

Fabryka rakiet w Gorzowie?
Oto pytania i odpowiedzi

STRONA 3

Protest rolników przeciwko umowie
z krajami Mercosuru

STRONA 4

To będzie największy budżet obywatelski
w historii miasta

STRONA 6

GAZETA LUBUSKA

na Nowy Rok

Środa-czwartek 31.12.2025-1.01.2026 | Nr 301 (22.601) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)
www.gazetalubuska.pl | Nr ISSN 0137-9518 | Nr indeksu 350-222



BT

Lpszego roku



W piątek w „GL” PULS

- Wygrani i przegrani politycy 2025
- Dziecko czy... pies? Jakie będą wybory młodych Polaków w 2026 roku?
- Kto zyska, kto straci finansowo w 2026?

Zamów prenumeratę

Gazeta Lubuska ☎ 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

Eliza
Gniewek-Juszczak



OSZUKANI NA MAŚLE

Pewne jest, że jeśli mocniej szarpnę drzwi od lodówki, wypadnie kostka masła, albo nawet dwie. Stoją tam w rzędku, w miejscu na jaja, na które miejsca nie ma, ale one akurat nie muszą czekać na pożarcie w zimnie. Promocja goniła promocję, a w internecie wcześniej krzyczały tytuły, że zaraz masło podrożeje na amen, taniej to już było itd. Gdy znów przyszła sobota i w obu konkurencyjnych sieciach handlowych pojawiły się kostki za 2,99 zł, znów kupiłam, bo przecież taniej już nie będzie.

Masło idzie nie tylko na posmarowanie kromek chleba, czy bułek (o tak, dobra bułka może być z samym masłem). Ciasto, tylko na masle najlepsze. Do gotowanych ziemniaków najlepsze masło, do sosu pieczarkowego też. A za tydzień kostka znów za 2,99 zł, w poniedziałek jeszcze raz. Wypchane nie tylko drzwi lodówki, ale też szuflada zamrażarki. Na lody z promocji nie ma miejsca. Tylko, że ja ciast raczej nie piekę, ziemniaków ostatnio nie gotuję, a sosów nie robię.

Koniec, stwierdzam, z tym masłem, bo wychodzi na to, że płacę miesięcznie więcej, niż bym płaciła za tyle, ile mi potrzeba. Ruch dla obu sieci poczyniłam niezły. Sklepy pewnie zadowolone. Czy hodowcy krów też? Ciekawe, ile naprawdę kosztuje produkcja takiej kostki? Ile zarabia sklep, sprzedając ją za 2,99 zł i nawet za 10,99 zł? Dlaczego stale, nie może kosztować np. 4,99 zł? Pewnie zdarza się w czwartek, że ktoś kupuje drożej, bo akurat mu się skończyło, a nie chciał wcześniej kupić więcej i zamrozić, bo woli świeże. Czy nie czuje się wtedy oszukany? Czym klient z soboty, różni się od tego z czwartku, czy środy? Kiedy kilka lat temu zaczynała się ta cała jazda z masłem, zapytałam jednego z lubuskich wytwórców wyrobów mlecznych, dlaczego masło drożeje. Przyznał, że nie wie, ale skoro inni podnieśli ceny, to on też podniósł. Gdybym lubiła margarynę, przerzuciłabym się na nią. Nie ma z nią takich cyrków.

Tu znajdziesz pomoc lekarza w sylwestra i Nowy Rok

Magdalena Marszałek
Lubuskie

Zbliża się jedna z najbardziej urazowych nocy w roku. Oparzenia od petard, skaleczenia, złamania, zatrucia pokarmowe, nagłe infekcje czy wysoka gorączka nie pytają o kalendarz i potrafią skutecznie zepsuć noworoczne plany.

W tym okresie w gorzowskim szpitalu nie będą działać poradnie specjalistyczne, rejestracja pacjentów ani administracja. Nie będzie też możliwości odebrania wyników badań, ponieważ punkty wydawania pozostaną zamknięte. W praktyce oznacza to, że wizyty planowe - na przykład u laryngologa czy okulisty - zostaną przesunięte. Jednocześnie w sytuacjach pilnych pacjenci wciąż otrzymają potrzebną pomoc, ponieważ oddziały ratunkowe i izba przyjęć będą funkcjonować bez zmian.

Pomoc medyczna po godzinach

Jeśli nagle pogorszy się nasze samopoczucie, pojawi się wysoka gorączka, silny ból, infekcja lub inne niepokojące objawy, pierwszym miejscem, do którego powinniśmy się udać, jest nocna i świąteczna opieka zdrowotna. W Gorzowie punkt ten znajduje się bezpośrednio pod Szpitalnym Oddziałem Ratunkowym. Po-



FOT. MICHAŁ PAWLIK/POLSKA PRESS

Gorączka, uraz, ból w sylwestra? Sprawdź, gdzie znaleźć pomoc lekarza

dobne punkty funkcjonują także przy szpitalach na terenie całego województwa lubuskiego - między innymi w Nowym Szpitalu w Kostrzynie nad Odrą, Szpitalu Międzyrzeckim, Powiatowym Centrum Zdrowia w Strzelcach Krajeńskich czy Szpitalu Uniwersyteckim im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze.

W takich punktach dyżurują lekarze i pielęgniarki, którzy udzielają pomocy: bezpośrednio w placówce, telefonicznie, a w uzasadnionych medycznie przypadkach także w domu pacjenta.

Bez skierowania i rejonizacji

Co ważne, nie obowiązuje rejonizacja. Oznacza to, że pomoc możemy uzyskać w dowolnym punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej niezależnie od miejsca zamieszkania. Liczy się więc to, gdzie mamy najbliżej. Nie potrzeba także skierowania ani wcześniejszej rezerwacji, a pomoc jest bezpłatna w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej są czynne od godziny 18.00 do 8.00 rano w dni powszednie oraz przez

całą dobę w soboty, niedziele i dni ustawowo wolne od pracy. W ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej pacjent ma prawo do: porady lekarskiej, zabiegów pielęgniarskich, e-recepty na niezbędne leki, zwolnienia lekarskiego, jeśli są ku temu wskazania medyczne.

Tylko w nagłych przypadkach

W sylwestra i Nowy Rok czynne są także Szpitalne Oddziały Ratunkowe. Warto jednak pamiętać, że są to miejsca przeznaczone wyłącznie dla pacjentów w stanach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia. Trafiają tam osoby po poważnych wypadkach, z ciężkimi urazami, nagłym bólem w klatce piersiowej, zaburzeniami świadomości lub mowy, masywnymi krwawieniami czy ostrym bólem brzucha. Zgłaszanie się tam z niegroźnymi dolegliwościami może znacząco wydłużyć czas oczekiwania i odebrać szansę na szybką pomoc pacjentom w stanie krytycznym.

Gdy liczy się każda minuta

W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy natychmiast wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer 112 lub 999. Ratownicy podejmują natychmiastowe czynności ratujące życie - na miejscu zdarzenia i w drodze do szpitala.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
		DZIEŃ	NOC
* * *		2°C	-1°C
DZIEŃ	NOC	Piątek	
0°C	-4°C	DZIEŃ	NOC
		2°C	1°C
Barometr		Sobota	
1016 hPa		DZIEŃ	NOC
Wiatr		0°C	-1°C
płd.-zach. 14-25 km/h			
Biomet			
niekorzystny			

Uwaga: słaby śnieg

FORUM CZYTELNIKÓW

Agata z Zielonej Góry

Czytam artykuł o dziurawych drogach w Zielonej Górze Ochli i nie wierzę. Budują się ludzie na terenach podmokłych. Sami rozjeżdżają drogę autami, bo na pewno nie jest to od ruchu pieszego, a następnie mają pretensje do całego świata, psioczą na prezydenta, urzędników. Dlaczego podatnicy mają zapłacić za waszą drogę? Ludzie postawią chaty w szczyrim polu a później roszczenia, że dróg nie ma! A co do plakatu, nie jeźdźcie, niech każdy zaparkuje samo-

chód i się przejdzie, zobaczycie, jak szybko droga sama się naprawi. Mieszkam w Raculi, też przy drodze gruntowej, też mamy „ser szwajcarski”, ale czekamy aż przyjadą podsypać mimo, że mam wrażenie że za każdym razem jesteśmy pomijani.

Andrzej z Zielonej Góry

W mieście ze stanem dróg nie jest lepiej niż w sołectwach. Chodniki miejskie nieremontowane poza deptakiem od dekad rozpadające się ze się od starości, erozji najeżdżania przez sa-

mochody... Ale za to będzie amfiteatr.

Rafał z Nowej Soli

Mam pytanie, dla kogo jest dworzec w Nowej Soli? Bo jadąc do pracy o godz. 4.30 jest zamknięty i stój sobie na peronie w te zimne poranki.

Adam z Nowej Soli

Pamiętam czasy, gdy przed urzędem miasta w Nowej Soli, który wtedy nazywano prezydium, choinkę stawiano między dwudziestym siódmym grudnia, a sylwest-

rem. Była to choinka noworoczna. Taka nowa (wtedy) komunistyczna tradycja była. Dopiero na początku lat siedemdziesiątych, w epoce gierkowskiej, wszystko zaczęło być normalnie.

Teresa z Zielonej Góry

Czy nie można byłoby w końcu zakazać sprzedaży materiałów pirotechnicznych, które wywołują pojedyncze hukki? Przy fajerwerkach, chociaż widoki mogą być piękne. A ten huk, jak z pistoletu, po co komu? Psy tak bardzo się tego boją.

nasz REGION

NOWA SÓL

Pijany, nie miał prawa jazdy i rozbił samochód

W świąteczny czwartek (25 grudnia) mieszkaniec gminy Otyń stracił panowanie nad pojazdem, w wyniku czego uderzył w znak drogowy, a następnie w latarnię.

Po przyjeździe na miejsce policjanci natychmiast wy-czuli od kierowcy intensywną woń alkoholu. Badanie trzeźwości wykazało, że mężczyzna miał w organizmie niemal 2 promile. Jak ustalono, nigdy nie posiadał



FOT. KPP NOWA SÓL

prawa jazdy. Na domiar złego 21-latek przewoził pasażera, narażając go na utratę zdrowia, a nawet życia. Rozbity pojazd został odholowany, a kierowca trafił do aresztu. Za popełnione przestępstwo i wykroczenia odpowie przed sądem. JP

Fabryka broni a życie miasta

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Budowa ma ruszyć „jak najszybciej”, zatrudnienie będzie na poziomie kilkuset osób, a region miasta ma być pod ochroną raketową.

Powstanie dużego zakładu zbrojeniowego to najgorętszy temat ostatnich dni. W poniedziałek podpisana została umowa i poznaliśmy pierwsze informacje dotyczące projektu. Wczoraj władze Gorzowa opowiadały dziennikarzom więcej o inwestycji, która może odmienić oblicze miasta.

Gdzie będzie inwestycja?

Miasto nie wskazuje jeszcze konkretnej nieruchomości. Wiadomo jednak, że będzie to północno-zachodni rejon Gorzowa. Fabryka ma zająć część z terenów przy ul. Mironickiej. Ma to być 116 hektarów z około 250, które są do dyspozycji w tym miejscu. Produkowane mają być tutaj pociski raketowe precyzyjnego rażenia o zasięgu 80 km dla systemu Homar-K koreańskich wyrzutni rakiet K239 Chunmoo montowanych na ciężarówkach Jelcza.

Ile warta jest inwestycja?

- To projekt, który opiewa na wartość 14 mld zł. Sama fabryka ma powstać za 2 mld zł - mówił prezydent Gorzowa. Nad tym, by tego rodzaju inwestycja trafiła do miasta, magi-



FOT. MON.GOV.PL

Homar-K to wyrzutnie raketowe, do których amunicja będzie produkowana nad Wartą

strat zaczął pracować trzy i pół roku temu. Tydzień po tym, gdy wiosną 2022 okazało się, że lokalizacji przy Mironickiej nie wybrali chińscy producenci baterii do samochodów elektrycznych.

Kiedy powstanie fabryka?

- Budowa ma ruszyć jak najszybciej - mówił we wtorek prezydent Wójcicki. Zakład ma zostać wybudowany najpóźniej za cztery lata, bo na okres 2030-2033 kontrakt zakłada dostarczenie 10 tys. pocisków. A co dalej?

- Po 2033 będą kolejne kontrakty, a już ten pozwala na zbudowanie gigantycznego

zakładu. Fabryka za 2 mld zł to projekt, którego nikt nie przeniesie. Fabryka będzie zakładem produkcyjnym na dziesiątki lat. Mówi się, że Zielona Góra walczy o technologie kosmiczne, a my je już właśnie mamy. Technologie zbrojeniowe są najwyższymi technologiami - mówił we wtorek prezydent Gorzowa. Liczy na to, że zakład będzie tak legendarny dla Gorzowa jak Stilon czy Siłwana.

Co z bezpieczeństwem miasta?

„To Gorzów będzie pierwszy na celowniku”, „Fabryka rakiet? Nie ma się z czego cieszyć”, „Putin już wpisał współ-

rzędne do swoich rakiet” - brzmi część komentarzy na wieść o podpisaniu umowy na zakład zbrojeniowy.

- Wbrew temu, co mówią, osoby niezorientowane, tego rodzaju zakłady są pod najwyższym nadzorem - odpowiadał we wtorek na tego rodzaju głosy mieszkańców prezydent. - Nie wszystko możemy powiedzieć, ale tego rodzaju obiekty są obiektami o najwyższym poziomie bezpieczeństwa. Zarówno lokalnie, czyli jeśli chodzi o ochronę samego obiektu, ale też pod kątem oddziaływania ewentualnych ataków zewnętrznych. Nikt nie obejmuje ochroną raketową kurników, a zakłady zbrojeniowe - tak. A jeżeli obejmuje się tak szczególnie ochroną zakład zbrojeniowy, to nie tylko sto hektarów, ale cały obszar, bo trzeba odpowiednio wcześniej zareagować - mówił J. Wójcicki.

Kto będzie pracował w fabryce?

- Zatrudnienie będzie na poziomie kilkuset osób w samym zakładzie i kilka tysięcy wokół zakładu, bo pamiętajmy o firmach kooperujących - mówił prezydent.

- Sprowadzą się tutaj mieszkańcy Korei Południowej, którzy będą współodpowiedzialni za budowę tej fabryki, ale też za procesy, które będą się tu odbywać. W początkowym etapie będzie to kilkanaście rodzin, a dojdzie może do kilkudziesięciu - dodawał Jacek Gumowski, prezes Gorzowskiego Ośrodka Technologicznego.

Polacy mają stanowić większość pracowników fabryki. A czy będzie mógł się w niej zatrudnić „zwykły gorzowianin”?

- Wszystko zależy od kompetencji - usłyszeliśmy od prezydenta Gorzowa. - WB Electronics (to polska firma w konsorcjum, po stronie koreańskiej jest Hanhwa Aerospace - red.) jest zainteresowane utworzeniem klasy patronackiej w Centrum Edukacji Zawodowej i Biznesu. Nasza młodzież będzie mogła odbywać staże w tej fabryce - mówiła z kolei Małgorzata Domańska, wiceprezydent.

Zakład zbrojeniowy ma powstać w rejonie, w którym będzie też tzw. północna obwodnica miasta. Jedenaście mieszkańcy temu podpisało umowę na projekt i budowę nie tylko jej, ale i sieci dróg w okolicy, a także na uzbrojenie terenu. Czy budowa fabryki skoryguje te plany?

- Przygotowaliśmy tereny pod względem planistycznym. Już na poziomie studium uwarunkowań, a potem miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego - mówił we wtorek wiceprezydent Jacek Szymankiewicz.

- Harmonogramy związane z obwodnicą zostały dostosowane do budowy fabryki. To jest tak projektowane, że to się zbiegnie, skończymy w odpowiednim czasie - tłumaczył prezydent Wójcicki.

Na razie tworzony jest projekt kolejnej części, drogi i uzbrojenie terenu mają być do wiosny 2028.

Ukryte plantacje

Jakub Pikulik
Lubuskie

Funkcjonariusze Centralnego Biura Śledczego Policji zatrzymali pięciu obywateli Serbii i zlikwidowali dwie profesjonalne plantacje konopi.

Policjanci ustalili, że na terenie województw lubuskiego i zachodniopomorskiego działała międzynarodowa grupa przestępcza zajmująca się nielegalną uprawą konopi. Przestępcy wynajmowali domy jednorodzinne i przystosowywali je do profesjonalnych plantacji. Pod pozorem zwykłych posesji prowadzono intensywną uprawę roślin. Działania przeprowadzono jednocześnie w Gorzowie, powiecie gorzowskim i w Szczecinie. Zatrzymano pięciu obywateli Serbii w wieku od 24 do 34 lat. Wśród nich był mężczyzna poszukiwany czerwona notą Interpolu. Funkcjonariusze zlikwidowali dwie plantacje, zabezpieczając 510 roślin konopi i 55 kilogramów suszu marihuany. Zatrzymanych przekazano prokuraturze, a sąd zdecydował o ich tymczasowym aresztowaniu



FOT. MATERIAŁY CBSP

Materiał informacyjny ENEA Operator Sp. z o.o.

0011440226

Enea Operator pozyskuje ponad 1 mld zł dofinansowania na rozwój sieci elektroenergetycznej na obszarach wiejskich

Enea Operator zawarła z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW) umowę o dofinansowanie jednego z największych projektów inwestycyjnych w swojej historii. Jego celem jest znacząca poprawa jakości i bezpieczeństwa dostaw energii elektrycznej na obszarach wiejskich oraz zwiększenie potencjału przyłączenia odnawialnych źródeł energii (OZE). Projekt „Budowa i przebudowa sieci dystrybucyjnej energii elektrycznej ENEA Operator sp. z o.o. w celu zwiększenia potencjału przyłączenia OZE na obszarach

wiejskich” obejmuje kompleksową modernizację infrastruktury elektroenergetycznej wszystkich poziomów napięć oraz szeroko zakrojone działania w obszarze cyfryzacji i automatyzacji sieci. Inwestycje koncentrują się zarówno na sieciach wysokiego (WN), średniego (SN), jak i niskiego napięcia (nn). Realizowane będą trzy główne zadania inwestycyjne. Pierwszym jest budowa i przebudowa sieci WN, wraz z modernizacją układów automatycznej regulacji napięcia oraz wymianą transformatorów mocy. Druga grupa zadań inwestycyjnych to bu-

dowa i przebudowa sieci SN i nn, polegająca głównie na kablowaniu infrastruktury napowietrznej, skracaniu ciągów linowych, zwiększaniu zagęszczeniu stacji w celu poprawy warunków napięciowych oraz wymianie transformatorów SN/nn. Trzecią grupą zadań inwestycyjnych jest cyfryzacja i automatyzacja sieci elektroenergetycznej, w tym wdrożenie rozwiązań z obszaru IT oraz zdalnej infrastruktury pomiarowej. Przyjęte przez spółkę tak kompleksowe podejście do realizacji inwestycji umożliwi wdrożenie wielu funkcjonalności sieci inteligentnej.

Całkowita wartość projektów wynosi około 1,53 mld zł netto, a przyznane dofinansowanie w formie dotacji pokrywa 75 proc. nakładów i sięga blisko 1,15 mld zł. Jest to jedno z największych dofinansowań inwestycyjnych pozyskanych przez Eneę Operator w dotychczasowej historii działalności. Projekt realizowany jest na całym terenie działalności spółki i ma zakończyć się do czerwca 2026 roku. W jego

ramach powstanie lub zostanie zmodernizowanych m.in. około 450 kilometrów linii elektroenergetycznych, ponad 6,5 tysiąca stacji elektroenergetycznych wszystkich poziomów napięć oraz zainstalowanych zostanie około 350 tysięcy liczników zdalnego odczytu. Realizacja projektu istotnie wzmocni potencjał sieci dystrybucyjnej Eneę Operator w kontekście transformacji energetycznej, roz-

#FunduszeUE

woju odnawialnych źródeł energii oraz postępującej cyfryzacji infrastruktury, stanowiąc solidny fundament dla bezpiecznego i zrównoważonego rozwoju systemu elektroenergetycznego w kolejnych latach. Projekt Eneę Operator został dofinansowany w ramach inwestycji G1.2.4 Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności, komponentu REPowerEU.

ZIELONA GÓRA OGÓLNOPOLSKI PROTEST ROLNIKÓW PRZECIWKO UMOWIE Z KRAJAMI MERCOSURU

W samo południe. Na traktory!

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

- Szkodliwa żywność to wspólny problem nas wszystkich - podkreślał przed protestem Rafał Nieżurbida, rolnik z Zielonej Góry. W samo południe rolnicy wyjechali traktorami na ulice.

- My naprawdę mamy dosyć strajkowania, jest mnóstwo organizacji rolniczych, które powinny załatwić temat, ale są nieskuteczne, nie dlatego, że nie chcą, ale że opór jest tak duży. Dzisiaj nie tylko mierzymy się z polityką rządu, Unii Europejskiej, ale z ogromnym lobby korporacji - wyjaśniał Rafał Nieżurbida.

- Tańsza żywność z Mercosuru, to nie będzie tańsza żywność na półkach. Obserwujemy, jak kształtuje się rynek towarów rolnych, są spadki, zwyki, ale nigdy nie ma spadków na półkach - podkreślił.

Zdaniem rolnika Ryszarda Dziadka, jeśli ma być wolny rynek, niech będą te same zasady



Zablokowanie ul. Bohaterów Westerplatte wzbudziły irytację wielu kierowców

dla wszystkich. - Żebyśmy mogli w tej samej cenie kupić nawóz, paliwo. Niestety nie ma tego i coraz więcej gospodarstw upada - wyjaśnił.

Adam Kowalik chciałby, aby polscy politycy wzięli się

do pracy. - Na razie to wszystko to obietniczki. Zboża, jak były tanie, to są jeszcze tańsze. Nasza ekonomia się załamała - stwierdził.

Przypomnijmy, Ministerstwo Rolnictwa sprzeciwia się

zapisom umowy z krajami Mercosur, podkreślając, że są one szkodliwe dla polskich rolników.

- Rolnicy w Polsce rozumieją zagrożenie, jakie niesie umowa z Mercosurem, dlatego

w pełni rozumiem ich protest. Chcę im bardzo podziękować za wspólne, bardzo konstruktywne działania. Rolnicy, którzy ciężko pracują mają prawo czuć obawy. Ale zapewniam - tu się nic nie zmieniło; razem jesteśmy przeciwni tej umowie i na różnych frontach musimy to prezentować - mówił minister rolnictwa Stefan Krajewski na poniedziałkowym spotkaniu podsumowującym dotychczasowe aktywności na rzecz blokowania umowy z krajami Mercosuru.

Minister zapowiedział spotkania z komisarzami rolnictwa i handlu oraz ministrami rolnictwa Francji i Cypru, które mają się odbyć w Brukseli 7 stycznia.

Godzinny przestój w centrum Zielonej Góry oraz zablokowanie ul. Bohaterów Westerplatte wzbudziły irytację wielu kierowców. Wielu z nich podkreślało, że taki protest powinien odbywać się w Warszawie, a nawet bezpośrednio na ul. Nowogrodzkiej.

- Za co kupują ciągniki, a na co biorą dotacje i to duże

pieniądze? A ciągle narzekają na Unię. Kiedyś rolnicy ciężko pracowali bez żadnych dotacji, a wam ciągle źle - skomentowała pani Bogusława.

Nie brakowało też słów wsparcia: „Panowie jestem z wami” i „Solidaryzuję się z rolnikami”.

- Rolnicy protestują nie dla zabawy walczą o przyszłość nas wszystkich. Umowa UE-Mercosur otwiera rynek na ogromne ilości taniej wołowy, drobiu, cukru i innych produktów z Brazylii, Argentyny, Paragwaju czy Urugwaju. Często używa się tam więcej pestycydów, hormonów i chemii, która w UE jest zabroniona. Ceny ich produktów są niższe, niż koszty produkcji. Na rynek wpuszcza się tańszą żywność spoza UE, produkowaną bez norm, które u nas są obowiązkowe - tłumaczyła pani Marta.

W naszej internetowej sondzie na pytanie, czy rolnicy powinni utrudniać ruch kierowców, w ciągu kilku godzin 70 procent głosujących wybrało odpowiedź „nie”.

REKLAMA

0011454138



SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA POKRZYWDZONYCH
CENTRUM POMOCY DZIECIOM
 W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM
 WŁAŚCIWY DLA WOJEWÓDZTWA LUBUSKIEGO
 UDZIELA SPECJALISTYCZNEJ POMOCY DZIECIOM
 POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM ORAZ ICH RODZINOM

CPD
Gorzów Wlkp.



ZAKRES ŚWIADCZONEJ POMOCY:

POMOC PSYCHOLOGICZNA: konsultacje psychologiczne, psychoterapia indywidualna, psychoterapia grupowa, warsztaty psychoedukacyjne;

POMOC PRAWNA: poradnictwo prawne, reprezentacja prawna;

POMOC SOCJALNA: pomoc/wsparcie w: uzyskaniu świadczeń finansowych, znalezieniu mieszkania, znalezieniu pracy, załatwieniu spraw urzędowych;

MEDIACJE RODZINNE pomoc w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych;

DZIAŁALNOŚĆ PROFILAKTYCZNA: warsztaty, szkolenia i kampanie informacyjne;

DZIAŁALNOŚĆ EDUKACYJNA: indywidualne wsparcie pedagogiczne;

POMOC MEDYCZNA: badania lekarskie, opieka pediatryczna i psychiatryczna.

KONTAKT Z NAMI:

Specjalistyczny Ośrodek
 Wsparcia Pokrzywdzonych
Centrum Pomocy Dzieciom
 ul. Słoneczna 63
 66-400 Gorzów Wlkp.

tel.: +48 572 929 223
 e-mail: cpd.gorzow@bratkrystyn.pl
 www.centrumpomocydzieciom.pl

SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU SPRAWIEDLIWOŚCI,
 KTÓREGO DYSPOONENTEM JEST MINISTER SPRAWIEDLIWOŚCI

Plany inwestycyjne na przyszły rok

Łukasz Koleśnik
 Gubina

Nowy stadion miejski to jedna z największych inwestycji, które mają ruszyć w przyszłym roku. Jakże jeszcze plany na 2026 rok ma urząd miejski?

W połowie bieżącego roku urząd miasta podpisał umowę z wykonawcą na modernizację stadionu miejskiego, która wyniesie około 26 mln zł.

- Wykonawca przyspieszył prace i chciałby ruszyć z robotami budowlanymi już w marcu tego roku - mówi burmistrz Gubina, Zbigniew Bołoczko. - Pierwotnie modernizacja miała ruszyć dopiero w lipcu, więc zaoszczędzilibyśmy kilka miesięcy. Choć trzeba mieć na uwadze to, że podczas prac mogą pojawić się różne utrudnienia. Oby nie!

Na stadionie miejskim swoje mecze rozgrywa III-ligowa Carina Gubina. Na początku marca ruszy druga połowa sezonu piłkarskiego, więc klub będzie musiał gdzieś rozgrywać swoje mecze domowe. Bardzo możliwe, że Carina będzie grać w Krośnie Odrzańskim.

Każdego roku w budżecie są zapisywane mniejsze lub większe zadania drogowe. Nie ina-

czej jest w przypadku przyszłorocznych planów miasta.

- Wszyscy samorządowcy czekają na rozstrzygnięcie w sprawie dotacji remontów dróg - mówi Z. Bołoczko. - Jeżeli się uda, to w planach mamy modernizację ulic Wieniawskiego, Czarnieckiego i Kołłątaja. Chcielibyśmy zamknąć ten kwartał Gubina, pod kątem spraw drogowych.

Trwają również starania związane z dalszym ciągiem remontu ulicy Cmentarnej. - Chcemy dokończyć osiedle Komorów oraz ulicę Żołnierską - dodaje burmistrz.

Co jeszcze będzie zrobione w 2026 roku? Mają ruszyć prace remontowo-modernizacyjne na attyce wieży kościoła farnego w Gubinie. Ponadto w pla-

nach jest też remont budynku liceum ogólnokształcącego, montaż windy w przychodni (miasto złożyło wnioszek o dofinansowanie) czy budowa świetlicy na osiedlu Emilii Plater.

- Wiem, że świetlice zwykle kojarzą się z mniejszymi miejscowościami. Początkowo chcieliśmy nazwać ten obiekt filią Gubińskiego Domu Kultury, ale może to za duże określenie - wyjaśnia burmistrz. - Będzie to budynek (120 metrów kwadratowych) ogólnodostępny dla wszystkich, będzie można tam organizować różne wydarzenia, np. spotkania lub małe występy.

Burmistrz zdradził również, że w przyszłym roku ma również zostać uruchomiony budżet obywatelski.



- Prace na stadionie ruszą już w marcu tego roku - mówi burmistrz Gubina, Zbigniew Bołoczko

Bezpieczeństwo jest priorytetem

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Miejskie Centrum Bezpieczeństwa powstaje przy ul. Różanej 13. Pierwszy etap inwestycji zrealizowano w kilka miesięcy. To w mijającym roku największe przedsięwzięcie na rzecz bezpieczeństwa w województwie.

Zielona Góra dysponuje magazynem z prawdziwego zdarzenia, przygotowanym na wszelkie sytuacje kryzysowe - ogłosiły władze województwa i miasta. Wczoraj, 30 grudnia, miejsce to mogli obejrzeć dziennikarze.

- W wielu lubuskich samorządach powstają inwestycje w zakresie bezpieczeństwa, ale tylko Zielona Góra zdecydowała na tak ogromną inwestycję, która w ciągu kilku miesięcy powstała na ul. Różanej. Jestem przekonany, że Lubuszanie mogą dzięki temu czuć się pewniej i bezpieczniej - mówił wojewoda Marek Cebula.

Budynek został zbudowany w latach 1978/82. Od tego czasu nie przechodził większych re-



Pierwsze sprzęty zostały już kupione. Znalazły miejsce w wyremontowanych pomieszczeniach magazynu

montów. Wcześniej należał do zasobów urzędu wojewódzkiego. Ostatnio był pustostanem. W pierwszym etapie inwestycji zmodernizowano piwnice, parter oraz 3 i 4 piętro. Budynek będzie teraz pełnił rolę centrum magazynowego i logi-

stycznego dla miasta. Będzie tutaj magazyn ochrony ludności, magazyn przeciwpowodziowy, ośrodek analizy danych i zarządzania systemem ostrzegania. Pomieszczenia będą służyły m.in. przechowywaniu agregatów do autobusów elektrycz-

nych, zapasów żywności i środków sanitarnych. Gromadzone tutaj będą kontenerowe tymczasowe budynki mieszkalne.

- Już dzisiaj mamy kuchnie polowe, kontenery chłodnicze, elastyczne zbiorniki na wodę, osuszacze z osprzętem, odku-

rzacze i pompy szlamowe, ponadto systemy do łączności radiowej, urządzenia do dezynfekcji, mobilną stację benzynową - wymieniał prezydent Marcin Pabierowski.

W kolejnym etapie inwestycji zostaną przygotowane dwa poziomy na siedzibę Miejskiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego, który sprowadzi się tutaj z ul. Kasprowicza, gdzie funkcjonuje w budynku straży pożarnej.

- W przyszłym roku planujemy dokończenie dwóch pięter, na których będzie nie tylko zarządzanie kryzysowe, również monitoring miejski, zarządzanie cyfrowe miastem. Będą też przestrzenie dla powiatowego i wojewódzkiego sztabu zarządzania kryzysowego. To miejsce magazynowe i logistyczne, które da możliwość szybkiego reagowania na sytuacje kryzysowe - zapewnił prezydent.

Adam Urbaniak, przewodniczący rady miasta Zielona Góra podkreślał radość, że znalazły się rządowe pieniądze na przygotowanie takiego miejsca, ale jednocześnie zaznaczył, że życzy, aby zakupy te nie były wykorzystane.

Z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na rok 2025-2026 województwo lubuskie otrzymało 119 milionów złotych

- Wykorzystanie takiego sprzętu to reakcja na kryzys, a tych chcemy unikać - mówił. - Wszyscy wiemy, że to życzenie jest złudne i niemożliwe. Świadczą o tym doświadczenia Zielonej Góry, jak dawniejszy wybuch gazu, czy ostatnie zagrożenie powodziowe. Na kryzysy musimy się przygotowywać, mimo że nie chcemy, aby się przytrafiły - podkreślił.

Z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na rok 2025-2026 województwo lubuskie otrzymało 119 milionów złotych, z czego 90 proc. trafiło do samorządów szczebla gminnego, powiatowego i wojewódzkiego. Przebudowa i wyposażenie budynku przy ul. Różanej kosztowały ponad 16 mln zł. W przyszłym roku województwo ma otrzymać 127 mln zł.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011455608

Tutaj dzieci zmieniają się w ptaki. Wyjątkowe warsztaty w Kostrzynie nad Odrą

Okolo 60 osób bierze udział w niezwykłych warsztatach organizowanych w Domu Praktyk Twórczych w Kostrzynie nad Odrą. Uczestnicy - dzieci i młodzież - rozwijają umiejętności manualne, uczą się aktorstwa, a także poznają nowe technologie. Wszystko to odbywa się w atmosferze otwartości, współpracy i wzajemnej inspiracji, która sprzyja przełamywaniu barier i odkrywaniu nowych talentów.

Dzięki wsparciu, które otrzymaliśmy z programu Kultu-ralny ORLEN, mamy możliwość zrealizowania projektu, który angażuje młodych ludzi i uczy ich współpracy oraz pracy twórczej. - Jednym z zadań Domu Praktyk Twórczych jest otwieranie ludzi na twórczość. Razem z dziećmi, które zaangażowały się w warsztaty, przygotowujemy spektakl „Ptaki”. Opowiadamy w nim o współczesnym świecie pełnym zakazów i nakazów. W pewnym momencie dzieci odkrywają jednak, że ludzie kiedyś byli ptakami - wolnymi i zdolnymi do lotu. Następuje symboliczna przemiana: dzieci odzyskują wolność, spełniają marzenia i odlatują przez wielkie, sym-



boliczne okno - mówi Maciej Satański, pomysłodawca i kierownik artystyczny projektu.

Od masek po multimedia
Realizacja spektaklu to ogromne przedsięwzięcie organizacyjne i artystyczne. Uczestnicy pracują w ośmiu pracowniach tematycznych, przygotowując rekwizyty, dekoracje, kostiumy, grafi-

ki, animacje oraz dokumentację fotograficzną. Każda z pracowni pełni istotną rolę w budowaniu spójnej wizji przedstawienia, a różnorodność działań pozwala uczestnikom odnaleźć przestrzeń najlepiej odpowiadającą ich zainteresowaniom.

- Naszym zadaniem jest tworzenie masek ptaków, które odegrają kluczową rolę w przedstawieniu. Dzieci roz-

wijają tu umiejętności manualne, ale przede wszystkim wyobraźnię, która jest absolutnie nieograniczona. Korzystamy z prostych materiałów, często pochodzących z recyklingu: papieru, sznurków, folii, tkanin czy piór. Najważniejsza jest wolność twórcza - tutaj to dzieci wyznaczają ramy swojej pracy - podkreśla Beata Woźniak, opiekunka grupy plastycznej.

Integracja i grafika warsztatowa

W projekcie aktywnie uczestniczą również osoby z niepełnosprawnościami, a ich wkład stanowi ważny element scenografii i idei całego przedsięwzięcia. Warsztaty sprzyjają integracji i pokazują, że sztuka może być przestrzenią równości oraz dialogu.

- Uczestnicy wykonują linoryty, które następnie są odbijane na płótnach. Same matryce zostały przygotowane przez osoby niepełnosprawne, a dzieci i młodzież przenoszą je na tkaniny - wyjaśnia Mariusz Kaczmarek, prowadzący zajęcia z grafiki warsztatowej.

15-letnia Emilia podkreśla, że warsztaty pozwalają jej rozwijać pewność siebie i wyrażać emocje poprzez sztukę. - Możemy tu tworzyć wszystko, co podpowiada nam wyobraźnia - mówi.

Spektakl „Ptaki” - opowieść o wolności

Zwieńczeniem warsztatów będzie spektakl zatytułowany „Ptaki”, którego premierę zaplanowano na 6 lutego. Obecnie trwają intensywne przygotowania: powstają kostiumy, scenografia, maski oraz oprawa multimedialna.

Równolegle swoje role ćwiczą aktorzy - wśród nich osoby, które po raz pierwszy mają styczność z teatrem. Proces twórczy jest równie ważny jak sam finał projektu, ponieważ pozwala uczestnikom doświadczyć wszystkich etapów powstawania spektaklu.

Spektakl zostanie zaprezentowany w holu Domu Praktyk Twórczych. Choć przestrzeń jest ograniczona, zostanie w pełni wykorzystana: aktorzy pojawiają się na schodach, balkonie, a nawet wyjdą z piwnicy. Kameratekowi widzów z aktorami i potęgą emocjonalny odbiór przedstawienia.

- To opowieść o marzeniach dzieci i świecie dorosłych, który często tych marzeń nie rozumie. Uczylimy się zwalniać tempo, uruchamiać wyobraźnię i budować role od podstaw. To wymagające, ale niezwykle rozwijające doświadczenie - podsumowuje Anatol Wierchowowski, instruktor warsztatów teatralnych. Jak dodaje, projekt jest wyjątkowy także dlatego, że prowadzi do powstania teatru plastycznego, z którym wcześniej nie miał styczności.

GORZÓW TO BĘDZIE NAJWIĘKSZY BUDŻET OBYWATELSKI W HISTORII MIASTA

Miliony złotych dla mieszkańców

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Nowe place zabaw, chodniki, boiska, zielone skwery czy zajęcia integrujące mieszkańców. To tylko część inicjatyw, których by nie było, gdyby nie budżet obywatelski. To narzędzie, które od lat pozwala gorzowianom realnie decydować o tym, jak zmienia się ich miasto i najbliższa okolica.

Gorzów był jednym z pierwszych miast, które zdecydowały się oddać część miejskich pieniędzy w ręce mieszkańców. Z roku na rok rośnie nie tylko zainteresowanie gorzowian, ale również kwota przeznaczana na realizację ich pomysłów.

- Budżet obywatelski skierowany jest do ludzi aktywnych. On uaktywnia ogromną część społeczeństwa. Widać wielkie zaangażowanie, które sprawia, że ich sprawy, te najbliższe, leżące na sercu, są realizowane - podkreśla prezydent miasta Jacek Wójcicki.

Budżet w praktyce

Warto pamiętać, że gorzowski budżet obywatelski działa w formule dwuletniej. Oznacza to, że w jednym roku odbywa się cała procedura - od zgłaszania projektów, przez ich weryfikację i głosowanie mieszkańców - natomiast realizacja wybranych zadań następuje w roku kolejnym. W praktyce oznacza to, że gorzowianie będą zgłaszać projekty zadań do Budżetu Obywatelskiego 2027 w pierwszych miesiącach nowego roku.

Rekordowe pieniądze

W ramach projektu na rok 2027 na samą realizację zadań przeznaczono 9 590 000 zł. Do tego dochodzi jeszcze 1 043 711 zł na rezerwę (pokrywa różnice, gdy koszty realizacji wybranych projektów przekraczają kwoty przewidziane w budżecie, np. po przetargach) oraz 21 300 zł na działania informacyjne. Łącznie daje to ponad 10 milionów złotych. Pula Budżetu Obywatelskiego 2026 wyniosła ponad 8 665 000 zł. Tak znaczący wzrost oznacza jedno:



W Budżecie obywatelskim jest więcej pieniędzy na każdą z kategorii

więcej możliwości i większy wybór projektów.

Wiecej kasy w każdej kategorii

Wzrost budżetu widać wyraźnie w poszczególnych segmentach.

Kategoria rejonowa - w każdym z dwunastu rejonów

mieszkańcy będą mieli do dyspozycji 559 400 zł na zadania twarde oraz 34 tys. zł na zadania miękkie. Dla porównania, w tym roku było to odpowiednio 457 300 zł i 29 tys. zł.

Kategoria ogólnomiejaska - tu nowością jest wprowadzenie kwoty minimalnej. Na zadania twarde będzie można przezna-

czyć od 258 930 zł do 863 100 zł (wcześniej maksymalnie 705 600 tys. zł). W przypadku zadań miękkich minimalna kwota wyniesie 28 770 zł, a maksymalna 95 900 zł (wcześniej 78 400 zł).

Kategoria oświatowa - na zadania twarde przeznaczono 1 918 000 zł (w tym roku 1 568 000 zł), a na zadania miękkie 34 tys. zł zamiast dotychczasowych 29 tys. zł.

Zadania „twarde” w budżecie obywatelskim to projekty inwestycyjne, infrastrukturalne, materialne, które prowadzą do konkretnych i trwałych zmian - jak budowa siłowni plenerowej, alejki parkowej, modernizacja placu zabaw czy remont chodnika, w przeciwieństwie do zadań „miękkich”, a więc eventów, warsztatów i różnego rodzaju działań społecznych.

Kiedy można zgłaszać pomysły?

Mieszkańcy, którzy chcą zgłosić swoje projekty, powinni zaznaczyć w kalendarzu ważne daty. Nabór projektów rozpocz-

nie 26 stycznia i potrwa do 26 lutego 2026 roku. Już wiadomo, że będzie to edycja ze zmianami.

- To jest chyba taka cecha charakterystyczna dla budżetu obywatelskiego, że to narzędzie wciąż ewoluuje. Co roku pojawiają się propozycje zmian. Raz są one większe, raz mniejsze, ale zawsze jesteśmy na nie otwarci. Przecież chodzi o to, żeby projekt jak najlepiej spełniał potrzeby mieszkanki i mieszkańców - mówi Anna Bonus-Mackiewicz, dyrektor Biura Konsultacji Społecznych i Rewitalizacji oraz Współpracy z NGO w gorzowskim magistracie.

Oprócz wprowadzenia kwoty minimalnej w kategorii ogólnomiejaskiej ważną zmianą w nadchodzącej edycji będzie brak możliwości wycofywania zadań na spotkaniach dyskusyjnych. Oznacza to, że wszystkie projekty, które przejdą weryfikację formalną, zostaną obligatoryjnie poddane pod głosowanie mieszkańców. Nowe rozwiązanie ma zwiększyć przejrzystość procedury oraz zagwarantować równe szanse wszystkim inicjatywom.

Trzech Króli spotkasz na ulicy

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska

6 stycznia w Gorzowie odbędzie się tradycyjny Orszak Trzech Króli. Tym razem wśród historycznych postaci będą m.in. ks. Stanisław Staszic, bł. Elżbieta Róża Czacka oraz ks. inf. Edmund Nowicki.

W samo południe 6 stycznia rozpocznie się formowanie orszaku na placu Grunwaldzkim. Początek wydarzenia zaplanowano na godzinę 13.00. Koroń przejdzie ulicami: Mieszka I, Bolesława Chrobrego i Sikorskiego, kierując się do Gorzowskiego Betlejem, które - podobnie jak w poprzednich edycjach - będzie zlokalizowane na Starym Rynku.

Zgodnie z tradycją gorzowskiego Orszaku Trzech Króli, oprócz Świętej Rodziny oraz



Orszak za każdym razem gromadzi tysiące ludzi

Kacpra, Melchiora i Baltazara będą w nim szły także postacie z historii Polski i Gorzowa. W dwunastej edycji będą to:

- ks. Stanisław Staszic - pionier spółdzielczości, przyrodnik, pedagog, pisarz i polityk. W 2026 przypadać będzie 200. rocznica jego śmierci, zmarł 20 stycznia 1826.

- ks. Stanisław Konarski - autor reformy polskiej oświaty, jeden z wybitniejszych przedstawicieli polskiej oświaty, założyciel Collegium Nobilium.

- bł. s. Elżbieta Róża Czacka - w wieku 22 lat straciła wzrok, mając 41 lat została zakonnicą, a w latach 20. XX wieku rozpoczęła budowę zakładu dla nieświadomych w Laskach. 22 października 2026 przypadać będzie 150. rocznica jej urodzin. Została beatyfikowana w 2021.

- ks. inf. Edmund Nowicki - pierwszy powojenny rzadca Kościoła w naszej części Polski. W 2026 minie 75 lat od jego uwięzienia i pozbawienia urzędu przez władze stalinowskie.

Józef Piłsudski, Wincenty Witos, Ignacy Paderewski, Roman Dmowski, Ignacy Daszyński, Wojciech Korfanty - te postacie pojawiają się na Orszaku Trzech Króli regularnie od lat.

To się wszyscy mocno zdziwimy. Początek roku w śniegu i mrozie

Magda Marszałek
Lubuskie

Mieszkańcy województwa mogą szykować się na wyjątkowo zimowe zakończenie roku.

W Sylwestra niemal cała Polska znajdzie się pod śnieżną kołdrą. W Lubuskiem pokrywa śnieżna nie będzie może tak imponująca jak w górach, gdzie prognozuje się nawet kilkanaście centymetrów śniegu, ale kilka centymetrów białego puchu jest niemal pewne.

Wyraźny powiew zimy mieszkańcy regionu poczuć już dziś. Pogoda znacznie szybko zmieniać swoje oblicze i da jasno do zrozumienia, że nadchodzi prawdziwie zimowy okres.

- Zachmurzenie będzie duże i całkowite. Opady śniegu,

okresami o natężeniu umiarkowanym. Temperatura minimalna od -4°C do -2°C. Temperatura maksymalna od 0°C do 2°C. Wiatr umiarkowany, w porywach do 55 km/h, zachodni, może powodować zawieje śnieżne - informuje Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Takie warunki mogą okazać się szczególnie trudne dla kierowców. Silniejszy wiatr będzie nawiewał śnieg na jezdnie, ograniczając widoczność i pogarszając przyczepność, zwłaszcza poza obszarami zabudowanymi.

Przywitanie Nowego Roku upłynie pod znakiem kontynuacji zimowej pogody. Nadal dominować będzie duże i całkowite zachmurzenie, a okresami znów pojawiają się opady śniegu. Temperatura spadnie jeszcze bardziej

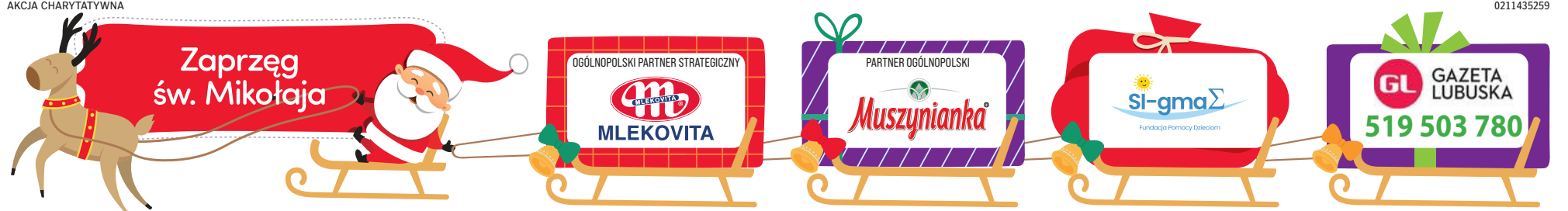
- minimalnie od -5 do -3°C, a maksymalnie w okolicach 0-2°C.

Wiatr zmieni kierunek na południowo-zachodni i w porywach może osiągać nawet 60 km/h, co ponownie sprzyjać będzie powstawaniu zawiei śnieżnych - prognozują synoptycy.

Pierwsze dni stycznia nie przyniosą szybkiego ocieplenia. Wręcz przeciwnie - zimowa pogoda zacznie się dopiero rozkręcać. W czwartek i piątek (1-2 stycznia) w Lubuskiem utrzyma się duże zachmurzenie z większymi przejaśnieniami oraz przelotne opady śniegu. Temperatury nocą będą oscylować w okolicach -1 do 0°C, a w dzień nieznacznie powyżej zera lub tuż poniżej. Wiatr wprawdzie osłabnie, ale nadal będzie odczuwalny i porywisty, co może potęgować uczucie zimna.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435259



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

- Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP - poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpięły przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). - Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę

- powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące.

PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odnowiona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającymi bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili na relikty

wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węglokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znolizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. - Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału - mówił prezes Węglokoks Kraj Grzegorz Wacławek.

„

Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił» może pan mnie wreszcie wpuścić«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

- Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie - powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. - Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku - powiedział Tusk.

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty z prezydentem, w Europie rząd jest oczywiście uznawany za głównego partnera”.

- Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precyzyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem - podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia - jak dodał - niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek

szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie miało służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

- Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmować decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy - powiedział Tusk. PAP

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Bielousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i dorocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma planów pokojowych, a armia szykuje się do długotrwałej wojny.

Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Mediazona podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku przeciągnie się o wiele lat”, dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej”.

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Międzynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę

ofiar, wliczając rannych, na 950 000. Według CSIS zginęło od 60 000 do 100 000 ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 000.

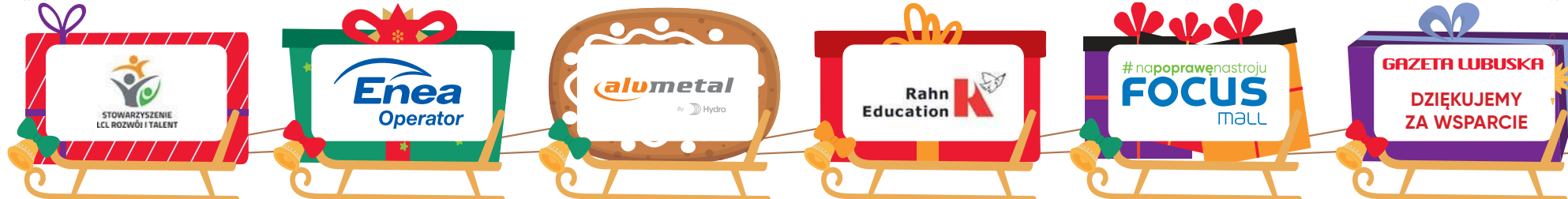
Według Mediazony potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych. Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 000 ofiar miesięcznie -

zabitych i rannych. To więcej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że Stany Zjednoczone zaproponowały nowy format rozmów pokojowych między Ukrainą a Rosją, z udziałem USA i możliwością udziału europejskich wysłanników. Zełenski powiedział, że Kijów podejmie decyzję w sprawie formatu, gdy będzie jasne, czy dwustronne rozmowy z negocjatorami amerykańskimi przyniosą rezultaty.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435258



Był czy nie był? Rosja nie przedstawiła dowodów ataku na rezydencję Putina

Oprac. Anna Nagel
Moskwa, Kijów

Moskwa nie przedstawiła dotąd żadnych dowodów, które potwierdziłyby rzekomy atak Ukrainy na rezydencję przywódcy Rosji Władimira Putina - oświadczył szef ukraińskiej dyplomacji.

Minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow oświadczył w poniedziałek, że Ukraina próbowała zaatakować dronami państwową rezydencję rosyjskiego przywódcy Władimira Putina w obwodzie nowogrodzkim - podał Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategorycznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezzałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe na atak.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minał prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedstawiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia o rzekomy atak na rezydencję Putina ze strony Ukrainy. I nie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma. Żaden taki atak nie miał miejsca” - napisał minister na platformie X.

Sybiha zaznaczył, że Kijów z rozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które - jak napisał - wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca”. „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że żadne z tych trzech państw nie wydało oficjalnego oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu” - podkreślił. PAP



Szef ukraińskiego MSZ Andrij Sybiha ocenił, że fałszywe oskarżenia są sztandarową taktyką Rosji

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela

Aleksandra Jaros
Floryda

Prezydent USA Donald Trump powiedział w poniedziałek, że poprze atak Izraela na Iran, jeśli reżim w Teheranie będzie kontynuował prace w ramach programu rakietowego i jądrowego.

Donald Trump odpowiedział twierdząco na pytania izraelskiego dziennikarza, czy wesprze ewentualny atak Izraela przeciwko Iranowi, jeśli ten będzie kontynuował prace nad rozwojem rakiet i broni jądrowej.

- Jeśli będzie kontynuował prace nad pociskami: tak. Jeśli nad nuklearnymi, to zrobimy to natychmiast - dodał Trump. Sugerował później, że USA same ponowią atak na irańskie instalacje nuklearne. - Słyszę, że Iran znów próbuje budować i jeśli tak jest, zburzymy je, zburzymy je w cholerę - zagroził.

Prezydent USA odmówił jednocześnie deklaracji, czy popiera obalenie irańskiego reżimu, choć zaznaczył, że mierzy się on z potężnymi problemami.

Sprawa zagrożenia z powodu dalszych działań Teheranu na rzecz budowy broni jądrowej była jednym z głównych tematów poniedziałkowego spotkania Trumpa z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Inny to sprawa planu pokojowego w Strefie Gazy.

Naciski Trumpa w sprawie Strefy Gazy

Według informacji ze źródeł zbliżonych do Białego Domu Trump naciska na Izrael, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego w Gazie pod



Spotkanie Donalda Trumpa z Benjaminem Netanjahu w Mar-a-Lago na Florydzie. Prezydent USA stanowczo poparł działania Izraela w Strefie Gazy

nadzorem międzynarodowej Rady Pokoju na czele z Trumpem.

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizować ten plan, najpierw konieczne jest rozbrojenie Hamasu.

Mimo doniesień o frustracji Donalda Trumpa wobec Netanjahu w związku z atakami na członków Hamasu i podważaniem zawieszenia broni, amerykański prezydent pochlebnie wyrażał się na temat izraelskiego premiera,

twierdząc, że gdyby na czele rządu stał ktoś inny, „Izraela by już nie było”.

Powiedział też, że rozmawiał z izraelskim prezydentem Icchakiem Hercogiem na temat

Trump naciska, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego

swojego wniosku o ułaskawienie Netanjahu w związku z ciągącymi na nim zarzutami korupcyjnymi i że Hercog wkrótce wyda akt łaski.

Jednak biuro izraelskiego prezydenta zaprzeczyło, by taka rozmowa miała miejsce po złożeniu przez Trumpa próśby o ułaskawienie Netanjahu. Rzecznik Hercoga powiedział, że prezydent podejmie działania zgodnie z procedurami. PAP

MATERIAL INFORMACYJNY

Torzyn: szkoła jak nowa

Zakończył się pierwszy etap prac związanych z termomodernizacją Szkoły Podstawowej w Torzymiu przy ul. Mickiewicza 11. Odremontowany budynek jest energooszczędny, a na dodatek wygląda naprawdę ładnie.

Jeśli ktoś nie znał tego budynku przed modernizacją, może uznać, że to zupełnie nowa budowla, bo - widać - prezentuje się efektownie. Elewacja pomalowana ży-

wymi kolorami wyróżnia się na plus w krajobrazie tej części Torzymba.

Podczas przebudowy realizowanej w ramach projektu „Kompleksowa termomodernizacja budynku szkoły podstawowej w Torzymiu” wykonano między innymi: docieplenie przegród pionowych i poziomych, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, modernizację wentylacji grawitacyjnej, modernizację systemu grzewczego (CO i CWU), w tym wymianę źródła ciepła, mon-

taż systemu zdalnego monitorowania oraz zarządzania energią cieplną i elektryczną, wymianę opraw oświetleniowych na LED.

Szkoła jest wyremontowana, ładna, bezpieczna i - co istotne z punktu widzenia budżetu - realizacja projektu poprawiła efektywność energetyczną budynku szkoły, zmniejszając zużycie energii i obniżając emisję CO₂. Obiekt stanie się tańszy w utrzymaniu, bardziej komfortowy dla użytkowników oraz



przyjazny środowisku.

- Z perspektywy finansowej to bardzo ważne, bowiem pozwoli nam realnie obniżyć koszty utrzymania obiektu i zaoszczędzone w ten sposób środki przeznaczyć na dalszy rozwój naszej gminy - podkreśla Burmistrz Miasta i Gminy Torzym Ewelina Niwald-Brzuśnian.

I dodaje: - Jednocześnie, co dla nas szczególnie istotne w czasie reorganizacji placówek oświatowych, inwestycja ta radykalnie poprawia standard życia naszych uczniów i nauczycieli. Ciepłe, zdrowe i nowoczesne sale lekcyjne to fundament efektywnej nauki oraz lepszego samopoczucia dzieci, które w murach

tej szkoły spędzają przecież znaczną część swojego czasu.

Realizacja projektu była możliwa w głównej mierze dzięki dofinansowaniu z Funduszy Europejskich.

• Wartość całości projektu: 2 065 117,04 zł.
• Wysokość wkładu z Funduszy Europejskich: 1 686 346,48 zł.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po za-

przestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie cię kaca, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać
- Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?



FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznych świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagle, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzątko



FOT. PRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzątko w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra,

ponieważ nagle, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzątko nie uciekło.

Upewnij się również, że twój zwierzątko ma mikroczip i obrozę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzysz w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzątka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacerki i znajdź czas na zabawę i pieszczoły.

Dzięki temu twój zwierzątko może poczuć się swobodnie podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzątko, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj na fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać

niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasłoń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwłękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedynie zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

Są to m.in.:
● czekolada;
● wypieki zawierające ksylitol;
● winogrona;
● cebula;
● czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzątko poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie Cię kac?

Gdy dopadnie Cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwiobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do alde-



Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

hydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w głównej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju alkoholu potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty

z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje” alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity - sód, chlor i potas - odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowej roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Do-

starczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga złagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewnią cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdź się stara babina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosółu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach - gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną - zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pośpać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie - wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznica.

Dotleniający spacer

Podejmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym po-

wietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki”, które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je - przed i w trakcie zabawy - oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzi w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywać alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnej, ale nie ciężkostrawnej przekąski, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ściśnięcia naczyń, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie

Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, mały humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrolę zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzeczników poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy

i rent socjalnych. Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzecznich przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji będą wydawane przez jednego orzecznika. Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 - utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych



Prawo do zasiłku tracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

czynności codziennych, np. zakupów),
• przedłużanie choroby - strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość

pracy w jednym miejscu, przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania”. Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np.

o pilne podpisanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego.

Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powi-

nien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowca w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia - w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

AKCJA SPECJALNA

0011457130

Zaprzęg Świętego Mikołaja dojeżdża do celu. Dziękujemy partnerom za wsparcie

Święta Bożego Narodzenia już za nami, kończy się rok 2025, zatem przyszedł czas na finał akcji. W oczekiwaniu na formalne podsumowanie i informacje o zebranych funduszach dla poszczególnych Fundacji, chcielibyśmy jeszcze raz podziękować Partnerom akcji.

Na czym polega nasza akcja? Wspólnie z Partnerami, a więc firmami, które zdecydowały się do nas dołączyć, tworzymy wyjątkowy Zaprzęg. Ma on za zadanie obdarować jak największą liczbę dzieci prezentami. I nie chodzi tu wyłącznie o zabawki, ale również organizację wyjazdów na ferie, przekazanie środków na zakup niezbędnych leków, sprzętu medycznego, czy pokrycie bieżących wydatków.

Zaprzęg nie ruszyłby w drogę, jeśli nie byłoby sań. Każde z saneczek opatrzonego logotypem to wsparcie od Partnerów akcji, którzy zdecydowali się do nas dołączyć, wykupując symboliczne saneczki. Każde z nich to cegiełka, która przybliży współpracujące

z nami fundacje i stowarzyszenia do spełnienia dziecięcych marzeń.

To ich uśmiechy są dla nas najważniejsze!

Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski. To właśnie oni najbardziej potrzebują wniesienia choć odrobiny magii i radości w ten świąteczno-noworoczny czas. Naszym celem, oprócz obdarowania dzieci i sprawienia im chociaż odrobiny radości, jest okazanie im empatii, zainteresowania.

Dlaczego warto było dołączyć?

W 2024 roku Polska Press Grupa przekazała fundacjom



ponad 320 000 złotych. Dzięki tym pieniądзом niejedno świąteczne i noworoczne marzenie zostało spełnione. Fundacje miały m.in. możliwość zorganizować wyjazdy dla swoich podopiecznych. No i najważniejsze... Uśmiechy wywołane na dziecięcych twarzach utwierdziły nas w przekonaniu, że warto

robić to, co robimy. W połowie stycznia będziemy informowali, ile udało się zebrać w tegorocznej akcji.

Komu pomagamy w województwie lubuskim? Fundacja SI-gma to organizacja z Żar, która wspiera dzieci z zaburzeniami oraz opóźnieniami w rozwoju fizycznym,

psychicznym i społecznym. Jej działania obejmują m.in.: prowadzenie Ośrodka Wczesnej Interwencji i Wspomagania Rozwoju, wczesną terapię oraz zajęcia wspierające rozwój dzieci. Fundacja prowadzi też Centrum Wsparcia Rodziny „Harmonia”, które pomaga rodzinom dzieci z niepełnosprawnościami poprzez wsparcie psychologiczne i terapeutyczne. SI-gma zarządza także Integracyjnym Przedszkolem Terapeutycznym „Orzeszek”, które łączy elementy terapii i edukacji, by stworzyć środowisko wspierające rozwój dzieci.

Przyłączyli się do naszej akcji Gdyby nie firmy, które wymieniamy poniżej, akcja

na pewno nie miałaby takiego efektu. Wiemy, że na Was zawsze można liczyć i gdy chodzi o dobro i szczęście dzieci - nie zastanawiacie się ani chwili. W tym roku swoje saneczki do Zaprzęgu Świętego Mikołaja przyłączyli:

Ogólnopolski Mecenaz Strategiczny: Mlekovita

Partner Ogólnopolski: Muszynianka

PARTNERZY REGIONALNI
- Stowarzyszenie LCL Rozwój i Talent
- Enea Operator
- Grupa Alumetal
- Europejskie Szkoły dr Rahn w Zielonej Górze
- Focus Mall Zielona Góra



PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA
Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego,

a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy – mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu

najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
 - wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
 - stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
 - unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
 - stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
 - korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).
- Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia.

Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiście

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

– Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceutci, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja – dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek to po prostu suszone winogrono, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu



FOT. JIRKA/GETTY IMAGES.COM

WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynekowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

Przepis na wodę rodzynekową:

Przygotowanie wody rodzynekowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczy dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynekową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę. Wodę rodzynekową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynekowej?

- Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynekowej można wymienić:
- alergię na rodzynek,
 - zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
 - przewlekłe migreny.

symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalczanie problemu bezsenności.

Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antibakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 976
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

GORZÓW WLKP. ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)
czynne pon.-pt. 8.00-16.00
tel. 510 026 986
e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl

SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1
czynne pon.-pt. 8.30-16.30
tel. 95 75 80 760
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne
MOTORYZACJA	• samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe		• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne
HANDLOWE	• AGD • RTV		

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne	• języki obce • korepetycje • inne
FINANSE BIZNES	• zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne
• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne
NAUKA	• agd rtv foto • budowlano-remontowe

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne	• języki obce • korepetycje • inne
FINANSE BIZNES	• zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne
• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne
NAUKA	• agd rtv foto • budowlano-remontowe

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne	• języki obce • korepetycje • inne
FINANSE BIZNES	• zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne
• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne
NAUKA	• agd rtv foto • budowlano-remontowe

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne	• języki obce • korepetycje • inne
FINANSE BIZNES	• zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne
• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne
NAUKA	• agd rtv foto • budowlano-remontowe

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne	• języki obce • korepetycje • inne
FINANSE BIZNES	• zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne
• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne
NAUKA	• agd rtv foto • budowlano-remontowe

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne	• języki obce • korepetycje • inne
FINANSE BIZNES	• zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne
• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne
NAUKA	• agd rtv foto • budowlano-remontowe

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE tel. 512594490

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki, naprawy okien, montaż PlastMat. Tel. 68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel. 535 530 555

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

0011457187

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 27 grudnia 2025 roku odszedł od nas w wieku 78 lat nasz ukochany Mąż, Tata, Brat i Dziadek



Lech Rabiza

Msza św. zostanie odprawiona 2 stycznia 2026 roku o godz. 8.00 w kościele pw. Najświętszego Zbawiciela w Zielonej Górze, następnie o godz. 12.00 rozpocznie się ceremonia pogrzebowa w kaplicy na Starym Cmentarzu w Zielonej Górze, po której odbędzie się odprowadzenie Zmarłego na miejsce wiecznego spoczynku.

Zawiadamia pogrążona w smutku

Rodzina



0011456741

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że 27 grudnia odeszła od nas w wieku 76 lat najukochańsza

Mama, Żona, Teściowa, Babcia, Siostra i Ciocia

ś†p

Anna Wozińska

Pogrzeb odbędzie się w piątek, 2 stycznia 2026 o godz. 14.00

na cmentarzu komunalnym Nowym przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pogrążona w żałobie

rodzina

REKLAMA 0011359393

maki 64-113 Osieczna, Ziemińce 40i
☎ 609 630 005 601 19 19 44

 **Szybki odbiór**
 **Super ceny**
 **Najlepsza obsługa**
 **Przelew do 72 h**

Kupujemy MACIORY, KNURY I TUCZNIKI wszystkie strefy ASF

 **A u Ciebie był już makiman?**

REKLAMA 0011456894

Zawiadomienie Burmistrza Łęknicy
Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami Burmistrz Łęknicy (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) informuje, iż w siedzibie Urzędu Miejskiego w Łęknicy przy ul. Żurawskiej nr 1 w dniu 23.12.2025 r. został wywieszony wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Łęknica przeznaczonych do oddania w użyczenie.

0011456893

Pani Mirosławie Gubar oraz Rodzinie
wyraży najgłębszego współczucia z powodu śmierci

Mamy
składają
Wójt i pracownicy Urzędu Gminy Bogdaniec

REKLAMA 0011439607

INFORMATOR POGRZEBOWY

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY Zielona Góra, Masarska 13, tel. **68-3202235, 68-3202232**, przewóz zwłok, kompleksowa obsługa pogrzebów **601798365** całą dobę.

KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Zyty 19, tel. **693 424 440; 68-3230509** oraz Polkowice ul. Spokojna 1; Legnica ul. Chojnowska 7; Szprotawa ul. Kościuszki 31A przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa organizacja pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68, tel. **68-3208517, 601760685**.

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. **95-7810083**
Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24 h.



0011456490

Śpieszmy się kochać bliskich, tak szybko odchodzą.

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 26 grudnia 2025 roku odeszła od Nas w wieku 83 lat Nasza ukochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia



Bogumiła Kotońska

Pogrzeb odbędzie się w piątek 2 stycznia 2026 roku, na Cmentarzu Komunalnym Starym w Zielonej Górze o godz. 11.40.

Msza żałobna odbędzie się w dniu pogrzebu w kościele p.w. Św. Urbana o godz. 9.00.

Pogrążona w smutku Rodzina



Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?

Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach

Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Malte. Zamieścić na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazać światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić

Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy” jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem” – stwierdził.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda

Planete+ HD, 18:40
Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernej materii archiwalnej poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedys to było

TVP 1, 18:25
Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarnek – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa

Moc Przebojów 2025
TVP 2, 19:50
Polsat, 19:45

Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszymy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszkonii i Alicji Majewskiej.

KRZYŻÓWKA NR 199

Poziomo:

- narzędzie rolnicze do orki,
- pieszczotliwie o małym dziecku,
- potrawa z ryżu zapiekane-go z mięsem,
- kolekcja znaczków lub obrazów,
- rosyjska zupa rybna,
- często trzymane na wodzy,
- elektryczny lub z gwizdkiem,
- despota u władzy, satrapa,
- bokerskie pole walki,
- fryzura z drobnych loczków,
- dawniej brednie, androny,
- pismo zawierające powództwo,
- pracują w cylindrach,
- sztuka teatralna Agathy Christie,
- deszczowa pogoda, szaruga,
- służą do kierowania koniem, lejce,
- skrajna deska okrągłaka,
- związek małżeński, ożenek,
- wiosenny grzyb jadalny,
- ... Pansa, giermek Don Kichota,
- otręby dla trzody chlewnej,
- ptak drapieżny z rodziny sokołów,
- arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:

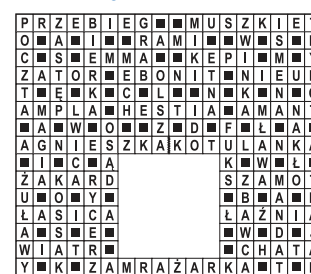
- smolny kawałek drewna,
- ręczne narzędzie rolnicze,
- odprawiana przy ołtarzu,
- Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
- jesienna odmiana gruszy,
- ciepła, zimowa czapa,
- pionowe wyrobisko górnicze,



- brytyjski zespół rockowy („The Wall”),
- dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
- ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
- wąż dusiciel jak szal,
- pula w grze hazardowej,
- urzędowe zawiadomienie,
- nie przyniosło szczęścia Midasowi,

- film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
- dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
- napój ze sfermentowanego mleka kłaczy,
- kapilara jak ciastko z kremem,
- ... Zorro”, film z rolą Antonio Banderasa,
- centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa wzmocni relacje z ludźmi. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przecuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablone myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w malowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przynosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.

Właśnie jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee” i wielkich emocjach związanych z tym zawodami.

W uzdrowskim Oberstdorfe bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 metrów i 140 metrów. Początkowo jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany – ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofeniem – na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Zajca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. miejsce).

– Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfe – stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. – Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu tej skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki.

A warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

– Cieszy również występ Kamila – dodał Maciusiak. – Nie miał szczęścia do warunków. Powrócił po trudniejszym okresie.



FOT. PAP/EP

W tym sezonie 18-letni Kacper Tomasiak stanowi o sile i jakości polskich skoków narciarskich. I tak może zostać

W Oberstdorfe często nam nie szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej...

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słowencem, który triumfował na „Schattenbergschanze” w Oberstdorfe.

– To brzmi niewiarygodnie – podkreślił rewelacyjny Prevc. – Bardzo się cieszę, że ściągnąłem kłatwę z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw). Ostatnim Słowencem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc – starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami w czwartek drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze” w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia” to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie – organizatorzy zadbają nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfe (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma... data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ... Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów – ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik.

Co nas czeka?

● **Środa, 31 grudnia 2025:** godz. 11.00 – oficjalny trening, godz. 16.00 – kwalifikacje.
● **Czwartek, 1 stycznia 2026:** godz. 12.30 – seria próbna, godz. 14.00 – pierwsza seria konkursowa (system KO).
© ©

Faworyci nie zawodzą. W komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszyscy wskazywani jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria – te pięć drużyn typowano jako ekipy, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi drużyna) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie najlepszego piłkarza Afryki (Achraf Hakimi). W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to nie-wygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zde-

cydowanym faworytem, mając zapewniony awans do dalszych gier w ostatnim meczu selekcyjnym Hossam Hassan wystawił jednak rezerwową skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach, w 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek; wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagania w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17.00 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia. © ©



FOT. PAUL ELLIS/AP/EAST NEWS

Maroko zapewniło sobie awans do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem

Co nas czeka w 2026 roku? Oto najważniejsze piłkarskie wydarzenia

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kulminacyjnym momentem będą MŚ 2026 w Ameryce Północnej, ale piłkarskie emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.

Rok 2025 dobiega końca, dlatego postanowiliśmy przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących wydarzeń nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane 2 ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Natomiast fazy pucharowe wystartują już w lutym. W play-off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkroczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych

rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zostanie rozegrany 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy zaplanowano na 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu na-

leży zakreślić 3 konkretne terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynki zwycięzcy Euro 2024 z triumfatorami Copa America 2024. Tym razem zagrają ze sobą Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na

„MetLife Stadium” w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które zorganizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfatorami Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek zainauguruje w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Tutaj fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. © ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Pobierali lekcje od „Żyrafy”,
dwukrotnego pogromcy
Mameda KhalidovaCezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

MMA. Na zaproszenie Akademii Sportów Walki Knockout do Zielonej Góry przyjechał Tomasz Narkun, znany mistrz MMA, kojarzony przez kibiców pod pseudonimem „Żyrafa”.

Tomasz Narkun to wielokrotny mistrz KSW, reprezentujący klub Berserkers Szczecin. Wsławił się m.in. dwukrotnym zwycięstwem pojedynków z legendą MMA - Mamedem Khalidovem. Trener i prezes zielonogórskiej Akademii Sportów Walki Knockout - Tomasz Pasek - zrobił niespodziankę swoim zawodnikom i tuż przed końcem roku zorganizował treningowe seminarium z gwiazdą największej polskiej organizacji mieszanych sztuk walki.

- Podczas seminarium zajmowaliśmy się m.in. elementami stójkowymi, łącznie z tzw. obaleniami i wykończeniami w parterze: techniki kończące, ground and pound - mówił Rafał Gąszczak, świeżo upieczony mistrz świata w kickboxingu. Z mistrzem MMA trenował też m.in. Kacper Frątczak, który właśnie podpisał kontrakt na cztery walki z potężną organizacją Oktagon.

- Na zajęciach zameldowała się grupa sportowców chętnych i otwartych na wie-

dzę oraz wysiłek, jaki towarzyszy podczas takiego seminarium. Dwa bloki po 90 minut dały w kość uczestnikom, ale widziałem w ich oczach wielką radość i satysfakcję. U wszystkich, bez względu na wiek - mówił Tomasz Narkun.

Tomasz Pasek tak podsumował wizytę mistrza MMA w Zielonej Górze:

- Tworzymy w stowarzyszeniu kolejne struktury, mające na celu usprawnić i podnieść efektywność szkolenia na każdym poziomie. Myślę, że MMA stanie się kolejną dyscypliną, która zyska na popularności w naszym klubie. Intensywny, ostatni kwartał roku dla nas był efektem możliwości, jakie stworzyła nam nowa infrastruktura w postaci wyremontowanego obiektu. Przypomnę, że nie tak dawno gościliśmy reprezentację Polskiego Związku Kickboxingu, która zajęła pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej podczas mistrzostw świata w formule kick light. Życzę wszystkim kibicom i pasjonatom sportu wiele zdrowia i tego, żeby nigdy się nie poddawać oraz dążyć do realizacji swoich celów i marzeń. Otwieramy w klubie skrzydła, czekaliśmy na ten moment 20 lat. A teraz kolejne lata przed nami, by promować i rozsławiać Zieloną Górę przez działanie w obszarze kultury fizycznej. ©©



Tomasz Narkun zaprezentował zielonogórskim wojownikom wiele technik mieszanych sztuk walki

SNOOKER

Od piątku do niedzieli Zielona Góra stanie się stolicą polskiego snookera. Miasto gościć będzie uczestników 34. Mistrzostw Polski. Organizatorzy zapraszają kibiców, by odwiedzili nowy zielonogórski klub Hot Shots Billiards & Bowling przy ul. Moniuszki 16. Piątkowe, oficjalne otwarcie imprezy zaplanowano na godz. 10.00, rywalizacja potrwa do 20.00. Kolejne gry w sobotę (10.00-19.30) i w niedzielę (11.00-19.00).



FOT. NITSCHKE AK. SNOOKERA

SIATKÓWKA

Siatkarze PLS 1. Ligi w sobotę wrócą do gry po świąteczno-noworocznej przerwie. Karton-Pak Astra Nowa Sól pierwszy mecz w 2026 roku rozegra na wyjeździe. O godz. 17.00 zmierzy się z MCKiS Jaworzno.

Najlepsi w Europie pojedą na torze Falubazu Zielona Góra

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. W 2026 roku Zielona Góra będzie gościć żużlowców, którzy rywalizować będą o tytuł indywidualnego mistrza Europy. Na torze przy W69 zainaugurowany zostanie cykl Speedway Euro Championship.

Zielona Góra jest nową lokalizacją na mapie rywalizacji w cyklu SEC. Na torze Falubazu żużlowcy walczyć będą o pierwsze punkty w sezonie 2026. Turniej, jakiego Winny Gród do tej pory nie widział, zaplanowano na 18 lipca. Zielonogórski turniej będzie jednym z czterech, w których zawodnicy będą rywalizować o medale mistrzostw Europy, kolejne odbędą się 5 września w Güstrow (Niemcy), 19 września w Rzeszowie i 2 października w Pardubicach.

W 2026 roku tytułu mistrza Europy będzie bronił wychowanek Falubazu Zielona Góra Patryk Dudek, który w sezonie 2025 kapitalnie spisał się w SEC i dzięki zwycięstwu, oprócz złotego medalu, otrzymał kwalifikację do cyklu Grand Prix. Kolejne miejsca na podium zajęli Łotysz Andrzej Lebediew i Duńczyk Leon Madsen, czyli zawodnicy, którzy w sezonie 2026 będą reprezentowali barwy zielonogórskiego klubu. Obaj



FOT. JAROSŁAW PABLIAN

W sezonie 2025 złoty medal indywidualnych mistrzostw Europy zdobył Patryk Dudek

w sumie mają w kolekcji aż 12 medali indywidualnych mistrzostw Europy. Andrzej Lebediew sięgnął po złoto w latach 2017 i 2024, a Leon Madsen w sezonach 2018 i 2022.

- Bardzo ucieszyła mnie informacja, że cykl SEC rozpocznie się na torze w Zielonej Górze. Mam nadzieję, że kibice będą wspierać mnie w walce o trzeci tytuł mistrza Europy. Już teraz zapraszam ich na lipcowe zawody - powiedział

Leon Madsen serwisowi Falubaz.com.

Oprócz wyżej wymienionej trójki żużlowców, zagwarantowany start w Speedway Euro Championship 2026 mają Kacper Woryna (Polska), Nazar Parnicki (Ukraina) i Michael Jepsen Jensen (Dania). Kolejnych sześciu zawodników awansuje z turnieju SEC Challenge. Dodatkowo, organizatorzy imprezy przyznają trzy stałe dziki karty. Stawkę poszczegól-

nych turniejów uzupełni żużlowiec, który otrzyma jednorazową dziką kartę.

Kalendarz Speedway Euro Championship 2026:

- **18 lipca:** Zielona Góra (Polska),
- **5 września:** Güstrow (Niemcy),
- **19 września:** Rzeszów (Polska),
- **2 października:** Pardubice (Czechy). ©©

W Lubuskiem powstał kolejny klub żużlowy

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Powiększyła się żużlowa rodzina w naszym regionie. Powstał nowy klub. To AKŻ Nietoperk. Związany jest z torem z drogi S3.

Ta informacja zapewne ucieszy lubuskich koneserów czarnego sportu. Zwłaszcza tych, którzy martwili się o losy toru żużlowego, jaki powstał przy drodze S3 między Gorzowem a Zieloną Górą. Konkret-

nie w Nietoperku, który leży między Międzyrzeczem a Świebodzinem.

Dotychczas opiekunem toru widocznego z ekspresówki był Witold Wybudowski. Niestety, ten znany pasjonat żużla 1 października zmarł po ciężkiej chorobie w wieku 52 lat. Kibice zaczęli więc zadawać sobie pytanie: co stanie się z torem w Nietoperku? I czy zwyczajnie nie zacznie on zarastać...

Nic z tych rzeczy! Jest wręcz przeciwnie. Jak właśnie poinformowało środowisko

skupione wokół żużlowców-amatorów, zawiązał się klub AKŻ Nietoperk. Do życia powołał go Artur Pawlak, który sam jest żużlowcem-amatorem. W klubie jest dziewięć osób.

- Po śmierci mojego bardzo dobrego kolegi Witka, ja przejąłem ten tor pod opiekę - mówił nam pan Artur. To właśnie ku pamięci Witolda Wybudowskiego, na bandzie toru w Nietoperku zawisł ostatnio specjalny baner.

AKŻ Nietoperk to już drugi amatorski klub żużlowy

w Lubuskiem. Od lat istnieje bowiem AKS Chóragan Riders Zielona Góra (to nie błąd, a pismo oryginalne). To też kolejny klub w całym regionie. Stali Gorzów i Falubazu Zielona Góra nikomu nie trzeba przedstawiać. A częścią Stali jest miniżużlowy GUKS Speedway Wawrów.

Dodajmy, że tor w Nietoperku ma charakter typowo treningowy. Choć regularnie odwiedzają go zawodowi żużlowcy, to nie są na nim rozgrywane zawody. ©©