

# AGEM

www.agem.legnica.pl

**AGEM Biuro Usługowo Handlowe Legnica**

ul. Ziemowita 5  
(zjazd z ul. Wrocławskiej naprzeciwko GS Piekary)

kom. 602 697 435, 604 175 231 bluro@agem.legnica.pl

Pon. - Pt. od godz. 8 do 16 Sob. nieczynne

### Sprzedż i montaż:

- OKNA PCV, drewniane, aluminiowe, dachowe;
- DRZWI zewnętrzne, techniczne, przeciwpożarowe;
- ROLETY zewnętrzne
- BRAMY garażowe, przemysłowe;
- PARAPETY PCV, aluminiowe, MDF, konglomerat, kamień;
- MARKIZY tarasowe, balkonowe, koszowe, dachowe;
- Moskitiery, roletki, żaluzje, nawiewniki, junkersy;
- Schody strychowe FAKRO;
- Akcesoria okienne i drzwiowe (klamki, pochwyt, nawiewniki okienne i uszczelki)

Nasi partnerzy handlowi



więcej niż OKNA



Niezapomnianych świąt  
Bożego Narodzenia,  
spędzonych w kręgu najbliższych,  
beztrosko, radośnie, pięknie,  
z miłością

życzy

Krystyna Potapowicz  
z zespołem pracowników  
firmy Agem

20 grudnia 2024 nr 13(535) rok 13 Legnica - Lubin

# Tygodnik 24

ISSN 2048-736X

## Rusza Legnicka Karta Miejska

Pod adresem Rynek 3 Urząd Miasta w Legnicy uruchomił biuro, gdzie można wyrobić sobie Legnicką Kartę Miejską. Wniosek o jej wydanie można też złożyć przez internet. Warto to zrobić jak najszybciej, by już od 1 stycznia 2025 roku korzystać z darmowej komunikacji dla dzieci i seniorów.

>>3

## Padł bomb(k)owy rekord Polski

Sprowadzona przez mieszkańców gminy Miłkowice Grand Agro - Fundacja Ochrony Środowiska Naturalnego spod Warszawy od miesięcy dławi budowę centrum selektywnej zbiórki odpadów w Rzeszotarach. Jej prezes składał inwestorowi propozycje, że zamiast przeszkadzać, pomoże za „odpowiednią sumę pieniędzy”. Nagrania, na których targuje haracz trafią na dniach do legnickiej prokuratury.

>>2

FILATELISTYKA • NUMIZMATYKA

### SKUP - SPRZEDAŻ

monet, znaczków, banknotów, pocztówek i odznaczeń



ul. Dziennikarska I 59 220 Legnica | czynne: pon-pt. 10-17 w sob. 10-14 | tel. (76) 721 79 50 kom. 605 683 376

**OSOBUS**  
PRZEWOZ OSÓB I PACZEK

WYJAZDY I POWROTY CODZIENNE

**POLSKA** ↔ **NIEMCY** ↔ **HOLANDIA**

+48 668 358 962  
+48 76 745 8333  
+48 604 984 433

www.osobus.pl



**STACJA LPG**  
tel. 602 478 962  
WYMIANA BUTLI TURYSTYCZNYCH

Legnica,  
ul. Wrocławska 101,  
(róg Moniuszki)

LPG 2,75 zł

BUTLA TURYSTYCZNA Z GAZEM  
tylko 115 zł

WYMIANA BUTLI  
82 zł

DOWÓZ WĘGLA I OPAŁU

czynne pon.-sob. 7-18; niedziela 9-15

REKLAMA

24 tygodnik  
Legnica - Lubin

609 199 520

**Kamieniarstwo  
Musiewicz**

605 252 249  
691 036 373

Lublin - Obora

Lubiąż, ul. Wojska Polskiego 1  
Wołów, ul. Kościuszki 17  
Środa Śląska, ul. Cmentarna



nagrobki



kominki



schody



blaty

POLMED Diagnostyka w nowej lokalizacji - w samym centrum Legnicy!

**Ul. Elizy Orzeszkowej 33**

(dojazd autobusem nr 3 i 6)

Pełny zakres badań:

- ✓ MRI - rezonans magnetyczny
- ✓ TK - tomografia komputerowa
- ✓ USG - ultrasonografia

Świadczymy usługi zarówno w ramach kontraktu z NFZ, jak i prywatnie (bez skierowania).



**POLMED**<sup>®</sup>  
diagnostyka

66 300 00 20

legnica@polmeddiagnostyka.pl



## Z nią zawsze

Kilkoma wymownymi symbolami prezydent Legnicy Maciej Kupaj podkreślił już swą odrębność od poprzednika. Otworzył mieszkańcom główne wejście do urzędu miasta. Osobiście siadł do negocyjacyjnego stołu ze związkowcami z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Przyszedł do teatru na jubileusz dyrektora Jacka Głomba. Wszystko to gesty, przed którymi Tadeusz Krzakowski jako prezydent się wzbraniał.

Symbolem jest też rezygnacja z promocyjnego hasła, które eksperci z Eskadra Market Place wymyślili dla miasta w 2009 roku: „Legnica. Z nią zawsze po drodze”. Według Macieja Kupaja jest niewystarczająco ambitne. Sugeruje, że Legnica jest tylko „po drodze”. Że jest miejscowością, którą się mija, zostawia za sobą, opuszcza, porzuca. Ta tranzytowość totalnie klóci się z chyba najważniejszym wyzwaniem, jakie nowy prezydent sobie postawił: powstrzymać gwałtowne wyludnianie się miasta i - w konsekwencji - spadek dochodów podatkowych. W marzeniach Macieja Kupaja Legnica jest punktem docelowym; lokalizacją, którą Polacy będą brać pod uwagę podejmując decyzję o budowie domu czy turystycznej wycieczce.

W założeniach Eskadry hasło „Legnica. Z nią zawsze po drodze” miało nawiązywać do położenia przy krajowych i europejskich szlakach komunikacyjnych i jednocześnie wskazywać, że miasto to dobry parter. Z czasem zaczęło być jednak interpretowane inaczej. Złośliwcy używali go z przekąsem, gdy krytykowali fatalny, pogarszający się z roku na rok stan techniczny dróg. Albo wskazywali takie osoby jak wspomniany już Jacek Głomb, które miały z legnicką władzą nie tylko po drodze, ale wręcz pod górkę.

Eskadra za swe rady wzięła kilkanaście lat temu prawie 180 tysięcy złotych. Ja swój pomysł - perłę przed wieprze - rzucam za darmo. Wystarczy skrócić dotychczasowe hasło do „Legnica. Z nią zawsze”, aby mówiło dokładnie to, co zawiera się w wizji prezydenta Macieja Kupaja. Zachowane po Tadeuszu Krzakowskim materiały promocyjne wcale nie muszą iść do kosza. Coś tam zakleć, coś tam wygumkujcie i będzie dobrze.

Piotr Kanikowski

# Padł bomb(k)owy rekord Polski

**W sztafecie ubierania choinki mieszkańcom Złotorii i ich gościom udało się powiesić 143 bombki, co stanowi nowy rekord Polski. Regulamin był dość skomplikowany a konkurencja nie taka prosta, jak mogłoby się wydawać.**

Ścisłego przestrzegania regulaminu pilnowała wysłanniczka Biura Rekordów z Poznania, wydawcy Polskiej Księgi Rekordów.

Uczestnicy sztafety startowali do wieszania bombek kolejno. Każdy miał 10 sekund na powieszenie swojej. Trzeba było pilnować szybkiego tempa, co niekiedy powodowało stres i drżenie rąk. Upuszczenie wieszanej bombki na ziemię oznaczało przerwanie konkurencji. Regulamin pozwalał na cztery próby.

Poprzedni rekord, ustanowiony 9 grudnia 2023 roku, należał do pracowników Centrum Dystrybucyjnego H&M Logistics 1 w mazowieckiej Chlewni. Zorganizowana tam sztafeta zawiesiła na choince 125 bombek.

Złotorija przystąpiła do konkurencji z entuzjazmem, ale za pierwszym udało się powiesić tylko 18 bombek. Przy drugiej próbie - 62. Gdy za trzecim razem 59. bombka wysknęła się z rąk i rozpadła na bruku, po Rynku poniósł się jęk zawodu. W tym momencie niektórzy zwątpili, czy uda się pobić rekord z Chlewni. Nastrój na moment siadł. Po kilkuminutowej przerwie złotorijanie przystąpili do czwartej, ostatniej próby. Burmistrz Paweł Kulig krążył dookoła choinki, przyciągał i przytrzymywał świerkowe gałązki, aby zawodnikom łatwiej



było owinąć na nich drucik.

126. bombkę zawiesiła Jolanta Jacek, która w Vibisie pracuje przy dekorowaniu bombek.

- Wierzyłam, że damy radę - mówi.

Zabawa połączyła pokolenia. Sztafetę tworzyli dzieci, młodzież i dorośli. W bicium rekordu wzięła udział pochodząca z Legnicy dziennikarka Beata Tabla. Swoje bombki powiesili m.in. burmistrz Złotorii Paweł Kulig, przewodniczący Rady Miejskiej Złotorii Waldemar Wilczyński, wójt gminy Złotorija Jan Tymczyński, wiceprezes KGHM Piotr Stryczek, o. Bogdan Koczor - franciszkanin, proboszcz parafii pw. Świętej Jadwigi w Złotorii. Ogromny wkład w to wydarzenie miał Błażej Prus, prezes



złotorijskiej spółki Vitbis, która jest jednym z największych światowych producentów szklanych bombek choinko-

wych. Jego firma wyprodukowała wykorzystane do bicia rekordu bombki. Przejrzyste, z wrzuconymi do środka karteczkami, na których złotorijanie wypisali świąteczne życzenia.

Bicie rekordu to jedna z atrakcji trzydniowego Miejskiego Jarmarku Franciszkańskiego. Można było na nim zrobić świąteczne zakupy, posłuchać bożonarodzeniowych piosenek, dać dzieciom pokręcić się na karuzeli, skosztować regionalnych specjałów, cyknąć sobie selfie z Mikołajem, itd. Hitem imprezy stały się warsztaty dekorowania pierników z użyciem wyprodukowanych w Złotorii ozdób cukierniczych renomowanej marki Günthart.

To wiodący w tej branży niemiecki producent z tradycjami sięgającymi lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. Od 3 lat ma swój zakład w złotorijskiej podstrefie Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej. Dość cała jego produkcja trafiała na eksport. Od niedawna firma wchodzi ze swymi wyrobami na polski rynek, a Miejski Jarmark Franciszkański potraktowała jako okazję zaprezentowania się klientom.

W ten weekend własny jarmark bożonarodzeniowy organizuje Legnica. Szczegółów szukaj wewnątrz tego numeru 24 Tygodnika.

Piotr Kanikowski  
FOT. PIOTR KANIKOWSKI



**Tygodnik 24**  
Wydawca: Media24 Iwona Czastka  
Adres redakcji: 59-220 Legnica, ul. Najświętszej Marii Panny 5b/4, parter  
tel. 609 199 520, 784 604 641, 606 715 214; redakcja@24legnica.pl  
Redaktor naczelny: p.o. Piotr Kanikowski, p.kanikowski@24legnica.pl  
Zespół redakcyjny Piotr Kanikowski i współpracownicy  
Druk: POLSKAPRESSE, Sosnowiec;  
Skład i łamanie: Łukasz Kubaszewski

Biurow reklam i ogłoszeń: 59-220 Legnica,  
ul. Najświętszej Marii Panny 5b/4, reklama@24legnica.pl  
Iwona Czastka, 609-199-520, i.czastka@24legnica.pl

masz ciekawy temat?  
dzwoń - pisz  
KONTAKT Z REDAKCJĄ  
tel. 784 604 641  
redakcja@24legnica.pl



# Rusza Legnicka Karta Miejska

**Pod adresem Rynek 3 Urząd Miasta w Legnicy uruchomił biuro, gdzie można wyrobić sobie Legnicką Kartę Miejską. Wniosek o jej wydanie można też złożyć przez internet. Warto to zrobić jak najszybciej, by już od 1 stycznia 2025 roku korzystać z darmowej komunikacji dla dzieci i seniorów.**

Legnicka Karta Miejska przysługuje wszystkim rodzinom, które płacą w Legnicy podatki. To z jednej strony forma podziękowania za pieniądze, które pozwalają funkcjonować miastu, z drugiej zachęta, by zamieszkać w Legnicy. Każdy nowy pozyskany podatek to średnio 2 tysiące złotych dodatkowego wpływu do budżetu.

Posiadacze Legnickiej Karty Miejskiej będą korzystać z szeregu benefitów. Pierwszym ma być darmowa komunikacja miejska dla dzieci i uczącej się młodzieży (do 25. roku życia) oraz seniorów (od 65. roku życia). W piątek Rada Miejska Legnicy będzie głosować nad uchwałą wprowadzającą tę

zmianę w taryfie Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego. Prezydent Maciej Kupaj ma większość w samorządzie, radni Koalicji Obywatelskiej w kampanii wyborczej popierali ten postulat, więc wyniku głosowania można być pewnym. Aby korzystać z darmowych przejazdów, osoby uprawnione będą musiały mieć przy sobie Legnicką Kartę Miejską, albo w formie plastikowej karty, albo jako aplikację aktywowaną w telefonie komórkowym.

Benefitów będzie przybywać - zapowiada prezydent Maciej Kupaj. - W drugiej kolejności posiadacze Legnickiej Karty Miejskiej będą mogli korzystać z przywilejów w dostępie do miejskich przedszkoli - obiecuje.

W przyszłości karta będzie umożliwiać tańsze wejścia na basen, koncerty czy inne imprezy organizowane przez miasto. Własne benefity będą mogli oferować przedsiębiorcy, np. restauratorzy czy sklepikarze.

Kartę mogą uzyskać mieszkańcy Legnicy, którzy spełniają jeden z poniższych warunków.

Rozliczają podatek dochodowy w Urzędzie Skarbowym w Legnicy, wskazujących jako miejsce zamieszkania Legnicę albo korzystają z określonych świadczeń MOPS albo są zarejestrowani jako bezrobotni w PUP Legnica albo są zameldowani w Legnicy i ukończyli 65 lat. Albo są dziećmi rodziców spełniających powyższe kryteria, które mogą korzystać z Karty do ukończenia 18 roku życia, a jeśli kontynuują naukę - maksymalnie do 25 roku życia.

Wnioski można składać online w aplikacji LKM lub na portalu <https://lkm.legnica.eu>. Można to też zrobić osobiście w Biurze LKM w Urzędzie Miasta (Rynek 3).

Do złożenia wniosku potrzebne będą dokumenty: kopia pierwszej strony PIT-u z potwierdzeniem złożenia (w przypadku osób pracujących), kopia Karty wizyt bezrobotnego z PUP wraz z oświadczeniem o braku dochodów opodatkowanych (w przypadku bezrobotnych), kopia Decyzji o świadczeniach MOPS wraz z oświadczeniem o braku do-



chodów opodatkowanych (w przypadku świadczeniobiorców MOPS), aktualna legitymacja szkolna/studencka (w przypadku uczniów i studentów), oświadczenie potwierdzającego brak dochodów podlegających opodatkowaniu (w przypadku uczniów lub studentów do 25 roku życia, którzy nadal się uczą).

Andrzej Czabajski, kierownik Referatu Aktywności Lokalnej zaprasza: - Już dziś można składać wnioski, zarówno online, jak i osobiście w Biu-

rze LKM. Korzystanie z karty otwiera drzwi do atrakcyjnych zniżek w całym mieście.

Pani Teresa uniknęła kolejki. Zgłosiła się po kartę w poniedziałek przed godziną dziesiątą i po kilkunastu minutach dostała ją do ręki.

Od złożenia wniosku urzędnicy mają 30 dni na jego zweryfikowanie i na wydanie Legnickiej Karty Miejskiej. Ale jeśli wszyscy hurtem ruszą po ten dokument, czas oczekiwania może wydłużyć nawet do 60 dni.

Może to oznaczać, że nie wszyscy mieszkańcy, którzy złożą wniosek w najbliższym czasie, zdążą odebrać kartę i uzyskać uprawnienia do darmowych przejazdów od 1 stycznia - uprzedzają władze miasta. Jednocześnie podkreślają, że próbują tak wszystko zorganizować, aby ten proces przebiegał sprawnie. Do obsługi petentów w biurze LKM (Rynek 3) powstały cztery stanowiska.

Piotr Kanikowski

FOT. PIOTR KANIKOWSKI

**Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku 2025**

**życzę wszelkiej pomyślności, miłości i zdrowia.**

**Niech spełnią się najpiękniejsze marzenia.**

**Jarosław Rabczenko,**

**Członek Zarządu**

**Województwa Dolnośląskiego**





PREZYDENT LEGNICY MACIEJ KUPAJ oraz CZŁONEK ZARZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO JAROSŁAW RABCZENKO  
zapraszają na

# Legnicki **20-22 XII** Jarmark Świąteczny

**RYNEK | LEGNICA**



Rękodzieło i dekoracje | Regionalne smaki  
Naturalne produkty | Świąteczne prezenty

## GODZINY OTWARCIA JARMARKU:

**PIĄTEK | 20 XII** 14:00 – 20:00  
**SOBOTA | 21 XII** 12:00 – 20:00  
**NIEDZIELA | 22 XII** 12:00 – 20:00



## 20 grudnia | piątek

**16:30** – Oficjalne otwarcie Legnickiego Jarmarku Świątecznego  
Świąteczny Bieg Mikołajkowy | start: przy Kamieniczkach Śledziowych  
Występy artystyczne | scena przed Galerią Sztuki

## 21 grudnia | sobota

**13:00** – Świąteczne warsztaty kreatywne  
**Od 16:00** – Występy artystyczne | scena przed Galerią Sztuki

## 22 grudnia | niedziela

**13:00** – Świąteczne warsztaty kreatywne  
**Od 15:00** – Występy artystyczne | scena przed Galerią Sztuki

## Dodatkowe atrakcje:

Świąteczny fotobox | uchwycić magiczne chwile w dedykowanej ramce!  
Fotobudka 360° | pamiątkowe nagrania w świątecznej scenerii  
Spotkanie z Mikołajem | obowiązkowy punkt dla najmłodszych!  
Karuzela konikowa | świąteczna zabawa dla dzieci  
Foodtrunki | pyszności dla każdego!

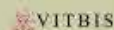


### ORGANIZATORZY:



Projekt jest współfinansowany z budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego

### PARTNERZY:



### WSPÓŁPRACA:



### PATRONAT MEDIALNY:





# Zwitek problemów mecenasa Zbigniewa K.

9 grudnia prokuratura skierowała do Sądu Okręgowego w Legnicy kolejny akt oskarżenia przeciwko mecenasowi Zbigniewowi K. Według ustaleń ze śledztwa, adwokat próbował wcisnąć innemu prawnikowi w rękę zwitek banknotów.

Według ustaleń prokuratury, do nieudanej próby wręczenia łapówki doszło 23 stycznia w Sądzie Okręgowym w Legnicy bezpośrednio przed rozprawą, w której mecenas Zbigniew K. występował jako pełnomocnik jednej ze stron. Jego klientka odwołała się od niekorzystnego wyroku z pierwszej instancji i czekała przed salą na ostateczne rozstrzygnięcie. Drugą stroną w sprawie była publiczna instytucja, reprezentowana przez radcę prawnego.

- Mecenas Zbigniew K. poprosił go, aby wyszedł z nim z korytarza na hol, gdzie bez słowa wcisnął mu w rękę zwitek banknotów. Była tam kwota nie mniejsza niż 200 złotych - opowiada prokurator Liliana Łukasiewicz,

rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Radca prawny, zaskoczony i oburzony bezczelnością kolegi, oddał mu pieniądze. Rozprawa zakończyła się wyrokiem niekorzystnym dla klientki Zbigniewa K. Po wszystkim radca prawny wrócił z sądu i opowiedział o zachowaniu adwokata swemu pracodawcy. Wspólnie zdecydowali, że trzeba w tej sprawie złożyć zawiadomienie o przestępstwie.

Mecenas Zbigniew K. został przesłuchany. Nie przyznał się do zarzutu. Przedstawił inny przebieg zdarzenia.

Ponieważ radca prawny wykonywał funkcję publiczną - reprezentował publiczną instytucję - Prokuratura Rejonowa w Legnicy postawiła Zbigniewowi K. zarzut z art. 229 par 1, za co Kodeks karny przewiduje karę od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności.

W związku z zawodowymi przewinieniami Zbigniew K. przez długi czas nie mógł zarabiać na życie jako adwokat ani radca prawny. Dopiero



pod koniec 2023 r. - krótko przed incydentem na korytarzu legnickiego sądu - Okręgowa Rada Adwokacka we Wrocławiu przywróciła go do zawodu. W wykazie Okręgowej Izby Radców Prawnych w Wałbrzychu przy jego nazwisku wciąż widnieje adnotacja,

że jest zawieszony.

Przed Sądem Okręgowym w Legnicy Zbigniew K. odpowiada jako współoskarżony z dyrektorką kancelarii prawnej z dyrektorką kancelarii Elżbietą W. i księgową Dorotą Ś. o oszustwa na szkodę klientów i współpracowników. Według prokuratury, od-

powiadają za przywłaszczenie łącznie ok. 1,8 mln zł na szkodę 163 osób. Proces zaczął się w 2018 roku i trwa do dziś, bo oskarżeni Zbigniew K. i Elżbieta W. oraz ich obrońcy wykorzystują różne okazje, aby spowolnić pracę sądu. Aktualnie trwają przesłucha-

nia świadków. Proces - trudny, wielowątkowy, obszerny (do aktu oskarżenia dołączono sto tomów akt) - posuwa się do przodu głównie dzięki ogromnej determinacji sędziego Andrzeja Szliwy.

Piotr Kanikowski

FOT. PIOTR KANIKOWSKI

# Dream Sun<sup>®</sup>

Twoja przystań zdrowia i urody

*Życzymy  
zdrowych, wesółych i spokojnych  
Świąt Bożego Narodzenia!  
A w nadchodzącym  
2024 roku  
samy sukcesów  
i spełnienia marzeń!*

**Dream Sun Salon Odnowy Biologicznej**  
Legnica, ul. Złotoryjska 108/1A  
tel. 664 963 667; 76 854 90 47; [www.DreamSun.pl](http://www.DreamSun.pl)  
pn.-pt. 8:00 - 19:00; sob. 8:30-13:00





# Debata o edukacji ekonomicznej w Witelonce

**Czym powinni kierować się uczniowie, którzy chcieliby w dorosłym życiu odnosić zawodowe sukcesy? Jak mogą pomóc im w realizacji tych planów nauczyciele? W Collegium Witelona Uczelnia Państwowa odbyła się ważna dla przyszłości młodych ludzi konferencja, która przyniosła odpowiedzi na te - i podobne - pytania.**

Wydarzenie skierowane było głównie do nauczycieli i dyrektorów tych szkół ponadpodstawowych, które uczą młodych ludzi zasad ekonomii. Konferencję pod nazwą: „Wiedza, przedsiębiorczość, biznes... Debata o edukacji ekonomicznej” Collegium Witelona Uczelnia Państwowa zorganizowało wspólnie z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych w Legnicy, Polskim Towarzystwem Ekonomicznym i Zespołem Szkół Ekonomicznych im. Stefana Żeromskiego w Legnicy.

- Nasza Uczelnia, razem ze współorganizatorami, podjęła się przeprowadzenia tej ważnej dla jakości edukacji młodych ludzi debaty m.in. dlatego, że zależy nam, aby na rynek pracy trafiali - w niedalekiej już przyszłości - kandydaci, którzy będą kompetentni i przygotowani do jego wyzwań. To od ich decyzji będzie przecież zależała przyszłość naszego społeczeństwa, gospodarki itp. - mówi dr Przemysław Siudak, Dziekan Wydziału Nauk Technicznych i Ekonomicznych Collegium Witelona Uczelnia Państwowa. - Zdecydowaliśmy się na organizację konferencji także dlatego, aby jeszcze skuteczniej integrować środowiska i instytucje, dla których efektywne kształcenie młodzieży z wiedzy ekonomicznej jest priorytetowe - dodaje dr Przemysław Siudak.

Konferencja podzielona była na panele tematyczne, z których jeden odbywał się pod nazwą „Wiedza ekonomiczna a koncepcje rozwoju biznesu i karier zawodowych”. W tej części debaty wzięli udział przedstawiciele biznesu, dyrektorzy banków czy przedstawiciele firm, którzy odnieśli w swoich branżach sukcesy i podzielili się

z uczestnikami konferencji - również przysłuchującymi się debacie uczniami i studentami - swoimi doświadczeniami. Opierając się na własnych przeżyciach dowodzili, że przedsiębiorczość i pomysłowość to jedno, ale bez gruntownej wiedzy ekonomicznej nie da się osiągnąć sukcesu i poradzić sobie z problemami, które prędzej czy później dopadną każdego przedsiębiorcę czy pracownika.

- Mając 20 lat studiowałem zarządzanie, potem finanse, zrobiłem też doktorat. Jednak wtedy uważałem, że studia nie są mi do niczego potrzebne. Najwięcej wiedzy o przedsiębiorczości czerpałem bowiem w tamtych czasach z małego biznesu, który otworzyłem przy rodzinnej firmie VITBIS w Złotorzy, produkującej bombki choinkowe, którą prowadził wówczas mój ojciec - mówił podczas debaty dr Błażej Prus, Prezes Zarządu PPH VITBIS Sp. z o.o. Jak wspominał: - Kiermasz z bombkami choinkowymi otworzyłem z kolegą na trzecim roku studiów. To zmusiło mnie do wcześniejszego wstawania rano, mierzenia się z wieloma wyzwaniami, związanymi z prowadzeniem własnego biznesu. Byłem wtedy przekonany, że to mój mały biznes uczy mnie wszystkiego, a studia nie są mi potrzebne. Trwałem w tym przekonaniu wiele lat, dopóki nie przejąłem w 2020 roku zarządzania całą firmą. Choć ojciec przygotowywał mnie do tego, od dawna byłem jego asystentem, członkiem Zarządu, to dopiero gdy sam, jako Prezes, musiałem zmierzyć się z ciężarem podejmowania strategicznych decyzji i różnymi problemami doceniłem, jak ważna jest wiedza, którą zdobyłem na studiach. Dlatego dziś wiem, że doświadczenie w biznesie jest bardzo ważne, ale nie da się skutecznie mierzyć z problemami i podejmować dobrych decyzji bez wiedzy ekonomicznej - podkreślał Prezes firmy VITBIS, dr Błażej Prus.

- Wiedza ekonomiczna jest rzeczywiście bardzo ważna dla rozwoju kariery zawodowej. Choć może trudno uwierzyć w to obecnym uczniom czy studentom, którzy muszą teraz dużo się uczyć, zaliczać ciężkie egzaminy, to uwierzcie mi: ten wysiłek na pewno zapracentuje w waszej zawodowej przyszłości - mówiła Izabella Naliwajko, Dyrektor Personalny i Prokurent Viessmann Technika Grzewcza Sp. z o.o. Dodatkowo radziła młodym ludziom, którzy chcieliby w przyszłości osiągnąć zawodowy sukces: - Poza wiedzą, ważna jest również praktyka. Dlatego bądźcie otwarci na nowe doświadczenia: praktyki, staże. Podejmijcie na przykład wakacyjną pracę, która da wam nowe wyzwania, nauczy podejmowania decyzji. To was dodatkowo ukształtuje na przyszłość. Z własnego doświadczenia wiem, że praktyki oraz wakacyjna praca, choć wydawała mi się w czasie studiów mało istotna, to z czasem okazało się, że pomogła rozwinać różne umiejętności - mówiła Izabella Naliwajko.

- Wiedza pozwala przewidzieć to, czego w przyszłości będzie wymagał od was rynek pracy. A to, moim zdaniem, bardzo ważna umiejętność w planowaniu kariery - mówiła z kolei Magdalena Dyrz, Dyrektor Oddziału PKO BP S.A. w Legnicy. - Drugą radą, którą chciałam



się podzielić z młodzieżą jest to, abyście nauczyli się wychodzić ze strefy komfortu. Kiedy pełniemy zawodowo jakieś funkcje wydaje nam się, że jest tak super, że jesteśmy w czymś dobrzy. Jednak w życiu różnie bywa. I aby się rozwijać, trzeba umieć wychodzić ze swoich stref komfortu, być gotowym na nowe wyzwania - mówiła Magdalena Dyrz.

Debata podobała się legnickim uczniom. - Planuję założyć w przyszłości własną firmę, dlatego rady i wskazówki, które dziś usłyszałam, są dla mnie bardzo ważne. Jestem nimi podbudowana. I jeszcze bardziej pewna, że chcę iść w kierunku, który sobie wymarzyłam - mówiła po konferencji Weronika, uczennica Technikum Ekonomicznego w Legnicy. - Podobało mi się, że ludzie, którzy odnoszą w swoich branżach sukcesy, nie wstydzieli się mówić o tym, że nieraz spotykały ich też gorsze chwile. Opowiedzieli, jak radzili sobie z kryzysami. To bardzo budująca dla mnie wiedza na przyszłość - mówił Maciek, uczeń.

- Cieszę się, że nasi uczniowie biorą udział w takich wydarzeniach, jak debata o edukacji ekonomicznej w Collegium Witelona. Szkoła daje im bowiem wiedzę, ale doświadczenia na przyszłość

czepią z takich właśnie spotkań. Dzięki połączeniu wiedzy z doświadczeniami, nasi uczniowie są przedsiębiorczy, potrafią podejmować dobre decyzje, stawia sobie cele i dążyć do ich realizacji. Jestem z nich dumna - podkreśla Małgorzata Boczoń, Dyrektor Zespołu Szkół Ekonomicznych im. Stefana Żeromskiego w Legnicy.

Szkoła była współorganizatorem konferencji, obok Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Legnicy i Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego. - ZUS to firma oparta na ludziach i ich wiedzy. Nasze decyzje dotyczą milionów Polaków. Potrzebujemy więc najlepszych fachowców. Tych nie byłoby bez edukacji, bez wykształcenia. Dlatego bardzo ważne jest dla nas włączanie się w działania, które są związane z kształceniem młodych ludzi. Wiedza jest też podstawą podejmowania decyzji - już na początku kariery zawodowej - odnośnie ubezpieczenia emerytalnego i bezpiecznej przyszłości. Stąd takie inicjatywy i nasza współpraca z Collegium Witelona Uczelnia Państwowa oraz m.in. wspólna organizacja konferencji, związanej z edukacją ekonomiczną - mó-

wił Marcin Dąbrowski, dyrektor Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Legnicy.

- Polskie Towarzystwo Ekonomiczne ściśle współpracuje z Collegium Witelona, m.in. przy tworzeniu programów edukacyjnych. Mamy bowiem stały kontakt z pracodawcami, dzięki czemu wiemy, jakie są trendy na rynku pracy, jakich fachowców rynek pracy potrzebuje i pod te potrzeby dostosowujemy programy kształcenia. Chętnie angażujemy się też w inne działania Uczelni, np. takie, jak debata o kształceniu ekonomicznym. Podstawy ekonomii są bowiem stałe, jednak równie ważne jak posiadanie wiedzy jest to, aby umieć przełożyć posiadaną wiedzę na dynamiczne sytuacje, które przynosi życie. Wszystko wokół szybko się zmienia, umiejętność reagowania na te zmiany jest niezwykle istotna. Takie konferencje uczą młodych ludzi jak to zrobić. To bardzo ważna dla ich zawodowej przyszłości wiedza - mówiła Nadine Bednarz z Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego.

wił Marcin Dąbrowski, dyrektor Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Legnicy.

Źródło: Collegium Witelona Uczelnia Państwowa  
FOT. COLLEGIUM WITELONA UCZELNIA PAŃSTWOWA



# Wraca Scena na Piekarach

W piątek 20 grudnia o godzinie 19 Teatr Modrzejewskiej w Legnicy zagra pierwszy po trzynastoletniej przerwie spektakl w budynku po dawnej hurtowni farmaceutycznej przy ul. Izerskiej 38. Widzowie zobaczą również legendarne jak to miejsce „III Furie” w reżyserii Marcina Libery. Tak wznawia działalność Scena na Piekarach, która wkrótce - ze względu na planowany remont w teatrze - całkowicie zastąpi Scenę Gadzickiego.

Jak już informowaliśmy, w połowie października Teatr Modrzejewskiej w Legnicy kupił na swą scenę wybudowany w latach siedemdziesiątych XX wieku pawilon przy ul. Izerskiej. Pieniądze na zakup - 330 tysięcy złotych - pochodziły z budżetu województwa.

To miejsce, które w przeszłości było sklepem spożywczym, hurtownią farmaceutyczną, a od lat niszczało,



puście, niezagospodarowane. Tak pracownicy teatru, jak jego widzowie, darzą je szczególnym sentymentem,

bo w latach 2004-2011 służyło jako Scena na Piekarach. Swe premiery miały tu m.in. „Made in Poland”

Przemysława Wojcieszka (2004), „Dziady” Lecha Raczyńskiego (2007), „Fotografie” Pawła Kamzy (2009), „Ma-

matango” (2010) oraz „Urojenia”, „Włotka.pl”, „Howie i Rookie Lee” i spektakle tworzone w ramach eduka-

cji teatralnej - przypomina Mariola Hotiuk, rzeczniczka prasowa Teatru Modrzejewskiej.

W ciągu siedmiu lat przedstawienia wystawione na Scenie na Piekarach obejrzało prawie 20 tysięcy widzów.

Na pierwszy po trzynastoletniej przerwie spektakl na Piekarach nieprzypadkowo wybrano „III Furie”, bo tym przedstawieniem teatr żegnał się ze sceną w 2011 roku. Jest to więc swoisty łącznik pomiędzy przeszłością a przyszłością. A trochę też chyba wehikuł czasu, którym do Legnicy powracają na chwilę Joanna Gonschorek, Robert Gulaczyk i Rafał Cieluch - aktorzy, którzy jakiś czas temu zdecydowali się na odejście z Teatru Modrzejewskiej.

Piotr Kanikowski

FOT.

KAROL BUDREWICZ,

TEATR

MODRZEJSKIEJ

# Selgros zbuduje park handlowy

Szykuje się rozbudowa centrum handlowego przy ul. Jana Pawła II w Lubinie. Na jego terenie Selgros planuje utworzyć nowoczesny park handlowy Shopp.City Lubin o powierzchni 18 tys. mkw.

Selgros - niemiecko-szwajcarski koncern prowadzący sieć hurtowni dla przedsiębiorców - jest obecny w Lubinie od marca 2024 r. Jego hala w centrum handlowym przy ul. Jana Pawła II osiąga doskonałe wyniki i cieszy się rosnącym zainteresowaniem zarówno klientów indywidualnych, jak i przedstawicieli gastronomii oraz przedsiębiorców.

Decyzja o rozbudowie centrum jest odpowiedzią na dynamiczny rozwój hali Selgros, która od otwarcia przyciąga coraz większą liczbę klientów indywidualnych i biznesowych - informuje firma w komunikacie rozesłanym do mediów. „Hala Selgros w Lubinie oferuje jeden z najszerszych asortymentów na rynku, wysoką jakość, szczególnie art. świeżych: ryb i owoców morza, owoców i warzyw, a także mięsa przygotowanego na miejscu. Zaufanie klientów i stabilne

warunki pracy dla zatrudnionych osób sprawiają, że obiekt stał się ważnym punktem na lokalnej mapie handlowej. Nowy park handlowy Shopp.City Lubin będzie działał w formule tzw. „power centers” - nowoczesnych parków handlowych zlokalizowanych w strategicznych miejscach, takich jak centra miast, ich obrzeża czy węzły komunikacyjne. Wzbogaci on istniejącą ofertę o sklepy znanych marek oraz punkty gastronomiczne, zapewniając mieszkańcom Lubina i okolic jeszcze większy wybór w jednym miejscu.”

Podobny projekt został z sukcesem zrealizowany w Siedlcach od 2020 roku.

Pozwolenie na budowę nowego parku handlowego zostało już wydane. Obiekt powstanie na działkach o łącznej powierzchni 61 579,5 m<sup>2</sup>, a jego całkowita powierzchnia wyniesie 18 216,04 m<sup>2</sup>. Przy budynku zaplanowano parking na 458 miejsc, co zapewni wygodę odwiedzającym. Rozpoczęcie prac budowlanych przewidziano na pierwszą połowę 2025 roku.

Piotr Kanikowski

RYC.

SELGROS, SHOPPCITY





PREZYDENT LEGNICY MACIEJ KUPAJ ZAPRASZA

KONCERT

# ZACZNIJ od BACHA

w programie utwory  
Carla Philippa Emanuela Bacha  
i Jana Sebastiana Bacha

WYSTĄPI

Orkiestra Kameralistów  
Filharmonii Poznańskiej

## 24.01.2025

godz. 19:00

Ariel  
Zuckermann

jako dyrygent  
i solista

Legnickie  
Centrum Kultury  
Sala Królewska  
Akademii Rycerskiej



**Bilety:**

30 zł / normalny, 15 zł / ulgowy

Do nabycia w Galerii Satyrykon, Rynek 36, tel.: 501 504 115

FILHARMONIA  
POZNAŃSKA





# Świetlna rewolucja w Legnicy

**Konsorcjum firm KRZ Rafał Zdyb z Oleśnicy oraz Partner z Wrocławia z ofertą 3 mln 396 tys. zł wygrało przetarg na modernizację oświetlenia ulicznego w Legnicy. W sumie swoje propozycje złożyło osiem podmiotów.**

W ramach tej inwestycji zostaną zdemontowane stare oprawy sodowe na latarniach - w sumie 2631 sztuk, a w ich miejsce założone energooszczędne ledowe wraz z elementami systemu sterowania i redukcji mocy. Dzięki temu ulice będą lepiej oświetlone i co teraz jest bardzo ważne rachunki za energię będą niższe. Wymiana oświetlenia wpłynie również na zwiększenie bezpieczeństwa dro-

gowego.

Latarnie zostaną zmodernizowane m.in. na: Piekarach A, B, C, Koperniku I i II, w rejonach ul. Myrka, Objazdowej, Spółdzielczej, Grabskiego i Złotoryjskiej. W sumie na 178 ulicach w całym mieście.

Na realizację ten inwestycji Legnica otrzymała 80 procent dofinansowania z Rządowego Funduszu Polski Ład Programu Inwestycji Strategicznych „Rozświetlamy Polskę” poświęconej modernizacji infrastruktury oświetleniowej.

*Źródło: Urząd Miasta w Legnicy*  
*FOT. URZĄD MIASTA W LEGNICY*



# Legnicka Książka Roku 2023

**Wydana przez Stowarzyszenie Pamięć i Dialog monografia „Tadeusz Gumiński: życie, dzieło, pamięć” pod redakcją dra Marka Żaka została wybrana Legnicką Książką Roku 2023. Werdykt Kapituły -jednogłośnie - został wczoraj uroczysto ogłoszony podczas gali Akademii Rycerskiej.**

Świetnie udokumentowana, gęsta od faktów, a jednocześnie napisana w przystępny sposób, miejscami wręcz sensacyjna. Wybitny legniczanie, żołnierz Armii Krajowej, twórca Muzeum Miedzi, organizator legnickiego oddziału Towarzystwa Przyjaciół

Nauk i autor legendarnego przewodnika po Legnicy doczekał się książki godnej swej nietuzinkowej biografii.

- To wyróżnienie to nie tylko nagroda dla autora, ale również hołd dla Tadeusza Gumińskiego - wybitnego mieszkańca naszego miasta. Jego działalność była fundamentem dla rozwoju kulturalnego Legnicy - podkreślił prezydent miasta Maciej Kupaj wręczając Markowi Żakowi piękną statuetkę ze szkła.

- Ta książka to wyraz wdzięczności za jego nieoceniony wkład w rozwój Legnicy - potwierdził słowa prezydenta Marek Żak.

Redaktor i współautor zwycięskiej książki jest historykiem,

pracownikiem Muzeum Miedzi w Legnicy. Wyznał, że prace nad monografią Tadeusza Gumińskiego wymagały zaangażowania kilkudziesięciu osób i przeszukiwania archiwów w całej Polsce - od Wrocławia, przez Warszawę, aż po Łowicz i Biłgoraj.

W gronie finalistów konkursu znalazło się jeszcze troje autorów: Agnieszka Cudała za książkę „Wolność 44”, Jerzy Starzyński za „Preselyły nas musowo: listy Łemków z lat 1947-1948. Tom II” oraz Przemek Corso za „Lato w Białej Dolinie”.

Gratulujemy!

*Piotr Kanikowski*  
*FOT. MUZEUM MIEDZI W LEGNICY*



## Groźny incydent na autostradzie

**41-letni kierowca ciężarówki stracił przytomność w czasie jazdy autostradą A4. Pojazd uderzył w bariery. Pierwszej pomocy przedmedycznej udzielili mężczyźni policjanci z legnickiej drogówki.**

-Do zdarzenia doszło w miniony piątek po godzinie 18 na autostradzie A4 w kierunku Wrocławia, gdzie według zgłoszenia kierujący pojazdem ciężarowym miał uderzyć w bariery. Na miejsce natychmiast udali się funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego - informuje mł. asp. Anna Tersa z zespołu prasowego Komendy

Miejskiej Policji w Legnicy.

Widząc, że kierowca jest nieprzytomny, policjanci wzywali karetkę pogotowia.

- Asp. szt. Marcin Weber i asp. Arkadiusz Procków do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego monitorowali czynności życiowe 41-letniego kierowcy. Następnie kierowca został zbadany przez przybyłych na miejsce medyków i zabrany do szpitala, gdzie pozostał - informuje mł. asp. Anna Tersa.

- Funkcjonariusze kończąc kurs podstawowy czy specjalistyczny z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej posiadają wiedzę

i umiejętności ratownicze w tym zakresie, dlatego w przypadku nagłego zagrożenia życia lub zdrowia zawsze można liczyć na ich pomoc. Należy jednak pamiętać o tym, że każdy ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy, jeśli widzi sytuację zagrażającą zdrowiu lub życiu innego człowieka. Nie ma znaczenia, czy jest się uczestnikiem wypadku, świadkiem lub tylko zobaczyło się taką sytuację - nie można przejść obojętnie obok takiego zdarzenia, o czym mówi artykuł 162 Kodeksu Karnego.

*Piotr Kanikowski*

## ZUS wyśle emerytury i renty wcześniej

**Emeryci i renciści, którym ZUS wypłaca pieniądze 25 dnia każdego miesiąca, w grudniu otrzymają je przed świętami. Dotyczy to zarówno wypłat przekazywanych przez listonosza, jak i przelewów, które trafiają na rachunki bankowe.**

Seniorzy, których termin płatności świadczenia wypada 25 grudnia, nie muszą się martwić, że zostaną bez pieniędzy na święta.

- Zadbaliśmy o to, by emerytury i renty były wypłacone jeszcze przed świętami Bożego Narodzenia - mówi Iwona Kowalska - Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dol-

nym Śląsku.

Wszystkie emerytury przed Bożym Narodzeniem, kolejne przed Nowym Rokiem i tuż po - Wypłaty rent i emerytur, jakie wypłacamy szczególnie w grudniu, w terminie „25”, potem „1” i „6” stycznia zawsze staramy się realizować najszybciej jak możemy, ale proszę pamiętać, że odbywa się to w skali całego kraju i wg ściśle ustalonego centralnie harmonogramu wypłat. W naszym województwie mamy prawie 650 tys. emerytów i rencistów, którzy otrzymują swoje wypłaty w wielu terminach płatności - mówi Iwona Kowalska - Matis. - A grudzień i styczeń to

miesiące wyjątkowe - dodaje.

Zgodnie z przepisami, emerytury są dostępne na kontach jeden dzień przed terminem płatności, a jeżeli termin wypłaty przypada na dzień wolny od pracy to dwa dni.

Rzeczniczka dodaje, że w takich momentach po raz kolejny ZUS namawia wszystkich, którzy nie mają jeszcze konta w banku, by je założyli. Jeśli ktoś otrzymuje emeryturę przekazem pocztowym to będzie musiał czekać, aż zapuka do niego listonosz. Gdy ma konto to zawsze może skorzystać z bankomatu o dowolnej porze.

*Piotr Kanikowski*





@TeatrWLegnicy  
 @TeatrModrzejewskiej  
 @teatr\_modrzejewskiej

# STYCZEŃ 2025

Sezon 2024/2025

WODEWIL LIEGNITZ...



KARTOTEKA



DZIEJE GRZECHU...



CHŁOPKI



SG - Scena Gadzickiego, SnP - Scena na Piekarach, HSR - Hall Starego Ratusza

bilety dostępne Bilety online <https://www.teatr.legnica.pl> Bilety oraz w kasie Teatru tel. 76/ 72 33 505; bilety@teatr.legnica.pl

DYREKCJA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO DOKONYWANIA ZMIAN W REPERTUARZE



4 SB	18:00	Wodewil Liegnitz albo ostatnia noc Republiki Weimarskiej	SG
5 ND	18:00	Wodewil Liegnitz albo ostatnia noc Republiki Weimarskiej	SG
7 WT	10:00	Wodewil Liegnitz albo ostatnia noc Republiki Weimarskiej	SG
10 PT	19:00	Kartoteka	SnP
11 SB	19:00	Kartoteka	SnP
12 ND	18:00	Kartoteka	SnP
16 CZW	11:00	Dzieje grzechu. Opowiedziane na nowo	SG
17 PT	11:00	Dzieje grzechu. Opowiedziane na nowo	SG
17 PT	17:00	Stefan puścił farbę finisaż wystawy Jakuba Stefaniaka	HSR
18 SB	19:00	Dzieje grzechu. Opowiedziane na nowo	SG
19 ND	18:00	Dzieje grzechu. Opowiedziane na nowo	SG
21 WT	11:00	Kartoteka	SnP
22 ŚR	11:00	Kartoteka	SnP
23 CZW	11:00	Kartoteka	SnP
24 PT	18:00	Chłopki Opowieść o nas i naszych babkach	SG
25 SB	18:00	Chłopki Opowieść o nas i naszych babkach	SG
26 ND	18:00	Chłopki Opowieść o nas i naszych babkach	SG
28 WT	11:00	Chłopki Opowieść o nas i naszych babkach	SG
29 ŚR	11:00	Chłopki Opowieść o nas i naszych babkach	SG



# Jak odchudzić (się na) święta?

– Na święta kupujemy za dużo i przygotowujemy za dużo. Dlatego warto na te kilka dni wyrzucić z naszego słownika słowo „zabraknie” – mówi prof. Danuta Figurska-Ciura z Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Prof. Danuta Figurska – Ciura wylicza: przeciętny Polak zje w ciągu świątecznego dnia sześć-, a niektórzy nawet 10 tysięcy kilokalorii w postaci bigosów, mięs, szynki z tłuszczkiem, czy tortów makowych. Zdrowy, dorosły człowiek o masie ciała 60-70 kilogramów potrzebuje około 2 tysięcy kcal dziennie.

– Zjadamy więc stanowczo za dużo – mówi.

Zdaniem ekspertki z UPWr myśleć o odchudzaniu świąt zacząć należy już w fazie planowania i kupowania.

– Po pierwsze wyrzucmy na te kilka dni ze swojego słownika słowo „zabraknie”, ponieważ nawet jeśli zabraknie jakiejś potrawy, to innych z pewnością będzie za dużo. Nie kupujemy produktów w wielkich, promocyjnych opakowaniach – żal będzie zmarnować, więc zjemy. Poza tym wrzucając do koszyka kolejne produkty wyobrażamy sobie nasz talerz podczas wigilijnej kolacji. Może, kiedy zobaczymy jak dużo potraw będziemy musieli na niego nałożyć, z części po prostu zrezygnujemy – zachęca. I przygotowujemy je na inna okazję. Poza tym liczy się wielkość. Porcji ma się rozumieć. Podzielmy planowaną wstępnie na pół. Będzie szansa na spróbowanie większej ilości różnorodnych smakołyków bez ryzyka przedjedzenia się i

wyrzutów sumienia.

Pytana jak „odchudzić” święta wymienia kilka zasad.

Jeśli ryba to może tym razem gotowana lub duszona albo w galarecie, zamiast smażonej. A jeśli już smażymy, to róbmy to krótko w głębokim tłuszczu na olejach roślinnych lub na klarowanym maśle, które mają wysoki punkt dymienia (rozkładają się w bardzo wysokiej temperaturze). Tłuszczu nie przegrzewajmy, potraw smażonych nie przypalajmy i pamiętajmy o ułożeniu ich po usmażeniu na chwilę na papierowym ręczniku, który wchłonie nadmiar tłuszczu.

– Polecam nasz rodzimy olej rzepakowy, ale też dobry jest ryżowy albo oliwa, tylko nie virgin, a ta przeznaczona do smażenia. W wielu domach przyjęły się już takie bardziej „fit” święta – zauważa prof. Figurska-Ciura – ale w większości chyba nadal obowiązuje zasada, że „przez dobry bigos musi przebiec świnia”. Na domiar złego świąteczny bigos z dużą ilością mięs, jest wielokrotnie podsmażany, odgrzewany. To sprzyja tworzeniu smaku, ale też powstawaniu substancji, które słabo trawimy, więc niektórzy zagryzają ciężki bigos środkami farmaceutycznymi!

Żeby tego uniknąć do świątecznego bigosu włóżmy połowę boczku z przepisu i chudsze niż tradycyjnie mięsa i kiełbasę, za to nie zmniejszajmy ilości przypraw: pieprz, sliwki, kminek... polepszą trawienie. Może tu pomóc również nowoczesne wyposażenie kuchni. Garnki z wielowarstwowym, grubym, akutermicznym dnem pozwalają nam gotować po-

trawy długo na tak zwanym wolnym ogniu. Wszystkie aromaty zostają w przykrytym garnku, a powolne gotowanie w niskiej temperaturze sprawia, że potrawy są lżej strawne.

Zamiast szynki z tłuszczkiem przygotujmy na święta indyka, schab, albo cielęcinę czy królika koniecznie z dodatkiem żurawin i borówek i surówki, bogatych w antyoksydanty i smacznych. Będzie to świetna okazja pokazać dzieciom, że istnieje nie tylko ketchup.

W ciastach nie rezygnujmy z maku, orzechów, owoców (także tych suszonych, czyli bakalii), ale odchudźmy torty używając np. kremów na bazie bitej śmietany i serka mascarpone zamiast masła, lub musów owocowych. Chętnie wykorzystujmy też przyprawy: cynamon, goździki, naturalna wanilia, anyż, bo poprawiają trawienie i podnoszą odporność a cynamon ma znaczenie w gospodarce węglowodanowej przetwarzaniu cukrów w naszym organizmie.

Wykorzystajmy to, że w polskiej kuchni lubimy: majeranek, ale do wieprzowiny dorzucmy też cząbr, tymianku, pieprzu i w ogóle – jeśli tylko lubimy – więcej ostrych przypraw czosnku, papryki, pieprzu, imbiru jeśli tylko pasują w naszym daniu.

Metabolizm przyspieszą i poprawią owoce, choćby grejfrut. Warto sięgnąć też po nieco zapomniane warzywa: pasternak, topinambur, których składniki usprawnią pracę przewodu pokarmowego podobnie jak śródziemnomorskie karczochy, które mogą być wykwintnym elementem naszego stołu.



Nie kupujemy soków lub co gorsze słodzonych napoi gazowanych. Kompot z suszu, mimo że też ma sporo kalorii, jest o wiele zdrowszy, ponieważ zawiera duże ilości błonnika, ułatwiającego trawienie.

Przygotowanie wigilii wegetariańskiej nie powinno stanowić dla nikogo problemu. Świąteczna kolacja z zasady jest jarska, wystarczy więc z jadłospisu wyciąć ryby. Wyzwaniem może być natomiast wigilia wegańska.

– Mimo to zachęcam, by nawet w domach, gdzie jada się mięso, a na święta zaprasza rodzinę, przygotować choć dwa dania wegańskie. Nigdy bowiem nie wiemy czy w międzyczasie siostrzenica czy wnuczka nie przeszła na dietę pozbawioną składników pochodzenia zwierzęcego – mówi profesor UPWr.

Jak to zrobić? Z przepisu na ciasto, uszka i pierogi wy-

starczy usunąć mleko i jajka. Mleko zastąpić możemy napojem roślinnym popularnie nazywanym mlekiem (np. kokosowym, ryżowym czy owsianym), a jajka jednym z zamienników (aquafaba, siemię lniane, chia, jabłko, banan, silken tofu, jogurt sojowy, itp.).

Karpia i inne ryby z powodzeniem zastąpimy natomiast selerem dla poczucia morskiego smaku owiniętym w glony nori lub kotletami sojowymi albo panierowanymi warzywami takimi jak cukinia, bakłażan papryka czy seler, którym można z powodzeniem nadać kształt rybnego dzwonka. Chociaż nie musimy się wysilać ponieważ z badań zwyczajów wegan i wegetarian przeprowadzonych ostatnio przez moją studentkę wynika, że osoby na diecie wege nie oczekują wcale podobieństwa potraw wege do tych tradycyjnych

mięśnych czy mlecznych.

Bigos też warto przygotować również w wersji wege np. ze sliwką, morelami czy warzywami nie wspominając o nazywanych leśnym mięsem grzybach. Można go przygotować np. w równych proporcjach ze świeżej kapusty włoskiej i kapusty kiszzonej, suszonych śliwek, cebuli, marchwi, czosnku i przypraw. Podobnie w przypadku pasztetów. Ich warzywne wersje będą z pewnością smakować nie tylko weganom. Poza tym może to być ciekawa odmiana od codzienności, przecież szynki i pasztety jemy dziś na co dzień a nie jak dawniej od święta. A może nam posmakują i trwale urozmaicą nasze menu.

Źródło: Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu  
FOT. UNIWERSYTET PRZYRODNICZY WE WROCŁAWIU

## PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH w Legnicy

Obowiązki opiekuna obejmują wsparcie osoby starszej w codziennych czynnościach życiowych - prowadzeniu domu oraz załatwianiu spraw

Firma Gwarant – Tomczyk sp.j

**Tel. 76 852 50 55**

ul. Libana 12



## Smakowity zestaw

ciasto

z dowolną kawą klasyczną lub herbatą klasyczną



SO!  
COFFEE

Kawiarnia SO! COFFEE  
C.H. Galeria Plastów Legnica





Drodzy Klienci,

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy  
złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia. Niech te  
wyjątkowe chwile wypełnią Wasze serca  
spokojem, radością  
i ciepłem rodzinnych spotkań.

Życzymy również zdrowia, sukcesów w  
nadchodzącym roku oraz jasnego spojrzenia na  
przyszłość – zarówno dosłownie, jak i w przenośni.

Dziękujemy za zaufanie i za to, że jesteście  
z nami.

Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!

Krzysztof Seniów  
wraz z zespołem  
Doradców Komfortu Widzenia

