest celem ataków dronów i rakiet. Wiele psów umiera na atak serca.

Przekonuje, że każdy psiak ma swoją osobowość. Nie każdy będzie zdolny do pomocy osobie niepełnosprawnej. - To tak, jakby kazać fotografowi pracować jako kucharz. Nauczy się gotować, ale nie będzie robił tego z oddaniem. Każdy powinien być na swoim miejscu. Ze zwierzętami jest podobnie - kończy Kristi. ©P

MATERIAL INFORMACYJNY: EUROPE DIRECT LUBLIN WYSPA

0011446219

Praca nadesłana w odpowiedzi na konkurs „Moje miejsce zmieniło się dzięki UE”

Część II

Zima Nareszcie Wraca do Domu. Osobista Historia Białej Góry

Dzięki unijnym środkom Gmina Tomaszów Lubelski odzyskała nie tylko stok, ale przede wszystkim paliwo dla młodzieńczego zapału. Zapewniono warunki, w których pasja do zimowych sportów może kwitnąć bez barier finansowych i logistycznych, aktywizując tym samym lokalną społeczność do zdrowego, sportowego trybu życia.

Województwo usłyszało o renesansie Białej Góry. Dla nas, Roztoczan, był to obraz tego, że inwestycja UE stworzyła bezpieczny i przewidywalny grunt pod biznes. Przez lata żyliśmy w rytmie narzucanym przez infrastrukturę „sprzed epoki”. Kiedy nie było śniegu, czuliśmy pustkę, a nasza pasja do sportów zimowych – narciarstwa, snowboardu – stawała się luksusem dostępnym tylko w wyobraźni. Młodzież, z braku alternatywy, tonęła w świecie wirtualnym, przyklejona do ekranów. To było ciche wykluczenie z aktywności, powolne uśmiercanie naturalnego młodzieńczego zapału.

Nagle zyskaliśmy Alternatywę - z dużej litery.

Nie chodziło już o to, czy wypali sezon, lecz o to, jak go wykorzystamy. Nowoczesny system naśnieżania to dla nas gwarancja rozwoju. Dziś, gdy stok jest idealnie przygotowany, a oświetlenie pozwala jeździć wieczorami, przestrzeń ta staje się salą ćwiczeń dla charakteru. Uczymy się upadać i wstawać (dosłownie i w przenośni), przekraczamy własne granice prędkości i odwagi. Narty i deski nie są już tylko sprzętem; są narzędziami do samopoznania.

Rewitalizacja Białej Góry, wsparta Funduszami Europejskimi, nie była po prostu projektem budowlanym. Była to operacja na otwartym sercu naszej społeczności. Zmieniła to, co najważniejsze: nasze środowisko wewnętrzne, zmieniła nasze środowisko, dając nam alternatywę spędzania wolnego czasu w sposób aktywny, wartościowy, rozwijając swoje pasje i talenty. Ta rewitalizacja dała nam coś bezcennego: poczucie, że jesteśmy ważni. Że nasze pasje, choć lokalne, zasługują na najlepsze warunki. Odkąd Biała Góra odzyskała blask, jesteśmy dumni, aktywni i czujemy, że nasza mała społeczność ma wielkie możliwości - i to jest największa, najbardziej emocjonalna zmiana, jaką przyniosły Fundusze Europejskie.

Najpiękniejsze jest to, że ta zmiana jest społeczna. Biała Góra, odzyskana dzięki Funduszom, stała się magnesem i centrum integracji. Zamiast samotnie scrollować media, spotykamy się pod wyciągiem - jesteśmy razem, oddychamy zimnym powietrzem,



dzielimy się dreszczem emocji. Tutaj, na stoku, młodzi ludzie rozwijają swoje talenty sportowe, stają się lepsi technicznie, ale co ważniejsze - odkrywają radość wspólnego, aktywnego życia. **Najważniejszą lekcją tej historii jest to, że Fundusze nie tylko budują infrastrukturę; one budują więzi i odwracają proces wykluczania. Przywracają młodym ludziom, takim jak Mateusz, wiarę, że można odnieść sukces i żyć na wysokim poziomie, nie opuszczając rodzinnego domu. Zima nareszcie wróciła do domu - trwała, pewna i pełna biznesowego potencjału.**



Radykalnie zmienił życie. Rzucił kopalnię i wyjechał na stację polarną

Patryk Osadnik
redakcja@kurierlubelski.pl

Radosław Wojnar po 11 latach zrezygnował z pracy w kopalni. Wyjechał na stację polarną. Zawodowo zajął się swoją pasją: fotografią. - Pomyślałem, że spędzam najlepsze lata swojego życia kilkaset metrów pod ziemią, a kocham cały ten nieokiełnany świat - mówi.

Świętowałeś barbórkę?
Oczywiście, że tak. Chociaż już w górnictwie nie pracuję, odszedłem z niego, ale nie obraziłem się na nie. Barbórka to dla mnie wyjątkowy dzień. Mieszkam na górniczym osiedlu, z okna widzę szyb kopalni Piast. Na co dzień spotykam kolegów, z którymi pracowałem w kopalni. Moi rodzice pracowali w górnictwie, więc to dla nas ważne święto.

Człowiek opuścił kopalnię, ale kopalnia nie opuści człowieka nigdy?

Górnictwo to taki zawód, który szlifuje charakter. Praca tam, na dole, uczy określonych wartości. I to jedenaście lat spędzonych pod ziemią mnie ukształtowało. Mieszkam tutaj, całe życie patrzę na tę kopalnię i nie zamierzam się tego wyrzucić.

Co najbardziej utkwiło Ci w pamięci?

To chyba tak już jest, że z biegiem czasu każdy wypiera te złe wspomnienia i zostają te pozytywne... Tych złych staram się nie wspominać. Górnictwo to bardzo trudny zawód. Z tych pozytywnych to na pewno ludzie, z którymi pracowałem, z którymi mam kontakt do dziś. Nawet czasami brakuje mi tej pracy zespołowej, bo górnictwo to zawód multifunkcyjny, ale polegający na pracy zespołowej. Pod ziemią trzeba współpracować, nie ma innej możliwości. Dziś w pracy również mam kontakt z ludźmi, ale to nie ta sama więź, co kilkaset metrów pod ziemią.



Dlaczego postanowiłeś odejść?

Wykształciłem się w zawodzie technika górnictwa podziemnego, ale poza tym w życiu zawsze miałem swoją pasję, czyli fotografię. Praca w kopalni często powodowała, że nie mogłem poświęcić się tej pasji tak bardzo, jak chciałem. W 2021 roku realizowany był program dobrowolnych odejść z branży. Za odprawą. Pomyślałem, że to moment, który mogę wykorzystać. Odchodząc, dobrze wiedziałem, co chcę robić dalej - zając się fotografią i podróżami.

Słyszałem, że górnik może się przekwalifikować. Wyjazd na stację polarną brzmi jednak dość niecodziennie. Dlaczego to?

Rzeczywiście brzmi to niecodziennie, ale nie było to zamierzone przekwalifikowanie z górnika na polarnika. Kiedy zwolniłem się z pracy, dowiedziałem się, że trwa rekrutacja na 45. wyprawę do Polskiej Stacji Polarnej Hornsund na Spitsbergenie. Wysłałem podanie, a moje górnicze doświadczenie sprawiło, że zo-

stałem zakwalifikowany do grupy technicznej. Tak jak wspominałem, to zawód multifunkcyjny, który wymaga umiejętności z różnych dziedzin: trochę hydrauliki, trochę mechaniki, trochę elektryki, trochę stolarki. I tak w połowie 2022 roku trafiłem na Ocean Arktyczny. Przygotowywaliśmy stację do nocy polarnej. Zostałem wybrany - z trzema innymi osobami - do grupy technicznej spośród około 1400 chętnych. Natomiast przełom 2023 i 2024 roku spędziłem na Wyspie Króla Jerzego na Oceanie Południowym u wybrzeży Antarktydy. Samo dotarcie tam statkiem zajmuje trzy tygodnie. Tam również zajmowałem się sprawami technicznymi. Przygotowywaliśmy grunt pod budowę nowego obiektu Polskiej Stacji Antarktycznej.

Miałeś tam czas na fotografię?

Oba te miejsca są niesamowite. Człowiek obcuje tam z dziką naturą, której na prawdę nie da się zobaczyć nigdzie indziej. Spacerowałem tam i myślałem, jak ogromne mam szczęście, że mogę to

oglądać. Oglądać miejsca, do których tak niewielu ludzi może się dostać. Robiłem zdjęcia pingwinom i słoniom morskim. Niestety, niedzwiedzia polarnego nie udało mi się sfotografować, choć jest to moim wielkim marzeniem. Ale dzięki temu mam powód, żeby tam jeszcze wrócić.

Łatwo jest się przestawić na inne życie?

Mnie było bardzo łatwo. Być może dlatego, że przez te jedenaście lat pracy w kopalni zawsze - będąc tam w tych ciemnych tunelach - myślałem, że cudownie byłoby mieć taką pracę, żeby być gdzieś na zewnątrz, móc oddychać świeżym powietrzem i liczyć chmury na niebie. Szczególnie pod koniec myślałem o tym, że marnuję życie w najgłębszej dziurze w okolicy, spędzam najlepsze lata swojego życia kilkaset metrów pod ziemią, a kocham cały ten nieokiełnany świat, który jest na wyciągnięcie ręki.

Dziś żyjesz z fotografii?

Tak. Mam takie szczęście, że spotykam dobrych dla mnie



ludzi w odpowiednim czasie. I jestem za to bardzo wdzięczny. Dzięki nim mogę fotografować i podróżować. W 2025 roku spędziłem osiem tygodni na Morzu Czerwonym na tzw. kitesafari. Na zlecenie biura turystycznego fotografowałem kitesurferów. Piękne okoliczności przyrody, podróże jachtem z miejsca na miejsce i fotografia. Kolejnym kierunkiem była Indonezja, gdzie fotografowałem surferów. Przepiękne miejsce. Rzadko mówię o tym, że chciałem gdzieś wrócić, ale tam rzeczywiście chciałbym wrócić i zobaczyć więcej. Byłem na Jamajce, gdzie wykonywałem sesję ślubną, a prywatnie na Islandii. Może był to urlop od pracy, ale nie od robienia zdjęć. To może często powtarzane hasło, ale rzeczywiście tak jest, że jeśli robisz to, co kochasz, to nie przepracujesz w życiu ani jednego dnia.

Nie brakuje Ci górnictwa?

Czasem znajomi z kopalni pytają mnie, czy nie żałuję. Odpowiadam, że nie. Nie brakuje mi tych ciemnych, wąskich korytarzy, nie brakuje mi tego pyłu, który tam zawsze się unosi, tej brudnej roboty. Nie chciałbym do tego wrócić, nie chciałbym dłużej pracować w tych ciężkich, okrutnych warunkach.

Podejrzewam, że wiele osób obawia się o utrzymanie rodziny po odejściu z górnictwa.

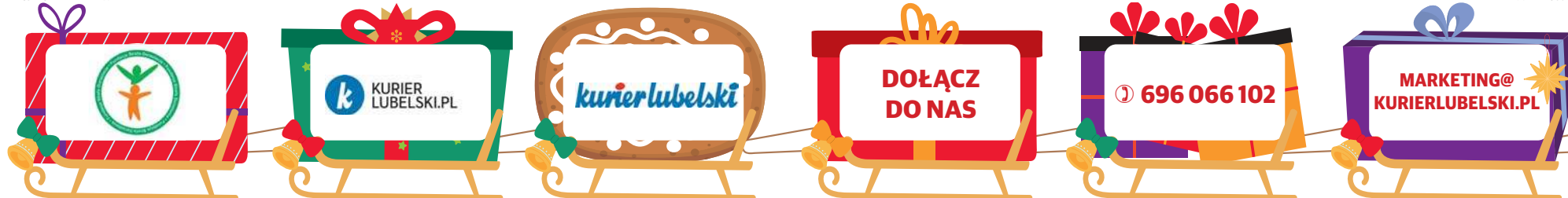
Fakt. Górnictwo to zawód, który daje pewną stabilizację. Co miesiąc dostajesz pensję na konto, różnego rodzaju dodatki w ciągu roku. Odchodząc z górnictwa, trzeba liczyć się z tym, że pewnych przywilejów już nie będzie. Na pewno obawiałem się odejścia z pracy... Ale dziś szczególnie doceniam to, że obecnie nie mam żadnego przełożonego. Sam sobie jestem sternem, żeglarzem i okrętem. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że będę na Spitsbergenie i Wyspie Króla Jerzego. Życie było wprawdzie bardzo, czasami bardzo. Nie należy bać się zmian.

Co dalej?

Miałem okazję robić zdjęcia spod ziemi, spod bieguna północnego i spod bieguna południowego, na oceanach i w górach. A marzy mi się, żeby spojrzeć na kulę ziemską z innej perspektywy - z kosmosu. Realizuję projekt „Radostratos 24”. Mam zamiar wysłać balon stratosferyczny na wysokość 40 kilometrów i stamtąd sfotografować Ziemię. To już wystarczająca wysokość, żeby dostrzec kształt Ziemi i dostrzec czerń kosmosu. Aktualnie szukam sponsorów, bo to dość spory wydatek. Chciałbym połączyć to z akcją edukacyjną, która zainspiruje dzieci do poznawania świata. Dlatego w balonie ma znaleźć się również kapsuła z ich marzeniami, które dzięki temu znajdą się bliżej gwiazd.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011445638



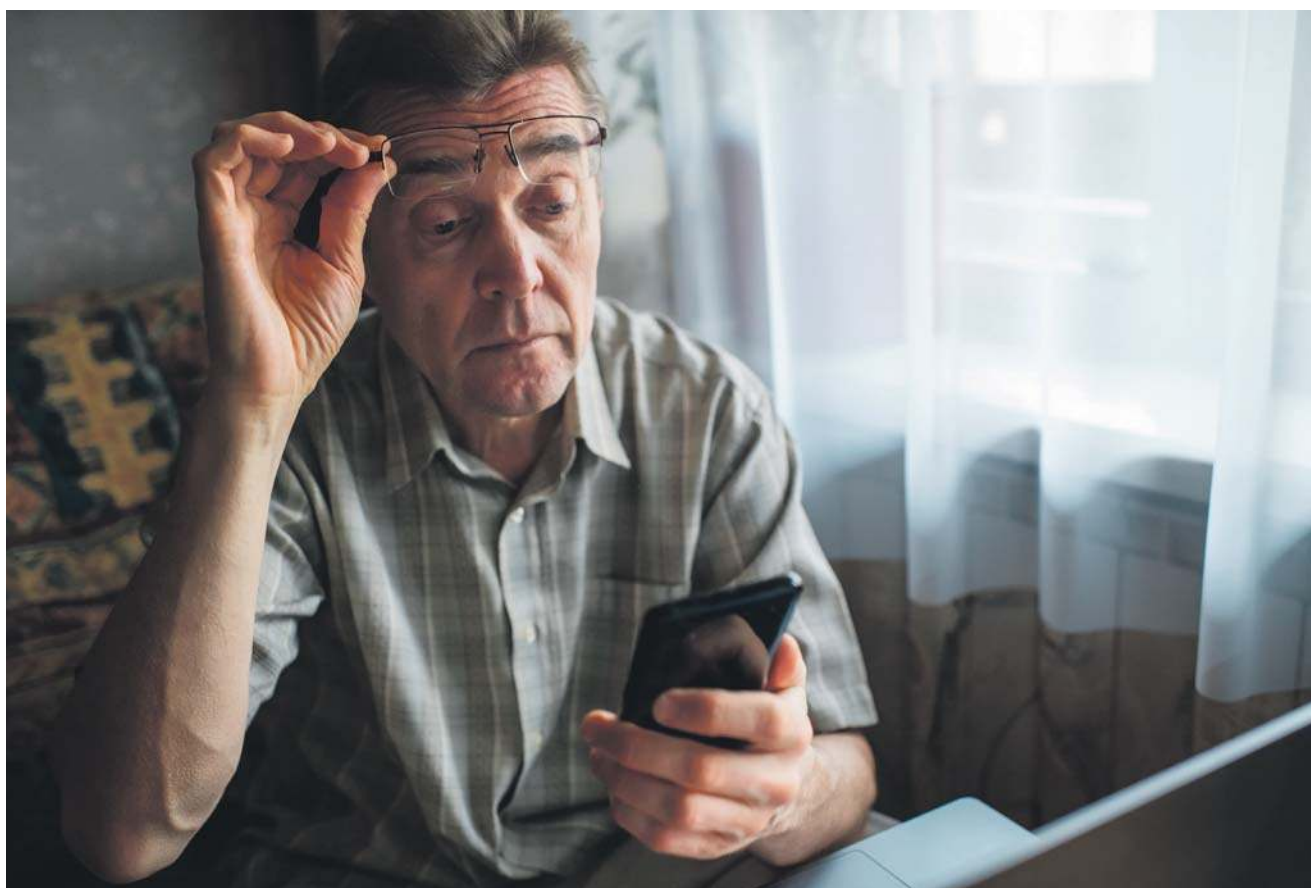
Nie wszystko, co przeczytasz w internecie, jest prawdą – jak rozpoznać wiarygodne źródła?

Internet oferuje nam dostęp do nieskończonej liczby informacji, ale to tylko jedno jego oblicze, bowiem jest także miejscem, w którym mamy do czynienia z nieograniczonymi manipulacjami i oszustwami. Rzetelna wiedza przeplata się tam z treściami tworzonymi przez zwykłych oszustów, którzy – podszywając się pod różnych specjalistów – sprzedają fałszywe produkty lub wyłudniają wrażliwe dane. Nic więc dziwnego, że dziś umiejętność oceny wiarygodności źródeł staje się nie tylko przydatna, ale wręcz konieczna.

Internet to rzetelna wiedza, ale i... przestrzeń do oszustw

Dziś w sieci każdy może publikować treści, ale jakość tych materiałów i cel, w którym są zamieszczane w sieci, niestety, nie zawsze są takie, jakimi się wydają. Wiele materiałów zawiera rzetelną wiedzę publikowaną przez medyczne portale, uznane autorytety i instytucje publiczne, które mają za zadanie informować i edukować odbiorcę, co jest niezwykle cenne. Niestety, obok jest też mnóstwo treści, których celem jest manipulacja odbiorcą, wyłudzenie jego danych lub po prostu oszustwo. Wątpliwe, kontrowersyjne artykuły, posty i filmy publikuje się też dla tak zwanych „kliknięć” i komentarzy, bo to przynosi konkretne zyski ich autorom. Fałszywe konta w mediach społecznościowych i niezwyryfikowani autorzy często świadomie dezinformują czytelnika lub widza.

Jak tłumaczy Ewelina Włodarczyk, ekspertka Ośrodka Analizy Dezinformacji, oszuści bardzo chętnie podszywają się pod uznane autorytety: Założenie lekar-



skiego kitla może bowiem sprawiać wrażenie, że odbiorca łatwiej zaufa słowom wypowiedzianym przez nadawcę. Doskonale wiedzą o tym oszuści, którzy kupują białe fartuchy w ogólnodostępnych sklepach internetowych.

I tak, w internecie nagminne jest, że osoba w kitlu, przedstawiająca się jako „lekarz”, często nie ma żadnego wykształcenia medycznego, a jej celem jest wyłącznie sprzedaż jakiegoś produktu lub wyłudzenie danych.

Udawanie lekarza to powszechna metoda oszusta
Nagrania w fałszywych gabinetach lekarskich, fotografie osób w białych kit-

lach, epatowanie w filmach słownictwem medycznym to zabiegi stosowane po to, by wzbudzić zaufanie nieświadomych odbiorców. Oszuści doskonale znają siłę lekarskiego autorytetu i wykorzystują to z całą bezwzględnością. Taką inscenizację łatwo można stworzyć, bo w końcu biały kitel niewiele kosztuje i dostępny jest w każdej chwili, a więc granicę między faktem i fałszem bardzo łatwo zatrzeć.

By nie paść ofiarą takiego oszustwa, Ewelina Włodarczyk radzi: Warto zawsze sprawdzić, czy osoba o danym nazwisku podająca się za lekarza faktycznie posiada czynne prawo wykonywania zawodu lekarza. Można

zwyryfikować to w Centralnym Rejestrze Lekarzy. Jeśli więc ktoś przedstawia się jako ekspert, warto wykonać szybkie, samodzielne sprawdzenie.

Strony oparte o manipulację, których jedynym zadaniem jest wyłudzenie informacji, są zwykle łudząco podobne do oficjalnych witryn uczciwych producentów, sprzedawców i instytucji. Oferują medykamenty, które mają nieudowodnione działania lub nie działają wcale. Zawierają fałszywe opinie, podrobione certyfikaty. To forma oszustwa i manipulacji, która może prowadzić zarówno do szkód finansowych, jak i niepożądanych konsekwencji zdro-

wotnych. Jak dodaje dr n. med. Przemysław Waszak z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego: Istnieje również Centralny Rejestr Pielęgniarek i Położnych. (...) Pomocna jest też strona Ludzie Nauki (www.ludzie.nauka.gov.pl), która umożliwia sprawdzenie, czy dana osoba faktycznie istnieje i posiada tytuły naukowe w dziedzinie medycyny, a nie np. doktorat z historii. To ważne rozróżnienie, ponieważ w Polsce skrót „dr” często błędnie kojarzony jest z lekarzem. Tymczasem oznacza on jedynie, że dana osoba uzyskała stopień doktora, czyli jest naukowcem, który obronił rozprawę doktorską na jakiejś uczelni.

Rozpoznawanie wątpliwych treści i fałszywych reklam

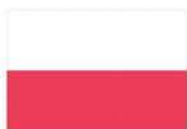
Aby skutecznie bronić się przed internetowymi manipulacjami i oszustwami, warto wyrobić sobie kilka nawyków. Zawsze należy sprawdzać to, czy dany materiał jest oznaczony jako ten sponsorowany lub reklamowy. Oznacza to, że jego celem jest sprzedaż i to już musi wzbudzić szczególną ostrożność.

Ekspertka NASK ponadto wyjaśnia: Po kliknięciu w internetową reklamę (lub przycisk pod materiałem reklamowym – dopisek red.) użytkownik zostaje przeniesiony na stronę, na której może dokonać zakupu. Jednak po zapłacie i wpisaniu danych dochodzi do wyłudzenia pieniędzy oraz przekazanych danych osobowych (lub otrzymuje się produkt bezwartościowy – dopisek red.).

Nie tylko każdego „internetowego eksperta czy lekarza” trzeba zwyryfikować. Dobrze jest też zwrócić uwagę na język, który używany jest w materiale. Takie zwroty, jak: cudowny lek, innowacyjna kuracja, lekarze ci tego nie powiedzą – powinny wzbudzić czujność, bo to klasyczne sygnały manipulacji.

Nigdy nie należy kupować leków z niesprawdzonych stron, bo medykamenty są często po prostu podrabiane i pochodzą z podejrzanych źródeł. Jeżeli na stronie nie ma danych kontaktowych, regulaminu, polityki prywatności lub występują inne podejrzane symptomy, nie warto z niej korzystać. Najlepiej ją zamknąć i zapomnieć. Takie strony warto zgłaszać do NASK za pomocą formularza: zglos-dezinformacje@nask.pl. W ten sposób pomożesz chronić innych użytkowników sieci.

NASK



**PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
MINISTERSTWA CYFRYZACJI**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codzienne otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkodzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie małeństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czekoladki, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczane przez kwasy pochodzące z cukru.



FOT. FREEPIK.COM

Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą mleczną ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyстів - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o piciu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutynowych kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru.

Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętaj o umiarze.

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Badacze przeprowa-

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

dzili testy z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarowych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarowych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, konsystencji lub o większych korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producentom mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

AKCJA CHARYTATYWNA



0111436916

Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Test na HIV jest dostępny bez skierowania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Główną drogą zakażenia HIV są kontakty seksualne. Potencjalne ryzyko stanowi też transfuzja krwi.

Co najmniej połowa osób z HIV w Polsce zaczyna leczenie zbyt późno, a 16 procent nie rozpoczyna go wcale. Zakażenie prowadzi do AIDS i jest śmiertelne, podczas gdy z wirusem można żyć równie długo, co bez niego. Te liczby powinny skłonić do wykonania testu, który jest darmowy, anonimowy i bez skierowania.

Po czym poznać, że ktoś ma HIV?

Zarażenie wirusem HIV można rozpoznać tylko i wyłącznie na podstawie testu z krwi, który w wielu miejscach można wykonać nieodpłatnie. Warto mieć pewność, że jest się wolnym od wirusa, zwłaszcza w przypadku ryzykownych zachowań. W takiej sytuacji ze zrobieniem badania zaleca się poczekać co najmniej 6 tygodni.

W niektórych miejscach można jednocześnie wykonać test w kierunku WZW-C, czyli wirusa HCV, a także bakterii kły.

- Jeśli jeszcze nigdy wcześniej nie robiłeś/nie robiłaś sobie badania w kierunku HIV, warto o tym pomyśleć. W Polsce takie testy można zrobić bezpłatnie i anonimowo - jest to możliwe w tzw. punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), które znajdują się w ponad 20 największych miastach. Na badanie nie trzeba



Test wykonywany w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym poprzedza rozmowa

przychodzić na czczo, niepotrzebne jest skierowanie ani dokument tożsamości - mówi Robert Łukasik z PKD w Warszawie.

Badanie w kierunku obecności wirusa HIV (nabytego niedoboru odporności) powinna wykonać każda osoba, która:

- miała co najmniej jeden kontakt seksualny niezabezpieczony prezerwatywą,
- nawet raz korzystała z niesterylnych igieł i/lub strzykawek,
- miała bezpośredni kontakt z krwią innej osoby.

- Podczas badania pobierana jest krew żylna, zwykle ze zgięcia w ramieniu. Wynik jest do odbioru najczęściej na drugi dzień roboczy po badaniu, ewentualnie kilka dni później - mówi prowadzący PKD. - W niektórych punktach wykonuje się tzw. szybkie testy. Krew pobierana jest z palca, zakrapla się nią specjalną płytkę i wynik jest po 15 minutach.

Szybkie testy dają wiarygodną informację po 12 tygodniach od ryzyka.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

- Test na HIV wykonywany w PKD poprzedzony jest rozmową, która ma na celu oszacowanie ryzyka zakażenia i określenie, czy badanie można już wykonać - wyjaśnia Łukasik. - Rozmowa dotyczyć będzie możliwych dróg zakażenia - czyli życia seksualnego i/lub używania substancji psy-

choaktywnych (narkotyków). W jej trakcie można zadawać pytania dotyczące HIV, samego badania, profilaktyki, miejsc, gdzie można otrzymać pomoc i wsparcie.

Test na HIV można też wykonać prywatnie. Jest dostępny w każdym laboratorium diagnostycznym, ale nie anonimowy. Cena wynosi od 50-60 złotych.

Niestety, choć zagrożenie wirusem HIV rośnie, wciąż niewiele osób chce w ogóle dowiedzieć się, czy jest zakażonym (czyli seropozytywnym), czy nie.

- Informacja o zakażeniu jest jedną z tych, które wywracają świat do góry nogami. Wszystko jest inne, niż do tej pory. Pojawia się masa pytań, mnóstwo niepokoju, często lęku - tłumaczy ekspert. - Jest kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, bo one pomogą przemyśleć ważne kwestie i zadbać o siebie najbardziej, jak to jest możliwe. Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń odporności. Dzięki badaniom i konsultacjom zakażenie będzie „pod kontrolą”.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

Psychologiczną przeszkodą w wykonaniu testu na HIV jest najczęściej lęk przed chorobą. Rzeczywiście, nieleczone zakażenie HIV prowadzi do wyniszczającego AIDS i śmierci. Trzeba jednak wiedzieć, że nowoczesne i bardzo sku-

teczne leki przeciw HIV są dostępne w Polsce bezpłatnie.

- Zakażenie HIV i choroba AIDS wciąż kojarzy się negatywnie. To zrozumiałe - każda choroba, zwłaszcza przewlekła, niepokoi i martwi. Ale trzeba pamiętać o tym, że zakażenie HIV nie jest dziś śmiertelne, ma charakter przewlekły - to znaczy, że można z nim żyć i realizować się w różnych sferach życia: rodzinnej i rodzinie, zawodowej, seksualnej - mówi Robert Łukasik, który prowadzi Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Warszawie.

Wsparcie dla osób z HIV

Wiele osób zastanawia się, co będzie, jeżeli otrzymają pozytywny wynik badania.

- Gdy wynik w kierunku HIV wyszedł dodatni, a badanie było zrobione w PKD, to można je odkodować - to znaczy oznaczyć badanie anonimowe danymi osoby, do której wynik należy - wyjaśnia prowadzący PKD. - Doradca dysponuje specjalnym dokumentem, na którym wpisze dane z paszportu bądź dowodu osobistego i na tej podstawie będzie można szybko zgłosić się do poradni. Doradca powie także, gdzie się należy zgłosić i wyjaśni, jak wygląda leczenie.

Jest też wiele organizacji, osób i instytucji, które wspierają ludzi zakażonych. Są grupy wsparcia, zajęcia rozwojowe, pomoc psychologiczna - warto z tego korzystać.



Jak powinno wyglądać jesienne pływanie bez podrażnień? Skorzystaj z tych rad

Korzystasz z basenów jesienią? Mamy kilka rad

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

Kontakt z wodą chlorowaną może wysuszać i podrażniać skórę. Jak chronić mikrobiom skóry i uniknąć nieprzyjemnych skutków? Wyjaśnia kosmolog Dorota Łogin.

Do ich skutecznego usunięcia, potrzebne są odpowiednie preparaty, które jednocześnie odbudowują warstwę lipidową. Warto wybierać kosmetyki zawierające aloes, prowitaminę B5 czy rumianek, bo składniki te koją, nawilżają i wspomagają regenerację skóry po kąpielach.

3. Użyj odpowiednich kosmetyków

Skóra po basenie potrzebuje oczyszczenia, ale przede wszystkim odbudowy bariery ochronnej. To kluczowy etap, który często pomijamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ oprócz poczucia czystości i podstawowej higieny, zmywamy ze skóry związki chloru. Aby zapewnić sobie pełen komfort i skuteczność, warto sięgnąć po kosmetyki, które neutralizują chlor i jego zapach. Dzięki nim skutecznie usuwamy drażniące substancje, a jednocześnie pielęgnujemy i odżywiamy skórę oraz włosy.

Te proste rytuały po wyjściu z basenu to skuteczna tarcza przed podrażnieniami, przesuszeniem oraz osłabieniem mikrobiomu skóry, a więc również przed spadkiem odporności. To właśnie naruszenie bariery ochronnej naskórka, a nie „wyciężenie po basenie” bywa przyczyną powtarzających się infekcji po pływaniu.

1. Uważaj na chlor

Chlor odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu czystości wody i ochronie użytkowników basenu. Skutecznie neutralizuje bakterie oraz wirusy, dzięki czemu pływanie odbywa się w bezpiecznych warunkach.

Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy reaguje z lipidami i białkami obecnymi w skórze, tworząc tzw. chloraminy, substancje o właściwościach drażniących. Osłabiają one naturalną warstwę hydrolipidową i mikrobiom skóry, co może skutkować mikrouszkodzeniami, zaczerwienieniem i swędzeniem.

2. Weź prysznic po kąpielach

Prysznic po wyjściu z basenu to nie tylko element higieny, ale też klucz do zachowania zdrowej skóry. Sama woda czy zwykłe mydło nie zneutralizują pozostałości chloru i chloramin.



Kontakt z wodą chlorowaną może podrażniać i wysuszać skórę

WARTO WIEDZIEĆ

Nieleczone zakażenie HIV może doprowadzić do rozwoju AIDS

HIV to wirus nabytego niedoboru odporności, który niszczy układ immunologiczny, a zakażenie może prowadzić do rozwoju AIDS.

Wirus przenosi się przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia, a także zakażoną krew. Zakażenie może przebiegać bezobjawowo przez wiele lat, ale dzięki nowoczesnym lekom antyretrowirusowym można je kontrolować i prowadzić długie, zdrowe życie.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCD) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

● Załóż konto na platformie CDO.

Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.

● Wypełnij ankietę.

Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

● Wybierz dogodny termin konsultacji.

W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc kon-

sultację możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

● Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysuguje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wnio-

sek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

WARTO WIEDZIEĆ

Uzdrowiska w Polsce

W kraju mamy 47 miejscowości, które mogą poślubić się mianem „uzdrowisko”. Aby używać tego określenia, trzeba spełniać określone warunki. Najważniejszym z nich jest posiadanie złóż naturalnych surowców leczniczych oraz klimat o potwierdzonych właściwościach prozdrowotnych.

Według danych za 2024 r. polskie sanatoria przyjęły ponad 884 tys. kuracjuszy, w tym 799 tys. leczonych stacjonarnie. Najwięcej osób korzysta z placówek na terenie województwa zachodniopomorskiego (ponad 210 tys. osób), woj. kujawsko-pomorskiego (blisko 166 tys. osób), dolnośląskiego (ok. 95 tys.).

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowiskowego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.



Do dietetyki możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DZIŚ O TŁUSZCZACH

Czy tłuszcze mogą być zdrowe?

Zdrowe tłuszcze to kluczowe składniki odżywcze, których organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Tłuszcze dzielimy na nienasycone (zdrowe tłuszcze) i nasycone kwasy tłuszczowe.

W przypadku tych pierwszych mowa o jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasach tłuszczowych. Tłuszcze jednonienasycone nasz organizm jest w stanie sam produkować. Tego rodzaju tłuszcze występują m.in. w oliwie z oliwek czy w oleju rzepakowym. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe należy z kolei dostarczyć organizmowi wraz z dietą lub wspomóc codzienne odżywianie odpowiednią suplementacją.

Do tego typu kwasów tłuszczowych, które nazywane są również niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowymi (NNKT), zaliczamy kwasy z grupy omega-3, omega-6, kwasy tłuszczowe CLA.

Jak wprowadzić zdrowe tłuszcze do codziennej diety?

Na początku zacznij od małych zmian. Zamiast smażenia na głębokim tłuszczu – wybierz duszenie, pieczenie lub gotowanie na parze. Tradycyjne masło zamieniaj stopniowo na oliwę z oliwek lub olej rzepakowy. Dodawaj tłuszcze roślinne w naturalnej postaci, a garść orzechów wrzuć do sałatki lub owsianki. Siemię lniane lub chia dodawaj do jogurtu, koktajli czy zup. Staraj się jeść ryby minimum dwa razy w tygo-

dniu. To najlepsze źródło naturalnych omega-3. Od czasu do czasu sięgaj po awokado. Pokrojone do sałatki, jako pasta na kanapkę, a nawet element smothie to solidna dawka jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Pamiętaj, żeby nie usuwać tłuszczu całkowicie z diety, ale wybierać go świadomie i w najmniej przetworzonej formie.

Czym są tłuszcze nasycone?

Tłuszcze nasycone występują głównie w produktach zwierzęcych: maśle, serach i tłustym mięsie. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej podkreśla, że tłuszcze nasycone powinny być spo-

żywane w umiarkowanych ilościach, jako element urozmaiconej diety.

Ogólnie przyjęte zalecenia dietetyczne dotyczące spożycia tłuszczów nasyconych w roku 2024 wynoszą do 10 procent dziennej dawki kalorii.

Zaleca się, aby nie więcej niż 25-30 proc. dziennej dawki kalorii pochodziło z tłuszczów ogółem. Zatem średnie dzienne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych odpowiada: dla mężczyzn – nie więcej niż 30 gramów tłuszczów nasyconych dziennie, a dla kobiet – nie więcej niż 20 gramów tłuszczów nasyconych dziennie.



Ile tłuszczu powinno się spożywać codziennie?

Podaż tłuszczu w codziennej diecie jest mocno uzależniona od indywidualnych potrzeb. Przeważnie w diecie na masę dobową ilość spożywanego tłuszczu powinna wynosić od 25 do 30% całkowitego bilansu energetycznego.

Natomiast w trakcie odchudzania zazwyczaj jest to od 15 do 20%. Niemniej jednak są to orientacyjne ilości, które w praktyce mogą być zgoła odmienne w określonych przypadkach. Zbilansowana dieta powinna zawierać zdrowe kwasy tłuszczowe.

To obok białka i węglowodanów kluczowe makroskładniki, których rola w utrzymaniu optymalnego stanu zdrowia jest nieoceniona. To właśnie zdrowe tłuszcze od-

powiadają za prawidłową pracą serca, wspierają w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego widzenia.

Jak może wyglądać menu ze zdrowym tłuszczem?

Zacznij od śniadania w postaci owsianki z orzechami włoskimi i łyżeczką siemienia lnianego. Na drugie śniadanie zjadaj sałatkę z awokado i oliwą z oliwek. Na obiad podaj pieczonego łososa z warzywami. Na kolację zjedz kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z pastą z ciecierzycy i oliwą. W ramach przekąski zjedz kilka migdałów. Zdrowe tłuszcze mogą wzmacniać organizm, poprawiać koncentrację, poprawiać odporność i chronić układ krążenia.

Kawa, która doda energii i urody

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Kawa z tym dodatkiem zadba o urodę, młody wygląd, a nawet zdrowie kości i stawów. Kawa z kolagenem to prosty sposób, żeby przemyścić ten suplement do swojej diety.

Kolagen stał się ostatnio bardzo modnym suplementem diety szczególnie w postaci sproszkowanej. Wystarczy więc wymieszać kolagen w proszku z wodą, sokiem, mlekiem, jogurtem czy koktajlem, aby otrzymać napój, który wzmacnia nasze kości, skórę i stawy. Niektóre osoby dodają go także do porannej kawy. To łatwy i wygodny sposób, pozwalający pamiętać o zażywaniu go każdego dnia, bo tylko regularnie i długotrwale stosowany zapewnia wiele cennych dla zdrowia korzyści.

Kolagen połączony z kawą

Kolagen można bezpiecznie łączyć z kawą. W badaniach nie wykazano negatywnego wpływu kofeiny zawartej w kawie na wiązania białkowe w kolagenie.

To prawda, że niszczy je wysoka temperatura, ale musi ona przekraczać co najmniej 150 st. C, w takiej temperaturze kolagen rozpada się i staje się bezużyteczny. Jednak temperatura nawet świeżo zaparzonej kawy nie przekracza 100 st. C, więc nie wpływa ona na działanie suplementu.



Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu. Tylko długotrwale i regularne stosowanie go daje zamierzone efekty

Aby przygotować kawę z kolagenem, wystarczy do swojej kawy zaparzonej tak jak lubisz (w ekspresie, po turecku czy w kawiarni) dosypać 20 g bezsmakowego kolagenu w proszku i dokładnie wymieszać. Temperatura wody podczas parzenia kawy nie powinna przekraczać 90 st. C.

Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu, ponieważ tylko długotrwale stosowanie go daje zamierzone

efekty. Kolagen do picia przyjmowany raz na jakiś czas nic nie da. Należy go przyjmować minimum 1-2 miesiące, aby zacząć zauważać pozytywne efekty suplementacji, a najlepiej 4-5 miesięcy.

Korzyści z picia kawy z kolagenem

Dodanie kolagenu do porannej kawy sprawi, że będziesz o nim pamiętać codziennie. Taka kawa dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, wzmacnia

uwagę, a także usprawnia trawienie i reguluje pracę serca. Natomiast regularne picie kawy z kolagenem to korzyści takie jak:

- poprawa zdrowia kości i stawów – przyjmowanie suplementów kolagenowych może zwiększyć gęstość kości, poprawia też ruchomość stawów oraz łagodzi ich ból i sztywność, zwiększa ich wytrzymałość i ułatwia regenerację,
- odmłodzenie i poprawa wyglądu skóry – przyjmowanie kolagenu poprawia wygląd

skóry i hamuje procesy starzenia. Przywraca więc młody, piękny wygląd skóry, paznokci i włosów. Spłyca zmarszczki, zwiększa elastyczność i jędrność skóry, zmniejsza łamliwość paznokci i włosów,

- wsparcie układu krążenia – kolagen wzmacnia ściany żył i tętnic, obniża ciśnienie krwi oraz reguluje przepływ krwi, rozluźniając naczynia krwionośne i rozszerzając tętnice,
- poprawa pracy jelit – kolagen buduje tkankę łączną jelit, dzięki temu zapewnia uszczelnienie ścian jelit. Wspiera więc układ trawienny i poprawia działanie jelit,
- pomaga w odchudzaniu – zawarta w kolagenie arginina usprawnia przemianę materii, dzięki czemu przyspiesza trawienie, zapobiega zaparciom i ułatwia wypróżnianie. Szybsze i sprawniejsze trawienie wspiera także utratę zbędnych kilogramów i zadbanie o zgrabną sylwetkę.

Te osoby powinny unikać kawy z kolagenem

Kawy z kolagenem nie powinni natomiast pić:

- alergicy,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby chorujące na łuszczycę i tocznię rumieniowaty układowy,
- osoby chorujące na zapalenia stawów i naczyń krwionośnych.

Naturalne źródła kolagenu w diecie to głównie produkty

pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, a szczególnie wieprzowina, wołowina, ryby, a także owoce morza.

Aby naturalnie zwiększyć produkcję kolagenu w organizmie, warto sięgać po zielone warzywa liściaste, cytrusy, jajka, jagody, pomidory, kapustę, pestki dyni, awokado czy czosnek. Produkcję kolagenu oraz wchłanianie się białek kolagenowych z diety wspiera również witamina C. Pijąc kawę, pamiętaj o piciu wody.

WAŻNE

Czym jest kolagen?

Kolagen to białko, które jest głównym budulcem tkanki łącznej, a nasz organizm składa się z niego w aż 30 procentach. Znajduje się on w naszych kościach, skórze, chrząstkach, stawach, narządach, rogówce oka i włosach. Z czasem jego produkcja w organizmie maleje, a dzieje się to już po mniej więcej 25. roku życia. Spadek produkcji kolagenu sprawia, że nasze stawy nie pracują tak sprawnie jak wcześniej, kości stają się słabsze, włosy i paznokcie bardziej łamliwe, a skóra wiotczeje, staje się cienka i widać na niej zmarszczki. Utrata kolagenu wraz z wiekiem sprawia więc, że się starzejemy.

Po co Willy Brandt przybył do Polski w grudniu 1970 r.

Mariusz Grabowski
redakcja@kurierlubelski.pl

Kanclerz Niemiec wysiadł z samolotu na Okęciu 6 grudnia 1970 r. przed południem. Jego wizyta miała zmienić nie najlepsze wówczas relacje polsko-niemieckie, a przede wszystkim ustalić granice.

Z tej wizyty wszyscy pamiętają widok Brandta klęczącego 7 grudnia pod pomnikiem Bohaterów Getta. Ów gest zinterpretowano jako publiczne wyznanie winy i uznanie moralnej odpowiedzialności narodu niemieckiego wobec Żydów. Ale główny cel wizyty Brandta w Warszawie był inny.

„Jestem socjaldemokratą”

Brandt został kanclerzem Republiki Federalnej Niemiec w październiku 1969 r., a jednym z ważniejszych celów jego polityki zagranicznej stało się uregulowanie relacji z państwami Bloku Wschodniego, przede wszystkim ze Związkiem Radzieckim i Polską Rzeczpospolitą Ludową.

Z przekonania Brandt był liberalnym socjaldemokratą, który w 1964 r. zastąpił Ericha Ollenhauera na stanowisku przewodniczącego SPD (Sozialdemokratische Partei Deutschlands). W okresie rządów tzw. wielkiej koalicji CDU/CSU (Christlich Demokratische Union Deutschlands/Christlich-Soziale Union in Bayern) i SPD w latach 1966-1969 Brandt pełnił urząd wicekanclerza i ministra spraw zagranicznych. Po wygraniu wyborów do Bundestagu przez koalicję SPD i liberałów z FDP (Freie Demokratische Partei) we wrześniu 1969 r. został wybrany na kanclerza. Stało się to 21 października.

Już w listopadzie Brandt, czyli niemal błyskawicznie, udzielił „Życiu Warszawy” sze-roko komentowanego wywiadu, w którym deklarował chęć „nawiązania lepszych relacji z Polską”. Komunistyczne władze w Warszawie „wyraziły zadowolenie” z postawy nowego zachodniemieckiego kanclerza.

Gesty i czyny

Gdy spojrzymy w „Kalendarium stosunków polsko-niemieckich w XX wieku” zamieszczone na gov.pl, czyli oficjalnej stronie polskiego rządu zauważymy, że w latach 60. nastąpiło zjawisko stopniowego



Polityka Willy'ego Brandta szła w poprzek tzw. doktryny Hallsteina. Zgodnie z nią, RFN nie utrzymywała stosunków dyplomatycznych z państwami, uznającymi NRD

zblizenia polsko-niemieckiego.

W październiku 1965 r. zostało ogłoszone memorandum Niemieckiego Kościoła Ewangelickiego „O sytuacji wyprzedzonych i stosunku narodu niemieckiego do wschodnich sąsiadów”. W odpowiedzi polscy biskupi opublikowali „Oreddie do biskupów niemieckich w sprawie pojednania między obu narodami”.

15 marca 1967 r. podpisano układ o przyjaźni, współpracy i wzajemnej pomocy między Polską a NRD na okres 20 lat. Rok później grupa katolików zrzeszonych w Kole z Bensbergu ogłosiła apel, w którym domaga się „pokoju uregulowania stosunków z Polską i wezwala do „uznania powojennego terytorialnego status quo”.

Gest wykonał także I sekretarz PZPR Władysław Gomułka. 17 maja 1969 r. skierował pod adresem Republiki Federalnej Niemiec ofertę „nawiązania wzajemnych stosunków dyplomatycznych”.

Co z tą granicą?

Można powiedzieć, że polityka Willy'ego Brandta i chadecko-liberalnej koalicji rządzącej RFN szła w poprzek tzw. doktryny Hallsteina. Zgodnie z nią, RFN nie utrzymywała stosunków dyplomatycznych

z państwami, uznającymi odrębność państwową NRD. To było jednym z powodów braku formalnych relacji między RFN a PRL.

Innym powodem było podkreślanie przez rząd w Bonn tymczasowego charakteru zachodniej granicy Polski. Jedną trzecią terytorium PRL traktowano w zachodnich Niemczech jako tereny, znajdujące się pod „czasową administracją polską”. Takie stanowisko, wywołujące zdecydowany sprzeciw w Polsce, było pochodną poglądu wielu milionów Niemców, którzy przez prawie dwie dekady mieli nadzieję na zmianę granicznego status quo na wschodzie. W tej sytuacji przez dekady nie było mowy o dialogu międzyrządowym między Warszawą a Bonn.

Brandt ze swoją Ostpolitik, wypracowaną głównie przez Egoną Bahra, w latach 1969-1974 sekretarza stanu w urzędzie kanclerskim, miał ambicję zmiany tej sytuacji.

Niemcy w Moskwie

Najpierw, w sierpniu 1970 r., RFN podpisały w Moskwie układ z ZSRR. Jego sygnatariuszami byli kanclerz Willy Brandt i minister spraw zagranicznych RFN Walter Scheel oraz premier ZSRR Aleksiej Ko-

sygin i minister spraw zagranicznych ZSRR Andriej Gromyko.

Dokument miał pięć artykułów, z czego ważny dla Polski był artykuł trzeci: „Strony zobowiązują się do poszanowania wszystkich granic europejskich, w tym zachodniej granicy PRL i granicy RFN-NRD, a także do niewysuwania w przyszłości roszczeń terytorialnych”.

Co ciekawe, przy okazji jego podpisywania przedstawiciele Republiki Federalnej Niemiec przekazali przedstawicielom Związku Radzieckiego „list dotyczący zjednoczenia Niemiec”. Mówił on o politycznej woli RFN do dążenia ku jednoci Niemiec, jeżeli będzie się to odbywało zgodnie z prawem niemieckiego narodu do samostanowienia i z zachowaniem pokoju.

„Bardzo serdecznie”

Porozumienie niemiecko-rosyjskie dawało zielone światło dla porozumienia Niemiec i Polski. Władze partyjno-rządowe PRL wystosowały do Bonn oficjalne zaproszenie i w konsekwencji samolot Lufthansy 6 grudnia 1970 r. przywiozł Brandta do Polski.

Mieczysław Rakowski, ówczesny poseł, aparatczyk KC PZPR i naczelny „Polityki”,

w swoim dzienniku zapisał, że „kanclerz Niemiec był wzruszony już w chwili wylądowania na Okęciu, kiedy odgrywano hymny Polski i Niemiec. Jeszcze tego samego dnia Brandt zjadł wystawną kolację w towarzystwie pierwszego sekretarza, Władysława Gomułka. Atmosfera było podobno niezwykle serdeczna”.

7 grudnia, już po symbolicznym geście pod Pomnikiem Getta, Willy Brandt i premier PRL Józef Cyrankiewicz podpisali Układ między Polską Rzeczpospolitą Ludową a Republiką Federalną Niemiec o podstawach normalizacji ich wzajemnych stosunków. Uroczystość odbyła się w samo południe w Sali Kolumnowej pałacu Rady Ministrów (obecnie to Pałac Prezydencki).

Radość tow. Gomułka

Traktat zatwierdzał przede wszystkim nienaruszalność granic, poszanowanie integralności terytorialnej i suwerenności wszystkich państw w Europie jako warunku zapewniającego pokój. RFN uznała oficjalnie zachodnią granicę Polski na Odrze i Nysie Łużyckiej.

Grzegorz Berendt w tekście „Willy Brandt w Warszawie 7 grudnia 1970 r.” zauważa, że wielu Niemców uważało, że kanclerz zdradził tam interesy niemieckiej wspólnoty narodowej, godząc się na trwałe związki istotnej części dawnego terytorium Rzeszy z powojenną Polską.

„Traktat warszawski” – jak pisano o nim w Niemczech – był bez wątpienia sukcesem polityki Władysława Gomułka. Jeszcze w kwietniu 1969 r. przywódca NRD Walter Ulbricht, który samozwańczo uważał się za głównego pośrednika w relacjach krajów komunistycznych z RFN, mówił Gomułce wprost, że takie relacje nie mają sensu. Miesiąc później, w maju 1969 r. Gomułka publicznie ogłosił, że „nie ma żadnej przeszkody prawnej, by PRL nawiązała stosunki z Niemcami Zachodnimi”.

Choć ówczesne państwo polskie było w dużym stopniu niesuwerenne, a jego władze były politycznie podporządkowane Kremlowi, to polskim komunistom udało się wynegocjować ponadczasowy układ broniący granic Polski.

Kwestia reparacji

Istnieje dyplomatyczna legenda, że pewne akapity traktatu naszkicował osobiście

ołówkiem Władysław Gomułka, prosty ślusarz bez wykształcenia, ale za to z polityczną intuicją. Warto też wiedzieć, że fragmenty tego układu stały się potem wzorem dla ułożenia tekstu końcowego aktu Konferencji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie podpisanego 1 sierpnia 1975 r.

Wieczorem 7 grudnia – twierdzi dr Robert Spałek z IPN – podczas rautu po podpisaniu układu, Gomułka powiedział Brandtowi, że gdyby doszło do wypłaty odszkodowań indywidualnych za straty wojenne poniesione przez Polaków, to wyniosłyby one ok. 180 mld marek RFN.

„Zasugerował, że rozmowy o reparacjach i odszkodowaniach indywidualnych byłyby długie i żmudne. Ich wynik byłby dla PRL niepewny, dlatego lepszą i szybszą rekompensatą dla Polski byłoby pozyskanie długoterminowych, nisko oprocentowanych kredytów od RFN”.

Z pokojowym Noblem

17 maja 1972 r. Bundestag i Bundesrat ratyfikowały „układ warszawski”. Dwa lata później RFN przyznała Polsce kredyt w wysokości 1 mld marek. Z kolei w październiku 1975 r. podpisano w Warszawie, przez ministrów spraw zagranicznych Polski i RFN, porozumienie dotyczące „nieuregulowanych spraw w stosunkach polsko-niemieckich”. W tym umowę o wznowieniu wyjazdów Niemców z Polski, w tzw. formule łączenia rodzin.

Okazją do zawarcia tego porozumienia było spotkanie nowych przywódców obu państw: Edwarda Gierka i Helmuta Schmidta, na konferencji w Helsinkach. Spotkanie było bardzo krytykowane – doszukiwano się w nim brudnego politycznego dealu: wypuszczenia z Polski Niemców, szczególnie z Opolszczyzny, w zamian za kredyty.

Cztery lata wcześniej, w 1971 r. Willy Brandt został uhonorowany za swoją „politykę pojednania między dawnymi, wrogimi sobie krajami” Pokojową Nagrodą Nobla. W uzasadnieniu Komitetu Noblowskiego napisano, że Brandt „w imieniu narodu niemieckiego wyciągnął rękę do polityki pojednania między dawnymi wrogimi krajami”.

Granica na Odrze i Nysie Łużyckiej została ostatecznie uznana w polsko-niemieckim traktacie granicznym z 14 listopada 1990 r.

MAGAZYN

SPORTOWY24

8.12.2025

Piłkarze Motoru Lublin przegrali w Gdyni z Arką 0:1. Tym samym zakończyła się ich seria pięciu kolejnych meczów bez porażki STR. 18



FOT. PAPADAM WARSZAWA

Strefa spadkowa depcze po piętach

Lubelscy siatkarze wygrali z Indykpołem, a jutro zadebiutują w Lidze Mistrzów STR. 18

Szczypiorniści z Puław wrócą do czasów świetności? Klub ma partnera tytularnego STR. 20

Koszykarki LOTTO AZS UMCS przegrały pierwszy ligowy mecz w tym sezonie STR. 21

SPORTOWY24.PL

Trener Stolarski wie, że wygrał lepszy

- Arka nas nie zaskoczyła niczym, tylko po prostu była dobrze dysponowana. I te rzeczy, które robi powtarzalnie, wykonywała na dobrym poziomie, czego nam zabrakło. W dobrych momentach albo zawodził nas transport piłki w pole karne, albo przydarzyło się za mocne podanie za linię obrony lub też niedokładność w wykonaniu stałego fragmentu. Natomiast u Arki dzisiaj to działało bardzo dobrze - uważał trener Stolarski.

- Wygrał dzisiaj zespół lepszy. Arka bardziej zasłużyła na zwycięstwo, stworzyła więcej sytuacji bramkowych, które ostatecznie zamieniła na jedną bramkę. Nasza postawa nie była w tym meczu dobra, może poza dwoma dobrymi momentami, ale to było za mało. Musimy odbić się w ostatnim meczu, przeciwko Jagiellonii, bo różnice punktowe są bardzo małe i ta tabela jest na tyle spłaszczona, że każdy punkt jest na wagę złota - podkreślał szkoleniowiec.

Po porażce z Arką przed Motorem Lublin stanęło widmo spadnięcia zimy w strefie spadkowej, nad którą póki co ma punkt zaliczki.

PKO BP Ekstraklasa Arka zakończyła serię pięciu z rzędu meczów Motoru bez porażki

SŁABY MECZ I SŁABY WYNIK MOTORU

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA NOŻNA. W przedostatnim swoim meczu w tym roku Motor Lublin przegrał w Gdyni z Arką.

Arka Gdynia 1 (0)
Motor Lublin 0 (0)

Bramka: Perea 82

Arka: Węglarz - Marcanik, Hermoso, Gojny, Navarro, Sidibe (74 Predenkiewicz), Jakubczyk, Gaprindashvili (74 Perea), Rusyn (74 Szyz), Kerk (88 Oliveira), Espiau (85 Percam). Trener: Dawid Szwarga

Motor: Brkić - P. Stolarski (30 Wójcik), Najemski (78 Barts), Matthys, Luberecki, Samper (78 Łabojko), Wolski, Scalet, Król (65 Van Hoven), Ronaldo (65 Haxha), Czubak. Trener: Mateusz Stolarski

Sędziował: Paweł Raczkowski (Warszawa)
Widzów: 6549

Początek zdecydowanie należał do gospodarzy. Już w 3. minucie bliski gola był Sebastian Kerk. Po dośrodkowaniu Marca Na-



Karol Czubak (z prawej) nie będzie udanie wspominał swojego powrotu do Gdyni

varro z głębi pola, przyjął piłkę na dalszym słupku i wstrzelił ją w wzdłuż bramki, zmuszając do interwencji Ivana Brkicia. Futbolówkę z linii bramkowej finalnie wybił Herve Matthys.

Było to pierwsze ostrzeżenie, ale za chwilę przyszły dwa

kolejne. Najpierw w idealnej sytuacji, z około czternastu metrów, uderzał Kamil Jakubczyk, a po chwili bliski powodzenia był Edu Espiau. Wynik nadal nie uległ jednak zmianie.

Można było nie poznawać Motoru, który ostatnio słynął

z dobrej gry w defensywie. Tym razem z tyłu było „elektrycznie”. W 18. minucie sytuacji sam na sam nie wykrozystał Jakubczyk, który zbyt daleko wypuścił sobie piłkę i uprzedził go Brkić.

Próbkę swoich umiejętności moment później dał też golki-

per Arki, Damian Węglarz. Po wrzutce Mathieu Scaleta, z bardzo trudnej pozycji świetnie strzelał głową Karol Czubak, ale bramkarz gdynian efektownie pofrunął na linii.

Czubak miał jeszcze jedną okazję, już po przerwie, ale ponownie zatrzymał go dawny kolega z drużyny.

Swoje szanse miała też Arka, i to nawet lepsze. W 62. minucie strzał Navarro zablokował Bartosz Wolski, a kilkadziesiąt sekund później z około pięciu metrów głową przetrzebił Edu Espiau. To powinien być gol.

Jak wiadomo, co się odwlecze, to nie uciecze. I nie uciekło. W 82. minucie prowadzenie Arce dał rezerwowo Luis Perea. Strzał Kerka Brkić zdołał obronić, ale przy dobitce był bezradny, ustalając wynik spotkania.

Choć w ostatnich sekundach było blisko trafienia samobójczego Arki i remisu w całym meczu.

Motor (bilans: 4-8-5) w tym roku zagra jeszcze jeden mecz, 14 grudnia z Jagiellonią Białystok. ©©

Gwiazdy zostają na dłużej

Marcin Puka
m.puka@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Atakujący Kevin Sasak, przyjmujący Wilfredo Leon i rozgrywający Marcin Komenda zostają w Bogdanku LUK Lublin na sezon 2026/2027.

Najdłuższy staż w zespole z Lublina z tego trio ma rozgrywający Komenda. Dla kapitana drużyny kolejny sezon będzie piątym w barwach Bogdanki LUK, do której trafił w 2022 roku ze Stali Nysa. Dwa lata później dołączyli do niego atakujący Sasak (z Trefla Gdańsk) oraz po latach spędzonych we Włoszech przyjmujący Leon (z Perugii).

Srowadzenie reprezentanta Polski Leona było transferowym hitem w PlusLidze. A na tak zwany „efekt Leona” długo czekać nie trzeba było.

Wypełniona po brzegi hala Globus im. Tomasza Wójtowicza niemal w każdym spotkaniu to tylko jeden jego element. W parze z zainteresowaniem meczami Bogdanki poszły wyniki sportowe. Już w pierwszym roku z Leonem w składzie drużyna została mistrzem Polski. Sięgnęła też po europejski Puchar Challenge, a także wygrała Superpuchar Polski.

Sam Leon tego by nie dokonał. Ale u jego boku „urośli” pozostała część drużyny, która w większości została w klubie na sezon 2025/26. ©©



Wilfredo Leon rozgrywa aktualnie swój drugi sezon w Lublinie

Szybko, łatwo i przyjemnie. A jutro Liga Mistrzów!

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Bogdanka LUK Lublin pokonała we własnej hali Indykpol AZS Olsztyn 3:0, w jedenastym meczu sezonu PlusLigi. Jutro żółto-czerwonych czeka historyczny debiut w Lidze Mistrzów.

Bogdanka LUK Lublin 3
Indykpol AZS Olsztyn 0

Sety: (25:18, 25:17, 25:17)

Bogdanka: Young 9, McCarthy 1, Komenda 3, Leon 15, Grozdanov 6, Sasak 18, Hoss (libero) oraz Gynah 1, Henno 1, Malinowski 1. Trener: Stephane Antiga

AZS: Cieślak 1, Hadrava 5, Halaba 7, Lipirski 5, Tille 2, Karlitsek 6, Ciunajtis (libero) oraz Majchrzak 2, Janikowski, Borkowski, Szwarz 1. Trener: Daniel Pliński

Sędziowali: Grzegorz Janusz i Mariusz Gadzina
Widzów: 4221

Spotkanie, które miało być zaciętą walką trwało zaledwie 85 minut. Gospodarze byli lepsi od swoich rywali w zasadzie w każdym elemencie, ani na moment nie dając im pretekstu, żeby ci mogli pomyśleć o wywiezieniu z Lublina punktów.

MVP spotkania wybrany został atakujący Kewina Sasak.



Bogdanka wygrała osiem z jedenastu meczów PlusLigi w sezonie 2025/26. Przekłada się to na drugie miejsce w stawce. Indykpol ma bilans: 7-4

Debiut w Lidze Mistrzów

Bogdanka LUK już jutro zainauguruje zmagania w CEV Champions League. Rywalem podopiecznych trenera Stephane'a Antrgi będzie turecki Halkbank Ankara. a potyczka w hali Globus rozpocznie się o godz. 18.

Team znad Bystrzycy w edycji 2025/26 znalazł się w grupie B tych elitarnych rozgrywek. Oprócz drużyny ze stolicy Turcji, rywalami lublinian w tej fazie zmagania będą inny turecki zespół - Galatasaray HDI Stambuł oraz belgijski Knack Roeselare.

Najbliższy przeciwnik mistrzów Polski jest aktualnie wiceliderem ligi tureckiej. Halkbank po dziewięciu rozegranych meczach ma na koncie siedem zwycięstw i dwie porażki. To 10-krotny mistrz swojego kraju, 9-krotny zdobywca Pucharu Turcji, a do tego cztery razy sięgnął po krajowy Superpuchar.

W trwającym sezonie w barwach Halkbanku występuje m.in. reprezentant Polski - Aleksander Śliwka. W składzie jest jeszcze pięciu innych zagranicznych siatkarzy: Kanadyjczyk - Brodie Hofer, Brazylijczyk ku-

bańskiego pochodzenia - Joandry Leal, Czech - Marek Šotola oraz duet Bułgarów - Matej Kazijski i Cwetan Sokolow.

W kampanii 2025/26 w tych elitarnych rozgrywkach zagra dwadzieścia drużyn. Podzielono je na pięć grup po cztery zespoły w każdej. Najlepsze ekipy w tabeli każdej z grup automatycznie wywalczą awans do ćwierćfinałów.

O pozostałe trzy miejsca w play-offach zagra pięć zespołów z drugich miejsc w każdej grupie oraz najlepsza z trzeciego. ©©

PKO BP Ekstraklasa Zwolnił także Górnik, Widzew znalazł się w opałach

Marazm w stolicy. Czy Marek Papszun uratuje tonącą Legię?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapspress.pl

Ostatni taki pełny weekend w PKO BP Ekstraklasie w tym roku przyniósł grad bramek – tylko w piątek i sobotę padło ich niemal dwadzieścia. Żadna w 18. kolejce nie była jednak autorstwa Legii.

Kryzys w drużynie z Łazienkowskiej pogłębia się z tygodnia na tydzień. Stołeczny klub ugrzązł już w strefie spadkowej, mając na koncie zaledwie 19 punktów, a po porażce z dotychczasowym outsiderem, Piastem, wśród kibiców narastają już tylko frustracja i złość.

Kibice, którzy zasiedli na trybunach w Gliwicach, przez większą część meczu mogli odczuwać... znużenie. Do 85. minuty spotkanie przypominało bardziej szarpaninę niż rywalizację o ligowe punkty. Piłkarze grali wolno, schematycznie, a klarownych sytuacji było jak na lekarstwo. Dopiero końcówka przyniosła przełom – najpierw Kacper Chodyna zlamował stuprocentową okazję z bramkarzem, a chwilę później po szybkim kontrataku gospodarzy Michał Chrapek na wślizgu posłał piłkę do bramki Kacpra Tobiasza. W doliczonym czasie Arkadiusz Reca sfaulował rywala w polu karnym. Do jedenastki podszedł Jorge Felix, który bezczelnie wręcz oszukał Tobiasza, uderzając mocno w środek bramki.

Legię czeka w tym roku jeszcze mecz zaległy z... Piastem Gliwice, a więc będzie szybka okazja do rewanżu: za tydzień w niedzielę, 14 grudnia od godz. 20:15.



Do 85. minuty mecz przypominał szarpaninę. Potem Piast odjechał Legii w Gliwicach

Legia już przed meczem z Piastem spadła pod kreskę, bo Arka Gdynia pokonała Motor Lublin 1:0. Jedyne goła uzyskał Luis Perea w 82. minucie. Dzięki temu beniaminek oddalił się na dwa punkty od strefy zagrożonej. Po ostatnim gwizdku w Gdyni media obieły dość szokujące doniesienia dotyczące trenera Arki Dawida Szwargi, który według przecieków miał przekazać, że był to jego ostatni mecz w klubie. Powód? Szkoleniowiec wymownie odniósł się do sytuacji finansowej klubu...

Powodów do radości nie mieli w sobotę również kibice Widzewa Łódź. Łodzianie długo prowadzili w Lubinie po dziewiątym golem w sezonie Sebastiana Bergiera, jednak w 86. minucie wyrównał Leonardo Ro-

cha, a w ostatniej akcji doliczonego czasu zwycięstwo gospodarzom zapewnił Jesús Díaz. W ten sposób Miedziowi zrewanżowali się widzowiakom za dwie wcześniejsze – wliczając pucharową – porażki w sezonie.

Dla Widzewa to kolejny mecz, w którym traci goła w końcówkach spotkań. W 2. kolejce prowadził w Białymstoku z Jagiellonią 2:1 do 90. minuty, ale ostatecznie przegrał 2:3. Bramki tracił także w ligowych końcówkach meczów z Pogonią Szczecin (1:2), Górnikiem Zabrze (2:3), Rakowem (0:1), Legią (1:1) i Lechią Gdańsk (1:2). Nic więc dziwnego, że sytuacja łódzkiego zespołu robi się coraz trudniejsza – po odrobieniu zaległości przez rywala Widzew może znaleźć się w strefie spadkowej.

W Szczecinie gospodarze prowadzili do przerwy 2:0 z czwartym w tabeli Radomiakiem po trafieniach Sama Greenwooda i Paula Mukairu. Jednak po zmianie stron goście odpowiedzieli dwoma golami – autorstwa Elvesa Balde oraz Abdoula Tapsoby – i mecz zakończył się remisem 2:2.

Na inaugurację kolejki Lechia Gdańsk rozbiła lidera tabeli, Górnika Zabrze, aż 5:2. Gospodarze nie poddali się mimo trudnego startu sezonu, gdy zaczęli z pięcioma ujemnymi punktami. W ostatnich czterech spotkaniach ekstraklasy zanotowali trzy zwycięstwa i remis, co pozwoliło im wydobyć się ze strefy spadkowej. Tymczasem zabrzanie zaliczyli już czwarty ligowy mecz z rzędu bez wygranej...

18. KOLEJKA EKSTRAKLASY

LECHIA GDAŃSK - GÓRNIK ZABRZE 5:2

Bramki: Bobcek 7, 60, Sezonienko 45+4, 45+8, Viunnyk 71 - Hellebrand 35, Janicki 45+17

ARKA GDYNIA - MOTOR LUBLIN 1:0

Bramki: Perea 8

POGOŃ SZCZECIN - RADOMIAK 2:2

Bramki: Greenwood 37, Mukairu 40 - Balde 54, Tapsoba 76

ZAGŁĘBIE LUBIN - WIDZEW ŁÓDŹ 2:1

Bramki: Rocha 86, Díaz 90+5 - Bergier 45+5

PIAST GLIWICE - LEGIA WARSZAWA 2:0

Bramki: Chrapek 85, Felix 90+3

BRUK-BET TERMALICA NIECIECZA - JAGIELLONIA BIAŁYSTOK 2:1

Bramki: Drachal 26, samob., Zapolnik, 77 - Vital 40

CRACOVIA - LECH POZNAŃ 2:2

Bramki: Maigaard 44, Praszelik 79 - Ishak 17, Gholizadeh 81

1. Górnik Zabrze	18	30	29-24
2. Wisła Płock	17	29	20-11
3. Jagiellonia Białystok	16	28	28-20
4. Cracovia	18	27	25-21
5. Radomiak Radom	18	26	35-30
6. Lech Poznań	17	26	29-26
7. Raków Częstochowa	16	26	25-22
8. Zagłębie Lubin	17	25	30-24
9. Korona Kielce	17	23	20-18
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Arka Gdynia	18	21	15-32
12. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
13. Widzew Łódź	18	20	26-28
14. GKS Katowice	16	20	23-27
15. Motor Lublin	17	20	22-27
16. Legia Warszawa	17	19	19-20
17. Bruk-Bet Nieciecza	18	19	24-35
18. Piast Gliwice	16	17	18-19

Program meczów zaległych

Niedziela, 14 grudnia 2025:

Raków Częstochowa - Zagłębie Lubin (godz. 14.45), Motor Lublin - Jagiellonia Białystok (godz. 17.30), Legia Warszawa - Piast Gliwice (godz. 20.15)

Program 19. kolejki

Piątek, 30 stycznia 2026:

Zagłębie Lubin - GKS Katowice (godz. 18.00), Lech Poznań - Lechia Gdańsk (godz. 20.30)

Sobota, 31 stycznia 2026:

Radomiak Radom - Arka Gdynia (godz. 14.45), Widzew Łódź - Jagiellonia Białystok (godz. 17.30), Górnik Zabrze - Piast Gliwice (godz. 20.15)

Niedziela, 1 lutego 2026:

Motor Lublin - Pogoń Szczecin (godz. 12.15), Wisła Płock - Raków Częstochowa (godz. 14.45), Legia Warszawa - Korona Kielce (godz. 17.30)

Poniedziałek, 2 lutego 2026:

Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Cracovia (godz. 19.00)

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

13 goli

Tomas Bobcek (Lechia Gdańsk)

10 goli

Mikael Ishak (Lech Poznań)

9 goli

Karol Czubak (Motor Lublin), Sebastian Bergier (Widzew Łódź)

8 goli

Jesús Imaz (Jagiellonia Białystok), Leonardo Rocha (Radomiak Radom), Jonatan Brunes (Raków Częstochowa)

7 goli

Ousmane Sow (Górnik Zabrze), Filip Stojiljković (Cracovia), Łukasz Sekulski (Wisła Płock)

BOHATER WEEKENDU

Tomas Bobcek

(Lechia Gdańsk)

Napastnik może pochwalić się dubletem w meczu z Górnikiem. Słowak asystował przy jednym trafieniu Kacpra Sezonienki, który także zdobył dwie bramki w rywalizacji z liderem.



Beniaminek z Chełma nie sprostał we własnej hali Enerdze Treflowi Gdańsk

Krzysztof Szuptarski
k.szuptarski@kurierlubelski.pl

SIATKÓWKA. Zawodnicy InPostu ChKS Chełm doznał ósmej porażki w kampanii 2025/26, a czwartej z rzędu, przegrywając przed własną publicznością z Energa Treflem Gdańsk 0:3.

Początek meczu był wyrównany – oba zespoły grały punkt za punkt, a na tablicy widniał remis 7:7. Od tego momentu inicjatywę zdecydowanie

przejęli siatkarze Trefla. Najpierw odskoczyli na trzy oczka (11:8), a gdy Moustapha M'Baye skutecznie zablokował atak gospodarzy, przewaga gości urosła do pięciu punktów (14:9).

W dalszej części seta błyszczyli Alaksiej Nasewicz oraz ponownie M'Baye, natomiast miejscowi zaczęli popełniać błędy – m.in. Remigiusz Kapica pomylił się w ataku. Gdańszczanie wykorzystywali każdy słabszy moment chełmian i szybko doprowadzili wynik



ChKS (bilans: 8-2) jest punkt nad strefą spadkową

do stanu 19:11. Końcówka była już formalnością, Trefl wygrał premierową odsłonę 25:15, czyniąc z niej jednostronne widowisko.

W drugiej partii podopieczni trenera Krzysztofa Andrzejewskiego znacznie lepiej trzymali tempo gry. Do rezultatu 12:12 walka była wyrównana, a beniaminek skuteczniej radził sobie w przyjęciu i ataku.

Po chwili team z Trójmiasta ponownie zaczął budować przewagę, odskoczył na trzy punkty (16:13), wykorzystując słabszy

okres gry miejscowych. Białozieloni popełniali zbyt dużo błędów, by myśleć o odwróceniu losów seta. Trefl kontrolował sytuację do samego końca. Drugą odsłonę goście zakończyli pewnym zwycięstwem 25:19, a kropkę nad „i” postawił skutecznym kontratakiem Nasewicza.

Trzeci set okazał się zarażeniem ostatnim. Drużyna z „Niedźwiedziego Grodu” nie była w stanie podjąć walki, a w jej szeregach nie funkcjonowało praktycznie nic. Team tre-

nera Mariusza Sordyla rozbił gospodarzy 25:14, wywożąc z Chełma zasłużony komplet punktów. ©©

InPost ChKS Chełm

- Energa Trefl Gdańsk 0:3 (15:25, 19:25, 14:25)

ChKS: Marcyniak 2, Blankenau 4, Piotrowski 8, Kapica 6, Esfandiar 8, Swodczyk 2, Sonae (libero) oraz Jacznik, Ostaszewski (libero), Turski, Goss 2, Fasteland 1, Rusin, Łapszyński. Trener: Krzysztof Andrzejewski

Trefl: Pietraszko 7, Nasewicz 17, Brand 11, Orczyk 10, M'Baye, Worsley, Koykka (libero) oraz Kogut, Schulz 1, Falkowski, Worsley 2. Trener: Mariusz Sordyl

Mistrzostwa Europy w Lublinie dopłynęły do mety

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PEŁNIENIE. Wczoraj zakończyły się mistrzostwa Europy na krótkim basenie w Lublinie. Impreza trwała sześć dni.

Biało-Czerwoni stanęli na podium już podczas pierwszej sesji finałowej, we wtorek. I to dwukrotnie! Najpierw dokonała tego kobieca sztafeta 4x50 metrów stylem dowolnym, a chwilę później męska.

Panie w składzie: Katarzyna Wasicki (AZS AWF Katowice), Kornelia Fiedkiewicz (Juvenia Wrocław), Julia Maik (KKS Włókniarz 1925 Kalisz) i Barbara Leśniewska (Gimnazjum 92 Ursynów) sięgnęły po brąz. Na uwagę zasługuje postawa 15-letniej Leśniewskiej, która na ostatniej zmianie broniła trzeciej pozycji wypracowanej przez koleżanki. I obroniła, wyprzedzając na metę reprezentantkę Niemiec o 0.01 sekundy!

- Presja była ogromna, wywalczyliśmy ten medal, wieczorem udało mi się poprawić błąd z rana. Szczęście i dobra praca sprawiły, że byliśmy trzecie. Bardzo się z tego cieszę - komentowała najmłodsza w polskiej ekipie zawodniczka. Polki wynikiem 1:35.75 sekundy ustanowiły nowy rekord kraju. Srebro zdobyły Włoszki, a złoto Holenderki.

Nieco później do wody weszli panowie, którzy walczyli w zestawieniu: Piotr Ludwiczak (KKS Włókniarz 1925 Kalisz), Ksawery Masiuk (AZS UW War-



Od lewej: Aleksander Styś, Jan Kałusowski, Kornelia Fiedkiewicz i Katarzyna Wasicki

szawa), Kamil Sieradzki (AZS AWF Katowice), Mateusz Chowaniec (AZS AWF Katowice).

Polacy rozkręcili się z kolejnymi zmianami i na ostatniej srebrny wyrwał Chowaniec. Biało-Czerwoni (1:23.63), podobnie do swoich koleżanek, poprawili rekord Polski. Na najniższym stopniu podium stanęli Chorwaci, a na najwyższym Włosi.

Kolejny dzień to kolejny sukces polskiej sztafety, tym razem mieszanej na dystansie 4x50 zmiennym.

Aleksander Styś (AZS UW Warszawa), Jan Kałusowski (MKS Trójka Łódź), Kornelia Fiedkiewicz i Katarzyna Wa-

sick dopłynęli do mety z czasem 1:36.98, ustanawiając nowy rekord Polski. Biało-Czerwoni pierwszy raz w historii złamali barierę 1:37.

- Fakt, że startujemy przed polską publicznością i znamy ten basen, zdecydowanie gra na naszą korzyść. Jest tu wielu kibiców, nawet dzieci, które przyjechały z daleka, bo m.in. z Gdyni i Gdańska. Jest nam bardzo miło i mamy nadzieję, że może za piętnaście lat to my będziemy im kibicować podczas mistrzostw Europy - zwracała uwagę Fiedkiewicz.

Bohaterem polskiej reprezentacji podczas trzeciego dnia

został natomiast Sieradzki, który zdobył brąz w finale 200 metrów motylkiem. Polak uzyskał identyczny czas co Irlandczyk Evan Bailey - 1:41.48. - Chyba było sto dwadzieścia procent, pół sekundy szybciej niż wczoraj - cieszył się.

Piątek i sobota medali nie przyniosły, ale wczoraj (już po zamknięciu wydania) mieliśmy kilka poważnych szans na podium. Faworytką na 50 dowolnym była Wasicki, kandydatami do medali na 50 klasycznym Dominika Sztandera (Juvenia Wrocław), a na 200 motylkiem bracia Michał i Krzysztof Chmielewscy. ©



Jedną z gwiazd imprezy był Francuz Maxime Grousset, który na setkę motylkiem pobił rekord mistrzostw



Adela Piskorska (AZS UMCS Lublin) bez medalu ME

Szczypiorniści z Puław zadebiutowali pod nową nazwą. Na początek przegrali

Kamil Wojdat
k.wojdat@kurierlubelski.pl

PIŁKA RĘCZNA. Już nie Azoty Puławy, ale LOTTO Puławy. Pod taką nazwą w ORLEN Superlidze grają szczypiorniści z Puław. W pierwszym meczu pod nowym szyldem przegrali ze Stalą Mielec.

LOTTO Puławy 28 (14)
Handball Stal Mielec 31 (16)

LOTTO: Ciupa, Petkovski - Recotea 3, Łyżwa 1, Działakiewicz 1, Antolak 2, Curzytek 6, Berezinski, Savitskyi 1, Artemenko 5, Adamczewski, Komarzewski 4, Jaworski 5, Cacak. Kary: 6 min. Trener Patryk Kuchczyński

Stal: Kozina, Witkowski - Janus, Segal 1, Mrozowicz, Kotliński 3, Tokarz 4, Wołyncew 1, Gluszczenko 5, Przybylski 3, Sanek, Kasai, Kasumović, Krasovskii 10, Stefani 4, Wąsowski. Kary: 6 min. Trener Robert Lis

Sędziowali: Kamil Dąbrowski i Paweł Staniek (Kielce)

Totalizator Sportowy, właściciel marki LOTTO, podpisał umowę partnerską z puławskim klubem piłki ręcznej, która obowiązywać będzie do najmniej do końca trwającego sezonu.

- Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że zmagania naszych piłkarzy ręcznych zwróciły uwagę największego mecenasa sportu i kultury, jakim jest Totalizator Sportowy. To dla nas duże wyróżnienie i zwieńczenie wielomiesięcznych wysiłków zarządu Klubu oraz wszystkich naszych pracowników. Ale to także duża odpowiedzialność. Dlatego dziękujemy spółce za zaufanie oraz wszystkim, którzy wspierali klub w tym trudnym dla nas momencie. Dołożymy wszelkich starań, aby nie zawieść pokładanych w nas nadziei - powiedział Jerzy Witaszek, prezes zarządu klubu z Puław.

Sześciokrotni brązowi medaliści mistrzostw Polski



Czy pojawienie się LOTTO będzie dla klubu przełomem?

w kwietniu 2024 roku stracili sponsora tytularnego, po tym jak z klubu wycofała się grupa Azoty. W maju 2025 roku klub poinformował nawet, że nie przystąpi do nowego sezonu, ale kilka tygodni później sytuacja się zmieniła. A w obliczu braku zadłużenia klub otrzymał licencję. Teraz w Puławach pojawił się duży sponsor.

- Z radością inaugurujemy partnerstwo, które odzwierciedla misję i wartości naszej organizacji. Kibicom klubu z Puław życzyć wielu pięknych sportowych emocji, a piłkarzom ręcznym - zwycięstw w walce o najwyższe cele oraz pełnych trybun na każdym meczu - powiedziała Beata Stelmach, prezes zarządu Totalizatora Sportowego.

Debiut pod nową nazwą nie był jednak wymarzony. Z drugiej strony znajdujący się na przedostatnim miejscu w tabeli puławianie (bilans: 3-9) po-

stawili się wyżej notowanym rywalom (bilans: 5-5).

Spotkanie od początku było wyrównane. W 11. minucie, przy wyniku 6:6, efektowną interwencją popisał się Andrej Petkovski, macedoński bramkarz gospodarzy. Ci poszli z szybką kontrą, którą na gola zamienił doświadczony Krzysztof Łyżwa (7:6).

A w 21. minucie przewaga podopiecznych trenera Patryka Kuchczyńskiego urosła nawet do trzech trafień, kiedy to ładnym lobem błysnął Jan Antolak (12:9). Finalnie, na przerwę z minimalną zaliczką udali się jednak goście. Wynik na 16:14 dla mielczan trafieniem z dziewiątego metra ustalił Marcin Gluszczenko.

Ten sam zawodnik, podobnie z dystansu, po zmianie stron dał prowadzenie gościom 22:18. Gospodarze jeszcze wyrównali na 25:25, lecz od tego momentu lepsi byli znowu rywale. ©

ORLEN Basket Liga Kobiet LOTTO AZS UMCS Lublin przegrał mecz na szczycie w Gorzowie Wielkopolskim

Pierwsza ligowa porażka akademikzek w sezonie

K. Wojdat/K.Szuptarski
k.wojdat@kurierlubelski.pl

KOSZYKÓWKA. Liderki tabeli z Lublina przegrały w hicie kolejki z wiceliderkami z Gorzowa Wielkopolskiego 75:91. To pierwsza ligowa porażka zielono-białych w tym sezonie.

Enea AJP Gorzów Wlkp.	91
LOTTO AZS UMCS Lublin	75
Kwarty: (28:23, 23:12, 19:18, 21:22)	

AJP: Reid 27, Gertchen 18, Stasiak 17, Hurt 13, Szymkiewicz 8, Telenga 6, Mikulasikova 2, Kłowska, Steblecka, Lebicka, Kuczyńska. Trener: Dariusz Maciejewski

AZSUMCS: Slocum 19, Ryan 14, Wnorowska 14, Ullmann 8, Gil 8, Wojtala 5, Morawiec 4, Gatling 3. Trener: Karol Kowalewski

Podopieczne Karola Kowalewskiego, pomimo porażki, z bilansem 8-1 dalej przewodzą ligowej stawce. Tuż za ich plecami są gorzowianki (7-2), które w sobotni wieczór we własnej hali okazały się lepsze

i wygrały zasłużenie. Miejscowe były drużyną lepszą od początku do końca.

Co ciekawe, lublinianki ani przez moment nie były na prowadzeniu w tym meczu. A wielką w tym zasługę miała rozgrywająca Gorzowa Stephanie Reid. Australijka zapisała na swoim koncie 27 punktów, do czego dołożyła siedem asyst. Po drugiej stronie najlepiej radziła sobie Amerykanka Destiny Slocum, zdobywając 19 oczek i notując dziewięć asyst.

Ważne mecze w EuroCup
Akademiczki powoli mogą szykować się do ważnych meczów w rozgrywkach europejskich. Po tym, jak wyszły z grupy z pierwszego miejsca, teraz czeka je faza play-off. Na początek dwumecz z czeskimi Żabinami Brno (11 grudnia na terenie rywalów i 18 grudnia u siebie). Lublinianki mierzyły się z tą drużyną w okresie przygotowawczym do sezonu. Wówczas przegrały 69:76.



Zaskakująco jednostronne było sobotnie starcie na szczycie OBLK

Start wciąż w kryzysie
Po dwóch tygodniach przerwy, koszykarze PGE Startu Lublin wrócili do zmagania ligowych. Czerwono-czarni przegrali z Dzikami Warszawa 76:101. Dla wicemistrzów Polski to szósta porażka z rzędu i siódma w sezonie (bilans: 2-7).

Pierwsza połowa ustawiła w zasadzie przebieg spotkania i wyraźnie pokazała przewagę Dzików. Start dobrze rozpoczął mecz i po trzech minutach prowadził 9:8, dzięki celnej „trójce” Liama O'Reilly'ego. Chwilę później inicjatywę przejęli jednak przyjezdni. Lublinianie prze-

grali kolejny fragment 3:16 i na dwie minuty przed końcem premierowej odsłony tracili już 12 punktów (12:24). W ekipie ze stolicy brylował Landrius Horton, który do tego momentu miał na swoim koncie 13 oczek. Po 10 minutach warszawianie prowadzili 28:14, dominując

zdecydowanie m.in. w zbiórkach (16-8).

Druga kwarta zaczęła się tragicznie dla gospodarzy. W 14. minucie po rzucie Dontay'a Caruthersa, przyjezdni osiągnęli najwyższą do tej pory przewagę w meczu (37:22). Cztery minuty później, czerwono-czarni tracili już 22 punkty (27:49) i byli w coraz trudniejszej sytuacji. Do przerwy Start przegrywał ostatecznie 37:52.

Po zmianie stron niemoc Startu trwała. Dzięki rozpoczęły trzecią kwartę od serii 10:0, odskakując na 65:37. Team znad Bystrzycy zdobył pierwsze punkty z gry dopiero po czterech minutach. Mecz się wyrównał, ale jego losy były już przesądzone. ©©

PGE Start Lublin - Dzik Warszawa 76:101 (14:28, 23:27, 19:23, 20:23)

Start: Hawkins 21, O'Reilly 18, Griffin 9, Wright 9, Pelczar 5, Ford 4, Put 4, Krasuski 3, Mack 3, Szymański. Trener: Wojciech Kamiński

Dziki: Horton 17, Frąckiewicz 16, Caruthers 11, Soares 11, Kamiński 10, Vander Plas 10, Chavez 10, Oguama 10, Aleksandrowicz 3, Grochowski 3, Kempa. Trener: Marco Legovich

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

0011443845

Mistrzostwa Europy w Lublinie spopularyzują polskie pływanie? Katarzyna Wasick: Jestem przekonana, że tak

Zakończone w niedzielę mistrzostwa Europy na pływalni dwudziestopięciometrowej były pierwszą od czterdziestu lat wielką pływacką imprezą międzynarodową w Polsce. - Naszym celem było oczywiście pokazanie w Europie, że jesteśmy w stanie wzorowo zorganizować duże i ważne zawody, ale również pokazać Polakom, jak pięknym sportem jest pływanie. Nie ustajemy w staraniach, by zachęcić przede wszystkim młodych ludzi do pływania - mówi Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego.

W mistrzostwach, które trwały przez sześć dni, wystąpiło ponad pół tysiąca pływaczek i pływaków z czterdziestu siedmiu europejskich krajów. Wśród nich była liczna grupa reprezentantów Polski, którzy zaprezentowali się z bardzo dobrej strony.

- Ministerstwo Sportu i Turystyki wsparło tę imprezę kwotą ponad sześciu milionów złotych. Widać, jak dobrze ta impreza jest zor-



FOT. RAFAŁ OLEKSEWICZ

ganizowana, rozmawiałem z zawodnikami czy przedstawicielami federacji europejskiej i wszyscy to chwalą. Jesteśmy bardzo dumni z naszych pływaczek i pływaków. Widziałem ducha zespołu i wyjątkową energię w naszej reprezentacji. Robimy wszystko jako ministerstwo, by pływanie nadal mogło się dobrze rozwijać i jesteśmy otwarci na kolejne inicjatywy - mówi minister sportu i turystyki **Jakub Rutnicki**, który przyglądał się rywalizacji najlepszych zawodników Starego Kontynentu.

Podobnie uważa prezes Polskiego Związku Pływackiego Otylia Jędrzejczak. Wybitna polska pływaczka jest przekonana, że wpłynie to korzystnie na rozwój tej dyscypliny sportu. - Bez wsparcia ministerstwa, miasta Lublin i naszych sponsorów nie zorganizowalibyśmy mistrzostw Europy. Cieszę się, że w naszym kraju mogliśmy zobaczyć najlepszych zawodników, były tu bity rekordy Europy czy rekordy świata juniorów. To pokazuje, że mamy szybką pływalnię, która spełnia wszystkie wymagania. Obiekt świetnie służy zawodnikom i słyszę, że za-

wodnicy ze wszystkich krajów są bardzo zadowoleni. W kontekście strategii rozwoju polskiego sportu i igrzysk olimpijskich 2040-2044 to bardzo ważny krok, który być może sprawi, że będziemy mogli myśleć o czymś jeszcze większym - zaznaczyła Jędrzejczak. Organizację mistrzostw Europy w Polsce wsparły także m.in. Orlen oraz marki Lotto i DrWitt.

Zarówno pływacy, jak i trener podkreślają, iż fakt, że mistrzostwa Europy odbyły się w Polsce, może wpłynąć na większą liczbę młodych ludzi, którzy będą chcieli uprawiać pływanie.

- Gdy młode pokolenia oglądają na przykład igrzyska olimpijskie, to chcą być sportowcami. Mówią: mamo, tato, zawieź mnie na pływanie, też chcę tego spróbować, też chcę być takim bohaterem w wodzie. Myślę, że to, iż mieliśmy transmisję telewizyjną mistrzostw Europy sprawi, że będzie większe zainteresowanie i że te młodsze pokolenia najpierw nas oglądały, a później poproszą

rodziców, żeby ich zaprowadzili na basen. Nie każdy musi być olimpijskim sportowcem, ale każdy musi umieć pływać. Tak że zachęcam wszystkich, żeby przynajmniej spróbować. A czy im się spodoba? Myślę, że się spodoba - mówi **Katarzyna Wasick**, jedna z najbardziej utytułowanych polskich pływaczek.

- Wiadomo, że pływać na takiej rangi imprezie w Polsce przed polskimi kibicami to jest niesamowita okazja, żeby wypromować nasz sport i żeby spopularyzować dyscyplinę. Mam nadzieję, że dzięki tym mistrzostwom wiele nowych dzieci trafi na basen i w przyszłości będziemy się cieszyć z jeszcze większych talentów, jakie mamy do tej pory - podkreśla **Bartosz Kizierowski**, były świetny polski pływak, a dziś trener główny wspieranej przez PGE Polską Grupę Energetyczną polskiej kadry narodowej w pływaniu.

Pływanie od lat jest w czołówce sportów rekreacyjnie uprawianych przez Polaków - w zależności od badania aktywność w wodzie dekla-

ruje między 17 a 20 procent mieszkańców kraju. Według danych Polskiego Związku Pływackiego, w Polsce są 873 kluby pływackie z licencją PZP - najwięcej działa ich na Mazowszu, bo aż 158. Do tego, szacunkowo, można dodać około tysiąca szkółek, które nie posiadają licencji PZP.

- Pływanie jest aktywnością, którą bardzo chętnie podejmujemy na przykład na wakacjach. Warto pamiętać, że jest to sport, który harmonijnie rozwija całe ciało, ale także sprawia dużą przyjemność. Bycie zawodowym pływakiem już jednak niesie za sobą szereg wyrzeczeń, bo, żeby odnieść sukces, trzeba dużo pracować. W pływaniu nie da się pójść na skróty, ale nie oznacza to, że nie odczuwa się satysfakcji. Przeciwnie, ta satysfakcja jest bardzo duża, a ja od lat nie ustaję w staraniach, by zarażać młodych ludzi pływacką pasją - mówi **Otylia Jędrzejczak**, najwybitniejsza polska pływaczka i jedyna polska mistrzyni olimpijska w tej dyscyplinie sportu.

REKLAMA

0011446975

Starosta Lubartowski
21-100 Lubartów
ul. Słowackiego 8
AIB.6740.3.11.2025.OGJ

Lubartów, dnia 4 grudnia 2025 roku

OBWIESZCZENIE
STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz. U. z 2024 roku poz. 311);

zawiadamiam,

że po rozpatrzeniu wniosku Wójta Gminy Firlej, z/s ul. Rynek 1, 21-136 Firlej, z dnia 12 sierpnia 2025 roku, uzupełnionego dnia 3 listopada 2025 roku, decyzją nr 12/2025 z dnia 4 grudnia 2025 roku udzielono zezwolenia na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa drogi gminnej nr 103656L w miejscowości Przypisówka”.
Przedmiotową decyzją: określono linie rozgraniczające teren inwestycji drogowej, zatwierdzono podział nieruchomości wyznaczony liniami rozgraniczającymi, potwierdzono nabycie z mocy prawa przez Gminę Firlej nieruchomości znajdujących się w liniach rozgraniczających, zatwierdzono projekt zagospodarowania terenu i projektu architektoniczno-budowlany.
Przedmiotowa inwestycja położona jest administracyjnie na terenie gminy Firlej, powiat lubartowski, województwo lubelskie.
Inwestycja realizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych:
1. Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy:
a. obręb 060803_2.0012 Przypisówka, dz. nr: 910 - działka będąca własnością Gminy Firlej;
b. obręb 060803_2.0012 Przypisówka, dz. nr 904/5 (904/10) – działka będąca własnością prywatną (w nawiasie wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Gminy Firlej);
2. Przeznaczonych pod zajęcie na czas realizacji inwestycji, z których korzystanie będzie ograniczone:
a. obręb 060803_2.0012 Przypisówka, dz. nr: 682 – działka będąca własnością Gminy Firlej (na której przewiduje się przebudowę drogi innej kategorii);

Z treścią decyzji nr 12/2025 z dnia 4 grudnia 2025 roku można zapoznać się w tut. Starostwie Powiatowym w Lubartowie, ul. Słowackiego 8 **telefonicznie pod nr telefonu: 81-855-20-61 lub osobiście w wyznaczonym miejscu obsługi interesantów** (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).
Stronom postępowania przysługuje prawo do wniesienia odwołania do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Lubartowskiego w terminie 14 dni od dnia otrzymania niniejszego zawiadomienia.

Informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie niniejsze uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia.

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

OBOWIĄZEK INFORMACYJNY

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.U.E.L. z 2016 r. Nr 119, s.1 ze zm.) - dalej: „RODO” informuję, że:

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

REKLAMA

0011446379

Starosta Lubartowski
21-100 Lubartów
ul. Słowackiego 8

Lubartów, dnia 3 grudnia 2025 roku

OBWIESZCZENIE
STAROSTY LUBARTOWSKIEGO

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 roku poz. 311) oraz art. 49 ustawy Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 roku poz. 572 z późn. zm.),

z a w i a d a m i a m ,

że po rozpatrzeniu wniosku Burmistrza Miasta Kock z dnia 23 lipca 2025 roku, złożonego w siedzibie Starosty Lubartowskiego w dniu 23 lipca 2025 roku, uzupełnionego w dniu 3 listopada 2025 roku, **decyzją nr 11/2025 z dnia 3 grudnia 2025 roku udzielono zezwolenia na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej w ramach zadania pn.: „Modernizacja oczyszczalni ścieków w Kocku wraz z budową infrastruktury komunalnej – Budowa zaplecza techniczno-socjalnego – Budowa drogi dojazdowej”**.
Przedmiotową decyzją: określono linie rozgraniczające teren inwestycji drogowej, zatwierdzono podział nieruchomości wyznaczony liniami rozgraniczającymi, potwierdzono nabycie z mocy prawa przez Gminę Kock nieruchomości znajdujących się w liniach rozgraniczających, zatwierdzono projekt zagospodarowania terenu oraz projekt architektoniczno-budowlany, udzielono zezwolenia na przebudowę skrzyżowań z innymi drogami publicznymi. Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.
Przedmiotowa inwestycja położona jest administracyjnie na terenie miasta Kock, powiat lubartowski, województwo lubelskie. Początek projektowanej drogi zlokalizowano w km 0+00, zaś koniec zlokalizowano w km 0+099,20. Długość projektowanej drogi wynikająca z zakresu robót nawierzchniowych wynosi 99,20 m.
Głównym celem realizacji planowanego przedsięwzięcia jest polepszenie stanu technicznego i użytkowego nawierzchni jezdni, co wpłynie korzystnie na poprawienie komfortu ruchu jej użytkowników oraz zapewni lepszą dostępność do posesji i terenów przyległych.
Inwestycja realizowana będzie na działkach o numerach ewidencyjnych:
1. Przeznaczonych pod projektowany pas drogowy (stałe zajęcie):
jednostka ewid. 060806_4 Kock:
obręb 0001 Kock Miasto: 1120 (1120/1) – działka będąca własnością Gminy Kock (w nawiasie wskazano numer działki po podziale stanowiącej w dalszym ciągu własność Inwestora);
obręb 0001 Kock Miasto: 377 (377/1) – działka będąca własnością prywatną (w nawiasie wskazano numer działki po podziale przechodzącej na własność Inwestora).
2. Nieruchomości lub ich części, z których korzystanie będzie ograniczone:
przebudowa skrzyżowań z innymi drogami publicznymi
jednostka ewid. 060806_4 Kock:
obręb 0001 Kock: 338 – działka będąca własnością Powiatu Lubartowskiego w trwałym zarządzie Zarządu Dróg Powiatowych, włączenie do kanalizacji deszczowej
obręb 0001 Kock: 1120/2 – działka będąca własnością Gminy Kock.

Z treścią decyzji nr 11/2025 z dnia 3 grudnia 2025 roku można zapoznać się w tutejszym Starostwie Powiatowym w Lubartowie, ul. Słowackiego 8, w wyznaczonym miejscu obsługi interesantów (pn.-pt., w godzinach od 7.30 do 15.30).
Informuję, że zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 572 z późn. zm.) doręczenie zawiadomienia o wydaniu decyzji uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia w prasie lokalnej.
Stronom postępowania przysługuje prawo do wniesienia odwołania od decyzji nr 11/2025 z dnia 3 grudnia 2025 roku do Wojewody Lubelskiego za pośrednictwem Starosty Lubartowskiego w terminie 14 dni od dnia uznania zawiadomienia o wydaniu decyzji za dokonane.

Pouczenie:
Za prejętą nieruchomość przysługuje odszkodowanie w wysokości wartości tej nieruchomości wg stanu na dzień wydania decyzji zrid. Wartość nieruchomości określana jest na podstawie operatu szacunkowego sporządzonego przez rzeczoznawcę majątkowego.
Wysokość odszkodowania określana jest w odrębnej decyzji administracyjnej.
Zgodnie z art. 18 ust. 1e ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych, w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal lub inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia:
1) doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17,
2) doręczenia postanowienia o nadaniu decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej rygoru natychmiastowej wykonalności albo
3) w którym decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stała się ostateczna,
- wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości.
Wydanie nieruchomości powinno być udokumentowane. Dokumentem potwierdzającym ten fakt, jest np. protokół zdawczo-odbiorczy, jednostronne oświadczenie przekazane/wysłane inwestorowi (Wójt/Burmistrz – w przypadku dróg gminnych, Zarząd Powiatu – w przypadku dróg powiatowych). Liczy się data wpływu dokumentu do inwestora.
W przypadku małżonków/współwłaścicieli nieruchomości dla skutecznego jej wydania wszyscy współwłaściciele muszą wydać nieruchomość w ww. ustawowym terminie.

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

eprasa.pl 6133d5fca2

DROBNE

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

Biuro Ogłoszeń Lublin: Krakowskie Przedmieście 10
tel. 503 138 578, 81 446 28 02, fax 81 446 82 14
Zapraszamy pn. - pt. 8.00-16.00

kurier lubelski

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

REKLAMA

0011443733



PREZYDENT MIASTA ŚWIDNICY

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o pierwszym przetargu, ustnym, nieograniczonym na sprzedaż:

wolnego lokalu użytkowego nr 02 przy ulicy Grodzkiej nr 7-11 w Świdnicy wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu.

1. Gmina Miasto Świdnica jest właścicielem wolnego lokalu użytkowego nr 02 składającego się z sali zasadniczej, szatni, dwóch korytarzy, dwóch w.c., kuchni, zaplecza, dwóch magazynów, pomieszczenia sanitarnego oraz zaplecza gospodarczego (składającego się z: 7 pomieszczeń gospodarczych + korytarz w piwnicy – usytuowane w piwnicy) o powierzchni 206,70 m², mieszczącego się w budynku przy ulicy Grodzkiej nr 7-11 (parter), położonym na działce nr 1925 o powierzchni 626 m², dla której Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi księgę wieczystą nr SW1S/00015281/7 oraz działce nr 1926 o powierzchni 112 m², dla których Sąd Rejonowy w Świdnicy prowadzi księgę wieczystą nr SW1S/00029557/4.

Przedmiotową nieruchomość przeznacza się do sprzedaży w drodze pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego wraz ze sprzedażą ułamkowej części gruntu działki nr 1925 oraz z jednoczesnym oddaniem w użytkowanie wieczyste ułamkowej części gruntu działki nr 1926. Nieruchomość zbywana jest bez obciążeń.

Cena wywoławcza do pierwszego przetargu wynosi – 1 020 000,00 zł.

Wadium wynosi 100 000,00 zł

Przetarg Nr P-164/II/26 odbędzie się w dniu 12.02.2026 r. w Sali 104, I piętro, Urząd Miejski w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinie 10:00

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego <http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzed-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php>, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.swidnica.pl w zakładce „Sprzedaż i dzierżawa nieruchomości” oraz wywieszono na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24 i 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

Sporządziła: Małgorzata Prorok-Jurek

REKLAMA

0011446919

Ogłoszenie

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Czechów” w Lublinie ul. Choiny 57

ogłasza przetarg pisemny nieograniczony
na wykonanie następujących robót:

I. Remont dachu oraz elewacji budynku handlowo-usługowego przy ul. Żelazowej Woli 12i

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: 87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP w wysokości: 6.000,00 zł

II. Dostawa i montaż kompletnej instalacji fotowoltaicznej na dachach 7 budynków mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Żywnego 6, ul. Kaprysovej 9, ul. Kurantowej 6, ul. Rogera 6, ul. Śliwińskiego 9, ul. Kameralnej 7, ul. Paganiniego 5 w systemie zaprojektuj i wybuduj wraz z pozyskaniem dofinansowania w postaci grantu OZE.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:

1. Złożenie oferty pisemnej zgodnie z wymogami określonymi w specyfikacji warunków zamówienia.
2. Wpłacenie wadium na konto: 87 1020 3150 0000 3102 0004 6680 w PKO BP w wysokości: 20.000,00 zł

Szczegółowy zakres poszczególnych robót znajduje się w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 w pokoju 111, tel.: 81 742 01 22.

Oferty należy składać w oddzielnych kopertach w terminie do 17.12.2025 r. do godz. 15⁰⁰ w siedzibie Zarządu Spółdzielni przy ul. Choiny 57 w sekretariacie.

Zastrzega się prawo swobodnego wyboru ofert lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

0011440610

Do sprzedania

**wolno stojący kontener
handlowo-usługowy znajdujący
się w Kraśniku ul. Mickiewicza 1
(kiosk LOTTO).**

Powierzchnia użytkowa **ok. 15 m²**.
Rok produkcji **2006**, stan techniczny
bardzo dobry, doprowadzony prąd (umowa
do zawarcia), rolety w oknach, klimatyzacja.

Możliwa cesja umowy najmu gruntu
lub zakup wraz z transportem własnym
i uprzątnięciem terenu.

Sprzedaż w formie wyboru najkorzystniejszej
oferty cenowej.

Cena minimalna 14 200 zł brutto.

Szczegółowe informacje
pod nr tel. **797-013-576**.

Oferty proszę składać na adres mejlowy:
lublin@totalizator.pl do dnia **14.12.2025**.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strona podróży



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

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

**Zatrudnimy pracowników Belgia
przefabrykaty betonowe od
15 do 18 euro netto od zaraz,
668-878-340**

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

ZŁOTA-RĄCZKA, remonty;
693 051 624

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.**

Różne

GOTÓWKA za KSIAŻKI, 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

PAN po 70 - tce, średni wzrost
i waga, bez problemów zdrowotnych
i finansowych, pozna Panią 65-70 lat.
Kontakt: SMS, telefon: 575 482 137

SANDRA, 885-213-554

Takie porównania pojawiają się wtedy, kiedy ludziom kończy się wyobraźnia

Małgorzata Rozenek-Majdan w Pomponiku o porównywaniu jej z Dodą Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Kazik Staszewski był bliski końca

Wokalista grupy Kult przekazał w mediach społecznościowych, że trafił pod opiekę lekarzy. Przyczyną jego hospitalizacji okazał się zły przeprowadzony zabieg usunięcia wyrostka. Wiele wskazuje na to, że artystę czeka kolejna operacja. „Po serii badań doktorzy powiedzieli, że dziś w nocy bliski końca drogi byłam” – napisał na Facebooku.

Helena Englert chciała oddać hołd

Aktorka świętowała premierę swojej pierwszej piosenki, teraz musi mierzyć się z zarzutami o plagiat. Dorota Maślowska oskarżyła ją o kradzież frazy „kanapki z hajsem” i zażądała usunięcia jej z utworu „Pani domu”. „Na celu miałam – proszę wybaczyć patetyzm – oddanie pani hołdu” – wyjaśniła aktorka na Instagramie.

Klaudia El Dursi miała dwa zawały serca

Celebrytka opowiedziała historię o karmieniu urodzonej niedawno pociechy. Mała Carmen niespodziewanie zaczęła odrzucać pierś mamy. – Ja osi-
wiałam, wyłysiałam, miałam dwa zawały serca, ryczałam razem z nią, bo płakała. Co ją przystawiałam do piersi, to się wyginała, przeżyła – powiedziała El Dursi. Wyjaśnienie zachowania dziecka okazało się proste: celebrytka smarowała się olejkami o gorzkim smaku, również biust. – Umyłam, przyłożyłam do piersi i było wszystko w porządku – skwitowała. Fot. Arkadiusz Wojtasiewicz



W TELEWIZJI



Jak świętujemy TVP Dokument, 19:05

Podróż po tradycjach i zwyczajach najpopularniejszych świąt na świecie. Dlaczego przebieramy się na Halloween i piszemy wiersze na walentynki? Odkryjemy pochodzenie i zaskakujące rytuały karnawału, Walentynki, Wielkanocy, Halloween, Bożego Narodzenia i Sylwestra. Kolejne odcinki w kolejne dni.

Inspektor Ricciardi 3 Epic Drama, 21:00

Rosnące napięcie polityczne pod rządami Mussoliniego przenika wszystkie aspekty życia w Neapolu, sprawiając, że każde śledztwo staje się coraz bardziej niebezpieczne. Ricciardi znajduje się na rozdrożu: jego dar staje się zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem.

Mafia Mamma TVN, 21:35

Amerykańska pani domu (Toni Collette) dziedziczy mafijne imperium swojego dziadka, które po jego śmierci staje się takowym kąskiem dla innych bossów. Kobieta musi nauczyć się, jak kierować „biznesem”.

Eksperyment: Odsiadka Canal+ Premium, 22:00

Siedmiu influencerów trafia za kratki. Z prawdziwymi więźniami w celi i strażnikami. Gimper, Jasper, Stifler, Misiek Koterski, Zygmun Chajzer, Mini Majk i Jakub Rzeźniczak są zmuszeni do porzucenia komfortowej codzienności, żeby poznać prawdę o samych sobie.

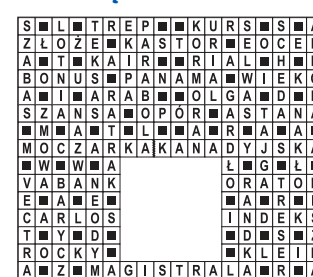
KRZYŻÓWKA NR 188

Poziomo:

- ryba podawana w galarecie,
 - konkurent firmy Canon,
 - pierwszy ... Polski miał miejsce w 1772 roku,
 - zawiadomienie o przesyłce pocztowej,
 - Joanna, serialowa Anna German,
 - jeden z dowodów obrony w procesie karnym,
 - „Ostatni ...”, film z Tomem Cruise'em,
 - korek na autostradzie,
 - ... Ferency, aktor z serialu „Niania”,
 - ... w Nohant”, film w reżyserii Józefa Słotwińskiego,
 - biblijna ziemia obiecana Izraelitom,
 - górzysta wyspa grecka,
 - stadium rozwojowe owada,
 - grupa państw europejskich ze wspólną walutą,
 - ser z mleka owczego,
 - smar do konserwacji maszyn,
 - twierdza w powieści „Ogniem i mieczem”,
 - np. brelczonek lub długopis reklamowy,
 - twórca obrazu „Bachus i Ariadna”,
 - schabowy w menu,
 - Wojciech, polski dziennikarz muzyczny,
 - rodzaj ręcznej harmonii,
 - puszysty ogon wiewiórki.
- ### Pionowo:
- owoc gruszki smaczliwej,
 - zboże na kaszę jaglaną,
 - cichy odgłos morza,
 - czarnoszyi ptak wodny,
 - nie sprawdzona informacja,
 - drapieżny kuzyn sokoła,
 - część walki na ringu,
 - składa propozycję handlową,
 - chiński statek rybacki,
 - nadmorski wietrzyk,
 - wyznaczony okręg, rewir,
 - niewielka owadożerna jaszczurka,
 - ofiara na zbożny cel.



ROZWIĄZANIE NR 187



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zyskasz jasność myśli i odwagę do działania. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać sobie i ruszać ku nowym wyzwaniom.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia pomoże Ci uporządkować sprawy i odzyskać kontrolę nad codziennym rytmem. Horoskop na dziś radzi działać rozważnie.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą inspirację. Otwórz się na ludzi, bo horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pojawi się szansa na ciekawą współpracę.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na emocjach i dbaj o równowagę. Horoskop dzienny zapowiada, że małe gesty życzliwości dodadzą Ci siły do dalszych działań.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie zabłyśnie; wykorzystaj okazję. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawią się niemal niespodziewanie.

Rak (22.06 - 22.07)

Dzień sprzyja organizacji; planuj spokojnie, a unikniesz napięcia. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że znajdziesz czas na własne potrzeby.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia otoczenia wpłynie na Twoje decyzje. Horoskop dzienny radzi zachowywać równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci najlepszą drogę; nie obawiaj się zmian. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że przyniosą one pozytywne rezultaty.

Waga (23.09 - 22.10)

Przygotuj się na inspirujące spotkania. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że pomysły pojawią się w chwili, gdy najmniej je przewidzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość będzie dziś Twoją siłą. Horoskop dzienny zapowiada, że krok po kroku osiągniesz to, co jeszcze niedawno wydawało się trudne.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność poprowadzi Cię ku świeżym projektom. Horoskop na dziś to wskazówka, by pozwolić sobie na swobodę myślenia i działania.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzień przyniesie wyciszenie; słuchaj własnych potrzeb. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że odnajdziesz upragnioną klarowność.