

Plan pokojowy dla Ukrainy.
Zamiast 28 punktów zostało 18 **str. 6**



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

Grypa czy przeziębienie?
Można to stwierdzić po objawach.
Siedem nietypowych sposobów
na ból głowy
– str. 9-10

**STRONA
ZDROWIA**

GAZETA LUBUSKA

Środa,
26.11.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 274 (22.574)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Mieszkańcy walczą
o zielony zakątek.**
Na razie trwa
tu budowa ważnej
drogi **str. 3**



FOT. MARIUSZ KAPALA

**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	11368	гелікоптерів	347
літаків	428	БТРів	23624

**Gorzów w grudniu
stanie się miastem
pełnym świątecznych
atrakcji**
str. 5



FOT. UM W GORZOWIE

LUBUSKIE
**Spółecznicy
z nagrodami**
str. 2



FOT. JAROSŁAW MIKOWSKI

PiS chce iść po władzę w lubuskich samorządach

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

**Powiat międzyszecki, w którym
starostą została Agnieszka Śnieg
z PiS, może rozpocząć trend zmian
w województwie. Są plotki o szy-
kowanym zmianach w staro-
stwach w Słubicach i Żaganiu.
A wiosna może przynieść zmiany
w samorządach niższego szczebla.**

Po tym, jak władzę w powiecie międzyszeckim straciła koalicja PO-PSL i starostą została Agnieszka Śnieg z PiS, pojawiły się zapowiedzi, że to początek zmian. Łukasz Porycki, szef lubuskiego PSL, pojechał w zeszłym tygodniu do Żagania. Rozmawiał z przewodniczącym rady powiatu i starostą.

– Większość w radzie jest stabilna. Nikt nie ma zamiaru ulegać presji zewnętrznej – zapewnia. A że rozmowy są, potwierdza poseł Jerzy Materna z Prawa i Sprawiedliwości.

Powiat słubicki

Powiatem słubickim rządzi koalicja KO-PiS. Podniosły się głosy o zbliżającym się jej końcu i budowaniu siły przez PiS.

– Słyszałem też o tym, że w samym PiS-ie nie ma jedności w tym zakresie, w związku z tym jestem spokojny o to, że nic takiego się nie wydarzy. Wierzę, że rozsądek zwycięży i żadnych zmian tam nie będzie – uważa Porycki.

– Wierzę, że starosta słubicki i większość, która tworzy tę koalicję, pracuje solidnie na to, żeby nie wydarzyły się



FOT. MARIUSZ KAPALA

– Chwilowo nie rządzą, ale mam nadzieję, że wrócimy – mówi poseł Jerzy Materna z PiS

żadne nieprzewidziane sytuacje. Opieranie się na plotkach wydaje mi się przedwczesne. Wiele było już takich sytuacji, kiedy pogłoski o czyjejś śmierci politycznej były przedwczesne i całkowicie nieuzasadnione i mam nadzieję, że tak jest też w tym przypadku – stwierdza też Marcin Jabłoński, radny województwa ze Słubic (były marszałek).

Krytycznej oceny zarządu nie kryje, ale nie chce mówić o szczegółach, radny powiatu Robert Włodek z klubu „Radni ponad podziałami”. – Bardzo liczę na zmianę – stwierdza krótko.

Fakty z powiatu międzyrzeckiego

Zdaniem Łukasza Poryckiego, w powiecie międzyszeckim osobiste

animozje wzięły górę nad rozsądkiem i polityką.

– Niestety, nie da się ich zakopać. Wierzę, że przyjdzie refleksja za jakiś czas i dojdzie do rozmów po to, żeby ułożyć stabilną, polityczną większość, która daje przyszłość. A przyznam, że w obecnej sytuacji finansowej ten ruch był dosyć ryzykowny, ale biorą to na barki ci, którzy dokonali tej zmiany – zauważa. Zapowiada, że w najbliższym czasie zapadnie decyzja, co do radnego PSL, który się wyłamał.

Mieczysław Kuryś jest radnym powiatu czwartą kadencją. Do PSL należy ponad 20 lat. Zaznacza, że sam zawiesił działalność w partii.

– Poprzedni zarząd nie otrzymał wotum zaufania. Za głosowało tylko 6 z 17 osób. W konsekwencji doszło do odwo-

łania go. Jest teraz nowy, bardziej energiczny i bardziej kompetentny – ocenia. Przekonuje, że taki właśnie jest potrzebny, żeby ratować miejscowy szpital, którego zadłużenie rośnie, mimo wstrzymania płatności długów i odsetek. Przypomina, że w poprzedniej kadencji lecznica miała sześciu prezesów. – To była karuzela – mówi. Sytuację, w jakiej pracował były zarząd, nazywa niekomfortową dla nikogo. – Od razu po wyborach związana została dziwna koalicja radnych PO, PiS i radnej PSL. Popewnym czasie dwóch radnych odeszło z tamtego klubu. Radni z PiS stwierdzili, że źle się współpracuje, a powiat nie rozwija się odpowiednio i przeszli do naszego klubu „Niezależni dla powiatu” – wyjaśnia.

Ciąg dalszy na str. 5

REGION

Kurierzy tego nie dostarczą

**Kontrola przesyłek w sortowniach
paczek w naszym województwie
zakończyła się zarekwirowaniem
prawie dwustu z nich. Zarówno
nadawców, jak i niedoszłych od-
biorców mogą czekać konsekwen-
cje prawne.**

– Tytoń bez polskich znaków ak-
czyzy znajdował się w 183 przesył-
kach. Kierowane były do różnych od-
biorców na terenie całej Polski – poin-
formowała Ewa Markowicz, rzecznik
prasowa Izby Administracji Skarbo-
wej w Zielonej Górze.

**Zabezpieczono 426,5 kg tytoniu
o wartości ponad 500 tys. zł.**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

● 3 lipca 1963 r. Philby, organizator słynnej szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR na pokładzie radzieckiego statku handlowego

Sandra
Soczewa



NIE DAJCIE ZROBIĆ SIĘ NA SZARO

Wyprzedażowe szaleństwo trwa w najlepsze. Praktycznie każdy sklep oferuje nam teraz superrabaty i superceny, a to za sprawą akcji Black Friday (jedni rabatują tylko w piątek, inni przez cały tydzień, a nawet miesiąc). Marketingowcy prześcigają się w kolejnych pomysłach na to, jak złapać w swoje sidła klienta. Często... naiwnego klienta.

Czy jestem przeciwniczką akcji Black Friday? Absolutnie nie! Sama lubię robić zakupy i absolutnie uwielbiam promocje i wyprzedaże. Zbieram punkty, mam karty klienta itp. Uważam jednak, że jestem świadomym konsumentem, chociaż napisy „sale” i „wyprzedaż” wyłapuję z daleka mimo wady wzroku. Skąd to przekonanie, że nie daję się zrobić na szaro? Bo zawsze wszystko dokładnie sprawdzam. I Wam Drodzy Czytelnicy, też to radzę.

Kusząca cena w sklepie stacjonarnym? Sprawdźcie szybko w smartfonie, czy w internecie w innym sklepie nie ma tego taniej. Żółta cenówka przykryła metkę? Odsłońcie ją i upewnijcie się, że przed rabatem nie było taniej. 1+1 gratis? Super, ale może być tak, że kupując dwa produkty osobno w innych sklepach zyskacie kilka złotych. No i jeszcze jeden patent: ekstra -20 proc. od aktualnej ceny. Szkoda tylko, że miesiąc temu tę samą rzecz można było kupić 30 proc. taniej niż dziś i to bez wyprzedaży.

Promocje w ramach Black Friday oferują nie tylko sprzedawcy, ale i usługodawcy. I ostatnio jeden mi zaimponował. Dostawca cateringu w pudełkach poinformował swoich klientów, że nie weźmie udziału w tej akcji, bo zbyt często jest ona naciągana i opiera się na mamieniu klientów. Podoba mi się takie podejście. Poszła jasna informacja „nie będziemy zawyżać cen, by zaraz je obniżyć”.

Oczywiście to nie jest tak, że wyprzedaże to jedno wielkie oszustwo i że nic się nie da upolować. Da się! Ale trzeba robić to z głową i na spokojnie.

Pomagają bez rozgłosu, a dziś odebrali wyróżnienia

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Już po raz 24 uhonorowano najbardziej zasłużonych społeczników województwa lubuskiego. Podczas uroczystej gali w gorzowskim teatrze wręczono statuetki osobom, instytucjom i organizacjom.

- Pomaganie jest niezwykle wartościową, która pomnaża się przez dzielenie z innymi. Każde działanie na rzecz drugiego człowieka, wielki gest czy drobny akt życzliwości, ma ogromne znaczenie. Przy tej okazji warto sobie uświadomić, że nasze społeczeństwo się starzeje. Dzisiaj mamy około dwustu pięćdziesięciu tysięcy mieszkańców w województwie lubuskim, którzy są poza już aktywnością zawodową i osiągnęli wiek senioralny. Będzie ich jeszcze więcej, dlatego społecznikiem powinien być tak naprawdę każdy z nas. Powinniśmy być społeczeństwem, które jest otwarte na potrzeby innych - mówi wojewoda lubuski Marek Cebula.

Do tegorocznej edycji konkursu wpłynęło w sumie 14 zgłoszeń. Natomiast do samej nagrody było nominowanych osiem osób i instytucji. W kategorii zespołowej statuetka trafiła do Stowarzyszenia na rzecz wspierania Domu Pomocy Społecznej „Zamkowa przystań” w Lubsku. Kapituła doceniła je za wieloaspektowe działania



FOT. POCZTA POLSKA

skierowane do seniorów i osób z niepełnosprawnościami.

- Jesteśmy stowarzyszeniem prowadzonym przez pracowników domu pomocy społecznej, więc znamy potrzeby mieszkańców z pierwszej ręki. Statuetka na pewno dodaje nam skrzydeł, ale najpiękniejszą nagrodą jest dla nas wdzięczność podopiecznych. Trzymamy się tego obranego kursu i mam nadzieję, że na tym wielkim morzu różnych potrzeb będziemy po prostu dobrymi sternikami, którzy wiedzą, jak dalej prowadzić ten statek - mówi Ilona Arendt.

Oprócz nagrody w kategorii zespołowej wręczono także statuetki za indywidualne osiągnięcia. Jedną z nich powędrowała do Wojciecha Borkowskiego z Grupy Alivio w Zielonej Górze, który prowadzi Podzielnię Sprzętu Rehabilitacyjnego.

- Pozyskuję sprzęt od osób dobrej woli, sprawdzam go

i przekazuję dalej potrzebującym. To nie jest chyba trudna praca. Wymaga po prostu poświęcenia trochę czasu i chęci tak naprawdę. Satysfakcja jest ogromna, choć przyznam, że znalezienie się na scenie jest dla mnie bardziej stresujące niż codzienne działania - mówi Borkowski.

W gronie nagrodzonych znalazła się również Karolina Kopałczyńska, wyróżniona za aktywność na rzecz gorzowskiego Hospicjum św. Kamila i jego podopiecznych.

- Moja działalność rozpoczęła się wiele lat temu, kiedy razem z obecną panią dyrektorem zorganizowałyśmy imprezę na rzecz hospicjum. Potem tak nam to weszło w krew, że zaczęłyśmy robić kolację charytatywną, którą zajmuję się od wielu lat. W tym roku mamy już siódmą edycję. Jest to taka impreza, która zrzesza lokalną społeczność. Poza tym od mo-

mentu, kiedy jestem w zarządzie w hospicjum, obrałam sobie taką misję zbierania pieniędzy. Kiedyś miałam takie marzenie: mieć fundację i miliony, którymi można byłoby się dzielić. To się nie udało, więc po prostu zbieram wśród osób, które są życzliwe. A takich osób jest naprawdę bardzo dużo - mówi Karolina Kopałczyńska.

Statuetka trafiła również do Katarzyny Siwak-Galik z Ośrodka Pomocy Społecznej w Iłowej, która została doceniona za zaangażowanie i empatię w pracy socjalnej.

Do tej pory do konkursu zgłoszono ponad czterysta różnych inicjatyw, wydarzeń i działań. Nominowanych do nagrody było ponad dwieście osób i instytucji. Nagrodzono ponad sto osób i instytucji zaangażowanych w działalność w zakresie pomocy społecznej oraz tych, które z oddaniem wspierają potrzebujących.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
3°C	-1°C	4°C	2°C
Barometr 1014 hPa		Piątek	
Wiatr płn. 22-45 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		3°C	0°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		4°C	1°C

Uwaga: wilgotność - 77 proc.

FORUM CZYTELNIKÓW

Adam ze Zbąszynia

W sprawie stanowiska radnych województwa o utworzeniu spółki kolejowej. Może powinna zostać zawarta umowa na przewozy w Lubuskim z Kolejami Wielkopolskimi, które kursują punktualnie. Baza KW w Zbąszynku byłaby logistycznym ułatwieniem choć dla części województwa. Jestem ciekaw, czy ktoś bierze to pod uwagę?

Rafał z Bytomia Odrzańskiego

Aż się serce raduje na te tytuły do klikania: Radni woje-

wództwa powiedzieli dość. A mogliby się przejść na dworzec i przekonać się, jak niekiedy ludzie nie dojeżdżają, bo nagle odwołanie. POLREGIO tylko psuje nerwy i ma gdzieś zwykłych podróżnych. A może zamiast wydawać kasę na bezsensowne lotnisko w środku pola, warto te środki zainwestować w kolej? Posłowie mogą dojeżdżać do stolicy przecież.

Dorota z Zielonej Góry

Pamiętam, jak w budynku ADB w Zielonej Górze, o którym pisała GL, była Unitra.

Na dole, na parterze i na części 2 piętra były hale produkcyjne. Na 1. piętrze biura - kadm, gabinety poszczególnych kierowników działów i dyrektorów. Połowa powierzchni 2 piętra zajmowały mieszkania - kawalerki służbowe ze wspólną ubikacją przy schodach klatki. Trzecie piętro w całości składało się z takich mieszkań służbowych, które miały indywidualne kuchnie, łazienki i pokoje. Ale bez ubikacji, bo nie pozwalano na to system kanalizacji. Te mieszkania ratowały ludziom życie w oczekiwaniu

na przydział z puli spółdzielni lub miasta. Były to czasy komuny, w której decydującą rolę sprawiali „przywódcy narodu”, działacze PZPR.

Halina z Zielonej Góry

W sprawie artykułu o nowych miejscach opieki dla dorosłych z niepełnosprawnością. Uważam, że jest tam komfortowa przestrzeń. Mam nadzieję, że następne ośrodki zachowają ten standard, a nie wcisną się na skrawku między budynkami, jak w Zielonej Górze np. „Promyk” i podobne inicjatywy które się szykują.

nasz REGION

KRÓTKO

NOWA SÓL

Mural Młynarczyka. Po naszym tekście zaangażował się Dozamet

Pomysł rzucił mieszkaniec miasta, Robert Rychlewski. Uznał, że chciałby, żeby w mieście powstał mural Józefa Młynarczyka, słynnego piłkarza pochodzącego z Nowej Soli. Po naszym artykule na ten temat w sprawę zaangażował się prezes piłkarskiego Dozamet Damian Stopa. Wie już nawet, gdzie mural mógłby powstać... Młynarczyk ma koncie choćby brązowy medal mistrzostw świata z kadrą, dwa mistrzostwa Polski z Widzewem, dwa tytuły w Portugalii i Puchar Europy z FC Porto. Został wybrany bramkarzem stulecia PZPN. Na początku kariery grał oczywiście w nowosolskim Dozamacie.

„Skoro Diego Maradona ma murale w Neapolu, Francesco Totti w Rzymie, Johann Cruyff w Amsterdamie, to niech Józef Młynarczyk ma swój w rodzinnej Nowej Soli” – postulowaliśmy w felietonie tydzień temu.

Po naszej publikacji zareagował Dozamet Connector

Nowa Sól. Entuzjastą pomysłu jest prezes Damian Stopa. Za nim już pierwsze kroki w tej sprawie.

Podkreśla, że dzieło mogłoby powstać koło stadionu: przy ul. Matejki, na ścianie bloku nr 18.

Już jakiś czas temu rozmawialiśmy z prezesem Nowosolskiej Spółdzielni Mieszkaniowej – mówi „Gazecie Lubuskiej” Stopa. – Myśleliśmy wtedy nad murem pod kątem Dozamet: może logo klubu albo znana postać, która jest z nim związana. Pojawił się pomysł dotyczący Józefa Młynarczyka i pamiętając, że w przyszłym roku mamy 80-lecie klubu, to jest idealny moment, żeby to zrobić. Jak nie teraz, to kiedy?

Stopa w ostatnich dniach ponowił rozmowy z NSM. Nadal jest wstępna zgoda na mural na bloku nr 18. Oczywiście klub złoży oficjalne pismo. Zgodzić się będą musieli także mieszkańcy.

Mateusz Pojnar



FOT. ALEKSANDRA LUCZYŃSKA

MIEDZYRZECZ

Atak na przechodnia

Do poważnego zdarzenia doszło wtorek rano, 25 stycznia w Deszczynie. Mężczyzna stracił panowanie nad pojazdem z przyczepą, w której były metalowe rury. Zjechał na pobocze, wjechał w ogo-

dzenie i uderzył w budynek. Był kompletnie pijany.

- Od 54-latka czuć było wyraźnie alkohol. Funkcjonariusze sprawdzili jego trzeźwość. Badanie pokazało, że kierowca ma prawie dwa promile alkoholu – informuje



FOT. LUBUSKA POLICJA

nadkom. Jaroszewicz z KMP w Gorzowie.

Policjanci zatrzymali kierującemu prawo jazdy. Najbliższe godziny spędzi w gorzowskiej komendzie. Po wytrzeźwieniu usłyszy zarzut. Grozi mu do 3 lat więzienia.

Zespół krajobrazowo-przyrodniczy przy ulicy Foluszowej? Radni są za, a nawet przeciw...

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Emocje wokół zespołu krajobrazowo-przyrodniczego Foluszowa. Jego utworzenia domagali się mieszkańcy. Na tym terenie budowana jest Trasa Aglomeracyjna. Gdyby inwestycja została przerwana, miasto musiałoby zapłacić ogromne odszkodowania. Na czym stanęła sprawa?

Na wtorkowej sesji radny tematem, który wywołał ożywioną dyskusję, była uchwała, dotycząca utworzenia na obszarze 5,7 ha zespołu krajobrazowo-przyrodniczego w okolicy ulicy Foluszowej, gdzie biegnie ciek wodny o nazwie Złota Łąca. Chodziło o zapewnienie ochrony występującej na tym terenie przyrodzie (zadrzewienie, łąki, grunty porolne). Mieszkańcy zebrali blisko 300 podpisów pod projektem uchwały, by chronić dęby szypułkowe, topole, robinie akacjowe, lipy, brzozy brodawkowate, drzewa owocowe, a także krzewy i rośliny oraz 70 gatunków ptaków. W projekcie czytamy m.in. o tym, że Dolina Łączki to łącznik między zachodnią częścią miasta i centrum, są tam siedliska chronione wymienione w Dyrektywie Siedliskowej, baza żerowiskowa i pokarmowa dla bezkręgowców, miejsce rozrodu płazów, gadów i ptaków.

Projekt uchwały był już wprowadzony na poprzedniej sesji, ale został zdjęty z porządku obrad. Teraz radni się nim zajęli.

Przewodniczący rady miasta Adam Urbaniak (KO) podkreślił, że projekt ma wady



FOT. MARIUSZ KAPALA

Na razie na tym terenie trwa budowa drogi

prawne, nie posiada m.in. opinii Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska.

Dariusz Legutowski (KO) podkreślał także, że propozycja utworzenia zespołu krajobrazowo-przyrodniczego przy Foluszowej dotyczy działek miejskich jak prywatnych.

- Na komisji odbyła się merytoryczna dyskusja. Ochrona zieleni to jedna sprawa. Ale nie znamy zdania właścicieli tych działek prywatnych. Nie było z nimi konsultacji. Byliby pewnie zdziwieni, gdyby nagle okazało się, że na swoim terenie nie mogą nic zrobić – mówił. - Poza tym pamiętajmy, że na tym terenie budowana jest Trasa Aglomeracyjna. Przerwanie inwestycji oznaczałoby ogromne odszkodowania, jakie musiałoby zapłacić miasto. Nie stać nas na to.

Podobnie wypowiadał się prezydent Marcin Pabierowski.

- Trasa uzyskała ZRID (Zezwolenie na Realizację Inwestycji Drogowej), inwestycja jest zaawansowana. Nie stać nas na gigantyczne odszkodowania. To zadanie zostało przygotowane

przez poprzedników. Nie do końca podoba mi się jej przebieg, jest zbyt pokręcony. Udało nam się odsunąć drogę od bloków na os. Zacisze, bo tego domagali się mieszkańcy. Ale prace są zbyt daleko posunięte, by je przerwać – podkreślał i dodał: - Nie zamykamy jednak ostatecznie tematu. Na działkach, które są miasta, będziemy mogli zabezpieczyć zieleni i taki zespół krajobrazowo-przyrodniczy stworzyć. Dołożę wszelkich starań, by został wypracowany wspólnie z inicjatorami projektu uchwały, stosowny dokument i propozycja mieszkańców stała się realna.

Zdaniem Radosława Brodzika (KO) radni są odpowiedzialni za prawo i za budżet miasta.

- Jesteśmy otwarci na dyskusję. Ale nie pozwólmy na paraliż inwestycyjny, a jednocześnie chronimy to, co możemy ochronić wokół ulicy Foluszowej – zauważył.

Radny Robert Górski (Zielona Razem) twierdził, że z dużym rozbawieniem przysłuchuje się temu, co mówią radni KO. Jego

zdaniem, przejęli władzę w mieście i zderzyli się ze ścianą.

- Te same osoby dostawały białą gorączkę, kiedy trzeba było wyciąć jakieś krzaki w mieście. Teraz używają naszej retoryki – mówił. - Miasto musi się rozwijać, dzięki czemu nie odczujemy tak bardzo kryzysu demograficznego.

- Te deklaracje składane przez radnych to jeden wielki fałsz. Bo ludzie słuchają sesji. A wcześniej była bierna postawa i pasywność ze strony rady miasta w zakresie pomocy tym osobom, żeby dobrze przygotować projekt uchwały – zauważyła radna Bożena Ronowicz (PiS). - Uderzmy się w piersi o weźmy głównego inicjatora utworzenia zespołu do współpracy i przygotujmy nowy dokument.

Radny Filip Gryko (Zielona Razem) zauważył, że radni KO są przeciw tej uchwale, ale jednocześnie chcą chronić zieleni. Są otwarci na dyskusję z mieszkańcami. - Przestrzegam, żeby nie składać takich jednoznacznych deklaracji. Bądźmy ostrożni. Lepiej wziąć to na klatę. Zieleni jest ważna, chronimy ją. Ale też miejmy odwagę podejmować decyzję i powiedzieć: ta droga jest ważniejsza dla mieszkańców, miasta niż drzewa – mówił.

W imieniu Adama Hreszczyka, który nie mógł być na sesji, wypowiadał się Jacek Budziński (PiS). Inicjator utworzenia zespołu nie składa broni, nadal będzie walczył o Foluszową. Ale uwzględnia korektę w projekcie uchwały. Najważniejsze, by ochronić to, co jeszcze można ochronić. Bo latem podczas budowy Trasy Aglomeracyjnej wycięto już drzewa i krzewy.

AKCJA CHARYTATYWNA



0111435259

NOWA SÓL ROZDANO ZŁOTE I SREBRNE STATUETKI

Najlepsi sportowcy z nagrodami

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

Za nami Nowosolska Gala Sportu. W tym roku najważniejszymi statuetkami nagrodzono Piotra Śliwkę z Karton-Pak Astra i Amelię Turczyk z Kajakowego Klubu Sportowego Nowa Sól.

To była już druga edycja Nowosolskiej Gali Sportu. Odbyła się w Magazynie Solnym.

- Patrząc na wasze zmagania w halach, na boiskach, akwenach wodnych i innych obiektach wiem, że niełatwo was wszystkich zatrzymać w sportowym biegu, dlatego tym mocniej cieszę się, że jesteście tu dzisiaj i możemy bezpośrednio, a nie za pomocą mediów społecznościowych powiedzieć wam, jaką dumą jesteście - mówiła prezydent Nowej Soli Beata Kulczycka.

Wicemarszałek Lubuskiego Grzegorz Potęga ocenił, że w Nowej Soli powszechność sportu jest realizowana na wysokim poziomie.



Od lewej wicemarszałek Lubuskiego Grzegorz Potęga, tegoroczni zwycięzcy: siatkarz Piotr Śliwka z Astry i Amelia Turczyk z KKS Nowa Sól oraz prezydent Beata Kulczycka

- Nie zawsze łatwo jest w danej dyscyplinie sportu sięgnąć po te najwyższe laury, zdobyć medale, pojechać na kluczowe imprezy, ale dzięki możliwości aktywności tym, którzy tutaj mieszkają i żyją, to jest coś nie do przecze-

nienia i dlatego ten aspekt sportu jest również dla mnie bardzo ważny - zaznaczał Potęga.

Złote i Srebrne Statuetki
Złotą Statuetkę za 2025 r. dostał m.in. siatkarz Piotr

Śliwka z Karton-Pak Astra Nowa Sól. Jest liderem pierwszoligowego zespołu. Wielokrotnie był wybierany do drużyny kolejki PLS 1. Ligi. To młodzieżowy medalista mistrzostw świata i Europy. W tym roku z seniorską repre-

zentacją Polski zdobył złoty medal Letniej Uniwersjady.

Złota Statuetka powędrowała również do Amelii Turczyk z Kajakowego Klubu Sportowego Nowa Sól. Amelia to mistrzyni Polski w konkurencji junior kobiet C-1 na 500 m, wicemistrzyni wśród junierek C-1 na 200 m. Wywalczyła złoto mistrzostw kraju w kat. junierek C-1 na 3500 m.

Organizatorzy wręczali także Srebrne Statuetki. Jedną z nich otrzymała Liliana Młynarczyk, lekkoatletka Astry. Jest brązową medalistką młodzieżowych mistrzostw Polski na 10 km. Może poszczycić się pierwszą klasą sportową w biegu na 10 i 1,5 km.

Kolejnym laureatem został Antoni Terlecki z Kick Boxing Fighter, zdobywca Pucharu Polski w formule kick light w kat. kadet starszy i zwycięzca zawodów Pucharu Świata we Włoszech, na Słowacji, w Niemczech i na Węgrzech.

Srebro przypadło również kanadyjkowej dwójce Maciej Cichocki i Maciej Falbagowski z KKS. Są złotymi medalistami

mistrzostw Polski w kat. C2 junior młodszy na 500 m i w C2 na 1000 m. Zajęli też pierwsze miejsce podczas długodystansowych mistrzostw Polski w kat. C2 junior młodszy na 7500 m.

Srebrną Statuetką może pochwalić się także Blanka Szczotarska z UKS Jedynka Nowa Sól. Judoczka jest brązową medalistką mistrzostw Polski młodzików.

To nie koniec nagród

Wyróżnione zostały firmy, które wspomagają nowosolski sport: Karton-Pak i Connector.pl (sponsorzy tytularni odpowiednio Astry i Dozamet), Aseko Tomasz Krembuszewskiego, która pomaga wielu sportowcom i Ekolbud - od lat buduje markę Trójki Nowa Sól.

Statuetki Gwiazd Nowosolskiego Sportu otrzymali też Grzegorz Rogula, dyrektor MOSiR (instytucja obchodzi 50-lecie) i Klub Biegowy Wikon za zaangażowanie we wszystkie edycje Rowerowej Stolicy Polski. W imieniu Wikonu statuetkę odebrał Konrad Ratajczak.

AUTOREKLAMA

0011427749

GAZETA LUBUSKA

do kupienia
także
w sieci



W Gorzowie grudzień będzie pełen świątecznych atrakcji

Magdalena Marszałem
mmarsza@gazetalubuska.pl

Miasto w grudniu zamieni się w świąteczną stolicę atrakcji. Przez cały miesiąc imprezy i wydarzenia wprowadzające w bożonarodzeniowy nastrój będą odbywać się niemal codziennie.

Szczegóły grudniowej kampanii zaprezentowano podczas konferencji prasowej z udziałem władz miasta i przedstawicieli gorzowskich instytucji, które są współorganizatorami tegorocznych wydarzeń.

- Przed nami wspaniały okres świąteczny, który tradycyjnie będziemy przeżywać w sposób szczególny. O tę atmosferę zadbają nasze instytucje, instytucje kultury, a także ludzie, którzy w tym okresie chcą zrobić coś wyjątkowego, chcą ten świąteczny klimat zbudować w mieście - mówi prezydent Jacek Wójcicki.

Maraton świątecznych atrakcji

Program otworzy spotkanie mikołajkowe dla dzieci organizowane 4 grudnia w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej, podczas którego najmłodszy wezmą udział w tworzeniu świątecznych kartek. Ale to dopiero początek. Następnego dnia przedszkolaki przejmą stery na Starym Rynku i udekorują miejską choinkę.

Mikołajkowy Nordic Walking w parku Słowiańskim oraz spływ mikołajkowy Kłodawką to tylko początek atrakcji przygotowanych na 6 grudnia. Tego dnia uruchomione zostanie także miejskie lodowisko. Stanie tuż przy katedrze i będzie dostępne dla wszystkich mieszkańców, tworząc prawdziwie świąteczny klimat w samym centrum miasta.



FOT. UM GORZÓW

- Już rozpoczynamy montaż i bardzo się cieszymy, że w tym roku zagości w naszym mieście. Jestem przekonany, że stanie się miejscem spotkań mieszkańców i prawdziwym centrum świątecznej zabawy. Niech to będzie przestrzeń, w której wspólnie będziemy spędzać czas, cieszyć się zimą i świątecznym klimatem, a także tworzyć niezapomniane wspomnienia - mówi Jacek Wójcicki.

Nowością tegorocznego programu będzie I Gorzowski Złot Mikołajów. Organizatorzy zapraszają wszystkich do wspólnej zabawy.

- Niezależnie od tego, czy masz czapkę, brodę, brzuch czy buty Mikołaja, każdy jest mile widziany. Im nas będzie więcej, tym lepiej, a spośród wszystkich uczestników wybierzemy tego najbardziej „mikołajowego” Mikołaja. To świetna okazja, aby wspólnie się bawić, poczuć świąteczny klimat i spędzić czas w radosnej, mikołajkowej atmosferze - mówi Aleksandra Gó-

recka z Miejskiego Centrum Kultury.

Tego dnia na ulice tradycyjnie wyjedzie też świąteczny tramwaj.

- Po godzinie piętnaste tramwaje wyruszą w kurs i będzie jeździł na wszystkich liniach tramwajowych i zatrzymywał się na wszystkich przystankach. Będzie świątecznie oświetlony oraz udekorowany, więc na pewno każdy go zauważy. Na tym jednak nie koniec, bo siódmego grudnia po mieście kursować będą już dwa takie świąteczne tramwaje - zapowiada Marcin Pejski z Miejskiego Zakładu Komunikacji.

Grudniowe atrakcje dla całych rodzin

7 grudnia amatorzy zimowych kąpielí spotkają się na morsowaniu w Nierzymiu, a na 13 grudnia zaplanowano Gorzowski Bieg Gwiazdkowy w parku Kopernika oraz Wigilię Kultur i Narodów w MCK Zawarcie. W weekend 14-15 grudnia, Muzeum Lubuskie

zaprosi mieszkańców na filmowy pokaz i warsztaty tworzenia tradycyjnych ozdób, a Teatr im. Juliusza Osterwy wystawi spektakl „Opowieść wigilijna”. 15 grudnia dzieci będą mogły uczestniczyć w interaktywnym spektaklu „Gdzie jest Święty Mikołaj?” na Rynku Hurtowym oraz we wspólnym kolędowaniu w MCK Zawarcie z zespołami działającymi przy klubach Zodiak i Jedynka. 17 grudnia Filharmonia Gorzowska będzie miejscem Świątecznego Koncertu Państwowej Szkoły Muzycznej, a w dniach 17-18 grudnia Miejski Ośrodek Sztuki zaprosi rodziny z dziećmi do lat czterech na świąteczne „SZTUKOWANKI”.

Wielkie spotkanie świąteczne

Najważniejsze wydarzenie odbędzie się 19 grudnia na Starym Rynku. Od godziny 16:00 mieszkańcy obejrzą świąteczny spektakl Studia Teatralnego dla Dzieci i Młodzieży, występy Aleksandry Pieczkowskiej, Zespołu Tańca Ludowego „Gorzowiacy” oraz Chóru Active. Wieczorem finał uświetni koncert Zalewski Świątecznie, a wieczorem Filharmonia Gorzowska wykona „Oratorium na Boże Narodzenie”. 20 grudnia najmłodszy obejrzą spektakl „Jak Mikołaj urwał się z choinki” w MCK Zawarcie.

Zakończenie roku

Po samych świątach, 26-27 grudnia, w parafii pw. Pierwszych Męczenników Polski rozbrzmiewać będą kolędy i pastorałki w wykonaniu „Małych Gorzowiaków” oraz Gorzowskiej Orkiestry Dętej. Cały świąteczny cykl zakończy się 28 grudnia wraz z zamknięciem lodowiska na Starym Rynku.

Międzyrzecz może stać się początkiem samorządowej ofensywy PiS

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Dokończenie ze str. 1

Radny województwa Jacek Kurzępa (PiS), który habilitację zrobił w dziedzinie socjologii, wyjaśnia, że spekulacje o zagrożeniu stanowiska starosty ślubickiego niosą 50 procent prawdopodobieństwa.

- Drugi rok kadencji pozwala radnym podejmować rozmaite decyzje i rozważania tego, czy dany zarząd spełnia oczekiwania, czy nie. Myślę, że będzie to związane również z uchwałą budżetową i jej realizacją w roku przyszłym. Te spekulacje niosą dwie przesłanki. Pierwszą jest refleksja samych radnych, drugą fakt, że polityka nie znosi próżni, więc coś się musi dziać - tłumaczy. Uważa, że istnieje precedens międzyrzecki. Zakłada, że polityka nie znosi próżni, więc coś się musi dziać - tłumaczy. Uważa, że istnieje precedens międzyrzecki. Zakłada, że polityka nie znosi próżni, więc coś się musi dziać - tłumaczy. Uważa, że istnieje precedens międzyrzecki. Zakłada, że polityka nie znosi próżni, więc coś się musi dziać - tłumaczy.

- Będą związane nie tylko z tym, że będzie próba tworzenia nowych koalicji. To jest

związane z apetytem partii dzisiaj opozycyjnych. Do tego obywateli dostali narzędzia aktywności, jakimi są propozycje uchwał obywatelskich, w tym również podjęcie inicjatyw referendalnych. Wobec czego, pewnie na wiosnę będziemy mieli do czynienia z wysypem tego typu pomysłów - uważa.

Senator Wadim Tyszkiewicz przekazuje, że samorząd gminny powinien być poza polityką, a powiatowy tworzą radni z różnych opcji i powinni sami o sobie decydować.

- Jeśli większość uzna, że trzeba wybrać inną drogę, to jest ich wybór. Jestem przeciwny upolitycznianiu samorządów. Dla mnie, jako byłego samorządowca, im więcej samorządu w samorządzie, tym lepiej. Politycy powinni się trzymać z daleka - stwierdza.

Zdaniem radnego Kurysia, Międzyrzecz nie będzie początkiem politycznych strat Koalicji Obywatelskiej na rzecz Prawa i Sprawiedliwości.

- Pewnie lawinowo to nie pójdzie. Nie sądzę, żeby stało się trendem - stwierdza.



FOT. MARIUSZ KAPALA

Jacek Kurzępa (PiS) uważa, że istnieje precedens międzyrzecki. Zakłada, że w Lubuskim będziemy mieli do czynienia z kaskadą tego typu sekwencji

REKLAMA

0011439193

LITERACKI GORZÓW – MIASTO, KTÓRE CZYTA

„Literacki Gorzów z Intermarkh” to cykl wydarzeń, który udowadnia, że nasze miasto naprawdę lubi czytać. W ostatnich miesiącach gorzowianie spotkali się już z tak znanymi autorami, jak Jacek Piekara, Agnieszka Lis, Jakub Ćwiek oraz Marie-Chistine Giquel. Każde wydarzenie przyciągało liczne grono miłośników literatury i pokazało, jak ogromne jest w Gorzowie zapotrzebowanie

na wartościowe obcowanie ze słowem.

Przed nami kolejne wyjątkowe spotkanie:

● **Bogusław Chrobot** – 27 listopada 2025, godz. 18:00, ART CAFE (ul. Teatralna 9) – rozmowa o książce *Koniec świata templariuszy*.

● **Bartosz Węglarczyk** – 4 grudnia 2025, godz. 18:00, ART CAFE – spotkanie wokół

głośnej publikacji *Wszystko, co chciałobyście wiedzieć o Żydach, ale baliście się zapytać*.

● **Mikołajkowe warsztaty literacko-plastyczne dla najmłodszych** – 6 grudnia 2025, godz. 11:00-16:00, Intermarkh, ul. Fredry 10.

W grudniu ruszają również warsztaty literackie dla seniorów – przestrzeń, w której seniorzy

z Gorzowa Wielkopolskiego mogą rozwijać swoją twórczość, wymieniać się doświadczeniami i poznawać literaturę z nowej perspektywy.

„Literacki Gorzów” powstaje z myślą o lokalnej społeczności. Dzięki partnerstwu z Intermarkh Gorzów Wielkopolski kultura staje się dostępna, otwarta i naprawdę obecna w życiu miasta.

LITERACKI GORZÓW z Intermarkh



KRÓTKO

SONDAŻ

Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu – wynik z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietyowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietyowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz – zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietyowanych.

PAP

POZNAŃ

Targi ochrony ludności i OC

W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Protega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.

PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapadć podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

– Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku

przyszłego roku podpisać osobne dokumenty – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strategiczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szłapka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednakowych zasad.

„*Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji*”

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku – najprawdopodobniej trzech – nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu wzmacniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narrew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciw-dronowa.

– Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia – powiedział Kosiniak-Kamysz, pod-

kreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE – to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. – Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać – przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej – listy oczekiwania wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastrukturą, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych. PAP

Plan pokojowy dla Ukrainy.
Zamiast 28 punktów zostało 18

Grzegorz Kuczyński
Genewa

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie

rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg, ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa. Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kis-

lica powiedział „FT”, że w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislica szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisiało na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bardzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „rosyjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

W Genewie z pewnością nie uzgodniono stanowiska w najważniejszej kwestii terytorialnej. Jako najbardziej delikatna część

powinna ona zostać omówiona osobiście przez Zełenskigo i Trumpa – napisał „The Wall Street Journal”. Serhij Kislica potwierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów. Portal RBK-Ukraina napisał też, że oprócz kwestii terytorialnych Zełenski i Trump będą musieli omówić kwestię nieprzystąpienia Ukrainy do NATO.

W poniedziałek późnym wieczorem sam Wołodymyr Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział nic o tym, kiedy może dojść do ich spotkania. „FT” twierdzi, że otoczenie Zełenskigo odradza mu wyjazd do Waszyngtonu, obawiając się



FOT. ADAM JANKOWSKI/POLSKA PRESS

W poniedziałek późnym wieczorem Zełenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem, ale nie powiedział, kiedy może dojść do ich spotkania

prawdopodobnego powtórzenia się lutowego skandalu z Trumpem.

W Białym Domu również nie wypowiedziano się na temat zbliżającej się wizyty Zełenskigo w USA. Rzeczniczka

Trumpa, Caroline Levitt, powiedziała jedynie, że spotkanie to nie zostało jeszcze zaplanowane. Dodała jednak, że po rozmowach w Genewie pozostało tylko kilka spornych kwestii do omówienia.

black
week

26.11-02.12.2025

Auchan
Zielona Góra

**36%
TANIEJ**

55,00

35⁰⁰
szt.

KOC GOFROWANY 160x200 cm
najniższa cena sprzed 30 dni - 55,00 zł
cena regularna - 55,00 zł



**30%
TANIEJ**

98,59

69⁰⁰
szt.

KOŁDRA DORMI 160x200 cm
najniższa cena
sprzed 30 dni - 69,95 zł
cena regularna - 98,59 zł



**35%
TANIEJ**

7,69

5⁰⁰
szt.

PODUSZKA JASIEK BIAŁY WYM. 40x40 cm
najniższa cena sprzed 30 dni - 7,69 zł
cena regularna - 7,69 zł



**31%
TANIEJ**

71,39

49⁰⁰
szt.

PODUSZKA DORMI 70x80 cm
najniższa cena
sprzed 30 dni - 49,95 zł
cena regularna - 71,39 zł



**43%
TANIEJ**

14,00

8⁰⁰
szt.

RAJSTOPY DAMSKIE 40 DEN
ROZMIARY 3-8
najniższa cena sprzed 30 dni - 10,00 zł
cena regularna - 14,00 zł



**44%
TANIEJ**

17,99

10⁰⁰
szt.

RĘCZNIK PASKI 50x100 cm
najniższa cena sprzed 30 dni - 14,95 zł
cena regularna - 17,99 zł



**28%
TANIEJ**

39,99

29⁰⁰
kpl.

POŚCIEL Z MIKROFIBRY 160x200 cm
najniższa cena sprzed 30 dni - 43,99 zł
cena regularna - 39,99 zł
WYM. 220x200 - 39,00 zł



RABAT*

25%

**RĘCZNIKI
ŁAZIENKOWE**

*Rabat naliczony jest przy kasie,
nie łączy się z ofertą w gazecie.

26.11-02.12

**37%
TANIEJ**

34,99

22⁰⁰
kpl.

PRZEŚCIERADŁO JERSEY 160x200 cm
najniższa cena sprzed 30 dni - 29,95 zł
cena regularna - 34,99 zł
WYM. 90x200 cm - 15,00 zł
WYM. 220x200 cm - 27,00 zł



RABAT*

20%

**PORTFELE
I TOREBKI DAMSKIE**

*Rabat naliczony jest przy kasie,
nie łączy się z ofertą w gazecie.

26.11-02.12

NOWA ENERGIA REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka
Kielce

We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

Perspektywy dla miksu energetycznego Polski

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

Wizja patriotycznej edukacji młodzieży

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

Wyzwania i priorytety energetyczne

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalołu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

Wspólna wizja rozwoju boks w armii

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkewicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bembończyk, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

Czy tradycja może być innowacyjna?

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjął: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:
Sposoby na ból głowy
Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć. Na szczęście,

oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też skuteczne triki, które wykorzystują mechanizmy działania naszego ciała tak, by zapobiegać migrenie lub - jeśli już się pojawiła - przeciwdziałać jej. Oto nietypowe sposoby na radzenie sobie z migrenami.

ZA TYDZIEŃ:

- Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Może zaszkodzić twoim zębom. Ekspert ostrzega
- Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Życie z HIV to nie wyrok



FOT. GPOINTSTUDIO/FREEPIK

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Grypa i przeziębienie to ważne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przeciążenia lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrę wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznęte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani

(nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylna z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym prze-

biegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc. W grypie skutki powikłań są poważniejsze

Grypę towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zarażyły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewylecz-

nej grypy, wcale nie wskazują na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan za-

palny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy

E. Zwolak, M. Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Andropauza bywa porównywana do menopauzy u kobiet, choć jej podłoże jest inne. U mężczyzn wynika głównie ze stopniowych zmian hormonalnych.

Andropauza, nazywana również męską menopauzą, jest okresem występującym u mężczyzn powyżej 50. roku życia. Według danych statystycznych dotyczy aż 50 proc. mężczyzn po 50. roku życia. Mimo to w przeciwieństwie do menopauzy znacznie rzadziej mówi się o tym zjawisku, które nadal w naszym społeczeństwie pozostaje tematem tabu.

Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów, w tym: testosteronu, dihydrotestosteronu, hormonu wzrostu i melatoniny. Przy czym warto podkreślić, że andropauza u mężczyzn często porównywana jest do menopauzy u kobiet. Tymczasem to są zjawiska odmienne, ponieważ klimakterium u kobiet jest procesem biologicznym, związanym z wygaszaniem funkcji jajników, natomiast menopauza u mężczyzn nie jest równoznaczna z utratą płodności i jest ściśle związana z funkcjonowaniem układu endokrynologicznego.

Z tego powodu badacze proponują inne nazwy dla andropauzy, w tym:

- andropenię,
- męski psychoendokrynologiczny zespół wieku średniego,
- wiropauzę,
- męskie klimakterium,
- częściowy niedobór androgenów u starzejących się mężczyzn.

Menopauza u kobiet jest procesem biologicznym, pociągającym za sobą określone skutki i występującym u każdej kobiety po 40. roku życia. Natomiast andropauza nie występuje u każdego mężczyzny i jest zależna od wielu czynników zewnętrznych.

Wśród innych przyczyn rozwoju męskiej menopauzy można również wymienić:

- siedzący styl życia,
- dietę ubogą w witaminy, związki mineralne i błonnik pokarmowy,
- nadciśnienie tętnicze krwi,
- wysoki poziom cholesterolu LDL,

Andropauza jest zależna od wielu czynników zewnętrznych. Jej bezpośrednią przyczyną jest spadek poziomu hormonów

- przebyty zawał serca,
- przerost gruczołu krokowego.

Klimakterium u mężczyzn związane jest bezpośrednio z zaburzeniami układu hormonalnego, co pociąga za sobą konkretny zespół objawów.

Wśród charakterystycznych objawów andropauzy u mężczyzn można wymienić:

- zwiększenie tkanki tłuszczowej, która pociąga za sobą skutki w postaci zwiększonego ryzyka wystąpienia groźnych powikłań, w tym m.in. ze strony układu krążenia. Przy czym u mężczyzn powyżej 50. roku życia zazwyczaj występuje otyłość typu brzuszego, która jest szczególnie wrażliwa na bodźce hormonalne,

- zmiany emocjonalne, które znacząco wpływają na jakość życia. Męska menopauza związana jest ze spadkiem poziomu androgenów, co oddziałuje na funkcjonowanie układu nerwowego i pojawienie się objawów psychicznych: lęku, nerwowości, rozdrażnienia, zachowań depresyjnych, przewlekłego zmęczenia i upośledzenia pamięci, a nierzadko także spadku samooceny,

- obniżenie popędu seksualnego, co budzi wiele negatywnych emocji, w tym m.in. niechęci, agresji i braku tolerancji,

- zaburzenia rytmu biologicznego, które pociągają za sobą zmiany emocjonalne, osłabienie sprawności intelektualnej, a także problemy z pamięcią i koncentracją.

Podczas męskiej menopauzy mogą pojawić się również takie dolegliwości jak:

- spadek częstotliwości występowania wzwodów porannych,
- ginekomastia - nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w piersiach,
- zmniejszenie owłosienia na ciele,
- zmniejszenie objętości jąder,
- obniżenie gęstości mineralnej kości, co prowadzi do patologicznych złamań,
- zmniejszenie masy mięśniowej,
- uderzenia gorąca.

Andropauza jest zjawiskiem związanym bezpośrednio z funkcjonowaniem układu hormonalnego. Stosunkowo często towarzyszy jej problem nadmiernego wypadania włosów. Jest to tzw. łysienie androgenowe, które objawia się utratą włosów na szczycie głowy i kątach czołowych. Jego przyczyną jest zbyt duża wrażliwość cebulek włosowych na nadmierną produkcję dihydrotestosteronu (DHT).

Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładne przyczyny nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

Oto 7 nietypowych sposobów na radzenie sobie z migrenami.

Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy bakterii - stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitus, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotriofosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.



FOT. MIŁOŁAD KRAVICZ / GETTY IMAGES

Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres

Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny - naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżyć napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

„Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napięcia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń

krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unerwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian temperatury oraz rozróżnianie smaków - słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi - czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła - może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaż. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgując ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie pociągnąć, co powinno pobudzić nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

Zdrowe jedzenie, a przynajmniej rezygnacja z niezdrowego

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wyzwalających napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

Zimno

Zimne okłady na kark lub głowę wydają się banalnym sposobem, a jednak przynoszą skutek! Już w 20 minut pomagają zmniejszyć ból głowy. Kluczem jest zwężenie naczyń krwionośnych. Warto kompresy owinać na przykład w ściereczkę lub ręcznik tak, by uniknąć odmrożeń.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak rozpoznać migrenę?
Mamy do czynienia z migreną, gdy:

- bóle głowy pojawiają się okresowo, trwają nie dłużej niż 3 dni i nie są związane z żadną chorobą, przeziębieniem, zaburzeniem czy urazem,
- występuje aura przed atakiem bólu,
- pojawiający się ból jest jednostronny, pulsujący, rozszerzający się i utrudnia normalne funkcjonowanie.

Ból utrzymujący się dłużej niż 72 godziny wymaga bezwzględnie konsultacji z lekarzem.

Przed nami ostatnie dni głosowania!

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Jeszcze tylko do 5 grudnia potrwa głosowanie w pierwszym, powiatowym etapie akcji Mistrzowie Agro. Czekają nagrody oraz prestiż, bo to największy w Polsce plebiscyt wiejski i rolniczy.

Przez ostatnie tygodnie mogliście poznać bliżej uczestników akcji z całego naszego województwa - ludzi i miejsca, które tworzą serce polskiej wsi. Historie tych, którzy działają z pasją, codziennie pracują na rzecz lokalnych społeczności, rozwijają gospodarstwa. Dbają o tradycje, ale patrząc w przyszłość. Teraz

- w tych ostatnich dniach etapu powiatowego - to od Waszych głosów zależy, kto awansuje do wojewódzkiego finału, a potem będzie reprezentował nasz region w skali kraju. Przed nami decydujący moment, w którym poznamy tych, którzy cieszą się największą sympatią głosujących. Im bliżej końca, tym szyb-

ciej zmieniają się wyniki! Dlaczego warto wspierać uczestników? Bo Mistrzowie Agro to coś więcej niż plebiscyt. To ukłon w stronę ludzi, którzy na co dzień pracują ciężko, często w ciszy i bez rozgłosu. Dzięki głosowaniu każdy z nas może docenić ich pracę i sprawić, by usłyszała o nich dosłownie cała Polska!



Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:
www.gazetalubuska.pl/agro

Koło Gospodyń Wiejskich Roku



KGW Przecławianki, gmina Niegosławice



KGW Marcinowice, gmina Krosno Odrzańskie



KGiGW Mierkowski Młyn, gmina Lubsko

Sołtys Roku



Jolanta Worek, Sołectwo Lubrza, gmina Lubrza



Monika Czapla, Sołectwo Drzeńsk Wielki, gmina Gubin



Łukasz Wójcikiewicz, Sołectwo Stare Bielice, gmina Drezdenko



Magdalena Modrak, Sołectwo Spokojna, gmina Sława



Ewa Biniewska, Sołectwo Raław, gmina Bogdaniec



Wioleta Stolarska, Sołectwo Rybaki, gmina Maszewo

Liderka/Lider Społeczności Roku



Renata Słomian, Piękne Kąty



Joanna Ozimek, Radomicko



Dagmara Rogaszewska, Lubno, Aktywne Babeczki Lubno



Krzysztof Ostrowski, Biedrzychowice Dolne, Stowarzyszenie LGD Dolina Szyszyny



Joanna Głaz, Czarnowo, LKS Czarni Czarnowo



Tomasz Kunc, Droszków

Rolnik Roku

1. Łukasz Galański, Muszkowo
2. Aldona i Przemysław Kryjom, Trzebiechów
3. Karolina Ślebioda, Raków

Agroturystyka Roku

1. Agroturystyka Żurawisko, Jesiona
2. CamperPark Lena, Bronowice
3. Las House, Bronków

Sołectwo Roku

1. Sołectwo Głusko, gmina Dobiegniew
2. Sołectwo Marcinowice, gmina Krosno Odrzańskie
3. Sołectwo Krzywczyc, gmina Niegosławice

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

PLEBISCYT SPORTOWY to czas, gdy reflektory się kierują również na młode talenty. Ile w nich jest pasji, ile determinacji!

W Plebiscybie Sportowym nagrodzicie osoby tworzące lokalny sport: zawodników, trenerów, drużyny oraz młode talenty. To właśnie młodość, która dopiero rozpoczyna sportową drogę, wzbudza ogrom wzruszeń.

Ogrom wzruszeń, pozytywnych emocji, rewelacyjnych reakcji już na samą nominację do Plebiscytu Sportowego... Jak to cieszy! Kategoria Sportowy Talent Roku to piękna wizytówka naszej akcji. Nomino- wane dziewczynki i chłopcy udowadniają, że sport rodzi się

nie w wielkich ośrodkach, ale lokalnie - właśnie na naszych boiskach, halach, basenach, bieżniach czy salach treningowych. Rodzi się w domach, w których młodzi zawodnicy mogą liczyć na codzienne wsparcie rodziców.

W akcji biorą udział dzieci, które potrafią wstać skoro świt i wracać do domu nocą, bo godziny spędzają na zajęciach sportowych. Potrafią dojeżdżać na treningi rowerem - czy mróz, czy upał, czy śnieg, czy deszcz. Znają niekończące się treningi, przygotowania, hektolitry potu i wielką determina-

cję. To właśnie te dzieci są przyszłością polskiego sportu, a udział w naszym plebiscybie to dla wielu z nich pierwsza tak duża szansa na pokazanie światu swojej pasji. Szansa na opowiedzenie swojej własnej, wyjątkowej historii.

Siłą rzeczy nie może być w niej jeszcze wielkich kontraktów, worka medali i doświadczenia budowanego latami. Ale jest decyzja, którą rodzi dziecięce marzenie. Jest pasja. Jest niewiarygodna determinacja, która - przy wsparciu rodziców, trenerów, ale także lokalnej społeczności - potrafi każdego

dnia tworzyć przyszłych mistrzów.

W ramach akcji prezentujemy sylwetki młodych zawodników, bo chcemy uhonorować ich codzienność, zaangażowanie, serce i wolę walki. To okazja, byście poznali bliżej tych, którzy dopiero zaczynają sportową drogę, ale już teraz mogą być wzorem dla swoich rówieśników. Ale to również przestrzeń dla rodziców i opiekunów. Ludzi, którzy wspierają swoich młodych sportowców od pierwszego treningu. Wożą na zawody, trzymają kciuki i kibicują najmocniej na świecie!

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO:



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

PARTNER GALI REGIONALNEJ:



WOJEWODA LUBUSKI
MAREK CEBULA

PATNERZY REGIONALNI:



POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Agnieszka Kotlarska, triathlon, powiat zielonogórski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Oliwer Jędrzycki, kickboxing, muay thai, KS Dragon Gorzów Wielkopolski, Gorzów Wielkopolski

TRENER ROKU



Konrad Pluta, piłka nożna, KP Unia Kunice, powiat żarski



Wiktor Boguszewicz, ju jitsu, Octopus Zielona Góra, Zielona Góra



Mateusz Walczak, piłka nożna, Stilon Gorzów, powiat strzelecko-drezdenecki



Tomasz Jendraszak, ju jitsu, Klub Ju-Jitsu Tora Zabór, powiat zielonogórski



Magdalena Sydorczyk, lekkoatletyka, Endorfina Wschowa, powiat wschowski



Paweł Pokarowski, dkulturystyka klasyczna, Sandow Śrem, powiat międzyrzecki



Przemysław Boguta, piłka siatkowa, Akademia Siatkówki Orzeł Międzyrzecz, powiat międzyrzecki

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. Agnieszka Kotlarska, triathlon, powiat zielonogórski
2. Wiktoria Boguszewicz, ju jitsu, Octopus Zielona Góra, Zielona Góra
3. Magdalena Sydorczyk, lekkoatletyka, Endorfina Wschowa, powiat wschowski
4. Adrianna Majchrowska, Brazylijskie ju-jitsu, KSSW WildBears, powiat gorzowski
5. Kinga Szmygin, pływanie, Totis Viribus Świebodzin, powiat świebodziński

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

1. Marcin Biernacki, biegi, Start Zielona Góra, powiat żagański
2. Oliwer Jędrzycki, kickboxing, muay thai, KS Dragon Gorzów Wielkopolski, Gorzów Wielkopolski
3. Nikodem Kłoczek, koszykówka, SKM Zastal Zielona Góra, Zielona Góra
4. Mateusz Walczak, piłka nożna, Stilon Gorzów, powiat strzelecko-drezdenecki
5. Paweł Pokarowski, kulturystyka klasyczna, Sandow Śrem, powiat międzyrzecki

TRENER ROKU

1. Feliks Kosydar, boks olimpijski, Sparta Zielona Góra, Zielona Góra
2. Konrad Pluta, piłka nożna, KP Unia Kunice, powiat żarski
3. Andrzej Adamski, piłka ręczna, KS Zorza Iskra Kowalów, powiat słubicki
4. Tomasz Jendraszak, ju jitsu, Klub Ju-Jitsu Tora Zabór, powiat zielonogórski
5. Mateusz Banda, piłka nożna, Akademia TS Celuloza Kostrzyn nad Odrą, powiat gorzowski

DRUŻYNA ROKU

1. Sparta Zielona Góra, boks, Zielona Góra
2. KS Beskid Bożków, piłka nożna, powiat żagański
3. LFRS Internationale Schule Fussball, piłka nożna, powiat żarski
4. Odra Radnica, piłka nożna, powiat krośnieński
5. Amatorska siatkówka kobiet z Kostrzyna nad Odrą, piłka siatkowa, powiat gorzowski

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:
www.gazetalubuska.pl/plebiscyt-sportowy

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

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrodnictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- 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
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

- różne

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

- usługi KAMIENIARSKIE
- usługi POGRZEBOWE

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
wieloletniego Sołtysa wsi Głuchów
oraz Radnego Gminy Trzebiechów

Ryszarda Sobczak

Odszedł od nas Człowiek wielkiego serca,
niezwykle życzliwy, nieodżałowany



Rodzinie oraz Bliskim
składamy
najszczerze wyrazy współczucia

Przewodniczący Rady Gminy
Paweł Urbański

Wójt Gminy
Izabella Staszak

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Śp.

Kunegundy Fryśnej

Wieloletniego pracownika,
koleżanki Banku Spółdzielczego w Siedlcu

Rodzinie i Najbliższym
składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Banku Spółdzielczego w Siedlcu

Z żalem zawiadamiamy, że 20 listopada 2025 roku odszedł
śp. **Tadeusz Kondracki**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w sobotę,
29 listopada 2025 roku Mszą Świętą o godz. 10.00
w kościele w Koźli. Po mszy odbędzie się pogrzeb
na miejscowym cmentarzu.

Wojciech z rodziną

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że 24 listopada 2025 roku odeszła od nas
w wieku 90 lat
nasza kochana Mama i Babcia

śp.

Stanisława Gorzelana

Pogrzeb odbędzie się w czwartek,
27 listopada 2025 roku o godz. 12.30
na Nowym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 12.00.

Pograżona w żałobie
rodzina

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.
Sprawdź na nekrologi.net
i gazetalubuska.pl/nekrologi

INFORMATOR POGRZEBOWY

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**.

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

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

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie

przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,

bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

Kierownik Zakładu Gospodarki Lokalowej w Międzyrzeczu

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że do publicznej wiadomości zostały podane wykazy:

1. nieruchomości zabudowanej – pomieszczenia gospodarczego – przeznaczonej do wynajęcia na okres do 3 lat w formie przetargu ustnego nieograniczonego (Zarządzenie nr Z–8/2025),
2. nieruchomości gruntowych przeznaczonych do wydzierżawienia na okres do 3 lat w formie przetargu ustnego nieograniczonego (Zarządzenie nr Z–8/2025).

Wykazy zostały wywieszone 24 listopada 2025 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Zakładu Gospodarki Lokalowej w Międzyrzeczu, ul. Krótka 2 oraz Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, Rynek 1, jak również umieszczone na stronie internetowej ZGL (www.bip.wrota.lubuskie.pl/zgl_miedzyrzecz/).



Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 182

Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiątką o żadnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującym nieumalowana.



Demeter: Przebudzenie zła TV Puls, 20:00

Rok 1897. Szkuner „Demeter” wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

Fucking Bornholm

TVP Kultura, 20:00

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek Planete+ HD, 22:00

Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

Moi synowie

Ale Kino+ HD, 22:20

Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektyw. Z czasem chłopak wiąże się z pravicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.



Poziomo:
3) auto z turyńskiej fabryki,
10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,
11) wymarły, nielotny gołąb,
12) ... okienna, rama w której mieści się szyba,
14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
15) wystawne przyjęcie, biesiada,
16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,
19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,
23) godność i władza monarchy,
27) słony ser grecki do sałatek,
28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawilego,
29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,
30) piersiowa chroni serce i płuca,
33) część nogi z rzepką,
37) blaszki zdobiące strój ludowy,
38) przeciwieństwo profanum,
39) lokalny władca w Indiach,
40) poczwarka z opakowaniem,
41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

Pionowo:

1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,
2) chiński statek rybacki,
3) frontowa ściana budynku,
4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,
5) przewlekła choroba stawów,
6) kobieta z Bliskiego Wschodu,
7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,



8) ziemski lub grodzki,
9) zbiór przepisów organizacji,
13) srebrzystobiały metal lub zwierzę,
17) ryba karpiowata, jaź złoty,
18) uchwyt przy obrabiarce,
20) mieszkaniec Podhala,
21) pręty w palenisku,
22) obiekt badań speleologa,
24) dziarski młodzieniec, chwast,
25) włókno do wyrobu powrozków,

26) trujący pierwiastek o symbolu As,
30) religijny odstępca, heretyk,
31) łuk wsparty na kolumnach,
32) napoleon wśród trunków,
34) na ramieniu kapitana drużyny,
35) kontynent z największą liczbą państw,
36) dawna miara pojemności, achtel.

ROZWIĄZANIE NR 181

A Z P T A K K O K S B W
G A R B O D O W C I P Z B O Z E
A O R Z Y M L O Z A N N R
M Y D L O G A L E O N K O M E S
I L S T A N G A L A O J
A K O N T O C H O R U L O T K A
L A A R Z A B B U
N I E D Z W I E D Z M A L A J S K I
P A A A I A L L
M A K L E R N A W I A S
A R P P M K
C H E M I K S T O P E R
Z W Z E U P E R
K O N G O K O L I A
A Y D Z I E W C Z Y N A S T

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czegoś wsparcia...

Baran (21.03 - 19.04)

Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.

Byk (20.04 - 20.05)

Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazie same zapukają do drzwi.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.

Rak (22.06 - 22.07)

Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.

Lew (23.07 - 22.08)

Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Zaproponujesz pomysł wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.

Igrzyska olimpijskie w Polsce? To niezwykle trudne wyzwanie

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040”.

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu”. Później zostanie opracowywane aplikacje do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

– Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport – zapowiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040”, ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. – Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój – podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk, „osią pro-



Igrzyska olimpijskie 2040 lub 2044 w Polsce? Warszawa „osią projektu”. Znamy już miasta współgospodarzy

jektu” ma być Warszawa. – Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju – powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwości organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

Obecny na spotkaniu wice-minister sportu i turystyki Piotr Borys podkreślił, że najbliższe

dwa i pół roku będzie oznaczało ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, tzn. przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

– Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy

wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przychodzi moment na lidera, jaką w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej – powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury, w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów, i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

– To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast współgospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra pobyto-treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową, odniosły sukces – podsumował Borys.

– Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie – mamy wiele powodów do dumy – powiedziała w Warszawie dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl Maja Włoszczońska.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 igrzyska u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt.

©P

Stefan Kraft w Falun dogonił legendę. Dobry występ młodego Polaka

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Stefan Kraft wygrał zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w szwedzkim Falun. Najlepszy z Polaków, Kacper Tomasiak, zajął 12. miejsce.

Zwycięzca uzyskał w pierwszej serii 97,5 m, bijąc w ten sposób rekord skoczni. Tak znakomity skok dał mu prowadzenie z przewagą 5,2 pkt. nad Słowencem Anže Laniskiem. Gwiazdor okazji na odniesienie zwycięstwa nie zmarnował, notując w ten sposób 46. triumf w karierze i zrównując się na liście wszech czasów z legendarnym Finem Mattim Nykanenem. Więcej razy wygrywał jedynie Gregor Schlierenzauer (53 zwycięstwa). Nim zakończył się konkurs, Austriak, który został nowym liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, stracił jednak rekord, w drugiej serii Niemiec Philipp Raimund pofrunął na 99,5 m.

We wtorek po raz pierwszy w sezonie rywalizacja odbywała się na skoczni normalnej. Zmiana rozmiaru skoczni nie miała wpływu na postawę Bialo-Czerwonych. Podobnie jak w Lillehammer, tak i w Falun najlepiej spisali się Kacper Tomasiak i Kamil Stoch. Inaczej niż w Norwegii, tym razem po pierwszej serii wyżej plasował się jednak młodszy z nich, który po skoku na odległość 93 metry plasował się na ósmej pozycji, a do podium tracił za ledwie 1,6 pkt. Doświadczony trzykrotny mistrz olimpijski co prawda wyładował pół metra dalej, miał jednak znacznie więcej odjętych punktów za wiatr, co spowodowało, iż na półmetku zajmował 12. pozycję.

Druga seria również przypominała to, co widzieliśmy w weekend. Zarówno Tomasiak, jak i Stoch uzyskali po 93 metry i po raz kolejny osunęli się w klasyfikacji – pierwszy ostatecznie zakończył konkurs na dwunastej lokacie (najwyższej w karierze), drugi na piętnastej. W czołowej trzydziestce uplasował się także Paweł Wąsek, który zajął 27. pozycję.

Pozostała trójka znalazła się poza czołową trzydziestką, choć zwłaszcza Aleksandrowi Zniszczołowi (31. miejsce) zabrakło nieco szczęścia – do awansu zabrakło raptem 0,2 pkt. Zresztą także Dawidowi Kubackiemu (33. lokata) i Piotrowi Żyłe nie poszczęściło się we wtorek – gdyby każdy z nich skoczył o metr dalej, nie tylko znaleźliby się w drugiej serii, ale na półmetku byłiby klasyfikowani po pierwszej części zawodów wyżej niż Wąsek.

Kolejne zawody Pucharu Świata, ponownie w Falun, zaplanowano dziś. Skoczkowie tym razem rywalizować będą na skoczni dużej. Kwalifikacje zaplanowano na godz. 11.00, początek konkursu o godz. 15.10. Transmisja w Eurosporcie 1 i TVT.

Wyniki wtorkowego konkursu w Falun (Szwecja):

1. Stefan Kraft (Austria) 249,9 (97,5 i 96,5 m), 2. Anže Lanisek (Słowenia) 247,7 (96 i 96 m), 3. Philipp Raimund (Niemcy) 244,9 (94,5 i 99,5 m), 4. Stephan Embacher (Austria) 241,8 (95 i 96,5 m), 5. Jan Hoerl (Austria) 240,6 (94 i 97 m)... 18. Kacper Tomasiak 231 (93 i 93 m), 13. Kamil Stoch 228,5 (93,5 i 93 m), 27. Paweł Wąsek 214,2 (88,5 i 90 m), 31. Aleksander Zniszczoł 107,8 (89,5 m), 33. Dawid Kubacki 106,8 (88,5 m), 35. Piotr Żyła 106,5 (88 m). ©P

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

SPORT

www.sportowy24.pl

Wrócił do żużla po sześciu latach. Jaka będzie jego rola w gorzowskim zespole?

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Marcel Szymko dołączył do ekstrakurkowego zespołu Stali Gorzów. Żużlowiec w ekipie żółto-niebieskich będzie prawdopodobnie pełnił rolę tzw. „kevlaru”.

O tym, że wychowanek Wybrzeża Gdańsk zostanie stalowcem mówiło się już od jakiegoś czasu. Gorzowski klub rozwiązał spekulację w sobotę 22 listopada, publikując na facebookowym fanpage'u filmik, w którym Marcel Szymko m.in. tak zwraca się do kibiców Stali:

- Bardzo cieszę się, że dołączam do tak utytułowanej drużyny. Cieszę się, że wracam do ekstrakurki, bo czas, w którym nie startowałem bardzo mocno przepracowałem, nie przestałem w sobie wierzyć, dużo trenowałem. Będę przygotowany, myślę, że mogę okazać się waszym czarnym koniem, bardzo na to liczę.

33-letni Marcel Szymko ściganie na żużlu rozpoczął w 2009 roku, trzy lata później jeździł na ekstrakurkowych torach w barwach Wybrzeża Gdańsk. W sezonie 2019 wystartował tylko w jednym ligowym meczu i przerwał karierę żużlowca. Do ścigania wrócił po sześciu latach, w 2025 roku wystąpił w jednym spotkaniu II ligi (Krajowa Liga Żużlowa). W gorzowskiej drużynie z pewnością wielkiej furory nie zrobi,



Marcel Szymko jest wychowankiem Wybrzeża Gdańsk. W sezonie 2025 wystartował tylko w jednym ligowym meczu

mówi się, że ma pełnić rolę tzw. „kevlaru”, czyli zawodnika zastępowanego przez kolegów z zespołu.

Stal Gorzów ma w zasadzie skompletowany skład na sezon 2026. Wcześniej klub pochwalił się zatrudnieniem dwóch innych nowych seniorów - Australijczyka Jacka Holdera i Pawła Przedpełskiego. Poinformowano też, że w barwach gorzowskiej ekipy kibice zobaczą ponadto Duńczyka Andersa Thomsena, Czecha Adama Bednara, Norwega Mathiasa Pollestada i juniora Oskara Palucha. Kibice w mediach społecznościowych pozytywnie oceniają nowy zespół. Oto jeden z komentarzy: „To będzie młody, ambitny i waleczny skład, dla którego warto będzie kupić karnet”. ©©

MMA

Wojownik z Sulechowa – Kazimierz Bednarz – wygrał swoją czwartą zawodową walkę MMA. Reprezentant Tiger Academy Sulechów i Ankos MMA Poznań wciąż jest niepokonany w zawodowym oktagonie. Po ostatni triumf osiągnął podczas gali Talents MMA w Mosinie. Sulechowiec stoczył bardzo krótki, zakończony już w pierwszej rundzie pojedynek w wadze 77,1 kg z Bartoszem Dziemianem z Poznania.



FOT. ONE RAW SHOT

SIATKÓWKA

Zajmujący ostatnie miejsce w tabeli Plus Ligi Cuprum Stilonu Gorzów w dzisiejszym meczu 8. kolejki zmierzy się na wyjeździe z przedostatnim Steam Hemarpo-lem Politechniką Częstochowa (godz. 20.00).

Przez lata pracował w Stali, teraz będzie trenerem kadry

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Stanisław Chomski przez wiele lat był trenerem żużlowców Stali Gorzów. W sezonie 2026 poprowadzi reprezentację Polski. Na stanowisku selekcjonera Białoczerwonych zastąpi Rafała Dobruckiego.

- Przyjąłem ofertę prowadzenia reprezentacji, bo mobilizują mnie wielkie wyzwania. A takim będzie Drużynowy Puchar Świata na PGE Narodowym - powiedział Stanisław Chomski serwisowi polskizuzel.pl. - Rozmowy trwały dość długo, bo to była trudna decyzja. Od roku nie jestem aktywnym trenerem. W 2025 byłem doradcą i mentorem wchodzącego w ten zawód Kamila Brzozowskiego. Jak media zaczęły mnie pytać o kadre, to mówiłem: nie. Sądziłem, że to powinien wziąć ktoś młodszy. Na początku rozmów z szefem żużla też byłem sceptyczny, ale jego argumenty sprawiły, że dostrzeżliśmy do brzegu. Teraz mogę zapewnić, że będę się starał z całych sił, żeby kadra odniosła sukces.

68-letni Stanisław Chomski to trener-legenda. Jeden z najbardziej utytułowanych żużlowych szkoleniowców na świecie. Ze Stalą Gorzów związany był w sumie przez 33 lata. Współpracujący z nim zawodnicy zawsze wyrażali o nim znakomite opinie. Nic dziwnego, bo to przecież wy-



Czy Stanisław Chomski poprowadzi Białoczerwonych do triumfu w Pucharze Świata?

bitny fachowiec, który z gorzowskim zespołem sięgał po wielkie sukcesy. Największe ich pasmo to lata 2016-2022. W tym czasie Stal zdobyła sześć medali w ekstrakurkowie. Pracował też w sztabach szkoleniowych klubów z Grudziądza, Piły, Gdańska i Torunia. W lutym 2025 roku Stanisław Chomski otrzymał nagrodę specjalną 62. Plebiscytu Sportowego „Gazety Lubuskiej”.

Gorzowiec już raz był trenerem reprezentacji Polski, z którą w 2025 roku sięgnął po złoty medal Drużynowego Pucharu

Świata. W sezonie 2026 będzie chciał powtórzyć ten sukces. - Mamy za rok Drużynowy Puchar Świata na stadionie PGE Narodowym w Warszawie i wiadomo, jakie są oczekiwania kibiców i środowiska. Łatwo nie będzie, ale mnie mobilizują takie wyzwania. To będzie szczególne, bo jeszcze nigdy DPŚ nie był rozgrywany na takim stadionie - mówił Stanisław Chomski w polskizuzel.pl. - W 2005 roku też nie było chętnych do prowadzenia kadry, bo sukcesów nie było, a rywale byli piekielnie mocni. Wystarczy wy-

mienić takie nazwiska, jak Adams, Rickardsson czy Pedersen. To była śmietanka, a my wtedy wciąż żyliśmy złotem Jerzego Szczakiela i czekaliśmy na drugiego mistrza świata z Polski. Powiedziałem wtedy zawodnikom, że mają wyjątkową okazję, żeby zostać mistrzami i oni to zrobili. Za rok będziemy bronili tytułu zdobytego w 2023 w dramatycznych okolicznościach. Faworytami nie będziemy, ale sport rzadzi się swoimi prawami. Jedziemy u nas i będziemy się starali z całych sił, żeby to wygrać. ©©

Głęboka zieleń i elegancka biel. Żużlowcy Falubazu mają nowe kevlary

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Stelmet Falubaz Zielona Góra zaprezentował nowe kevlary, w których żużlowcy ścigać się będą w sezonie 2026.

To historyczny moment dla klubu, bo po raz pierwszy zawodnicy będą ubierać dwa rodzaje kombinezonów.

Pierwszy z nich utrzymany jest w głębokim odcieniu zieleni, drugi natomiast w eleganckiej bieli. Oba warianty na-

wiązują bezpośrednio do tradycyjnych barw Falubazu oraz wieloletniej tożsamości klubu. 2026 rok będzie dla Zielonej Góry szczególny - to 80-lecie sportu żużlowego w mieście. Z tej okazji na nowych kevlarach znalazł się okolicznościowy logotyp jubileuszowy. W centralnym miejscu każdego kombinezonu umieszczono oczywiście Falubazową Mychę - kultowe logo klubu, w odświeżonej, wyrazistej formie. Całość wizualnie uzupełniają monochromatyczne logotypy sponsorów, dzięki czemu pro-



W sezonie 2026 żużlowcy Stelmetu Falubazu Zielona Góra ubierać się będą w dwa rodzaje kombinezonów

jekt zachowuje spójność i nowoczesny, sportowy charakter.

- Chcieliśmy, żeby kevlary na sezon 2026 były czymś więcej niż tylko elementem wyposażenia. To symbol tradycji, jubileuszu i nowego etapu dla Falubazu - powiedział Adam Goliński, prezes zielonogórskiego klubu. - Oba wzory są dopracowane i idealnie oddają ducha naszego klubu. Jestem przekonany, że przypadną do gustu zarówno zawodnikom, jak i kibicom.

Pozytywnie o nowych projektach wypowiada się również

kapitan Falubazu Przemysław Pawlicki: - To jedno z najfajniejszych kevlarów, które w żużlu widziałem. Wyglądają świetnie, a do tego są bardzo wygodne i funkcjonalne. Czuć, że to specjalny sezon dla naszego klubu.

Nowe kevlary oficjalnie zadebiutują na początku sezonu 2026, podczas pierwszego meczu Stelmetu Falubazu w PGE Ekstralidze. Terminarz rozgrywek jeszcze nie jest znany. Nie wykluczone, że wzorem poprzednich lat, zostanie on opublikowany w grudniu. ©©