

Titanic, rakiet, katedra. Studenci Uniwersytetu Zielonogórskiego zbudowali je z pierników **str. 4**



FOT. JACEK KATOS

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie. Nie każdy powinien jednak ją pić! **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
10.12.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 286 (22.586)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Kolejne nowe autobusy niebawem ruszą w trasę. ZKP rozwija się i planuje budowę bazy **str. 2**



ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків 11403	гелікоптерів 347
літаків 431	БТРів 23691

Zimorodki wylądują wiosną na kamienicy w Nowej Soli. Projekt muralu budzi jednak mieszane uczucia **str. 4**



FOT. UM W NOWEJ SOLI



ZIELONA GÓRA

Nowa metoda walki z rakiem prostaty.
Zabieg bez cięcia pacjenta **str. 3**

GORZÓW

W sprawie o molestowanie jest już siedem pokrzywdzonych

Były nauczyciel, fotograf i instruktor nauki jazdy Robert S. wciąż siedzi w areszcie. Do prokuratury zgłosiło się już siedem wykorzystywanych przez niego osób i kilkudziesięciu świadków. Sprawa wstrząsnęła mieszkańcami Gorzowa.

Na przełomie marca i kwietnia na jaw wyszło, że nauczyciel największej w mieście szkoły latami krzywdził swoje uczennice. Działalność sprytnie. Długo pracował

nad zbudowaniem zaufania u dziewczynek, które potem wykorzystywał. Wpadł, bo jedna z jego ofiar przerwała milczenie. Wczoraj Prokuratura Okręgowa w Gorzowie zorganizowała konferencję w sprawie śledztwa przeciwko Robertowi S. Mężczyzna jest podejrzany o molestowanie małoletnich dziewcząt.

Jakub Pikulik
Czytaj więcej na str. 5

Nowy selekcjoner
powołał trzech zawodników Falubazu **str. 16**

GORZÓW BYŁY PREZYDENT MIASTA ZAŻĄDA ODSZKODOWANIA

21 lat oczekiwania na uniewinnienie

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Wczoraj w sądzie okręgowym zapadł wyrok w sprawie tzw. afery budowlanej. Tadeusz Jędrzejczak, tak jak inni oskarżeni, został uniewinniony. Zapowiada, że będzie ubiegał się o odszkodowanie.

- Już 21 lat temu było wiadomo, że zarzuty są bezpodstawne. My o tym cały czas mówiliśmy, tylko nikt nie chciał nas słuchać - mówił wczoraj po wyjściu z sali rozpraw Tadeusz Jędrzejczak, były prezydent Gorzowa.

Chwilę wcześniej został oczyszczony z ostatniego zarzutu w głośnej przed laty „gorzowskiej aferze budowlanej”.

O całym postępowaniu przed sądem można by napisać wielotomowe dzieło. Dotyczyło ono największych gorzowskich inwestycji z lat 1999-2003, m.in. budowy Trasy Średnicowej czy przebudowy drogi krajowej nr 22. Śledztwo rozpoczęło się w 2002 r. W jego trakcie, w październiku 2004 r., Jędrzejczak został nawet aresztowany. W szczecińskim areszcie spędził 83 dni.

Od 2008 r. sprawa toczyła się w sądach, a z każdą kolejną odsłoną ubywało zarzutów, jakie na początku stawiała prokuratura. Związane one były z rzekomym działaniem na szkodę miasta i firm prywatnych. Było ich cztery.

Jako pierwszy upadł zarzut wyłudzenia od ubezpieczyciela 600 tys. euro za straty związane z niewykonaną inwestycją. Stało się to po trwającym w latach 2008-2011 procesie w sądzie okręgowym, w którym Jędrzejczak usłyszał nieprawomocny wyrok sześciu lat pozbawienia wolności w związku pozostałymi oskarżeniami.

Drugi zarzut - zapłaty za zadaną z faktury, które nie były wyko-



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Sędzia Rafał Kraciuk sprawą „afery budowlanej” zajmował się już dwadzieścia lat temu. Wczoraj w końcu odczytał wyrok

nane - upadł w Sądzie Apelacyjnym w Szczecinie, który w zakresie dwóch pozostałych zarzutów skierował sprawę do ponownego rozpatrzenia w Gorzowie. Tu z kolei w 2014 r. sąd cofnął ją do Prokuratury Okręgowej w Szczecinie, aby ta usunęła „istotne braki postępowania przygotowawczego”.

A w prokuraturze sprawa przeleżała... osiem lat. Ta miała bowiem problem ze znalezieniem biegłego, który podjąłby się ponownej analizy materiału. Jesienią 2022 r. rozpoczął się więc kolejny proces, który zakończył się właśnie teraz. W jego trakcie przedawnił się trzeci z zarzutów,

związany z nasadzeniem drzew i krzewów. A co do czwartego, dotyczącego budowy wagi towarowej przy wjeździe na teren jednej ze spółek, białą flagę wywiesiła sama prokuratura. Gdy obrońca Jędrzejczaka wykazał, że powołany biegły się pomylił, prokurator w mowie końcowej wniosł... o uniewinnienie byłego prezydenta Gorzowa. I wczoraj taki wyrok on usłyszał.

- Cała ta inwestycja została przeprowadzona w sposób legalny, rzetelny, zgodny z normami prawa budowlanego i przepisami prawa - mówił w uzasadnieniu wyroku sędzia Kraciuk.

Czytaj też na str. 5

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

Jarosław
Miłkowski



SZTUCZNY MIÓD NA KOLEI

Politykom chyba już ciężko będzie lansować się zdjęciami w mediach społecznościowych, choćby na tle nowych szynobusów. Tak sobie pomyślałem, gdy wyskoczył mi jeden z postów Krystyny Sibińskiej, lubuskiej posłanki. Wystarczyło, że napisała, iż w nowym rozkładzie jazdy na kolei będzie pięć par bezpośrednich połączeń pośpiesznych między Gorzowem a Poznaniem i... już się zaczęło. Komentujący na pani poseł niemal nie zostawili. „Kolejne ple ple plenum”, „Przypomnę, że w województwie cały czas odwoływane są pociągi, a to jest tylko propaganda”, „Do lansowania pierwsi, ale jak trzeba rozwiązać problem, to nie oni”. Te trzy przykłady to tylko część komentarzy, a i tak jeszcze najbardziej kulturalnych. Niektórzy się bowiem nie szczypią. I ja też nie będę. Z pięciu nowych połączeń do Poznania to ja się bardzo cieszę. Brakuje mi jednak, Pani Poseł, informacji, że z nowego rozkładu jazdy znika za to jedno z bezpośrednich połączeń z Gorzowa do Warszawy, przez co nie da się już pojechać bez przesiadki do Bydgoszczy czy Torunia. Tym też proszę się „pochwalić”.

W komentarzach pod postem pani poseł z rzeczywistością mija się też internautka Iza Piotrowicz (zbieżność imienia i nazwiska z wiceprezydentem Gorzowa, zapewne przypadkowa) Gdy z radością napisała „A [z Gorzowa] do Gdańska tylko 4 h!” w mgnieniu oka zajrzałem do nowego rozkładu jazdy. Jakiej daty bym w Portalu Pasażera nie wpisał, wychodziło mi jedno. Poranny pociąg do Trójmiasta jest w Gdańsku po 5 godz. i 12 min. Popołudniowo-wieczorny na tę trasę potrzebuje dziewiętnastu minut więcej. Poniżej pięciu godzin to pociąg nie jedzie choćby w drogę powrotną.

Pani Poseł, Pani Prezydent, ja jestem stary miś i mnie na sztuczny miód się nie robi. A Lubuszan takich jak ja, jest wielu.

● W maju 1945 r. Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich, których wydano Stalinowi. Było to konsekwencją ustaleń z konferencji jałtańskiej

Zamów prenumeratę

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

W powiecie zielonogórskim pojawili się nowe autobusy

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Ostatnie niebieskie autobusy z projektu Związku Powiatowo-Gminnego i Zielonogórskiej Komunikacji Powiatowej zostały dostarczone. Można było je zobaczyć ozdobione niebieskimi balonami przy Palmiarni. Teraz w planie jest budowa bazy transportowej.

– Świetnie się jeździ. Czekałem na ten autobus. Te nowe są większe i wygodniejsze. Jest lepszy komfort prowadzenia dla kierowcy i jazdy. Pasażerowie są zadowoleni – zapewnia pan Jurek, jeden z kierowców ZKP.

Dzięki wsparciu projektu z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności na gospodarkę zero- i niskoemisyjną, dla gmin z obwarzanka Zielonej Góry dostarczono dwadzieścia nowoczesnych autobusów. Umowę na ich zakup zawarto w październiku ubiegłego roku. Wczoraj w zielonogórskiej Palmiarni świętowano zakończenie projektu.

– Autobusy już są w ruchu. Dzisiaj odbieramy ostatnie pięć i wyjeżdżamy na linie komunikacyjne – mówi Liliana Krajewska, prezes zarządu Zielonogórskiego Związku Powiatowo-Gminnego.

Związek powstał w 2017 roku. Natomiast spółka – Zielonogórska Komunikacja Powiatowa – dwa lata później, żeby



Od lewej Robert Sidoruk, wójt Zaboru, Liliana Krajewska, prezes ZZPG, Izabela Mazurkiewicz-Kąkol, wójt Świdnicy, Agata Olejniczak, burmistrz Czerwieńska, i Paweł Mierzwiak, burmistrz Nowogrodu Bobrzańskiego przy nowym, 13-metrowym autobusie

poprowadzić transport publiczny dla mieszkańców gmin Czerwieńsk, Świdnica, Zabor i Nowogród Bobrzański.

– Nasza spółka kupowała pojazdy z własnych środków, z Polskiego Ładu pozyskaliśmy pieniądze na dwa autobusy i na 20 z KPO. Łącznie mamy 40 pojazdów – wylicza prezes Krajewska.

W przyszłym roku ma rozpocząć się budowa bazy trans-

portowej. Ma być realizowana w formule partnerstwa publiczno-prywatnego. Planowany jest także kolejny zakup autobusów.

Baza ma powstać w miejscowości Piaski w gminie Świdnica, przy drodze DK 27.

– Jesteśmy w fazie realizacji – mówi wójt Świdnicy Izabela Mazurkiewicz-Kąkol, która jest też wiceprezesem Zielonogórskiego Związku Powia-

towo-Gminnego. W chwili obecnej pozyskiwana jest działka z zasobów Krajowego Wsparcia Rolnictwa.

– Mam nadzieję, że jesteśmy przy procedurze finalnej. Kolejnym etapem na pewno będzie możliwość sięgnięcia po środki unijne na to zadanie. Baza za kilka lat zostanie wybudowana i będzie służyć nie tylko gminie Świdnica, ale wszystkim gminom partnerskim Związku Powiatowo-Gminnego – mówi wójt Świdnicy.

Z budowy skorzysta gmina, dzięki wpływom z podatków od prowadzenia działalności gospodarczej. Będą też miejsca pracy dla mieszkańców.

Nowe autobusy to nowe linie i więcej kursów. 1 września uruchomiono przejazd na trasie Zielona Góra – Nowogród Bobrzański przez Urzuty.

Od 25 sierpnia działają dwie nowe linie komunikacyjne relacji: Zielona Góra – Leśniów Mały przez Czerwieńsk i Łaski oraz Sycowice – Sulechów dla gminy Czerwieńsk.

Burmistrz Czerwieńska Agata Olejniczak podkreśla, że pasażerowie są bardzo zadowoleni zarówno z obsługi, jak i jakości nowych autobusów.

– Najbardziej to odczuwamy na naszym tzw. zaodrzu, gdzie kursów jest dużo więcej, autobusy jeżdżą piękne, nowe i czyste. To zupełnie inny komfort dla mieszkańców, a ceny biletów są niższe – zapewnia burmistrz.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
11°C	8°C	10°C	5°C
Barometr 1017 hPa		Piątek	
Wiatr zach. 11-15 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	NOC
		6°C	2°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		6°C	1°C

Uwaga: wilgotność: 86 proc.

FORUM CZYTELNIKÓW

Edward z Gorzowa

Siatkarze Stilonu rozdają w tym roku prezenty niczym święty Mikołaj. Tak było też w ostatni weekend. Jeżeli przegrywa się sety w końcówce, mając sporą przewagę, to nie ma co liczyć na jakiegokolwiek punkty, a tym bardziej na wygranie meczu. Szkoda, bo tych straconych punktów może zabraknąć na koniec sezonu i trzeba będzie pożegnać się z ligą, czego oczywiście nie życzę i mam nadzieję, że taki scenariusz się nie sprawdzi. Czy jednak sama nadzieja wystarczy?

Joanna z Gorzowa

Jak na miasto wojewódzkie, to ze świątecznym oświetleniem centrum Gorzowa szala w tym roku nie ma.

Krystyna z Gorzowa

Ta karoka ciągnięta przez ko nie sprawia, że tegoroczna iluminacja w centrum wyglądać będzie królewsko.

Dominik z Gorzowa:

Przyjścia do sądu świadka pod wpływem alkoholu to jest złamanie prawa? Na pewno jest to nietaktowne i nieobyczajne, ale jest jakiś nakaz

prawny, aby w sądzie stawiać się całkowicie trzeźwym?

Marzena z Zielonej Góry

Zgłaszanie spraw do ZGK działa, sama się o tym przekonała. Chyba, że to po prostu przypadek, że śmieciarki w ostatnim czasie częściej podjeżdżają pod naszą pergolę. Idę zatem za ciosem i chce zwrócić uwagę na fakt, że notorycznie przeładowane są pojemniki z papieru i makulatury. Jakis czas temu dostawiono drugi i fakt, że teraz oba są przepełnione świadczy o tym, że

był potrzebny. Kartony nadal jednak po jakimś czasie lądują obok i zwłaszcza w deszczowe dni tak jak teraz mokną i stają się strasznie ciężkie. Warto też zacząć prowadzić akcję informacyjną mieszkańców może przez odwiedzinę jakiegoś pracownika, który informowałby w ciągu 2-3 min. o tym, że kartony trzeba zganiać. Może jakieś banery z poradami jak dbać o śmieci. Segregacja w naszym mieście leży na łopatkach - może edukacja jest w stanie to poprawić.

nasz REGION

KRÓTKO

ŻAGAŃ

„Pancerne” koło PTTK wybrało nowe władze i wyznaczyło kierunek na kolejny sezon

Koło Wojskowe Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego „Pancer-niaczy” przy klubie wojsko-wym Czarnej Dywizji wy-brało zarząd na kolejną czteroletnią kadencję.

W 2025 roku „Pancer-niaczy” po raz pierwszy zor-ganizowali Rajd Wielkiej Ucieczki, na który przyje-chali ludzie z okolic i nie tylko. Impreza była bardzo udana, a trasę z dworca PKP do stalagu można było prze-mierzyć na rowerach. „Pan-cerniaczy” obchodzą 15-lecie istnienia, a podlegają pod od-dział w Krośnie Odrzańskim.

Zaufanie członków po-nownie zdobyła Małgorzata Moskwa - dotychczasowa prezeska, na którą głosowali wszyscy obecni na walnym zebraniu.

- Żagańskie koło liczy bli-sko 80 członków z Żar, Żaga-nia i okolic. Zajmuje się turystyką kwalifikowaną, krzewieniem zdrowego stylu życia, promuje posza-nowanie środowiska natu-ralnego - opowiada Małgo-rzata Rulińska. - W sprawoz-daniu z minionej kadencji

znalazły się wzmianki o lic-znych rajdach rowerowych, spływach kajakowych, współpracy z innymi organi-zacjami pozarządowymi, np. Stowarzyszeniem Tury-stycznym „Piechur”, z któ-rym często wędruje po oko-licy i współorganizuje lo-kalne wydarzenia.

Koło, prócz aktywności typowo turystycznej, często organizuje także wyjazdy, np. do teatru czy na jarmarki. Członkowie stowarzyszenia korzystają również z zapro-szeń krośnieńskiego oddziału - np. w ubiegłym roku spora ekipa wyjechała wspólnie na wycieczkę do Norwegii.

Przy okazji wyborów po-ruszone także temat nowej kadencji, która zapowiada się ciekawie. Postanowiono jeszcze większy nacisk po-łożyć na turystykę kwalifiko-waną. To jest aktywny spo-sób podróżowania, wyma-gający od uczestników pew-nych umiejętności fizycz-nych, odpowiedniego przy-gotowania, a często specja-listycznego sprzętu (np. wy-prawa narciarska lub spływ kajakowy). MT

ZIELONA GÓRA

Zwierzaki ze schroniska mo-gą wygrać 5 ton karmy

Chcesz pomóc napęłnić miski w zielonogórskim schronisku dla bezdomnych zwierząt? Wystarczy, kliknąć link i zagłosować. Przed tygodniem, 1 grudnia

wystartowała ogólnopolska akcja pod nazwą Święteczna Miska Pełna Dobra. Na jej czoło wysunęły się Toruń i Zielona Góra, które idą łeb w łeb. Za wcześniej jednak na ocenianie szans



FOT. MARIUSZ KAPALA

na zwycięstwo. Głosowanie odbywa się na stronie: www.miskapelnadobra.pl. Tam też można śledzić przebieg rywalizacji, która zakończy się 31 grudnia. Wyniki zostaną ogłoszone w Nowy Rok. SS

Leczenie fokalne raka. Pierwsza taka operacja w regionie

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Nowatorska operacja zosta-ła przeprowadzona w Klini-ce Wiśniowa w Zielonej Górze. Nie trzeba było ciąć, a je-dynie zniszczyć komórki no-wotworowe, a pacjent wie-czorem wrócił do domu.

Rak prostaty to najczęściej wy-stępujący nowotwór u mę-zczyzn w Polsce. Ale jak za-uważa urolog Marek Zawadzki, to nie jest jedna choroba, tylko spektrum różnego typu nowo-tworów, które są od stopnia bardzo nisko złośliwego, nieda-jącego choroby przerzutowej, przez średnio zaawansowany, po chorobę bardzo agresywną.

Większość mężczyzn, gdy usłyszy diagnozę, żegna się z ży-ciem. Tymczasem przy niskim ryzyku proponowana jest aktywna obserwacja. Dlaczego? Bo wycięcie prostaty wiąże się z kon-sekwencjami w dalszym życiu: nietrzymaniem moczu, proble-mami z erekcją. I jak twierdzi dr n. med. Andrzej Lewicki, więk-szość osób mówi tak: „No jak to: mam raka, a oni nic mi nie chcą robić?”. Nowa metoda leczenia nowotworu może być stosowana u osób z niskim i średnim ryzy-kiem. Mówi się, że może doty-czyć nawet połowy mężczyzn, którzy usłyszą diagnozę: rak pro-staty. Bardziej zaawansowanych nowotworów nie obejmuje, więc wtedy potrzebna jest radykalny sposób leczenia.



FOT. MICHAŁ KORN

Sprzęt który umożliwił wykonanie zabiegu, jest wart kilkanaście tysięcy złotych

- To leczenie fokalne, które dziś tu przeprowadziliśmy po raz pierwszy. Polega na niszcze-niu zmiany nowotworowej bez potrzeby niszczenia całej pro-staty, bo podczas operacji z wy-kozystaniem robota da Vinci usuwa się cały organ. Z jego konsekwencjami onkologicz-nymi, ale też czynnościowymi. Tu pacjent po zabiegu będzie miał zapewnione trzymanie moczu i zaburzenia wzwodu będą chwilowe - mówi urolog Zawadzki.

A dr n. med. Adam Haliński dodaje: Doświadczenie w prze-prowadzaniu biopsji fuzyjnej i ocena rezonansu magnetycz-nego pozwala nam dobrze za-planować ten zabieg. Jesteśmy w stanie dobrze zniszczyć ten no-wotwór, z marginesem.

- Zastosowaliśmy mikro-fale. Do zakresu choroby no-wotworowej w prostatie do-bieramy energię, która po wbi-ciu igły rozchodzi się i niszczy ognisko - podkreśla specjali-sta. - Przez to, że sobie przy systemie komputerowym ana-lizowaliśmy, jak duże mamy pole do zniszczenia i jak dużo możemy jedną igłą zniszczyć, odpowiednio ją lokowaliśmy, żeby zniszczyć całą zmianę nowotworową, z marginesem 5-10 milimetrów.

Zabieg został zrobiony bez potrzeby poważnej anestezjo-logii i pozycjonowania pacjenta głową w dół.

Operacja, w której uczestni-czyliśmy, trwała dwie godziny. Bo była pierwsza. W uznanych ośrodkach na świecie, gdzie już

wykonuje się wiele takich za-biegów, wystarczy dziś pół go-dziny, by pacjent mógł wyje-chać z sali operacyjnej.

W Klinice Wiśniowa w Zielo-niej Górze w zabiegu uczestni-czyło czterech urologów i aneste-zjolog. Była też konsultacja on-line ze specjalistą z Hongkongu, który ma na swoim koncie naj-więcej wykonanych zabiegów fokalnych na świecie.

- Postęp technologiczny pozwala nam coraz bardziej precyzyjnie znajdować raka w prostatie. Na szczęście wi-dzimy, że coraz częściej mę-zczyźni zgłaszają się w odpow-iednim momencie, żeby ich odpowiednio zdiagnozować, i ta indywidualizacja leczenia jest ważna, czyli tak dobierać technikę, którą akceptuje pa-cjent i która dla pacjenta odniesie największą korzyść. Wiąże się to z mniejszą ilością powikłań w przyszłości - mó-wi dr Haliński.

Warto dodać, że sprzęt do zabiegów to kilkanaście ty-sięcy złotych. Czy metoda stane się powszechna w naszym kraju? Czy Zielona Góra stanie się jednym z ośrodków, które będą wykorzystywać w lecze-niu tę metodę?

- Dzisiejsze zabiegi były moż-liwe dzięki firmie, z którą współ-pracujemy dłuższy czas. Bo ma-my wiele publikacji naukowych, międzynarodowych, i wspólnie chcieliśmy dać szansę pacjen-tom na coś innego niż do tej pory - mówi Adam Haliński. ©

AUTOPTOMOCJA

0011442186

12
grudnia
wraz z
„Gazetą Lubuską”

ukaze się

„INFORMATOR MEDYCZNY NFZ”
na 2026 rok

a w nim:

- szczegółowy wykaz poradni specjalistycznych z całego województwa
- wykaz poradni stomatologicznych, zakładów fizjoterapii, zakładów opiekuńczo-leczniczych dla dzieci i dorosłych, hospicjów
- informacje o programach profilaktycznych NFZ
- rozmowa z Edwardem Jakubowskim Dyrektorem Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ

GAZETA LUBUSKA

NFZ

INFORMATOR
MEDYCZNY
2026

eprasa.pl df1f7809ca

Titanic, rakietą, albo katedra. Studenci UZ zbudowali je z pierników

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Na zielonogórskiej uczelni zorganizowano po raz siódmy konkurs na najlepszą budowlę z piernika. Udział w nim mogli wziąć studenci - niezależnie od tego, jaki kierunek reprezentują.

- W tym roku w wydarzeniu wzięło udział 90 osób. Chętnych było więcej, ale ze względów technicznych nie udało się zaprosić wszystkich. Planujemy, by w przyszłym roku budowanie z pierników odbyło się w sali gimnastycznej, wtedy wszyscy się zmieszczą. Mamy taką nadzieję - mówi dr hab. Anna Bazan-Krzywoszańska, prof. UZ, organizatorka konkursu.

Dr inż. Daniel Dębowski, współorganizator wydarzenia, podkreśla, że co roku studenci zaskakują swoją kreatywnością. Pomysły się nie powtarzają, choć najczęściej dotyczy budynków. Po raz pierwszy w tym roku pojawił się np. Titanic czy inspiracje ze „Shreka”.

Studenci otrzymują ciasteczka korzenne i cukier puder. Mogą też korzystać ze swoich dodatkowych materiałów, by wyczarować piernikowe

cuda. Na zbudowanie budowli mają zawsze dwie godziny.

- My postawiliśmy na boisko klubu Carina Gubin, bo to mega klub i warto go promować - przyznają Kacper, Michał i Mikołaj.

Amelia i Hania postanowiły zbudować kościół mariacki. Ale w trakcie pracy zawałała się jedna z wież, więc trzeba było zmodyfikować pierwotny pomysł i powstała inna, nieokreślona budowla sakralna: bardziej nowoczesna, z płaskim dachem.

Dziewięcioosobowe jury miało twardy orzech do zgryzienia. Wiele prac zasługiwało na nagrodę, ale ostatecznie zwyciężył Titanic, który był precyzyjnie wykonany przez Karolinę, Amelię i Natalię.

- Solidnie się przygotowywałyśmy do tego konkursu. Przeglądałyśmy zdjęcia, jakie były pomysły w poprzednich latach. Postawiliśmy na Titanica z zachowaniem różnych szczegółowych elementów - zauważają.

Nagród i wyróżnień było więcej. Ale jak wszyscy podkreślali, nie o symboliczne nagrody tu chodzi, lecz integrację studentów wszystkich kierunków, dobrą zabawę i wywołanie świątecznego klimatu nie tylko na uczelni, bo to wyjątkowy okres w roku.



W tegorocznej edycji konkursu zwyciężył Titanic, którego autorkami były Karolina, Amelia i Natalia

Zimorodki wylądują wiosną na ścianie kamienicy

Mateusz Pojnar
Nowa Sól

Wcześniej był pokaz propozycji, teraz zapadła decyzja o tym, który projekt ozdobi budynek na rogu ul. Waryńskiego i Wojska Polskiego. Istotny okazał się głos właściciela budynku.

W listopadzie pisaliśmy, że magistrat zorganizował multimedialny pokaz kilkunastu propozycji murali. Projekty były wyświetlane na miejscu przy pomocy rzutnika.

- Pomyślałam, żeby to, co wreszcie będziemy mogli zrobić na tej ścianie, przedstawić mieszkańcom w naturalny sposób - mówiła „Gazecie Lubuskiej” prezydent Nowej Soli Beata Kulczycka. - To nasze propozycje, ale liczymy na krytyczne podejście mieszkańców. Nie będziemy już teraz robili plebiscytu, wyborów konkretnego muralu. Chcemy z racji różnorodności projektów poznać gusta nowosolan.

- Jest duży wybór i myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie - dodawała Kulczycka tuż przed startem pokazu.

Zaznaczała, że właściciel budynku wyraził zgodę na zrobienie muralu i trzeba będzie wziąć pod uwagę również jego preferencje.

Kosmetyczne zmiany

Niespełna miesiąc później zapadła ostateczna decyzja ws. muralu. W komisji, która dokonała wyboru, byli prezydent i urzędnicy, ale również właściciel kamienicy, konserwator zabytków, architekt i radny Łukasz Hendel, który ma doświadczenie w tego rodzaju sztuce - od lat organizuje w Nowej Soli m.in. Fight or Die, czyli imprezę dla graficyzmy z całego świata.

- Komisja obradowała, skupiając się głównie na dwóch propozycjach, które również wśród szerokiego grona mieszkańców zyskały największy aplauz w czasie konsultacji, zarówno tych na żywo podczas wyświetlania grafik, jak i w internecie w postaci lajków i komentarzy - mówi Łukasz



Wybrany mural ma ozdobić ścianę kamienicy wiosną przyszłego roku



Chybiński, rzecznik urzędu miasta w Nowej Soli. - Ostatecznie projekt przedstawiający miks nowosolskich kamieniczek oceniony został nieco niżej niż bardziej pasujący do przestrzeni wokół, żywszy i bardziej uniwersalny w przekazie obraz z zimorodkami.

Autorzy zwycięskiego projektu - grupa takie.pany

- wcześniej zrobili w mieście m.in. mural na muszli koncertowej w parku Odry czy ten zdobiący ścianę koło wieży zegarowej.

- Przed nami w niedalekiej przyszłości spotkanie w celu ustalenia pewnych kosmetycznych zmian w muralu, który zacznie zdobić ścianę przy ul. Waryńskiego już wiosną 2026 roku - zapowiada Chybiński.

Dwa obozy

Część nowosolan cieszy się z wyboru zimorodków, inni już mniej. Uważają, że ich głos nie został wzięty pod uwagę podczas ostatecznego wyboru.

W magistracie słyszymy, że bardzo ważne było to, iż ptasi mural przypadł do gustu właścicielowi budynku.

„Ptaszek brzydki, ten dom piękny” - napisała w komentarzu pani Jolanta, jedna z nowosolanek, nawiązując do muralu z kamienicami.

Panu Pawłowi też spodobał się mural nawiązujący do miejskiej przestrzeni.

„To był lider i pięknie się komponował z okolicą. Te zimorodki na kamienicy jak pięść do nosa” - ocenił.

„Fajny ten mural. Głosowałam na inny, ale ten też jest ładny. Jeszcze będą inne miejsca i ściany” - napisała pani Barbara, chwając wybór zimorodków.

Kolejna internautka, pani Joanna, skwitowała wybór dwoma słowami: „Piękny mural”.

„Trochę na wesoło, przyda się” - uważa z kolei pani Mariola.

AKCJA CHARYTATYWNA



0211435259

GORZÓW BYŁY PREZYDENT BĘDZIE ŻĄDAŁ ODSZKODOWANIA

Chce iść do sądu po sprawiedliwość

Jarosław Miłkowski
Ciąg dalszy ze str. 1

- Nie liczę, ile wydałem na prawników, bo mi nigdy tyle nie zwróca. Dwadzieścia lat usług dobrej kancelarii prawnej kosztuje majątek, a nie parę tysięcy złotych - mówił wczoraj Tadeusz Jędrzejczak.

- Cała ta inwestycja została przeprowadzona w sposób legalny, rzetelny, zgodny z normami prawa budowlanego i przepisami prawa. Koniecznym i oczywistym stało się w związku z tym uniewinnienie pana Tadeusza Jędrzejczaka. I to nie z uwagi na wątpliwości co do winy czy wątpliwej jakości materiału dowodowego. Tu nie popełniono żadnego przestępstwa - mówił wczoraj sędzia Rafał Kraciuk.

Przed południem wydał wyrok kończący tzw. gorzowską aferę budowlaną. Uniewinnił wszystkich pięciu oskarżonych, w tym byłego prezydenta Tadeusza Jędrzejczaka. Choć wyrok może szybko się uprawomocnić (prokuratura raczej



Tadeusz Jędrzejczak osobiście wysłuchał wyroku. Po otrzymaniu jego pisemnego uzasadnienia zastanowi się nad wnioskiem o zadośćuczynienie

nie będzie chciała apelacji, bo sama wnosiła o ułaskawienie ex-prezydenta, poza tym

w przyszłym roku zarzut się przedawni), pewnie nie będzie on końcem całej historii.

- Prawomocne uniewinnienie otwiera drogę osobom, które były zatrzymywane,

aresztowane, zabezpieczane były ich majątki do występowania z roszczeniem o odszkodowanie i zadośćuczynienie. Skarb Państwa będzie musiał te krzywdy naprawić. Ale w jakiej kwocie, na jakich warunkach i kiedy, to już nie rola sądu, tylko ewentualnie innych organów - mówił sędzia Kraciuk.

- Już 21 lat temu było wiadomo, że zarzuty są bezpodstawne. My o tym cały czas mówiliśmy. Tylko nikt nie chciał nas słuchać - mówił po wyjściu z sali rozpraw tryskający energią i radością Tadeusz Jędrzejczak.

W rozmowie z dziennikarzem „Gazety Lubuskiej” dzielił się refleksją, którą ma po ponad dwóch dekadach sprawy.

- Na podstawie przebiegu tych wszystkich działań - aresztów, zatrzymań, apelacji - zobaczyliśmy, jak wygląda po reformie wymiar sprawiedliwości i organa ścigania. Kosztowało mnie to jednak sporo zdrowia, nerwów, pieniędzy i dobrego imienia. Pan sobie wyobraża, ile kosztują usługi adwokackie w ciągu tego okresu? - pytał były burmistrz.

- No właśnie, policzył już pan, ile na nie wydał? - zapytał nasz dziennikarz.

- Nie liczę, bo nigdy mi tyle nie zwróca. Dwadzieścia lat usług dobrej kancelarii prawnej kosztuje majątek, a nie parę tysięcy złotych. W związku z tym będziemy występować o odszkodowanie. Co do zadośćuczynienia, to jak będziemy mieli uzasadnienie wyroku, to się nad tym pochylimy. Mi przecież wstrzymano pobory, aresztowano... - odpowiedział.

Rozmowę z GL były prezydent zakończył natomiast słowami: - Musimy walczyć o wymiar sprawiedliwości, że bez względu na to, kto idzie do sądu i szuka sprawiedliwości, musi mieć nadzieję i pewność, że wyrok będzie wydawany zgodnie z prawem.

Jędrzejczak w listopadzie skończył siedemdziesiąt lat. Po tym, gdy w zeszłym roku przestał być członkiem zarządu województwa, cieszy się emeryturą. Część wolnego czasu spędza na hobbystycznym graniu w zespole bluesowo-swingowym. Jest w nim perkusistą.

Nauczyciel molestował dziewczynki, w tym swoje uczennice. Zgłosiło się już siedem pokrzywdzonych

Jakub Pikulik
Gorzów

Ciąg dalszy ze str. 1

Prokuratura poinformowała o postępach w sprawie. Wiadomo, że śledztwo trwa, zostało przedłużone, a mężczyzna cały czas przebywa w areszcie. Od kwietnia zgłosiło się 30 osób, które dostarczały kolejnych informacji w sprawie przestępczej działalności Roberta S. Dwie z nich to kolejne pokrzywdzone dziewczynki.

- Zakończyły się przesłuchania świadków. Wśród osób, które się zgłosiły, były nie tylko dziewczynki, które miały kontakt z podejrzanym jako na-

uczycielem, fotografem, promotorem przyszłych modelek i instruktorem nauki jazdy. Zeznania są bardzo cenne, bo dają szeroki obraz, jak cały przestępczy proceder wyglądał - mówił podczas konferencji prasowej prokurator Andrzej Bogacz. - Robert S. usłyszał kolejne trzy zarzuty. Nie jest wykluczone, że dojdą jeszcze inne.

Teraz przed prokuraturą ważne zadanie. Chodzi o zabezpieczenie i odzyskanie wszystkich materiałów z nośników elektronicznych, które zostały zabezpieczone podczas przeszukań w miejscu zamieszkania podejrzanego, u jego rodziców, w pomieszczeniach gospodarczych i w miejscach, do których miał dostęp jako nauczyciel.



- Zabezpieczyliśmy około 60 nośników elektronicznych. Są to aparaty fotograficzne, pendrive'y, dyski. Część z nich została już odczytana. Na jednym nośniku może się znajdo-

wać kilkaset, a nawet kilka tysięcy zdjęć - tłumaczy prokurator Bogacz. Odzyskane zdjęcia zostały pokazane podejrzanemu, ale ten odmawia współpracy z prokuraturą. Nie

podaje danych osób, które występują na zdjęciach, nie zdradza haseł do dysków, dlatego dostęp do nośników wydłuża się w czasie.

Prokuratura szacuje, że w pierwszej połowie przyszłego roku do sądu zostanie skierowany akt oskarżenia.

- To jest ostatni moment, aby się zgłosić, jeśli komuś przypominają się niestosowne zachowania z udziałem Roberta S. - apeluje prokuratura.

Mężczyzna miał poznawać i wykorzystywać swoje ofiary przede wszystkim w szkole i na kółkach zainteresowań. Z ustaleń prokuratury wynika, że wykorzystywał swoje ofiary także podczas sesji fotograficznych. Co więcej,

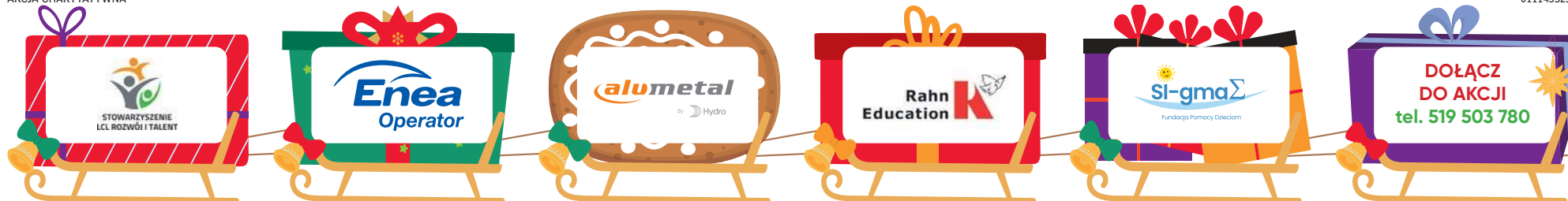
do przestępstw miało docho- dzić również podczas lekcji nauki jazdy oraz podczas prywatnych sesji fotograficznych w wynajmowanych przez Roberta S. pomieszczeniach i w jego domu.

W tej chwili w sprawie pokrzywdzonych jest siedem osób. Zarzuty, jakie do tej pory usłyszał Robert S. to utrwalanie treści pornograficznych z udziałem małoletnich oraz dopuszczanie się innych czynności seksualnych z małoletnimi dziewczynkami. Chodzi też o rozpijanie nieletnich.

- Ostateczny kształt zarzutów będzie przedstawiony, gdy zakończymy śledztwo - tłumaczy prokurator Andrzej Bogacz.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111435258



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejechała straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach



Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podał GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

”

Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywy pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomocy wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i proponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego



Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze

swoich zobowiązań sojuszników wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy

i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraincami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał. PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę

na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To zna-

czy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemysłowych z Białorusi, co „zagroża bezpieczeństwu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanął minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań” – poinformowało MSW Litwy.



Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemysłowych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemysłowe

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

przez przemytników papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłowe z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sy-

tuacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał. PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była

wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju”.

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny – w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP



Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona – ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych”.

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,



Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim”. – To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO – zaznaczył.

– Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażo-

wanie w odstraszenie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata – powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. – Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną – oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony

Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie”.

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrożających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

An-22 runął do wody. Cios dla armii Rosji

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W obwodzie iwanowskim, na północny wschód od Moskwy, rozbił się wojskowy samolot transportowy An-22, informuje agencja TASS, powołując się na źródło w służbach operacyjnych.

Na pokładzie samolotu znajdowało się siedem osób. Ich los jest nieznany. Wiele wskazuje jednak na to, że wszyscy zginęli.

Samolot rozbił się w okolicy zbiornika wodnego Uwodskij, a jego szczątki, według służb operacyjnych, zostały znalezione na wodzie. Według danych kanałów Telegramu „112” i Shot, samolot spadł w rejonie Furmanowskim, położonym na północ od zbiornika wodnego.

An-22 to ciężki turbośmigłowy samolot transportowy,

pierwszy na świecie samolot szerokokadłubowy i największy na świecie w tej klasie. Jest przeznaczony do transportu broni, sprzętu wojskowego i żołnierzy na duże odległości.

Samolot został zaprojektowany w latach 60. XX wieku, a seryjna produkcja trwała od 1965 do 1975 roku.

W sumie w czasach sowieckich wyprodukowano 69 egzemplarzy An-22, w tym dwa do testów wytrzymałościowych. Samolot był eksploatowany w różnych okresach przez Siły Powietrzne ZSRR, Rosji i Ukrainy, a także przez komercyjne linie lotnicze Air Sofia Cargo i Sigi Air Cargo.

Latem 2024 roku dowództwo Sił Powietrznych Federacji Rosyjskiej ogłosiło, że eksploatacja pozostałych jeszcze w służbie samolotów An-22 zostanie zakończona.

EKSPLOATACJA ŚNIEG ZSUWAJĄCY SIĘ Z DACHU JEST NIEBEZPIECZNY, DLATEGO WARTO ZAMONTOWAĆ BARIERY

Zabezpiecz dach przed śniegiem, nim zrobi się niebezpiecznie

Katarzyna Laszczak
redakcja@regiodom.pl

Dach pokryty śniegiem pięknie się prezentuje - ale zalegający śnieg czy nagłe zsuwanie się całej pokrywy może stanowić poważne zagrożenie. Ograniczają je specjalne akcesoria dachowe.

W polskim porządku prawnym nie znajdziemy przepisu, który jednoznacznie nakazywałby montaż płotków czy śniegołapów na dachu - zwłaszcza w przypadku domów jednorodzinnych. Jednak właściciele i zarządcy nieruchomości mają obowiązek utrzymać budynek w stanie bezpiecznym i reagować w razie zagrożenia. Oznacza to, że jeśli zalegający śnieg lub sople stwarzają realne niebezpieczeństwo - wymagane jest odśnieżenie i usunięcie zagrożenia.

W praktyce brak zabezpieczeń może prowadzić do konieczności interwencji lub poniesienia odpowiedzialności, co sprawia, że montaż barier jest rozsądnym wyborem - jako środek zapobiegawczy.

Zgodnie ze standardami budowlanymi (normy odnośnie obciążenia śniegiem) dach powinien być projektowany z uwzględnieniem możliwych warunków zimowych. To projektant i inwestor decydują, czy do dachu dołączyć dodatkowe zabezpieczenia, takie jak bariery czy śniegołapy.

Śnieg na dachu to zagrożenie

Śnieg na dachu to duże obciążenie, a przez to może też być poważnym zagrożeniem.



Bariery przeciwnieźne na dachu zapobiegają gwałtownemu zsuwaniu się mas śniegu z połaci.

Gwałtowne osuwanie się dużej masy śnieżnej lub oblodzonej pokrywy może spowodować uszkodzenie rynien, kominków dachowych, czy anten.

Zsuwający się śnieg to realne zagrożenie dla życia i zdrowia - zarówno domowników, jak i przechodniów czy zaparkowanych samochodów. Nawisy śnieżne i lodowe obciążają konstrukcję dachu - w długiej perspektywie mogą przyspieszać zużycie więźby dachowej czy prowadzić do deformacji.

Dlatego, choć przepisy nie nakładają automatycznie obowiązku montażu takich barier, to ich posiadanie stanowi zabezpieczenie - zarówno dla domowników i sąsiadów, jak i dla stanu technicznego budynku.

Rodzaje zabezpieczeń

● Płotki przeciwnieźne - to najbardziej popularne i powszechne zabezpieczenie. Mają formę niskiej, leżącej drabinki. Wykonane zwykle ze stali ocynkowanej (najczęściej z powłoką lakierniczą), montowane na specjalnych wspornikach, zamocowanych do konstrukcji dachu. Płotki zatrzymują zsuwający się śnieg i pozwalają mu topnieć stopniowo, bez gwałtownego osuwania. Na długich połaciach lub dachach o dużym nachyleniu często montuje się dwa rzędy płotków - przy okapie i powyżej (np. w połowie połaci), by zatrzymać większą masę śniegu.

● Bale drewniane lub rury metalowe (systemy rurkowe) - alternatywa dla klasycznych płotków. Stosowane szczególnie przy dachach krytych blachą - rury stalowe, aluminiowe lub miedziane montowane na hakach lub specjalnych uchwytach. Są to solidne bariery - często stosowane w rejonach o dużych opadach śniegu. Można spotkać także bale drewniane, które pełnią taką samą funkcję, a dobrze pasują do domów w tradycyjnym stylu.

● Śniegołapy (rozbijacze śniegu) - ich zadaniem jest dzielenie dużej pokrywy śnieżnej na mniejsze części, które po zsunieciu będą miały mniejszą masę, a więc będą mniej niebezpieczne. Śniegołapy montuje się zwykle naprzemiennie, w odległościach około 50 cm, w dwóch rzędach. Sprawdzają się przede wszystkim jako uzupełnienie płotków, montowane nad nimi - szczególnie tam, gdzie pokrywa śnieżna może się gromadzić w dużych ilościach. Zwykle producenci oferują kilka typów, różniących się mocowaniem i przeznaczeniem do różnych pokryć dachowych. Śniegołapy mogą mieć kształt łukowaty (łezkowaty) lub trójkątny, albo przypominający grot strzały.

Coraz częściej producenci oferują dachówki z fabrycznie wbudowanymi zaczepami - do których montuje się uchwyty płotków czy haków. To ułatwia montaż barier, zwłaszcza przy renowacji lub przy adaptacji dachu, na którym wcześniej ich nie było.

Zarówno bariery przeciwnieźne, jak i rozbijacze śniegu zwykle są oferowane w kilku kolorach, które można dopasować do barwy pokrycia dachu. Dzięki temu nie „psują”

estetyki dachu, bo niemal zlewają się z pokryciem.

Montaż nie tylko przy budowie

Bariery można zamontować na etapie budowy dachu - to najbardziej komfortowe i często najbardziej estetyczne rozwiązanie. Jeśli dom już stoi, bariery można dołożyć później - choć niekiedy wymaga to miejscowego zdjęcia fragmentu pokrycia (np. dachówek) i przykręcenia uchwytów do konstrukcji (łat, krokwi). Montaż zależy od specyfiki dachu i zaleceń producenta systemu.

estetyki dachu, bo niemal zlewają się z pokryciem.

Jak dobrać odpowiedni system?

Wybór konkretnej bariery zależy od kilku czynników:

● Rodzaj pokrycia dachowego - dachówka ceramiczna, blachodachówka, blacha na rąbek, gont bitumiczny - różne pokrycia wymagają innych systemów mocowań.

● Kąt nachylenia dachu i długość połaci - im dach bardziej stromy i dłuższy, tym solidniejsze zabezpieczenie jest potrzebne (np. płotki + śniegołapy).

● Strefa klimatyczna i przewidywane opady śniegu - w rejonach o intensywnych opadach warto zastosować solidniejsze i bardziej rozbudowane systemy (rury stalowe, podwójne bariery).

● Mocowanie do konstrukcji - bariery muszą być zamontowane w elementach konstrukcyjnych dachu (np. murłata, łatowanie), by przenosiły ciężar śniegu na konstrukcję, a nie tylko na pokrycie.

Montaż nie tylko przy budowie

Bariery można zamontować na etapie budowy dachu - to najbardziej komfortowe i często najbardziej estetyczne rozwiązanie. Jeśli dom już stoi, bariery można dołożyć później - choć niekiedy wymaga to miejscowego zdjęcia fragmentu pokrycia (np. dachówek) i przykręcenia uchwytów do konstrukcji (łat, krokwi). Montaż zależy od specyfiki dachu i zaleceń producenta systemu.

Parawan nawannowy zmieni małą łazienkę w wygodną

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@regiodom.pl

Parawan nawannowy pozwala uniknąć kompromisów, tworząc przestrzeń, która łączy wygodę szybkiego prysznica z komfortem długiej kąpieli. To idealne rozwiązanie do małych łazienek.

Kabiny (parawany) nawannowe świetnie odpowiadają na potrzeby osób, które nie chcą rezygnować ani z relaksu w wannie, ani z praktyczności prysznica. To szczególnie dobry wybór do niewielkich wnętrz, gdzie

trudno zmieścić dwa niezależne stanowiska kąpielowe. Jeśli w domu są dzieci, to takie rozwiązanie ułatwia kąpiel maluchów, a jednocześnie chroni przed rozchlapywaniem wody po całym pomieszczeniu. Dorosli docenią natomiast możliwość dopasowania łazienki do codziennych rytuałów: szybkie odświeżenie rano lub odprężająca kąpiel wieczorem - wszystko w tej samej strefie.

Nowoczesne rozwiązania

Dzisiejsze parawany nawannowe nie mają nic wspólnego z ciężkimi konstrukcjami sprzed

lat. Są lekkie wizualnie, elegancie i zaprojektowane tak, aby wtopić się w aranżację łazienki. Wybór modeli jest szeroki: od pojedynczych skrzydeł osłaniających fragment wanny, po wieloelementowe zabudowy tworzące prawie pełną kabinę prysznicową.

Dostępne są warianty oparte na wyrazistych profilach, które podkreślają geometrię strefy kąpielowej, a także wersje minimalistyczne - niemal niewidoczne tafle szkła, dodające wnętrzu lekkości i modernistycznego charakteru.

Do wyboru jest też kilka rodzajów szkła: od transparentnego, przez kolorowe, po panele z dekoracyjnym sitodrukiem.

Bardziej funkcjonalna łazienka

Parawan nawannowy sprawdzi się w każdym miejscu, gdzie potrzebna jest i wanna, i prysznic. To rozwiązanie wyjątkowo praktyczne w mieszkaniach w blokach, na poddaszach czy w łazienkach, gdzie chcemy zachować poczucie przestrzeni bez dodatkowych ścianek i kabin.

Zamiast kosztownej przebudowy można po prostu dobrać odpowiedni model - i tym samym zyskać bardziej uporządkowaną, bezpieczną i funkcjonalną strefę kąpielową. Dzięki parawanowi woda pozostaje w obrębie wanny, a otoczenie jest lepiej chronione przed wilgocią.

Jak dobrać odpowiedni model?

Wybierając parawan, warto zwrócić uwagę na kilka kluczowych aspektów:

1. **Kształt i rozmiar wanny.** Parawan musi odpowiadać

geometrii konkretnego modelu - inne propozycje pasują do klasycznej wanny prostokątnej, inne do asymetrycznej.

2. **Szerokość strefy kąpielowej.** To część wanny, z której najczęściej korzysta się podczas prysznica. Jej wielkość wpływa na szerokość skrzydła, jakie najlepiej zatrzyma wodę.

3. **Sposób otwierania:** odchylanie do środka, na zewnątrz, składanie harmonijkowe.

4. **Styl i estetyka** dopasowane do wystroju łazienki.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc - nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

● Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

● Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi,

które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

● Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

● Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

● Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Nie wskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedaw-

nym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

● Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

● Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie,

stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

● Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.



Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwapnieniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno - podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla

twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki - podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność - dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.



Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przeręblach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

● **Lepsza odporność organizmu.** Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych sesjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

● **Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby.** Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morys znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

● **Lepszy nastrój.** Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczyna-



Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne

jąc morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

● **Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu.** Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórą.

● **Szybsze odchudzanie.** Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

● **Poprawa krążenia.** Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak

nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

● **Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów.** Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć

powoli od zimnych prysznic, ponieważ nagły szok temperatury może tylko nasilić sztywność stawów.

● **Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu.** A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

● **Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie,** ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

● **Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.**

● **W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży - należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.**

● **Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.**

● **Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.**

WARTO WIEDZIEĆ

Morsowanie - przeciwwskazania

Mimo korzyści z morsowania, ze względu na niebezpieczeństwo związane z układem krążenia, tego sportu nie zaleca się w przypadkach: dzieci i osób poniżej 13. roku życia, kobiet ciężarnych, niewydolności nerek, dializ, nadciśnienia tętniczego krwi, stanu po zawale serca lub udarze mózgu, niewydolności serca, zakrzepicy żył głębokich, zaawansowanych żylaków.

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydała wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przeżyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętą, małe, białe

plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebiegu choroby; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrą może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dlatych, którzy nie skończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrą jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Ekspert z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu.

chu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganą przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8 777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE
NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:

- 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
 - 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
 - 1 łyżeczka kurkumy,
 - sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
 - 1 łyżeczka miodu,
 - szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.
- Sposób przygotowania:

- Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.
- Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.
- Następnie odstaw napój na 3-4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.
- Dodaj sok z cytryny i miód.

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły. Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir

rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans.

Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:

- 1 litr wody,
- 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,

- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu,
- 3-4 plasterki świeżego imbiru

● 1-2 łyżeczki miodu,

1 łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.
- Do dzbanka włóż plasterki gruszki, imbir i gałązki rozmarynu.
- Zalej składniki gorącą wodą.
- Odstaw na 10 minut pod przykryciem.
- Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki

w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek.

A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.

Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2-3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w bada-



Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

niu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki,

które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorób, w którym osoba traci

siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiążane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzysztwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.

Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedź „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

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
- pośrednictwo
- inne
- bank stacji

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
- 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

REKLAMA

0011447977

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że do publicznej wiadomości podany został wykaz dotyczący:

- w sprawie przeznaczenia nieruchomości gruntowych do wydzierżawienia na okres 3 roku (Zarządzenie Nr Z-142/2025 z dnia 5 grudnia 2025 roku Załącznik nr 1)

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 5 grudnia 2025 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl

REKLAMA

0011447975

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że do publicznej wiadomości podany został wykaz:

- w sprawie przeznaczenia nieruchomości gruntowych do wydzierżawienia na okres 3 lat (Zarządzenie nr Z-139/2025, Z-140/2025, Z-141/2025 z dnia 5 grudnia 2025 roku Załącznik nr 1)

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 5 grudnia 2025 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl.

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011439607

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

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



AUTOREKLAMA

AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 190

Anna Lewandowska postawiła na czerwień
Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrojeniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Tarker (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą Polsat Film, 21:00

Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

Ania Karwan mieszkała na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkałam kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Poziomo:
3) daszek nad paleniskiem,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) lubi wędrować po świecie,
12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
14) pospolity chwast polny,
15) gruby, pleciony sznur,
16) stolica regionu Piemont (Włochy),
17) ozdoba męskiej koszuli,
18) tylna część stopy,
19) pojemnik na odpadki,
21) płynie przez województwo małopolskie,
23) „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
26) afrykańska owca grzywiasta,
27) w powiedzeniu czyni zło dzieja,
30) usuwa resztki makijażu,
31) włoski lub okupacyjny,
34) domena bałaganiarza, nieporządek,
38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
39) instrument Johna Lennona,
40) miasto nad rzeką Ochnią,
41) rzecz niezwykła, чудо,
42) wykrywa ciekie wodne, różdżkarz.

Pionowo:

1) cumuje przy nabrzeżu,
2) święty Patryk dla Irlandii,
3) na brzuszku piwosza,
4) załącznik do umowy,
5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11							13		
		14			15				
16				17			18		
		19	20			21	22		
23	24	25		26			27	28	29
30									
31	32	33					34	35	36
38							39		
40							41		
		42							

AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

6) pomieszczenie do opalania się,
7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
8) wiekowa, zużyta miotła,
9) metalowe koło na beczce,
10) cecha bohatera, męstwo,
20) manewr pięściarza na ringu,
22) amerykański taniec towarzyski,
24) potrawa jajeczna z farszem,
25) wyznaczona porcja żywności,

28) notowane na giełdzie,
29) władza po wojskowym zamachu stanu,
31) wystawiana w teatrze,
32) ruchoma zasłona w oknie,
33) starszy od kadeta,
35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189

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

Koniec mundialowych emocji dla polskich szczypiornistek

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZKA. Reprezentacja Polski kobiet w piłce ręcznej na 11. miejscu zakończyła udział w mistrzostwach świata. Polki wygrały cztery mecze, doznały dwóch porażek.

W swoim ostatnim występie na MŚ Białe-Czerwone pokonały reprezentację Austrii 35:30, mimo że do przerwy przegrywały 17:18. Ten mecz decydował o trzecim miejscu w grupie w drugiej fazie turnieju oraz końcowej pozycji na mistrzostwach świata. Polki sklasyfikowane zostały ostatecznie na 11. pozycji, wypełniając tym samym plan minimum nakreślony przed turniejem przez zarząd Związku Piłki Ręcznej w Polsce i jego prezesa Sławomira Szmala. Były znakomity bramkarz reprezentacji tuż przed turniejem, w rozmowie z nami oznajmił, że miejsce od 9.-12. to realny cel na mundial. I ten plan udało się wykonać, choć trzeba przyznać, że nie był wydatnie trudny do zrealizowania.

W pierwszej fazie turnieju rozgrywanego na parkietach w Holandii i Niemczech Polki mierzyły się z dużo niżej notowanymi reprezentacjami Chin i Tunezji, a wygrane z tymi zespołami były wręcz obowiązkiem. Polki triumfowały w tych meczach, zwyciężając odpowiednio 36:20 i 29:26.

W drugiej fazie wygrały też z mocno przeciętną z Argentyną 28:25, ale w starciu z potęgami, Francją i Holandią obnażone zostały wszystkie słabości polskiej kadry. Podopieczne norweskiego trenera Arne Senstada przegrały odpowiednio 28:42 oraz 22:33 i to właśnie Holenderki oraz Francuzki awansowały z polskiej grupy do ćwierćfinałów.



W swoim ostatnim występie na mistrzostwach świata Białe-Czerwone pokonały Austriaczki 35:30 (17:18)

W ostatnim dla Polek meczu na mundialu z Austrią świetnie zagrała Magda Balsam, która rzuciła w poniedziałek aż dziesięć goli i została wyróżniona tytułem MVP meczu.

- Za nami trudne spotkanie, zarówno pod kątem fizycznym, jak i psychicznym. Wiedzieliśmy, że musimy wygrać ten mecz, a trudy całego turnieju dawały się już we znaki. Jeśli chodzi o całe mistrzostwo, chcieliśmy być wyżej, ale cztery wygrane to dobry bilans. Przegraliśmy z dwiema potęgami piłki ręcznej, a z Francją długo graliśmy jak równy z równym - powiedziała dla strony ZPRP Balsam.

Jedenaste miejsce naszej reprezentacji na mistrzostwach świata oznacza poprawę wyniku kadry sprzed dwóch lat, gdy uplasowała się na 16. miejscu. Przed zespołem oraz sztabem szkoleniowym sporo wniosków do wyciągnięcia, bo w konfrontacji z najlepszymi zespołami świata różnica umiejętności była aż nadto widoczna.

- Przyjeżdżając na te mistrzostwa, oczywiście chcieliśmy więcej. Marzył nam się występ w ćwierćfinale, w półfinale... Teraz wrócimy do klubów i zobaczymy jeszcze raz mecze z Holandią i Francją, bo musimy wyciągnąć wnioski. Najwyższy czas, żebyśmy zaczęły wygrywać także z najmocniejszymi

drużynami. Opuściliśmy mistrzostwa z podniesionymi głowami i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Za rok czekają nas mistrzostwa Europy rozgrywane w Polsce. I to coś niesamowitego, czego już teraz nie możemy się doczekać - powiedziała po turnieju Daria Michalak.

Pytanie, kto poprowadzi polski zespół na przyszłorocznych mistrzostwach Europy, których Polska będzie współgospodarzem? Selekcjoner kadry Arne Senstad nie kryje, że w dalszym ciągu chciałby pracować z Białe-Czerwonymi.

- Wiem, że przed nami jeszcze dużo pracy. Od tych najlepszych dzieli nas jeszcze dystans, ale jesteśmy na dobrej drodze - powiedział w rozmowie z PAP norweski szkoleniowiec.

Senstad najbardziej zadowolony jest z faktu, że w drużynie jest dobra atmosfera i zawodniczkom nie brakuje motywacji. Za największy mankament postrzega zbyt dużą liczbę błędów technicznych. Wynika to ze słabszej motoryki i braku doświadczenia wielu szczypiornistek.

Szkoleniowiec podkreślił, że będzie starał się jeszcze bardziej zacieśnić współpracę na linii kadra - zespoły ekstraklasy. Przed mistrzostwami odwiedził kluby z Gniezna, Lublina i Lubina. Chce także pojechać do pozostałych klubów najwyższego szczebla, a także Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Płocku.

- Chcemy mieć większą kontrolę nad tym, co powinniśmy zrobić w przyszłości. Jak już wspominałem, musimy przejść ten proces. Jeszcze więcej pracować, aby być lepszym. Przed nami przyszłoroczne Euro - podsumował Senstad.

Umowa trenera z ZPRP kończy się w grudniu 2026 roku. ©

Wielki hit Ligi Mistrzów w Madrycie. Kochalski kontra holenderski gigant

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiejszy wieczór z Ligą Mistrzów będzie stać pod znakiem hitowego starcia Real Madryt - Manchester City, który będzie można obejrzeć za darmo.

Z polskiego punktu widzenia ciekawie też będzie w Azerbejdżanie, gdzie Karabach Agdam z polskim bramkarzem zagra przeciwko Ajaxowi Amsterdam.

Zarówno Real Madryt, jak i Manchester City mają po jednej porażce w tej edycji Ligi Mistrzów. W 6. kolejce rozgrywek dwaj giganci europejskiej piłki staną naprzeciw sobie w stolicy Hiszpanii. Oba zespoły raczej nie muszą obawiać się o awans do fazy pucharowej rozgrywek, ale z pewnością będą chciały wygrać prestiżowe starcie. Mecz będzie można oglądać w telewizji na kanale TVP Sport, a także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport.

Polskich kibiców na pewno interesować będzie występ Mateusza Kochalskiego, którego

Karabach Agdam świetnie spisuje się w tym sezonie na arenie międzynarodowej. Zespół z Azerbejdżanu po pięciu spotkaniach ma na swoim koncie 7 punktów i jest na dobrej drodze, by znaleźć się w fazie play-off rozgrywek. Ponadto sam polski bramkarz znakomitymi występami wzbudza coraz większe zainteresowanie na rynku transferowym. Polaka chciałoby mieć u siebie między innymi włoskie SSC Napoli oraz niemiecka Borussia Dortmund.

Starcie w Azerbejdżanie rozpocznie się już o godz. 18.45 polskiego czasu. Płatna transmisja na kanale Canal+ Extra 3. ©

Terminarz dzisiejszych meczów Ligi Mistrzów:

● **godz. 18.45:** Karabach Agdam (Mateusz Kochalski) - Ajax Amsterdam, Villarreal CF - FC Kopenhaga (Dominik Sarrapata);
● **godz. 21.00:** Athletic Bilbao - PSG, Bayer Leverkusen - Newcastle United, Benfica Lizbona - SSC Napoli, Borussia Dortmund - FK Bodø/Glimt, Club Brugge - Arsenal FC, Juventus FC - Pafos FC, Real Madryt - Manchester City.



„Królewscy” po pięciu kolejkach LM mają 12 punktów, podobnie jak broniące trofeum Paris Saint-Germain

Kto na kogo wpadnie w ćwierćfinale Pucharu Polski? Dziś losowanie

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś w samo południe, w siedzibie TVP Sport, odbędzie się losowanie par ćwierćfinałowych STS Pucharu Polski.

W grze o trofeum pozostało pięć drużyn z PKO Ekstraklasy, wśród których jest sam mistrz Polski, Lech Poznań uznawany za faworyta trwającej edycji. Kolejne niespodzianki spróbują natomiast zafundować swoim kibicom

dwaj trzecioligowcy i jeden drugoligowiec.

Zasady losowania są proste i niezmiennie od lat. Każdy może trafić na każdego. O awansie zadecyduje pojedyncze spotkanie. Jeżeli los skrzyżuje drużyny z tego samego szczebla rozgrywkowego, to gospodarzem będzie ta wylosowana jako pierwsza w kolejności. W innym przypadku mecz odbędzie się na stadionie tej z niższego szczebla. Potencjalnie przed nami więc kolejne piłkarskie święta w Bydgoszczy, Chojnicach czy Świdniku.

W 1/4 finału STS Pucharu Polski wystąpią Avia Świdnik (3. liga), Chojniczanka Chojnice (2. liga), GKS Katowice, Górnik Zabrze, Lech Poznań, Raków Częstochowa, Widzew Łódź oraz Zawisza Bydgoszcz (3. liga). To oznacza, że w samym finale nie dojdzie do powtórki z maja, gdy o trofeum powalczyły Legia Warszawa z Pogonią Szczecin, która w trwającej edycji wyeliminowała stołeczną drużynę już w 1/16 finału, po czym sama musiała uznać wyższość Widzewa.

Największym zaskoczeniem na tym etapie jest obecność drużyn niższego szczebla. Grająca o awans do 2. ligi Avia Świdnik potrafiła już wyeliminować wyżej notowaną Polonię Bytom, ale i Ruch Chorzów. Zawisza Bydgoszcz, czyli triumfator z 2014 roku, zaskoczył pokonaniem Wisły Kraków, uprzednio ogrywając także GKS Tychy. No i jest jeszcze Chojniczanka Chojnice mająca na rozkładzie Koronę Kielce.

Mecze nadchodzącej fazy odbędą się w pierwszych dniach marca przyszłego roku.

Półfinały zaplanowano na kwiecień. Finał - tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym w Warszawie. Gra jest warta świeczki, bo oprócz 5 mln złotych premii od PZPN toczy się jeszcze o gwarancję udziału w eliminacjach europejskich pucharów.

Legia dzięki ostatniej wygranej walczyła o Ligę Europy (ostatecznie wyładowała ponownie w Lidze Konferencji). Teraz o fazę ligową będzie jeszcze łatwiej, bo triumfator Pucharu Polski zacznie nie od I rundy Ligi Europy, lecz

od III. Aby więc ugrać co najmniej Ligę Konferencji, wystarczy wygrać jeden dwumecz.

Z grona obecnych ćwierćfinalistów zdobyciem Pucharu Polski może poszczycić się aż sześć drużyn. Najwięcej razy dokonał tego Górnik Zabrze - sześć - przy czym ostatni raz w... 1972 roku. Najkrócej na kolejne trofeum czeka zaś Raków Częstochowa, bo z Markiem Papszunem wygrał w 2022 roku, mierząc się w decydującej rozgrywce z Lechem Poznań. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

NIEPEŁNOSPRAWNI

Grad wyróżnień dla gorzowian i zielonogórzan
Faustyna Kotłowska z gorzowskiego Startu wygrała 7. edycję Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku Gutt-manny 2025. Dwukrotna złota medalistka ostatnich mistrzostw świata w para lekkiej atletyce triumfowała głosami kibiców. Piąte miejsce zajął medalista mistrzostw Europy w parastrzelectwie Szymon Sowiński ze Startu Zielona Góra, a 7. był paralekkoatleta Startu Gorzów Bartosz Górczak. Dwa razy statuetkę Gutt-manna odbierał Zbigniew Lewkowicz: dla trenera roku 2025 i jako prezes Startu Gorzów dla Organizacji Sportowej Roku 2025. W nowej kategorii Największe Osiągnięcie w Sporcie Niepełnosprawnych 2025 otrzymała zawodniczka Startu Gorzów Magdalena Andruszkiewicz - dwukrotna mistrzyni świata we frame runningu (klasa T72) na dystansach 100 i 400 m.

TENIS STOŁOWY

Lubuszanie pięć razy stawali na podium Grand Prix Polski
117 zawodników rywalizowało w Krakowie w III turnieju Grand Prix Polski osób z niepełnosprawnościami. Lubuszanie pięciokrotnie stawali na podium. Dokonali tego: kobiety, klasa 10. - 2. Beata Seweryńska; mężczyźni - klasa 4-5. - 1. Krzysztof Żyłka, 2. Daniil Ustinov, klasa 6. - 3. Sławomir Brak (wszyscy z GZSN Start Gorzów), klasa 10. - 1. Igor Misztal (ZSR Start Zielona Góra).

TENIS STOŁOWY

Patryk Żyworonek wygrał Grand Prix Polski juniorów
Z udziałem 295 zawodników odbył się w Zielonej Górze II turniej Grand Prix Polski juniorów. Najlepiej z Lubuszan spisał się Patryk Żyworonek (ZKS Zielona Góra), który zwyciężył po raz drugi w tym sezonie. W finale pokonał Kacpra Perkowskiego (Dekorglass Działowo) 4:2 (11:13, 4:11, 11:5, 11:9, 11:7, 11:8). Wcześniej, w półfinale, uporał się ze swym klubowym kolegą Samuelem Michną, triumfując 4:3. Pozostali zielonogórzanie zostali sklasyfikowani na dzielonych pozycjach: dziewczęta - 17-24. Lena Puzio, 25-32. Julia Zalewska, 33-40. Marlena Grobelna i Maja Zarzycka, 41-48. Barbara Jasińska, 57-60. Maja Sokołowska; chłopcy - 17-24. Krzysztof Michno i Jakub Nadolny, 25-32. Dawid Stanowski, 33-40. Alan Bryk, 41-48. Dominik Soliło, 53-56. Maciej Błaszczak.

TENIS STOŁOWY

Lubuscy żacy byli tylko tłem dla krajowej czołówki
II turniej Grand Prix Polski żaków został rozegrany z udziałem 175 zawodników w Szczawinie Zdroju. Killkuosobowa ekipa lubuska nie była w stanie nawiązać walki z krajową czołówką i została sklasyfikowana na dalszych pozycjach: dziewczęta - 25-32. Zuzanna Matusik, 33-40. Mia Pawko (obydwie z Gorzovii Gorzów), 49-52. Julia Zawadzka (Kłodawka Gorzów); chłopcy - 61-64. Mateusz Fidrych (Gorzovia).
(rg, rk)

KOSZYKÓWKA

Chłopcy z SKM Zastalu Zielona Góra wygrali turniej Central European Youth Basketball League U-12, którego byli gospodarzami. Za przeciwników mieli ekipy z Polski i Czech. Drużyna trenera Marka Hossy odprawiła z kwitkiem wszystkich pięciu rywali, pokonując kolejno: UKS MOS Opole 71:27, Sršni Photomate Písek 52:46, BC Swiss Krono Žary 61:37, BSC Bratislava 39:16 i Academy NH Ostrava 61:44.



FOT. SKM ZASTAL/FACEBOOK

ŻUŻEL

Jutro odbędzie się zwyczajne walne zebranie członków Klubu Sportowego Stal Gorzów. Początek obrad o godz. 17.00 (drugi termin to godz. 17.15) w hotelu Mieszko przy ul. Kosynierów Gdyńskich 82 w Gorzowie.

Nowy selekcjoner powołał trzech zawodników Falubazu

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Trzech zawodników Stelmetu Falubazu Zielona Góra powołał do szerokiej reprezentacji Polski trener Stanisław Chomski. Jest w niej m.in. Przemysław Pawlicki, złoty medalista Drużynowych Mistrzostw Europy.

Legendarny trener żużlowy z Gorzowa - Stanisław Chomski - niespełna trzy tygodnie temu został nowym sternikiem reprezentacji Biało-Czerwonych. Jego głównym celem na sezon 2026 jest zdobycie z polskimi żużlowcami tytułu drużynowego mistrza świata, czyli wygranie sierpniowego finału Drużynowego Pucharu Świata na stadionie PGE Narodowym w Warszawie.

Wieloletni szkoleniowiec m.in. Stali Gorzów podjął już pierwszą ważną decyzję - powołał 14 zawodników do szerokiej kadry na przyszłoroczny sezon. Znalazło się w niej m.in. trzech żużlowców Stelmetu Falubazu Zielona Góra - Przemysław Pawlicki, Dominik Kubera i junior Damian Ratajczak.

- Zrobiłem coś w rodzaju rankingu, który powstał na bazie najważniejszych krajowych imprez i na tej podstawie rozdałem powołania - mówił Stanisław Chomski serwisowi polskizuzel.pl. - Oczywiście czwórka z Grand Prix była poza dyskusją. Inna sprawa, że



Kapitan Falubazu Przemysław Pawlicki ze złotem DME

Zmarzlik, Dudek, Kubera i Woryna zajmowali czołowe lokaty w IMP, Złotym Kasku, ale i też cyklu Tauron SEC. Oni wybijali się ponad przeciętną. Zresztą nie tylko w tych zawodach, bo w lidze również. I to też było brane pod uwagę.

Poza wspomnianymi zawodnikami Falubazu, do seniorskiego składu kadry powołani zostali też Bartosz Zmarzlik, Patryk Dudek, Kacper Woryna i Piotr Pawlicki. - Zmarzlik to filar kadry i tu nawet nie trzeba większego komentarza. Przemawiają za nim osiągnięcia i stabilizacja na bardzo wysokim poziomie - tłumaczył Stanisław Chomski. - Dudek to samo. Drugi znakomity sezon tego zawodnika potwierdza, że ten poprzedni, to nie był przypadek. Kubera

i Woryna zasłużyli tym, że wywalczyli awans do Grand Prix przez eliminacje, które łatwe nie było. Bracia Pawliccy to nasze dzokery. Nigdy nie wiadomo, czego można się po nich spodziewać. Piotr drugi dobry sezon i udany powrót, mimo kontuzji. Tam jest potencjał. To nietuzinkowa osobowość. Dynamiczna, barwna, w pełni sobie na to powołanie zasłużył. Przemysław jest spokojniejszy od Piotra, ale pozostałą część mojej wypowiedzi można też odnieść do niego. Ustabilizował formę na wysokim poziomie.

W juniorskiej reprezentacji również znalazło się sześciu zawodników. Obok zielonogórskiego młodzieżowca Damiana Ratajczaka - Wiktor Przyjemski, Kevin Małkiewicz, Bartosz Bańbor, Kacper Mania i Maksymilian Pawełczak.

- Przyjemski to nazwisko, które nie budziło wątpliwości. To lider tej formacji, który może się pokazać w szerszym zakresie - powiedział Stanisław Chomski. - Kolejnym takim filarem jest Ratajczak, któremu nie udało się awansować do SGP2 [indywidualne mistrzostwa świata juniorów - red.], ale błyszczał w lidze. Zmienił klub, zebrał sporo doświadczenie, w ostatnim sezonie wieku juniora powinien być bardzo przydatny dla kadry.

Kadrę uzupełnią dwóch zawodników formacji U24: Mateusz Cierniak i Bartłomiej Kowalski.©©

Co za wynik! Zielonogórzanie zdobyli ponad 70 medali w jednej imprezie

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KARATE. Niebywała historia - reprezentanci Klubu Karate NIDAN Zielona Góra zdobyli aż 73 medale w trakcie jednych zawodów!

Im bliżej końca roku, tym coraz bardziej skuteczni są zielonogórcy karatecy z KK NIDAN. Rewelacyjnie spisali się w Turnieju Mikołajkowym w Zbąszynku. Pobili tegoroczny rekord, jeśli chodzi o medalowe zdobycze. Aż 73 razy meldowali się na podium

dla zwycięzców, w trzech konkurencjach wywalczyli 36 złotych „krążków”, 18 srebrnych i 19 brązowych. Niektórzy zawodnicy wrócili do domów podwójnie ozłoceni.

- Wielkie gratulacje należą się wszystkim naszym zawodnikom - powiedział Mirosław Kuciarski, trener w KK NIDAN. - Dziękujemy organizatorom turnieju za super imprezę. Podziękowania należą się również naszym instruktorom za przygotowanie zawodników do startu, a wielkie brawa trzeba skierować w stronę naszych najlepszych ki-



Mikołaj wręczał zawodnikom prezenty, ale o medale nawet najmłodsi karatecy musieli postarać się sami

biców, czyli rodziców najmłodszych karateków.

● ZŁOTE MEDALE - kihon: Zuzanna Klejna, Julia Klejna, Zofia Klejna, Milena Żukowska, Wiktoria Dziewota, Zuzanna Kojek, Igor Semeniuk, Jakub Abramczuk, Jakub Chamara, Cezary Wilczyński, Kacper Kuciarski, Filip Dąbrowski, Florian Polak, Igor Cypior, Sylwester Kuczek, Jakub Kamiński; **kata:** Milena Herdzik, Marcelina Herdzik, Laura Semeniuk, Weronika Torska, Weronika Jasiniak, Agata Adamczyk, Konrad Kałaszniak, Tymon Bojarski, Filip Olejarsz, Kacper Buze, Michał Warzecha, Mikołaj Olejarsz, Maksymilian Mały, Sebastian Herdzik; **kumite:** Barbara Romanowska, Milena Herdzik, Weronika Jasiniak, Konrad Kałaszniak, Maksymilian Mały, Jędrzej Sokołowski.

● SREBRNE MEDALE - kata: Elżbieta Janik, Klaudia Jurczak, Barbara Romanowska, Michał Spólnik, Mieszko Kołodziej, Wojciech Rapicki, Błażej Michalewicz, Krzysztof Sokołowski, Filip Serek, Wiktor Semeniuk, Kacper Myślicki, Mirosław Kozioł, Marcin Olejarsz; **kumite:** Błażej Michalewicz, Krzysztof Sokołowski, Mikołaj Olejarsz, Wiktor Semeniuk, Kacper Myślicki.

● BRĄZOWE MEDALE - kata: Zofia Olczak, Hanna Doch, Milena Żukowska, Nadia Perska, Gabriela Marczuk, Iwona Kozioł, Anatol Kałaszniak, Piotr Osowiec, Maksymilian Dąbrowski, Jan Rozmiarek, Maciej Heliński, Jędrzej Sokołowski, Marcel Pawlak; **kumite:** Weronika Torska, Maja Marczak, Maciej Heliński, Michał Warzecha, Filip Serek, Marcel Pawlak.©©