

**Żałoba w Jeleniej Górze
po zabójstwie 11-latki str. 6**



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Ryby to skarbnica kwasów
tłuszczowych omega-3. Jednak
wiele z nich zawiera także rtęć.
Jak zamrozić jedzenie na święta?
str. 8-11

**STRONA
ZDROWIA**

GAZETA LUBUSKA

Środa,
17.12.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 292 (22.592)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Zielona Góra ma
budżet na przyszły
rok. Do wydania jest
1,7 mld złotych
str. 3**



**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків 11401	гелікоптерів 347
літаків 431	БТРів 23688

**Kolejny etap
obwodnicy
Drezdenka
wyprowadza ruch
z centrum str. 5**



FOT. UM DREZDENKO

GORZÓW

**Takiej diagnostyki jeszcze tu nie było.
Szpital ma nowy zakład str. 4**



FOT. MAGDA MARZĄK

SZLACHETNA PACZKA ŻOŁNIERZE POSZLI NA CAŁOŚĆ

Mieszkanie jak nowe i wspólna Wigilia

Małgorzata Trzcionkowska
mtrzcionkowska@gazetalubuska.pl

Żołnierze z 11. Batalionu Dowodzenia z Żagania podarowali mieszkance Iłowej kompleksowy remont mieszkania wraz z nowym wyposażeniem.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Iłowej zgłosił 80-letnią mieszkankę miasta do Szlachetnej Paczki. - Kolejnym etapem była weryfikacja potrzeb - wyjaśnia Bożena Szostak, wolontariuszka Szlachetnej Paczki i nauczycielka w przedszkolu w Żaganiu. - Okazało się, że jej potrzeby są ekstremalne, a pani nawet nie chciała prosić nikogo o pomoc.

Seniorka od dłuższego czasu nie wychodzi z domu z powodu problemów zdrowotnych. Nie miała ciepłej wody. W łazience wannę, z której nie

mogła korzystać, kłopoty z instalacją elektryczną, brak odpowiednich sprzętów, właściwie to nie mogła normalnie żyć.

Z pomocą przyszli żołnierze z 11. bndow w Żaganiu.

- Co roku bierzemy udział w Szlachetnej Paczce - zaznacza starszy chorąży sztabowy Mariusz Gawroniuk. - Tym razem potrzeby starszej, samotnej osoby były naprawdę ogromne, ale cieszymy się, że mogliśmy pomóc.

Żołnierze zadziałali jak ekipa programu „Nasz nowy dom”. Wyremontowali i wyposażyli mieszkanie w nowe meble i sprzęty.

- Wśród nas są żołnierze, którzy znają się na elektryce, więc zadbali o instalację elektryczną - tłumaczy M. Gawroniuk. - Ktoś inny zajął się malowaniem i tapetowaniem. Każdy z nas pomógł, jak tylko mógł. Bardzo się cieszymy, że pani będzie mogła

spędzić jesień życia w godnych warunkach.

- Byłam w szoku, gdy zobaczyłam, jak wielka jest pomoc ze strony żołnierzy - mówi B. Szostak. - Przypadek z Iłowej był najbardziej ekstremalny na naszym terenie. Nie spodziewałam się, że zakres będzie tak ogromny. To nie tylko sprzęty i meble, ale też żywność i leki.

Prace w mieszkaniu starszej pani jeszcze się nie zakończyły, ale żołnierze wnieśli już nowy piec, żeby kobieta miała ciepłą wodę, nową kuchenkę, telewizor i mnóstwo innych sprzętów. W łazience zastąpili wannę brodzikiem, dzięki czemu pani będzie mogła się wykąpać.

Żołnierze przekonali starszą panią, żeby po raz pierwszy od bardzo dawna opuściła swoje mieszkanie. Za kilka dni przyjadą po nią darczyńcy i zabiorą na spotkanie wigilijne w siedzibie 11. bndow w Żaganiu.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



**Wiadukt nad S3
w Zielonj Górze
przejdzie gruntowny
remont str. 4**

REKLAMA

0111419939

**LOTTERIA
Świąteczna**

Prawie 4000 nagród!

2x Toyota C-HR

4x
Sztabka złota 100 g

Szczegóły i regulamin na lotteriaswiateczna.pl. Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 25 listopada do 31 grudnia 2025 r.
Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

Już jutro w „GL” Pod paragrafem

● „Rambo – Pierwsza krew” wszedł na amerykańskie ekrany 22 października 1982 r. W Polsce zdelegalizowano właśnie „Solidarność”.

Jarosław
Miłkowski



APLIKACJA NIEZŁA, ALE MOŻE BYĆ LEPSZA

Gorzowianie mają od poniedziałku do dyspozycji aplikację „Gorzów. Stąd jestem”. Lubię nowinki cyfrowe, więc już ją sobie pobrałem i w różne jej zakamarki zaglądam. Śpieszę zatem, by ją Wam, polecić, ale też zachęcić urzędników, by ją nieco poprawili.

Co konkretnie mi się w aplikacji podoba? Nie ukrywam, że za instalowałem ją, by - jako gorzowianin płacący podatki w Gorzowie - mieć dzięki niej dostęp do elektronicznej Karty Miejskiej. Od 1 stycznia 2026 pozwoli mi ona jeździć komunikacją za darmo. W aplikacji jest jednak coś, na co czekałem od dawna. To informacje o wydarzeniach, jakie się w mieście odbywają. Mam je zgromadzone w jednym miejscu. A o wielu z nich - jak choćby spotkaniach Dyskusyjnego Klubu Książki - nawet wcześniej nie wiedziałem. Pomysł zatem się chwali. Choć ja dorzuciłbym do tej wyliczanki coś jeszcze, a konkretnie imprezy sportowe. W najbliższy weekend domowe mecze rozgrywają koszykarki i piłkarze ręczni. Miasto daje im pieniądze na rozgrywki. Dlaczego więc o nich nie informuje? Mam nadzieję, że to się zmieni.

Podobnie mam z sekcją MZK. Owszem, w aplikacji jest rozkład jazdy autobusów i tramwajów. I to się ceni. Próżno jednak w niej szukać jednego z praktyczniejszych rozwiązań cyfrowych, jakie pojawiło się w ostatnich latach. Mowa o „portalu pasażera”. Na stronie komunikacja.um.gorzow.pl od 12 stycznia 2022 działa mapka, która w czasie rzeczywistym pokazuje, jak przemieszcza się konkretny autobus i tramwaj. Dlaczego nie podpięto tej strony pod aplikację „Gorzów. Stąd jestem”? Trudno mi to zrozumieć.

I na koniec jest jeszcze jedno, czego mi w nowej aplikacji brakuje. Miesiąc przed wybuchem pandemii Gorzów chwalił się programem „Usterka”, dzięki któremu można zgłaszać np. zepsutą lampę uliczną czy niedziałające światła dla pieszych. Dodanie takiej możliwości w miejskiej aplikacji wydaje się oczywistością. W tym wypadku nie jest...

ROZMOWA DNIA

Musimy opodatkować Friza*, Mentzena i Wiplera

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

- Niepłacenie podatków jest niepatriotyczne. Nie może być tak, że ktoś zarabia miliony i nie odprowadza ani grosza - mówi Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, minister funduszy i polityki regionalnej.

Chciałaby pani opodatkować Friza? Mówiła pani o tym przy okazji zaawetowania przez prezydenta ustawy o zmianach w fundacjach rodzinnych.

Na zdrowie, edukację, bezpieczeństwo czy drogi muszą się składać wszyscy. Niepłacenie podatków jest niepatriotyczne. Nie może być tak, że ktoś zarabia miliony i nie odprowadza ani grosza podatku. Fundacje rodzinne za założenia miały być sposobem na bezpieczne dziedziczenie firm i to jest słuszne. Ale prawo zostało tak skonstruowane, że zaczęto je wykorzystywać do cwaniactwa podatkowego. Wspomniani pan Friz, pan Mentzen, pan Wipler - oni w fundacjach lokują zasoby: nieruchomości, udziały w przedsiębiorstwach, akcje i następnie wypłacają sobie pożyczki na konsumpcję. Bez żadnego opodatkowania. Nie do tego służą fundacje rodzinne. Ustawa, którą pan prezydent zaawetował, miała unieemożliwić takie cwaniactwo.

Będzie ponowna próba wprowadzenia ograniczeń?

Jako Polska 2050 chcemy ponownie złożyć projekt nowelizacji mając nadzieję na podpis.

No tak, tylko czy pan prezydent nie zaawetuje drugi raz tego samego?

Tylko potwierdzi, że nie chce nakładać podatków na najbogatszych. Ma prawo weta, ale w tej sprawie źle z niego korzysta.

Skoro chcecie złożyć dokładne takie same przepisy to może jednak warto najpierw przyrzeć się uzasadnieniu prezydenta. Jak on argumentował swoją decyzję?

Nie było żadnego zrozumiałego uzasadnienia, które odnosiło się do faktu, że bogaci ludzie wkładają do fundacji miliony i nie płacą żadnego podatku.

W tym przypadku mamy do czynienia z lobby, które bardzo nie chce, żeby to zostało zmienione?

Na pewno takie lobby istnieje. Ma mnóstwo pieniędzy i gorący w tym interes.

Nie płaci podatków, to ma pieniądze.
Ma pieniądze, od których nie płaci podatków.

Przechodząc do samej Polski 2050 - idą wybory na przewodniczącego partii. Kampania trwa. Jak pani przekonuje koleżanki i kolegów do swojej kandydatury?

Zamów prenumeratę

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



FOT. KARINA TROJOK

nowacyjność, żebyśmy mieli własne technologie i silną gospodarkę. Polska jest 23 wśród 27 krajów unijnych. 8 grudnia przedstawiłam raport z działań na rzecz innowacyjności przez ostatnie dwa lata.

Co do tej pory powstało w ramach tych inwestycji?

Przed wszystkim Fundusz Wsparcia Polskich Technologii Krytycznych. 4 mld zł na precyzyjnie wyznaczone obszary technologiczne, kluczowe dla gospodarki. To deep tech, branże energooszczędne, zasobooszczędne, wszystko związane z cyberprzestrzenią, sztuczna inteligencja. Pierwsze umowy, już po konkursach, zostaną podpisane jeszcze w tym roku. 12 grudnia zostanie uruchomiony kolejny fundusz wsparcia cyfryzacji dla polskich przedsiębiorstw.

Co te technologie oznaczają z punktu widzenia „przeciętnego Kowalskiego”?

Większe bezpieczeństwo, bo własne technologie to siła gospodarcza, a więc i bezpieczeństwo. Jeśli mamy przedsiębiorstwa, które opierają się na nowych technologiach, to każda godzina pracy jest więcej warta. Przystajemy być podwykonawcami firm z innych, bardziej rozwiniętych krajów, gdzie oni zarabiają, a my odwalamy, przepraszam, „czarną robotę”.

I zarabiamy na tym tylko trochę...
A stać nas na więcej.

* Friz - pochodzący z Krakowa youtuber, przedsiębiorca i muzyk. Trzeci pod względem liczby subskrypcji twórca na polskim YouTube, drugi co do popularności influencer w Polsce w 2021 roku według Forbesa (Wikipedia)

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
5°C	-3°C	7°C	-1°C
Piątek		Sobota	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
9°C	0°C	7°C	6°C
Barometr 1019 hPa			
Wiatr pld.-zach. 14-25 km/h			
Biomet korzystny			

Uwaga: prawie bezchmurnie

FORUM CZYTELNIKÓW

Roman z Gorzowa

Wielka radość z pociągów z Gorzowa do Poznania. A co mają zrobić pasażerowie, którzy chcą pojechać w kierunku bliskich miejscowości jak Santok i Witnica? Tu lokalnie musi być coś zrobione. Dopiero się studnie kopie. Jeszcze różdżkarza trzeba szukać, ech.

Adam Hreszczyk z Zielonej Góry

Niby komu potrzebna jest nowa Trasa Aglomeracyjna poza budowlancami, którzy ją wykonują? Z czego mamy się cieszyć? Z kolejnych dziesiąt-

ków milionów, na które podatek został zadłużony?

Joanna z Zielonej Góry

Branża budowlana zapewnia 10% PKB. Najpierw budują, potem płacą podatki, potem budują z tych podatków drogi. Prawdziwe perpetuum mobile.

Łukasz

Nie jestem wyborcą pana Brauna, ale w Zielonej Górze Łęczycy doszło do kompromitacji prezydenta Zielonej Góry i sołtyki. 1. Pismo umieszczono na drzwiach nie jest

wypowiedzeniem umowy, nie zawiera elementów koniecznych do wypowiedzenia umowy. Można by je uznać za obwieśczenie, ale nadal wadliwe prawnie i nie powodujące żadnych skutków prawnych. 2. Uchwała rady m. Zielona Góra nr XXIII.196.2012, na podstawie której działa rzeczona świetlica, nie precyzuje jaki charakter mogą mieć spotkania w niej organizowane, ani nie zabrania organizowania spotkań o jakimkolwiek charakterze. 3. Twierdzenie, że ktokolwiek tu kogokolwiek wprowadza

dził w błąd nie znajduje potwierdzenia w rzeczywistości, ale może pan prezydent i pani sołtys nie wiedzą, czym są targi książki. Tymczasem spotkania autorskie, prelekcje oraz dyskusje są normalnym elementem tego typu wydarzeń. Pan prezydent i pani sołtys nie wypowiedzieli zatem umowy najmu, a jedynie obwieścili, w sposób wadliwy, intencję takiego wypowiedzenia. Wypowiedzieć jednak nie mogli, bo nie mieli ku temu żadnej realnej podstawy, ani trybu przewidzianego przepisami prawa.

nasz REGION

POWIAT GORZOWSKI Awaria. Pracownik uwięziony w wykopie

Do groźnego zdarzenia doszło wczoraj przed południem w Osiedlu Poznańskim. W trakcie prac ziemnych pękła rura z wodą. Awaria spowodowała nagłe

zalanie wykopu, w którym znajdował się jeden z pracowników. - W środku znajdował się człowiek, uwięziona została jego noga, a woda zaczęła go zalewać. Strażacy wy-pompowali wodę i obecnie



trwa próba uwolnienia mężczyzny - relacjonował Karol Brzozowski z gorzowskiej straży pożarnej. Dzięki wysiłkom służb, mężczyzna został wyciągnięty na powierzchnię i trafił pod opiekę pogotowia.

FOT. KM PSP W GORZOWIE

Finansowy tort dla Zielonej Góry na 2026 rok został upieczony. Kto dostanie największy kawałek?

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Ponad 300 milionów złotych wyda Zielona Góra na inwestycje w przyszłym roku. Na oświatę i edukację zaplanowano dwa razy tyle. Dochody Zielonej Góry mają wynieść 1,5 mld złotych, a wydatki 1,7 mld. Wśród zaplanowanych inwestycji są nowe drogi i remonty starych, nowe oświetlenie uliczne, szkoły i wiele innych zadań.

Planowany deficyt Zielonej Góry na przyszły rok to 192 miliony złotych.

- Deficyt jest pod kontrolą, jest w ryzach, jest prognozowany z roku na rok na mniejszym poziomie - zapewniał prezydent Marcin Pabierowski. Wyjaśniał, że to również zabezpieczenie wkładów pod przyszłe inwestycje, więc przy wpływie środków zewnętrznych będzie ulegał zmniejszeniu.

Zdaniem radnego PiS Grzegorza Maćkowiaka, to ogromna brakująca kwota. Przypomniał, że na 2025 roku miał wynieść 195 milionów złotych, a z wykonania budżetu może wynikać, że będzie to 214 mln zł.

Największą część budżetu na 2026 rok - 609,5 mln zł - miasto przeznaczy na oświatę i edukację, to jest 35 proc. wydatków. Na inwestycje zaplanowano 308 mln zł, prawie 18 proc. Do tego dojdą środki ze-



Moment przegłosowania budżetu radni chętnie uwieczniali na zdjęciach

wewnętrzne, które miasto pozyska w ciągu roku.

- 18 procent budżetu na inwestycje uważam, że to wynik bardzo dobry - komentował z mównicy prezydent Pabierowski.

Na pomoc społeczną zaplanowano ponad 226 mln zł, to 13 proc., na administrację prawie 144 mln zł (8,3 proc.), gospodarkę komunalną i ochronę środowiska - ok. 135 mln (7,8 proc.), transport i łączność - 111 mln zł, czyli 6,4 proc. Ochrona zdrowia, kultura, gospodarka mieszkaniowa, bezpieczeństwo - na te dziedziny przeznaczono po ok. 1,5 proc., a na sport i turystykę - 3,1 proc.

- Skala inwestycji lekko mnie przeraziła, biorąc

pod uwagę ilość pracy, jaką muszą wykonać urzędnicy, niezależnie czy to nasza inwestycja, czy wspieramy czyjąś. Myślę, że te inwestycje, które mamy do realizacji na najbliższe dwa - trzy lata, spokojnie można byłoby rozłożyć na kilkanaście lat i też by było dużo. Oby się wszystko powiodło, znaleźli się wykonawcy i wystarczyło nam pieniędzy - życzy radny KO Janusz Rewers.

Miasto dofinansuje budowę Lubuskiego Uniwersyteckiego Centrum Onkologii z utworzeniem Zakładu Medycyny Nuklearnej Szpitala Uniwersyteckiego.

- Dołożyliśmy wraz z marszałkiem pieniądze. Otrzyma-

liśmy środki zewnętrzne. Uważam, że to jest inwestycja fundamentalna - mówił M. Pabierowski.

Zdrowie i drogi

Szykowana jest dokumentacja projektowa budowy zakładu pielęgnacyjno-opiekuńczego i dziennego Centrum Zdrowia 75+. Obiekty mają powstać przy ul. Gorzowskiej. W planie jest też rozbudowa Zespołu Rehabilitacji „Promyk”.

2026 rok ma w Zielonej Górze przynieść kolejną ofensywę drogową. Ponad 31 milionów złotych zostanie przeznaczonych na remonty 30 dróg osiedlowych, wewnętrznych, lokalnych w m.in. sołectwach Kie-

pin, Drzonków, Ługowo, Przyłep, Racula i Zawada.

Kontynuowana będzie budowa zachodniej obwodnicy Zielonej Góry (łączna kwota zadania to 210 mln zł) oraz budowa Trasy Aglomeracyjnej, która została przeprojektowana i odsunięta od os. Zacisze (ma być gotowa w marcu 2028 r.).

Zbliża się do końca przebudowa ul. Zacisze (będą nowe chodniki i ścieżka rowerowa). Rozbudowana ma być ul. Waryńskiego.

- To ogromne wyzwanie. Jedną z głównych arterii w mieście. Kwota 8,1 mln zł - podkreślał prezydent.

Przebudowana ma być też ul. Poznańska. Zaplanowana jest też modernizacja oświetlenia ulicznego w celu oszczędności opłat za energię. Wymiana obejmie kilku tysięcy opraw oświetleniowych wykonanych w przestarzałej technologii.

Kultura

Ponad 61 mln zł (w tym 41 mln zł środków zewnętrznych) ma zostać przeznaczonych na przebudowę amfiteatru. Jeszcze w grudniu ma zostać podpisana umowa z wykonawcą. Zdaniem prezydenta to architektonicznie najpiękniejszy taki obiekt w Polsce. Prace pozwolą na powrót do festiwalu i mają sprawić, że miejsce będzie marką miasta.

Zaplanowano także modernizację budynku BWA i sąsied-

niego, dawnej szkoły muzycznej. Będzie termomodernizacja Muzeum Archeologicznego Środkowego Nadodrza w Zielonej Górze z/s w Świdnicy oraz budowa instalacji OZE wraz z magazynami energii na potrzeby zasilania Lubuskiego Muzeum Wojskowego w Zielonej Górze z/s w Drzonowie. - Obiekty są już wpisane w mapę kultury miasta - poinformował prezydent.

Edukacja, sport i inne wydatki

W planie jest stworzenie szkoły podstawowej dla klas 1-8 na maksymalną liczbę 800 uczniów dla dzieci z osiedli Czarkowo i Łężyca, a także: budowa kompleksu sportowego na os. Czarkowo, nowoczesnej sali sportowej w Zespole Edukacyjnym nr 1 oraz termomodernizacja kolejnych szkół.

W budżet wpisano również budowę zaduszonego lodowiska przy ul. Botanicznej (łączna kwota 22 mln zł) i modernizację stadionu sportowego przy ul. Wyspiańskiego (wartość umowy 1,8 mln zł). Zarezerwowano też pieniądze na modernizację żłobków miejskich, a w szczególności placówki nr 7, który wymaga pilnych działań (2,5 mln zł).

- Od lat 90. nie przeprowadzono praktycznie żadnych kompleksowych remontów w tym obiekcie. Sytuacja jest tragiczna - mówił prezydent.

AUTOPROMOCJA

0011448324

NIE ZAPOMINAJ O WAŻNYCH DATAH!

JUŻ WE WTOREK, 30 GRUDNIA



**PREZENT DLA CZYTELNIKÓW
„GAZETY LUBUSKIEJ”**

na KALENDARZ 2026 rok



♦ NAWAŻNIEJSZE ŚWIĘTA ♦ WYKAZ IMIENIN ♦ NIEDZIELE HANDLOWE

Takiej diagnostyki jeszcze tu nie było. Ta inwestycja może zmienić ponure statystyki

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

W gorzowskim szpitalu otwarto nowy zakład diagnostyki obrazowej. Jego budowa i wyposażenie kosztowały ponad 35 mln. zł. Pierwsi pacjenci mają się tu pojawić po Nowym Roku.

Nowoczesna diagnostyka obrazowa jest dziś fundamentem skutecznego leczenia. Nowo otwarty zakład skupia w jednym miejscu wszystkie kluczowe pracownie diagnostyczne, wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt.

- Mamy dwa nowe tomografy, które są bliźniacze, więc obrazy będą świetne do porównywania. Także rezonans, rentgen oraz cyfrowy mammograf, który jest już naprawdę z najwyższej półki. To jest prawdziwy game changer w medycynie, ponieważ umożliwia wykonywanie całego wachlarza badań, łącznie z biopsjami czy mammografią spektralną. Dzięki temu pacjentki nie muszą nigdzie jeździć, żeby wykonać

najnowocześniejsze badania, które pomagają wykrywać raka piersi już w najwcześniejszych stadiach - mówi Anna Ungier, kierownik AmbulATORYJNEGO Zakładu Diagnostyki Obrazowej.

Dotychczas pacjenci udający się na badania obrazowe musieli poruszać się po głównym budynku szpitala i docierać na pierwsze piętro. Obecnie organizacja została całkowicie zmieniona. Zakład działa w nowo wybudowanym pawilonie, do którego prowadzi niezależne wejście.

- Dziennie w naszym szpitalu z diagnostyki obrazowej korzysta ponad stu pacjentów. Wcześniej, gdy na badania przychodziły osoby z zewnątrz, a w tym czasie był na przykład zabieg na ostro, to pierwszeństwo miał pacjent z zabiegiem na ostro. Podobnie było z pacjentami SOR. W tej chwili ścieżki pacjentów będących w szpitalu oraz osób przychodzących z miasta na badania diagnostyczne nie będą się krzyżować - mówi prezes gorzowskiego szpitala Jerzy Ostroch.

Wiadukt nad S3 w Zielonej Górze przejdzie remont

Eliza Gniewek-Juszczak
miejscowość

Zielonogórski oddział GDDKiA zawarł umowę na remont konstrukcji wiaduktu drogowego w ciągu drogi wojewódzkiej DW 279. To wiadukt nad S3 na wysokości Zielonej Góry.

Remont wiaduktu nad S3 w Zielonej Górze Zawadzkiej polegać będzie przede wszystkim na naprawie lub wymianie uszkodzonych w wyniku eksploatacji elementów.

- Pomimo zakwalifikowania inwestycji jako remont, przed nami spory zakres prac do wykonania. W pierwszej kolejności zdemontujemy wyposażenie wiaduktów, rozbiemy kapy chodnikowe, nawierzchnie i izolacje - informuje firma Nowak Mosty, która zawarła umowę z oddziałem Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Zielonej Górze.

Firma zapowiada skucie mocno skorodowanego betonu na słupach podpór pośrednich



Prace będą się wiązały z utrudnieniami dla kierowców, a remont potrwa półtora roku

i przyczółkach. Po pracach robótce, zacznie się naprawa. - Wzmocnimy filary, naprawimy oczepki i zakonserwujemy łożyska, a także wyprofilujemy płytę pomostu na której powstanie nowa, szczelna warstwa izolacji i równie nowe warstwy nawierzchni bitumicznej. Nie zapomnimy również o dyktacjach bitumicznych umożliwiających prawidłową pracę konstrukcji pod wpływem ob-

ciążeń termicznych oraz sił poziomych od hamowania i przyspieszania - informuje firma Nowak Mosty.

Z zapowiedzi wynika, że obiekt przejdzie też mały lifting wizualny. Pojawią się nowe balustrady i deski gzymsowe, a powierzchnie betonowe zostaną oczyszczone i na nowo pomalowane.

Umowa została zawarta na początku grudnia.

- Z otrzymanego od wykonawcy harmonogramu prac wynika, że rozpocznie on roboty w terenie wiosną, najpóźniej w kwietniu. Wówczas pojawią się również utrudnienia w ruchu - zapowiada Anna Jakubowska, rzeczniczka prasowa oddziału GDDKiA w Zielonej Górze. - Celem remontu jest utrzymanie obiektu w odpowiednim stanie technicznym, co ma pozwolić na jego dłuższe i bezpieczne użytkowanie - dodaje.

Ruch będzie odbywał się „połówkowo” zarówno w ciągu DW279 (wahadło), jak i w ciągu S-3 (zawężenia jezdni).

- Zmotoryzowanych prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności i zdjęcie nogi z gazu - już dziś apelują pracownicy, którzy zajmą się realizacją zadania.

Prace mają zakończyć się w listopadzie 2026 roku. Koszt to blisko 3 mln zł.

Ta sama firma buduje drugi wiadukt nad torami w Zielonej Górze w ciągu al. Zjednoczenia. Umowny termin zakończenia tej inwestycji przypada na trzeci kwartał 2026 roku.

Była ruina, są nowe mieszkania

Małgorzata Trzcionkowska
mtrzcionkowska@gazetalubuska.pl

Burmistrz Szprotawy Mirosław Gąsik ogłosił nabór na 40 mieszkań w byłym biurowcu Dolnośląskich Zakładów Odlewniczych, który przez lata stał pusty i był popalany.

Wnioski zostaną ocenione punktowo przez komisję. Najemca będzie zobowiązany do wniesienia partycypacji 600 zł za metr kwadratowy mieszkania. To zwrotna i oprocentowana kaucja. Lokale mają od 23 do 60 metrów kwadratowych.

- W połowie 2026 roku będziemy chcieli przydzielać pierwsze klucze - burmistrz.

Podczas składania wniosków pod uwagę brane są m.in.: dochód, sytuacja życiowa i mieszkaniowa wnioskującego, liczba osób w rodzi-



nie czy warunki lokalowe. Celem budowy jest wsparcie najbardziej potrzebujących mieszkańców gminy, którzy jednocześnie uzyskują stabilne dochody z pracy bądź innych źródeł.

Mieszkania powstały w biurowcu DZO, przejętym w 2019 roku przez miasto. Dolnośląskie Zakłady Odlewnicze przez dziesięciolecie były jednym z najważniejszych zakładów przemysłowych w regionie.

Po ogłoszeniu upadłości, w 1999 r. i zakończeniu procesu likwidacji w 2005 r., dawne hale i budynki zaczęły znikać lub popadały w ruinę.

19 czerwca 2023 ok. 2.30 w biurowcu wybuchł pożar. Gasiło go kilkanaście jednostek straży pożarnej. Pożar rozprzestrzenił się tak szybko, że w krótkim czasie zawalił się dach. Szprotawa przejęła budynek z zamiarem stworzenia w nim mieszkań komunalnych.

Jedyne takie przedszkole w Zielonej Górze świętowało 70-lecie istnienia

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Przez 70 lat swojego istnienia Miejskie Przedszkole nr 3 w Zielonej Górze mieści się w tej samej wilii z XIX wieku położonej przy al. Niepodległości 29. - Pod wieloma względami jest to szczególne miejsce w mieście - zapewnia Jarosław Skorulski z urzędu miejskiego.

- Historycznie przedszkole mieści się cały czas w tym samym budynku. Powstało w 1955 roku i trwa dalej. Nieco później otrzymało imię Misia Uszatka - przypomina historię placówki Marzena Kmetko, dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 3 im. Misia Uszatka.

- Przypomnę, że w Polsce jest sieć przedszkoli imienia Mi-

sia Uszatka. Placówki wykonują konkretne zadania. Proponują nowatorskie podejście do kwestii wychowawczych. Ponadto, jako jedyne w Zielonej Górze od wielu lat prowadzi piękną współpracę polsko-niemiecką. - mówi Jarosław Skorulski.

Z okazji jubileuszu nagrodzono zasłużonych pracowników nagrodami pieniężnymi i medalami za zasługi dla mia-

sta Zielonej Góry. Agnieszka Hejduk pracuje w przedszkolu od 35 lat. - To przedszkole, w którym spełniam się zawodowo. Praca jest moją pasją. Cieszę się, że jest mi dane przeżyć wspólnie z dziećmi i ich rodzicami ten jubileusz - mówi nauczycielka.

Jubileusz przedszkola odbył się pod Honorowym patronatem Gazety Lubuskiej.



AKCJA CHARYTATYWNA



0211435259

DREZDENKO WYTCHNIENIE DLA MIESZKAŃCÓW CENTRUM MIASTA

Oddano kolejny etap obwodnicy

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Ma około 3,5 km długości i kosztował 120 mln zł. W poniedziałek 15 grudnia uroczystie otwarto kolejny odcinek obwodnicy Drezdenka.

- Czekaliśmy na to latami. Wystarczy popatrzeć, co się dzieje, gdy jadą ciężarówki - wszyscy muszą stać, a stare bloki i domy się trzęsą. To stare miasto, piękne miasto. Obwodnica pozwoli tym budynkom w końcu „odetchnąć” - mówił w poniedziałek pan Konrad, mieszkaniec Drezdenka.

- Z punktu widzenia mieszkańców to bardzo dobre rozwiązanie. W końcu będzie bezproblemowy przejazd, a tiry, które teraz jeżdżą przez miasto, ominą centrum - dodawał pan Mateusz, kolejny z mieszkańców.

W poniedziałek mieli oni wielki powód do radości. Otwarto bowiem kolejny odcinek obwodnicy Drezdenka. Formalnie był to etap IV, ale



FOT. PAMEŁ WANCZO/LUBUSKIE.PL

Budowa przedostatniego odcinka obwodnicy Drezdenka, ze względu na ilość obiektów (most z estakadą, wiadukt kolejowy czy rondo) kosztowała 120 mln zł

w rzeczywistości to trzeci z czterech odcinków drogi, którą budują od ponad dziesięciu lat.

Poszło już ponad sto milionów

W 2015 oddano do użytku I etap obwodnicy. Połączył drogi wojewódzkie nr 158 oraz

160, kosztował około 9 mln zł. W 2017 oddano II etap. On z kolei kosztował 12 mln zł, a związany był z DW160 i DW180.

Etap IV był najbardziej pracochłonny. To odcinek mający 3,5 km długości, łączący drogi: 156, 158, 160. Jego częścią jest m.in. nowy most i estakada nad Notecią i Starą Notecią oraz

wiadukt kolejowy, a także rondo na skrzyżowaniu dróg wojewódzkich. Jego realizacja pozwoliła wyprowadzić znaczną część ruchu - szczególnie ciężkiego - poza zwartą zabudowę miasta.

Całość kosztowała około 120 mln zł. Połowę wyłożył Rządowy Fundusz Rozwoju

Dróg, a pozostałą część dały samorządu (Lubuskie - 52 mln zł, gmina Drezdenko - 8 mln zł). Do zrobienia został jeszcze odcinek, który połączy DW160 i DW174.

Obwodnica z nutką sporu

- Ta inwestycja jest jednym z etapów większej całości i dowodem na to, że sukces w samorządzie jest zawsze efektem pracy wielu ludzi. Nad jej realizacją pracowała prawdziwa sztafeta samorządowców. To jedno z najtrudniejszych i jak dotąd najdroższych przedsięwzięć drogowych w regionie - mówił podczas oficjalnego otwarcia marszałek Sebastian Ciemnoczołowski.

Budowa obwodnicy Drezdenka nie obeszła się bez sporów politycznych. Tak było choćby w 2021, kiedy Platforma Obywatelska oraz PiS nie szczędzili sobie „uprzejmości” w dyskusji o tym, kto powinien dołożyć pieniądze na inwestycję. Dziś też słychać jeszcze echa tego sporu. W przeddzień otwarcia przedostatniego

etapu obwodnicy tzw. rolę nagrał Władysław Dajczak, były wojewoda, a dziś poseł PiS-u.

- Ta obwodnica w Drezdenku powstała dlatego, że 12 maja 2023 obecny był pan minister Andrzej Adamczyk (minister w rządzie Prawa i Sprawiedliwości) i z panią burmistrz Drezdenka podpisał umowę na dofinansowanie tej inwestycji na 60 milionów zł. To spowodowało, że zarząd województwa rozpoczął realizację tej inwestycji i cieszę się, że dzisiaj mieszkańcy Drezdenka będą mieli bardziej komfortowe warunki do życia, bo ciężki ruch zostanie wyprowadzony z miasta i nie będzie ciężkich samochodów przejeżdżających przez centrum Drezdenka - mówił poseł Dajczak w mediach społecznościowych.

Z obwodnicy cieszą się nie tylko mieszkańcy Drezdenka, ale i okolicy.

- Będzie się jechało lepiej i szybciej, a miasto będzie trochę ominięte. Dla osób spoza Drezdenka to też duże ułatwienie - mówił w poniedziałek pan Feliks z Trzebicza.

Osobna pula biletów na duże imprezy dla gorzowian?

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Czy na ważne imprezy organizowane w mieście mieszkańcy będą mogli kupić bilety w pierwszej kolejności? To echa problemów, które wystąpiły podczas turnieju z udziałem Igi Świątek.

„Po co organizować imprezy w Gorzowie, skoro biletów nie mogą kupić mieszkańcy?!”, „Bilety były chyba tylko dla elit”. Takie mniej więcej komentarze pojawiły się przy okazji turnieju tenisowego Billie Jean King Cup, który 14-16 listopada odbył się w Arenie Gorzów.

O tym, że tenisowy turniej odbędzie się w Gorzowie, wiadomo było już w czerwcu. Sprzedaż biletów - na każdy dzień było około 5 tys. biletów - rozpoczęła się jeszcze pod ko-



Dwa pojedynki Igi Świątek zobaczyło w listopadzie po 5 tys. osób. W tym wielu kibiców z Polski, a nawet Europy

niec sierpnia. I przez półtora miesiąca szła ona „tak sobie”. Gdy jednak 16 października start w Gorzowie potwierdziła Iga Świątek, druga tenisistka świata, pozostałe bilety rozszły się w kilkadziesiąt minut.

W efekcie wielu chętnych do zobaczenia najbardziej rozpoznawalnego polskiego sportowca musiało obejść się smakiem. Można było kupić jedynie wejściówki na pojedynki Rumunek z Nowozelandkami.

Po głosach tych, którzy nie zdążyli kupić biletów, głos zabrał Robert Surowiec, przewodniczący rady miasta.

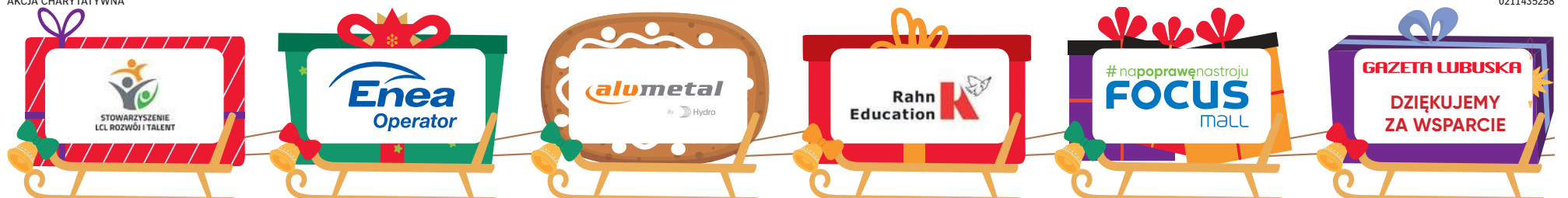
- Międzynarodowy turniej tenisowy, który w listopadzie odbył się w naszym mieście, pokazał, że mieszkańcy Gorzowa chętnie uczestniczą w takich wydarzeniach, o czym świadczy wysoka frekwencja podczas całego sportowego weekendu. Problemem zgłaszanym mi przez mieszkańców był natomiast brak dostępności biletów. W związku z powyższym proponuję, aby przy organizacji tego typu wydarzeń zabezpieczyć pulę biletów dla gorzowian posiadających kartę mieszkańca. Jestem przekonany, że będzie to dobre rozwiązanie umożliwiające zakup biletów większej liczbie mieszkańców naszego miasta - napisał do władz Gorzowa.

- W przypadku wspomnianego turnieju tenisowego, bilety znajdowały się w otwartej sprzedaży przez długi czas i ich dostępność nie była ograniczona. Sytuacja uległa diametralnej zmianie w momencie oficjalnego potwierdzenia udziału w zawodach wiceliderki światowego rankingu, Igi Świątek. Mieszkańcy, którzy zdecydowali się na zakup wcześniej, nie mieli trudności z nabyciem biletów - odpowiedziała wiceprezydent Izabela Piotrowicz. W sprawie puli biletów dla mieszkańców ma jednak dającą nadzieję odpowiedź.

- Dostrzegamy potrzebę uprzywilejowania lokalnej społeczności, która na co dzień wspiera rozwój naszego miasta. Dlatego też przychylamy się do propozycji i deklarujemy, że przy kolejnych dużych wydarzeniach sportowych współorgani-

zowanych przez miasto, podejmiemy starania, by zapewnić mieszkańcom Gorzowa możliwość nabycia biletów w pierwszej kolejności - mówi I. Piotrowicz. - Przy organizacji tego typu imprez będziemy negocjować wprowadzenie mechanizmu tzw. przedsprzedaży dedykowanej np. dla posiadaczy karty mieszkańca. Należy jednak podkreślić, że możliwość wdrożenia takiego rozwiązania jest każdorazowo uzależniona od ustaleń i negocjacji z podmiotem zewnętrznym organizującym dane wydarzenie (np. związkiem sportowym czy promotorem). Jako miasto będziemy jednak stawiać ten postulat jako jeden z istotnych warunków współpracy przy przyszłych umowach, aby w jak największym stopniu zabezpieczyć interes gorzowian - zapowiada wiceprezydent.

AKCJA CHARYTATYWNA



0211435258

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Paszport Ziobry unieważniony

Paszport Zbigniewa Ziobry został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego – poinformował szef MSWiA Marcin Kierwiński.

„Paszport Zbigniewa Z. został unieważniony decyzją wojewody mazowieckiego Mariusza Frankowskiego na wniosek Prokuratury Krajowej. Nikt nie ucieknie przed odpowiedzialnością” – poinformował na X Kierwiński.

Do tej pory Ziobro przebywał w Budapeszcie, a ostatnio w Brukseli. Nie zadeklarował jednoznacznie, ani że wystąpi

o azyl polityczny na Węgrzech, ani że wróci do Polski. Prokuratura, której zespół śledczy nr 2 prowadzi postępowanie dotyczące m.in. ustawiania konkursów na wielomilionowe dotacje z Funduszu Sprawiedliwości, wystąpiła o unieważnienie mu paszportu oraz paszportu dyplomatycznego w połowie listopada. 22 grudnia sąd rozpatrzy wniosek o aresztowanie Ziobry.

Sejm uchylił immunitet Ziobrze 7 listopada w odniesieniu do wszystkich 26 zarzutów prokuratury.

KATOWICE

Hołd dla górników z „Wujka”



Syreny alarmowe wybrzmiały we wtorek – w 44. rocznicę pacyfikacji kopalni „Wujek” – o godz. 11, a mieszkańcy Katowic zatrzymali się, żeby oddać hołd i upamiętnić dziewięciu poległych górników. W głównych uroczystościach wzięli udział: rodziny ofiar, uczestnicy strajku, związkowcy i przedstawiciele władz.

RELIGIA

Ilu Polaków chodzi do kościoła?

W 2024 r. wzrosła zarówno liczba wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy św. (29,6 proc.), jak i przystępujących do Komunii św. (14,6 proc.) – wynika z Rocznika Statystycznego Kościoła Katolickiego w Polsce. Oznacza to, że co druga osoba obecna na liturgii przyjmuje Komunię św.

Według autorów rocznika w 2024 r. najwyższy wskaź-

nik dominicanes odnotowano w diecezji tarnowskiej (62,3 proc.), a najniższy w archidiecezji szczecińsko-kamieńskiej (17,59 proc.). W archidiecezji warszawskiej wyniósł 19,85 proc.

Z danych wynika, że w roku szkolnym 2024/2025 w lekcjach religii we wszystkich typach szkół uczestniczyło 75,6 proc. uczniów.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Mazowiecka Krajowa Administracja Skarbowa rozbiła gang zajmujący się nielegalnym hazardem. Funkcjonariusze zatrzymali 26 osób i zabezpieczyli ponad 150 nielegalnych automatów do gier. Zatrzymani w prokuraturze usłyszeli zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej oraz organizowania poza kasynem gier hazardowych objętych monopolem państwa na niezarejestrowanych automatach.

Żałoba w Jeleniej Górze po zabójstwie 11-latki

Alina Gierak, MP
Jelenia Góra

W sprawie zabójstwa 11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zatrzymano 12-latkę, która może mieć związek z tym zdarzeniem. O losie zatrzymanej zdecydował sąd rodzinny.

Nie milkną echa zabójstwa 11-letniej dziewczynki ze Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze. Jak przekazała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Jeleniej Górze prok. Ewa Węglarowicz-Makowska, ofierze zadano rany klute ostrym narzędziem.

Na jej ciele widoczne były obrażenia zadane ostrym narzędziem. Prokurator wspólnie z funkcjonariuszami policji dokonali oględzin miejsca zdarzenia. Zabezpieczono zwłoki, ślady i dowody. Zatrzymano też osobę nieletnią, która może mieć związek z tym zdarzeniem – powiedziała prok. Węglarowicz-Makowska.

Dodała, że zatrzymana to 12-letnia uczennica tej samej szkoły, do której uczęszczała ofiara. W mediach społecznościowych pojawiają się informacje, że możliwym motywem była kłótnia o chłopaka, jednak prokuratura nie potwierdza tego wątku.

Nie byłyby koleżankami, znaly się z widzenia. Motywy działania zatrzymanej nie są znane – zastrzegła rzeczniczka prokuratury.

Jak dowiedziała się „Gazeta Wrocławska”, w sprawie śmierci



W poniedziałek w okolicy Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze znaleziono ciało 11-letniej dziewczynki

11-letniej dziewczynki w Jeleniej Górze zabezpieczono nóż typu finka. Jak mogliśmy się dowiedzieć, śledczy szukali narzędzia zbrodni przez kilka godzin. W trakcie działań ujawniono i zabezpieczono nóż, którym zadano ofierze obrażenia.

W Zakładzie Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu we wtorek odbyła się sekcja zwłok 11-latki z Jeleniej Góry.

Czynności te są prowadzone na zlecenie i pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Jeleniej Górze. Pracownicy UMW nie są uprawnieni do udzielania jakichkolwiek informacji dotyczących przebiegu sekcji oraz jej wyników

„

Trzeba zadbać, żeby wszyscy płacili uczciwie (składkę zdrowotną), żeby nie było świętych krów.

Maciej Konieczny poseł partii Razem

poinformowała Monika Kowalska, rzeczniczka prasowa wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego.

Jelenia Góra w żałobie

Wtorkowy poranek przy SP nr 10 i w całej Jeleniej Górze był pełen smutku. Rodzice, odprowadzający dzieci do szkoły, wchodzili do budynku ze spuszczoną głową. Mieszkańcy wciąż nie mogą uwierzyć w to, co się stało.

Czasem można tu spotkać osoby zachowujące się podejrzanie i lepiej nie chodzić wtedy po zmroku, żeby nie natknąć się na kogoś niebezpiecznego. Nigdy jednak nie przyszłoby mi

do głowy, że dziecku może zrobić krzywdę rówieśniczka. Prędzej obawiałabym się jakiegoś zwyrodnialca – dodaje mieszkanka okolic „Małej Poczty” przy ul. Wolności.

Prezydent Jeleniej Góry Jerzy Łuźniak ogłosił, że dzień pogrzebu dziewczynki będzie dniem żałoby na terenie miasta. Zwrócił się również do organizatorów wydarzeń kulturalnych, sportowych i rozrywkowych z prośbą o zachowanie należytej powagi.

Z ogromnym smutkiem i niedowierzaniem przyjąłem informację o tragicznej śmierci młodej uczennicy Szkoły Podstawowej nr 10, która w tak dramatycznych okolicznościach straciła życie. W imieniu własnym oraz mieszkańców Jeleniej Góry składam Rodzinie, Bliskim, Przyjaciołom oraz całej społeczności szkolnej najszczersze wyrazy współczucia i solidarności w tym niewyobrażalnie trudnym czasie.

Władze miasta zorganizowały dla dzieci spotkanie z psychologami, aby pomóc im poradzić sobie z tragedią. W miejscu, gdzie zginęła 11-latka, pojawiły się dziś rano znicze.

Szkolna społeczność poniosła ogromną stratę. Zmarła dziewczynka była dobrze znana nauczycielom i rówieśnikom. Była pogodną i otwartą nastolatką – powiedział w poniedziałek wieczorem Paweł Domagała, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 10 w Jeleniej Górze.

Student KUL zatrzymany przez ABW. Jest podejrzany o planowanie zamachu terrorystycznego na jarmarku

Marcin Koziestański
Warszawa

Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała studenta Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, podejrzanego o przygotowywanie zamachu terrorystycznego na jarmarku świątecznym.

„Mateusz W. jest podejrzewany o przygotowywanie masowego zamachu na jednym z jarmarków świątecznych, który plano-

wał dokonać z wykorzystaniem materiałów wybuchowych” – poinformował na platformie X Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych.

Wcześniej mężczyzna pozyskiwał wiedzę o sposobach samodzielnego wykonania materiałów, które miały posłużyć do przeprowadzenia aktu terrorystycznego. Planował również wstąpienie do organizacji terrorystycznej, aby uzyskać pomoc w zakresie realizacji zamierzonych działań. Celem przestępstwa było zastraszenie wielu osób, a także wsparcie Państwa Islamskiego.

Podczas przeprowadzonych czynności funkcjonariusze ABW zabezpieczyli nośniki danych oraz przedmioty związane z islamem. Decyzją sądu najbliższe trzy miesiące mężczyzna spędzi w areszcie. Śledztwo w tej sprawie prowadzi szczecińska delegatura ABW pod nadzorem zamiejscowego wydziału w Szczecinie.

Sprawa ma charakter rozwojowy.

Prokurator przedstawił Mateuszowi W. zarzut dotyczący podejmowania działań przygotowawczych do przeprowadzenia zamachu terrorystycznego, który mógł skutkować śmiercią lub ciężkimi obrażeniami wielu osób – poinformowała we wtorek Prokuratura Krajowa.

Mężczyzna został zatrzymany 30 listopada przez funkcjonariuszy ABW „w trybie niecierpiącym zwłoki”.

Kraje wschodniej flanki UE chcą wzmocnić granicę z Rosją

oprac. Anna Nagel
Helsinki

We wtorek w stolicy Finlandii odbył się, z udziałem przedstawicieli Polski, Finlandii, Szwecji, Litwy, Łotwy, Estonii, Rumunii i Bułgarii, szczyt wschodniej flanki UE.

Szef fińskiego rządu powiedział w Helsinkach, że gdy wojna w Ukrainie się zakończy, wzmocniona zostanie obrona wschodniej flanki Unii Europejskiej. - Jest to konieczne, ponieważ Rosja przerzuci (tam po wojnie - PAP) swoje wojska - przewidywał premier Finlandii Petteri Orpo, gospodarz pierwszego szczytu krajów tego regionu, podkreślając, że obecnie wszystkie państwa wschodniej flanki UE należą do NATO.

Szef fińskiego rządu przekazał również, że osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla flagowego projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki. W tym celu planują ubiegać się o finansowanie konkretnych działań.

Na pierwszy szczyt państw wschodniej flanki UE w Helsinkach zaproszeni zostali przedstawiciele ośmiu krajów bezpośrednio sąsiadujących z Rosją: Litwy, Łotwy, Estonii, Polski, Szwecji, Finlandii, Bułgarii i Rumunii. Litwę reprezentował prezydent Gitanas Nausėda, Łotwę - premierka Evika Silina, Estonię - premier Kristen Michal,



Premier Donald Tusk wraz z przywódcami m.in. Finlandii, Szwecji, państw bałtyckich i Rumunii wzięli udział w szczycie wschodniej flanki UE

Polskę - premier Donald Tusk, Szwecję - premier Ulf Kristersson, Finlandię - Petteri Orpo, Bułgarię - p.o. premiera Rosen Żelazkow, a Rumunię - prezydent Nicușor Dan.

Fińska prasa zwróciła szczególną uwagę na obecność w Helsinkach szefa polskiego rządu, który w poniedziałek uczestniczył w Berlinie wraz z innymi przywódcami europejskimi w negocjacjach dotyczących planu pokojowego dla Ukrainy. Zapytany przez dziennik „Ilta-Sanomat”, czy pokój jest już blisko, Tusk przyznał, że jest w tej sprawie „trochę pesymistą, po-

nieważ do tego potrzebna jest dobra wola, także Rosji”, a „dobra wola i Rosja to oksymoron”. Ostrożny co do wyników spotkania w Berlinie był również prezydent Litwy. Podkreślił on, że o ile część krajów zachodnich porozumiała się co do wsparcia Ukrainy i zapew-

Osiem krajów zgodziło się na współpracę i przedstawienie konkretnych propozycji dla projektu obronnego UE Straż Wschodniej Flanki

nienia jej bezpieczeństwa, m.in. poprzez obecność wielonarodowych sił, o tyle Rosja kategorycznie sprzeciwia się obecności wojsk NATO w Ukrainie. - Dlatego o konsensus będzie trudno - dodał Nausėda.

Wiceszef MON Cezary Tomczyk wskazał, że celem rozmów na szczycie wschodniej flanki UE w Helsinkach jest m.in. zadbanie, by więcej środków unijnych trafiło na bezpieczeństwo i obronność państw na wschodzie Unii. - To przede wszystkim kwestia mobilności i kontroli mobilności wojskowej - zaznaczył. PAP

Parlament Europejski przyjął klauzulę ochronną do umowy z Mercosurem

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Parlament Europejski w Strasburgu przegłosował we wtorek wzmocnioną klauzulę ochronną do umowy handlowej UE z państwami Mercosuru.

Europosłowie poparli w głosowaniu poprawki, które wzmocnią zaproponowane przez Komisję Europejską rozporządzenie w sprawie klauzuli ochronnej do umowy handlowej z Mercosurem. Klauzula ma zapewnić UE hamulec bezpieczeństwa w sytuacjach, gdy po wejściu w życie umowy handlowej wpływ niektórych produktów rolnych z państw Mercosuru, np. wołowiny lub jaj, zacznie zagrażać unijnym rolnikom.

Przyjęte poprawki stanowią, że procedura ta, mogąca prowadzić do zamknięcia jednego rynku lub całej UE na import z Mercosuru, będzie uruchamiana, gdy ceny produktów wrażliwych w UE spadną o 5 procent - a nie o 10 proc., jak pierwotnie proponowano - a różnica w cenach będzie mierzona w okresie kwartalnym. KE będzie musiała zareagować w takiej sytuacji w ciągu 14, a nie 21 dni. Przeszła też poprawka nakładająca na producentów eksportujących do UE obowiązek przestrzegania unijnych standardów.

To nie koniec procesu legislacyjnego - ostateczny tekst rozporządzenia zostanie uzgodniony w negocjacjach PE z państwami członkowskimi, co może nastąpić w bieżącym tygodniu. PAP



Europosłowie poparli poprawki wzmacniające rozporządzenie KE dotyczące klauzuli ochronnej

„Potwór z Amstetten” chce wyjść na wolność. Złożył wniosek o wcześniejsze zwolnienie

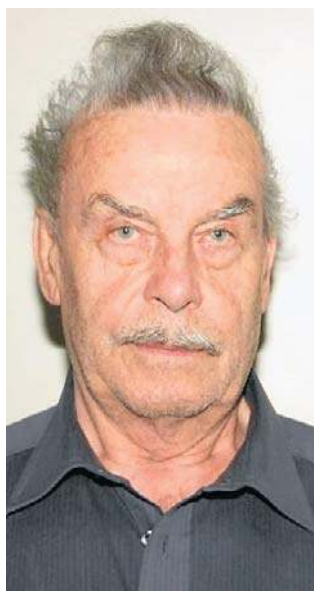
Kazimierz Sikorski
Austria

90-letni Josef Fritzl, skazany w 2009 r. na dożywocie za przetrzymywanie dzieci urodzonych po gwałcie na jego córce Elisabeth w piwnicy, ubiega się o przedterminowe zwolnienie.

Josef Fritzl ma nadzieję wyjść z więzienia przed następnymi świętami Bożego Narodzenia. Ubiega się o zwolnienie z powodu podeszłego wieku i demencji.

Fritzl odsiadujący karę dożywocia, przekazał świąteczne życzenia za pośrednictwem swojej prawniczki Astrid Wagner podczas wizyty w więzieniu Stein w Austrii.

W nagraniu wideo Wagner trzyma małą ozdobę świąteczną i mówi: „Dał mi pre-



Josef Fritzl, nazywany także „potworem z Amstetten”, ma już 90 lat i liczy na łaskę sądu

zent, świąteczną niespodziankę, małego Świętego Mikołaja. Bardzo się ucieszyłam z tego prezentu i chciałabym skorzystać z okazji, aby osobiście przekazać wiadomość od Fritzla.

Życzy wszystkim wesołych świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2026. Ma też nadzieję, że do następnego Bożego Narodzenia będzie już wolny”.

Obróńca walczy o uwolnienie potwora

Wagner od lat prowadzi kampanię na rzecz jego uwolnienia. Powiedziała, że jest „szokowana” nienawistnymi komentarzami kierowanymi pod adresem jej klienta.

Fritzl stara się o zwolnienie z więzienia od 2021 roku. W styczniu 2024 r. został przeniesiony z zakładu psychia-

trycznego o zaostrzonym rygorze do zwykłego więzienia. Wniosek o jego warunkowe zwolnienie został odrzucony przez władze w Krems.

Fritzl jest najbardziej znanym więźniem w Austrii, skazanym w marcu 2009 roku za przestępstwa takie jak zniewolenie, bezprawne pozbawienie wolności, gwałt i kazirodztwo. Sprawa wyszła na jaw w 2008 roku, kiedy ujawniono, że więził swoją córkę Elisabeth w piwnicy pod domem rodzinnym w Amstetten przez 24 lata.

Molestował ją i spłodził z nią siedmioro dzieci, z których jedno zmarło po porodzie. Śledztwo wszczęto, gdy Fritzl przywiózł do szpitala chorą córkę, co skłoniło lekarzy do wezwania policji i rozpoczęcia poszukiwań matki dziecka.

Kazimierz Sikorski
Monachium

Pięciu mężczyzn planowało wjechać pojazdem w tłumy na jarmarku. Podejrzani - trzej obywatele Maroka w wieku 22, 28 i 30 lat, 56-letni Egipcjanin i 37-letni Syryjczyk - trafili do aresztu.

Atak mieli przeprowadzić na jarmarku w powiecie Dingolfing-Landau w południowej Bawarii, na północny wschód od Monachium.

Zatrzymany Egipcjanin jest imamem w lokalnym meczecie. Wezwał do ataku, by zabić jak najwięcej osób. Trzech Marokańczyków przyłączyło się do spisku, a Syryjczyk zachęcał ich do rzezi.

Cała piątka została aresztowana. Śledczy nie ujawnili rynku, na którym miał nastąpić

atak, ani terminu zamachu. Władze uważają, że zagrożenie zostało zażegnane.

Minister spraw wewnętrznych Bawarii Joachim Herrmann pochwalił służbę bezpieczeństwa za zapobieżenie tragedii.

Aresztowania nastąpiły w okresie wzmożonej czujności po wcześniejszych atakach na niemieckie jarmarki bożonarodzeniowe, w tym po śmiertelnym ataku samochodem w Magdeburgu w grudniu 2024 roku. Zginęło wtedy sześć osób, a setki zostały ranne, a także po ataku ciężarówką w Berlinie w 2016 roku, w którym zginęło 12 osób.

Wspomniana grupa miała staranować samochodem tłum na jarmarku Bożego Narodzenia. Egipcjaninowi postawiono zarzuty podżegania w lokalnym meczecie do zabójstwa.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Tak zamroziś pierogi na wigilię

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania

na święta Bożego Narodzenia, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki. A jeśli coś zostanie ze spotkań przy stole, w ten sposób można uratować nadmiar jedzenia. Zobacz, jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne świąteczne dania, a także grzyby, warzywa i owoce.

ZA TYDZIEŃ:

- Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?
- Nigdy nie łącz alkoholu z tymi lekami



FOT. FREEPIK

Niedoceniana ryba. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają. Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łosia.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal



Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci. Poprawi zdrowie serca i mózgu, a także samopoczucie

of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mowieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb. Jak podają naukowcy w badaniu „do

zatruciu ludzi doszło również w Japonii z powodu uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwija-

Śledź wspiera zdrowie mózgu, poprawia pamięć i koncentrację. Omega-3 wspiera zdrowie psychiczne, zapobiega demencji

jącym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego czło-

wieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cholinę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Review of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera.

Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, obniżając poziom trójglicerydów i rozluźniają naczynia krwionośne. Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.

Tak zamroziś pierogi na Wigilię, a także nadmiar świątecznego jedzenia

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej. Tak warto przygotować bardziej pracochłonne dania na święta, by później móc tylko sięgnąć po nie do zamrażarki.

Mrożone jedzenie może być niemal tak zdrowe, jak to świeże. Przygotowanie mrozonek należy do najlepszych metod utrwalania żywności, która pozwala zachować ich wartość odżywczą, choć w mniejszym stopniu - ich strukturę i kolor.

Zamrażanie wymaga jednak właściwych warunków przechowywania, a zwłaszcza odpowiednio niskiej i stabilnej temperatury. Choć wymaga to nakładów energii, świeże jedzenie, jak i to gotowe, można mieć w każdej chwili pod ręką.

Trzeba jednak pamiętać, że mrożenie nie niszczy bakterii, a jedynie spowalnia ich cykl życiowy. Oznacza to, że w przypadku skażenia gotowych produktów chorobotwórczymi bakteriami czy niedostatecznej higieny podczas przygotowania mrozonek, istnieje ryzyko zatrucia pokarmowego. Wzrasta ono w sytuacji, gdy jedzenie nie zostało poddane dostatecznej obróbce cieplnej, która niszczy bakterie.

Szczególnie niebezpieczna jest sytuacja, gdy zamrożone jedzenie ulega rozmrożeniu. Nie powinno być wtedy ponownie schładzane do ujemnej temperatury. Zwiększa to ryzyko rozwoju bakterii, które zawsze znajdują się na produktach spożywczych (chyba że są sterylizowane)



Mrożenie jedzenia to sposób, by trzymać je znacznie dłużej i w każdej chwili mieć pod ręką

i znacznego zwiększania się ich liczby. Niestety, takie produkty znajdują się w wielu sklepach, a można je poznać po dużej ilości szronu wewnątrz opakowania, a także po zbrylaniu zawartości. Jeśli jednak jest ono zamknięte, produkt można dokładnie ugotować lub upiec, po czym spożyć bez ryzyka.

Inaczej jest z produktami mrożonymi na wagę, które nie powinny mieć opisanych cech. Ze względu na możliwość zakażenia są one jednak mniej polecanym wyborem od tych pakowanych fabrycznie.

Przed przygotowaniem mrozonek nie należy przechowywać jej zbyt długo np. w lodówce. Grozi to bowiem poważnym, a nawet śmiertelnym zakażeniem bakterią *Listeria*, która jest odporna na mrożenie i krótką pasteryzację, a rozwija się już nawet w temperaturze wynoszącej nieco poniżej zera.

Jak mrozić pierogi, krokiety, uszka i inne dania?

W zamrażalniku lub zamrażarce mogą znaleźć się gotowe potrawy, takie jak pierogi, uszka czy nawet rosół. Można przygotować je z wyprzedzeniem np. 1-2 tygodnie przed Wigilią, albo zachować na później to, co z niej zostanie. Zamrażane dania powinny być porcjowane i zapakowane osobno. W przypadku dań, takich jak pierogi, krokiety, uszka czy paszteciki, nie jest to większym problemem. Należy zadbać jednak o to, by nie były ze sobą zlepione. Warto więc zamrażać je

oddzielnie np. na tacy, a później zapakować do foliowego worka. W oddzielnych pojemnikach porcjować powinniśmy dania jednogarnkowe oraz w sosie, jak np. bigos czy gołąbki.

Zamrozić można także potrawy zimne, np. sałatkę jarzynową, ale tylko przed dodaniem majonezu! Nie będzie później co prawda tak smaczna, jak zaraz po przygotowaniu, ale dodanie sosu przed samym jedzeniem uratuje ją przed niekorzystnymi zmianami w zamrażającym tłuszczu.

Zamrażać można też porcje rosółu lub bulionu (np. w tackach i woreczkach do lodu, warto jednak, by był beztłuszczowy), zup, sosów oraz gotowych dań z mięsem i warzywami, choć najlepiej bez dodatków skrobiowych. Należy pozostawić miejsce w opakowaniu, gdyż produkty płynne zwiększają objętość przy zamrażaniu.

Do mrożenia nadaje się jednak pieczywo - chleb dobrze jest pokroić, a porcje po kilka kromek poprzedzielać np. pergaminem do pieczenia. Można też zamrażać ciasta m.in. drożdżowe, w tym makowiec czy strudel, a także pieczony sernik wkrótce od przygotowania, natomiast dużo stracić może ten na zimno, zwłaszcza z galaretką.

Jak prawidłowo mrozić mięso i ryby?

Surowe mięso mrozimy bez mycia i po wstępnym schłodzeniu w lodówce. Ponieważ świeże może tam przebywać tylko do 2 dni, trzeba zamrozić od razu

po kupieniu - a nie np. w momencie, gdy nazajutrz stwierdzimy, że go jednak nie zjemy. W takim przypadku warto je przetworzyć, a po obróbce kulinarnej i ostudzeniu dopiero zamrozić.

Gotowe mięso mielone należy zjeść w ciągu kilku godzin. Najlepiej go nie mrozić - chyba że jest to produkt własnoręcznie rozdrobniony. Wtedy jednak od razu umieszczamy je w zamrażarce. O świeżość należy też szczególnie dbać w przypadku mrożenia ryb.

Jak zrobić domowe mrozonki warzywne i owocowe?

Produkty świeże, takie jak warzywa i owoce, przed zamrożeniem powinny zostać umyte i dokładnie osuszone w higieniczny sposób, najlepiej za pomocą papierowych ręczników. Te twardsze mogą być w mniejszych kawałkach (np. różyczki kalafiora czy kostki marchewki), grzyby należy oczyścić na sucho, a w przypadku malin czy jeżyn zaniechać kontaktu z wodą. Owoce warto pozbawić szypulek i pestek.

Produkt warto rozłożyć cienką warstwą np. w woreczku strunowym ułożonym na tacce lub talerzu - i tak zamrażać. Woreczki można potem ułożyć w większych pudełkach z tworzywa. Miąższ owoców i warzyw przeznaczony na koktajle, zupy isosy, warto porcjować po pokrojeniu w kostkę. Posiekane zioła warto natomiast dokładnie upchnąć w niewielkim słoiku.

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce

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

W ramach programu The Access Alliance opracowano raport dotyczący bezpieczeństwa żywnościowego w Polsce.

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo. Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało niepokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu. Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało zrezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększać ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa za-

potrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

Brak bezpieczeństwa żywnościowego, choć często kojarzony z problemem odległym lub niewidocznym, okazuje się obecny także w najbliższym otoczeniu wielu Polaków. Z przeprowadzonych badań wynika, że niemal 24 proc. osób uważa, iż zna kogoś, kto regularnie boryka się z trudnościami w zakupie wystarczającej ilości jedzenia.

W tej grupie 9 proc. jest o tym całkowicie przekonanych, natomiast 15 proc. jedynie przypuszcza, że taki problem może dotyczyć kogoś z ich bliskich. Dodatkowo 56 proc. respondentów deklaruje, że byłoby w stanie zauważyć, gdyby ktoś z ich otoczenia miał trudności z zaspokojeniem podstawowych potrzeb żywieniowych. Symptomy braku bezpieczeństwa żywnościowego mogą przejawiać się na wiele sposobów. Zarówno definicja zjawiska, jak i opinie respondentów wskazują, że mogą to być m.in.: pomijanie posiłków,

jedzenie porcji mniejszych niż potrzebne do prawidłowego funkcjonowania, konieczność wybierania tańszej, mniej wartościowej żywności,

prośenie innych o pomoc w zdobyciu jedzenia, korzystanie ze wsparcia organizacji charytatywnych.

Choć większość Polaków uważa, że potrafiłaby dostrzec u kogoś takie trudności, wyniki badania sugerują, że zdolności te są często przeceniane. Wyraźnie lepiej rozpoznają oznaki braku bezpieczeństwa żywnościowego osoby, które same doświadczają tego problemu, znają kogoś w podobnej sytuacji lub są bardziej otwarte na rozmowę o trudnych tematach.

Badanie podkreśla również silny ładunek emocjonalny związany z tym zjawiskiem. Aż 61 proc. ankietowanych deklaruje, że o swoich problemach opowiedziałoby jedynie najbliższemu, a 28 proc. nie zwierzyłoby się nikomu. Dane te pokazują, że wstyd oraz lęk przed oceną społeczną stanowią istotne bariery utrudniające mówienie o trudnościach z dostępem do żywności i szukanie wsparcia.

WARTO WIEDZIEĆ

Tego nie powinno się mrozić: ● Mleko i fermentowane produkty mleczne ● kremy na bazie śmietany i masła ● majonez i podobne sosy ● awokado ● surowe jajka w skorupkach ● jajka gotowane na twardo ● wodniste i delikatne warzywa, np. ogórki, pomidory ● ugotowane produkty skrobiowe, takie jak ziemniaki, makaron ● galarety ● tłuste ryby oraz nieupiecznione świeże ryby ● surowe mięso poddane działaniu wody. Niektóre produkty, jak brokuł czy kalafior, wymagają zblanszowania przed zamrożeniem.

Polki chorują na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach UE

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

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.

W raporcie „Dogonić Europę – zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika – 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy – 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczają jedynie 2 proc. wydatków.

– W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety – mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej – i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych krajach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania – podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi

średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

– W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej – najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym etapie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny – a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie – podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

– W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodaw-



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia

ców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia – mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

– W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach – i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego – w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać – mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartościowe uzupełnienie ra-

portu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych – a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu – jednego zespołu i jednej, dobrze opisanego drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji – a tak jest dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno – płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd – przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych le-

ków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

– Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie – napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek – elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

– Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowy Ośrodek Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzymy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” – podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

WARTO WIEDZIEĆ

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy wśród kobiet w Polsce i na świecie. Stanowi ok. 23 proc. zachorowań na nowotwory u kobiet, co czyni go najczęstszą, ginekologiczną chorobą nowotworową na całym globie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PROSTE SPOSOBY NA TRAWIENIE

Jakie są objawy przejedzenia?

Przejedzenie to grupa objawów wywołanych przez spożycie nadmiernej ilości pokarmów, co ma miejsce szczególnie w okresie świątecznym. Przejeżdenie i jego konsekwencje nie należą do najprzyjemniejszych. Zbyt duża ilość pokarmu zalegająca w żołądku sprawia, że możemy czuć się ociężały i senni. Ciężko jest odmówić sobie skosztowania wszystkich pyszności ze świątecznego stołu. Niekontrolowane jedzenie może jednak prowadzić do spożycia nadmiernej ilości pokarmów w zbyt krótkim czasie. Żołądek jest mięśniami, który może rozciągnąć się do pojemności nawet dwóch litrów. Kilka dni nadmiernego spożywania tłustych i ciężkostrawnych potraw może wywo-

łać nieprzyjemne dolegliwości, w tym: ból brzucha, zgagę, senność, wzdęcia, nudności, wymioty, biegunki, zaparcia.

Jakie są sposoby na uczucie niestrawności?

● Ruch

Gdy towarzyszą nam nieprzyjemne dolegliwości trawienne, ciężko wyobrazić sobie wstanie z kanapy i pójście na spacer. Warto jednak wziąć pod uwagę to, że pozycja wyprostowana i chodzenie pobudza krążenie oraz przyspiesza procesy trawienne. Spacer może okazać się zbawienny podczas przejedzenia, ponieważ ruch poprawi perystaltykę jelit oraz wspomaga przesuwanie treści pokarmowej w dalsze części jelit. Aktywność dodatkowo w naturalny sposób rozbija pęcherzyki powietrza w jelitach, dzięki czemu łagodzi wzdęcia.

● Kompot z suszu

Kompot z suszu to nieodłączny napój w czasie świąt Bożego Narodzenia. Unoszący się podczas gotowania charakterystyczny korzenny zapach kojarzy się ze świąteczną atmosferą, śniegiem oraz oczywiście kolacją wigilijną. Kompot z suszu może z powodzeniem zmniejszyć dolegliwości trawienne, spowodowane przez przejedzenie. Wypicie szklanki tego aromatycznego napoju przyspieszy przemianę materii, wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw, zredukuję wzdęcia oraz nieprzyjemne przelewanie w jelitach.

● Herbata miętowa

Liście mięty pieprzowej mogą być stosowane jako doskonały środek łagodzący dolegliwości dyspeptyczne. Mięta zawiera

olejki eteryczne, w tym mentol, który ma działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Dzięki temu wypicie herbaty miętowej złagodzi nieprzyjemne skurcze brzucha. Herbata miętowa pobudza również wydzielanie soku żołądkowego, dzięki czemu wspomaga trawienie ciężkostrawnych posiłków.

● Korzeń imbiru

Imbir z powodzeniem może być stosowany jako naturalny lek przeciwdziałający nudności i wymiotom. Zawarte w nim olejki eteryczne pobudzają wydzielanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu poprawiają trawienie i zmniejszają uczucie ciężkości w brzu-



chu. Wystarczy wypić herbatę z dodatkiem 1 łyżeczki startego korzenia imbiru lub zjeść 2 plasterki imbiru posypane solą. Imbir może działać drażniaco na przewód pokarmowy, dlatego powinniśmy na niego uważać osoby z wrzodami żołądka lub dwunastnicy oraz cierpiące na refluks żołądkowo-przełykowy.

● Herbata z kopru włoskiego Nasiona kopru włoskiego mają działanie pobudzające, dzięki czemu poprawiają perystaltykę jelit i łagodzą dolegliwości związane z przejedzeniem. Z powodzeniem mogą zmniejszyć wzdęcia oraz łagodzić zaparcia. Koper włoski ma również działanie rozkurczowe, co korzystnie wpływa na zmniejszenie nieprzyjemnego bólu brzucha. Przygotowanie herbaty z kopru jest bardzo proste. Wystarczy, że zalejesz wrzątkiem pół łyżeczki nasion kopru włoskiego. Taki napar powi-

nien stać pod przykryciem 20 minut. Następnie całość należy przecedzić przez sito i od razu spożyć.

Jakie jeszcze zioła można stosować na niestrawność?

● Ziele rumianku wykazuje działanie rozkurczające, dzięki czemu zmniejsza ból i skurcze brzucha, które często towarzyszą niestrawności. Dodatkowo rumianek pospolity charakteryzuje się właściwościami przeciwzapalnymi i łagodzącymi, szczególnie na błony śluzowe żołądka i dwunastnicy.

● Melisa też znana jest ze swoich właściwości uspokajających, jednak niewiele osób wie, że działa ona również pobudzająco na wydzielanie soków trawiennych. Napary z zióła tej rośliny rozkurczają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i łagodzą ból oraz skurcze brzucha.

Jak nie marnować jedzenia w święta?

Marta Siesicka-Osialek
marta.siesicka-osialek@polskapress.pl

Wyrzucamy ogromne ilości jedzenia. To marnotrawienie żywności, ale też pieniędzy, czasu i energii potrzebnych na przygotowanie dań. Przy odrobinie wysiłku, można to zmienić.

Polacy wyrzucają jedzenie na potęgę. Jak wynika z badań przeprowadzonych przez Instytut Ochrony Środowiska-Państwowego Instytutu Badawczego (IOŚ-PIB) i Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego, najwięcej żywności marnują jej konsumenci.

- W Polsce w każdej sekundzie przez cały rok wyrzucane do kosza są blisko 153 kilogramy żywności w całym łańcuchu żywnościowym, a aż 92 kg w polskich domach - wylicza Robert Łaba z IOŚ-PIB.

Eksperti bardzo nisko - na zaledwie 23,4 proc. - oceniają szansę Polski na to, aby do 2030 roku sprostała dyspozycji Parlamentu Europejskiego, w sprawie efektywnego gospodarowania zasobami m.in. ograniczenia marnowania żywności o połowę. Nasze szanse mogą jednak wzrosnąć, jeśli zaczniemy działać u podstaw i rozpoczniemy proces zmian od rozsądnego planowania zakupów i zapełniania naszych lodówek. Wszelkie działania na rzecz planety warto zaczynać od siebie. Małe gesty poszczególnych jednostek zebrane w całość mogą bowiem przynieść spektakularne efekty. Początek zmian ma miejsce na na-



Najważniejsze, by nie traktować pozostałości po wigilijnej wieczerzy jak bezwartościowych resztek, tylko jak wartościowe składniki, które wciąż mają sporo dobrego smaku do zaoferowania

szej głowie, a następnie... podczas przygotowań do zakupów.

Jak mówi Sylwia Majcher - edukatorka ekologiczna, dietetyczka i autorka książek, przedświąteczne przygotowania to przede wszystkim prewencja, czyli troska o to, aby wszystkie składniki, jakie chcemy kupić, na pewno były wykorzystane.

- Domową kuchnię warto potraktować jak najlepszą restaurację. Popularni kucharze przede wszystkim liczą: jaka będzie porcja dania, ile składników jest do niego potrzebnych, szacują

ostateczny koszt potrawy. Te rachunki warto robić także w domowych kuchniach. I wzorem najlepszych kucharzy myśleć o tym, by wykorzystywać cały potencjał produktu oraz znaleźć zastosowanie także dla tych części, które zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Gdy gotujemy czerwony barszcz, z pozostałych po nim buraków warto zrobić hummus, warzywny carpaccio czy sałatkę z orzechami i natką pietruszki - mówi Sylwia Majcher.

I dodaje, że sukces świątecznych przygotowań gwarantuje

właśnie planowanie. Należy zacząć od spisania wszystkich pomysłów na potrawy, jakie zamierzamy przygotować, a ich ilość dostosować do liczby gości, którzy będą zasiadali z nami do świątecznego stołu.

- Jeśli mamy apetyt na 12 tradycyjnych dań, warto pamiętać, że jeśli każdy tylko spróbuje ich wszystkich, zje prawie 1,5 kilograma w czasie tej jednej Wigilijnej kolacji. Tymczasem sugerowana na co dzień porcja dania dla dorosłego człowieka waży od 300 do 500 g. Na bazie jadal-

no spisu robimy listę potrzebnych składników, ale zanim pójdziemy z nią do sklepu, warto zrobić rezerwa w szafkach kuchennych. To idealny moment na porządkowanie i wykorzystanie wszystkich resztek, co zalega w zgromadzonych zapasach - radzi edukatorka.

Zachęca także do tego, by przed Wigilią opróżnić zamrażarkę i przygotować ją na przyjęcie poświątecznych resztek. Dodaje, że w zaproszeniu dla gości można poprosić o to, by przynieśli swoje pudełka i zabrali jedzenie, jakie zostanie ze świątecznego stołu.

O ile resztki ze świątecznych dań nie są zbyt trudne do przetworzenia, o tyle pozostałości wigilijnych potraw często trafiają prosto do kosza. Sylwia Majcher ma jednak pomysł na to, co zrobić z jedzeniem pozostałym z wigilijnej:

● Zupy można z powodzeniem mrozić albo wekować. Takie przedłużenie terminu ważności jest dobre dla barszczu czy grzybowej.

● Kapusta może być bazą do zrobienia farszu do drożdżowych bułek. Gdy doprawimy farsz ostrzejszymi przyprawami, papryką wędzoną, kuminem rzymskim, będzie smakować zupełnie inaczej. Można dodać do niej sporo podsmażonej cebuli i wypełnić nią kruche ciasto. W formie takiej tarty też z sukcesem zmieni swój wizerunek.

● Ze śledzi można zrobić tatar, wystarczy je posiekać, dodać nieco suszonych pomidorów i natkę pietruszki. Jeśli były w oleju, chętnie zanurzą się w marynacie - np. z żurawiną,

orzechami i imbiem. To propozycja przystawki, która sprawdzi się na sylwestra.

● Z ciast, jakie zostają, można ukurczyć trufle. Trzeba je nasaczyć herbatą, dodać ulubionej konfitury i zblendować. Potem z powstałej masy wystarczy ukurczyć niewielkie kulki i każdą obtoczyć w kakao, zmielonych orzechach czy wirówkach kokosowych.

● Owoce z kompotu z suszu można zmienić w dżem i smarować nim poranne gofry czy naleśniki.

WAŻNE

Jak jeść, żeby nie przytyć w święta Bożego Narodzenia?

W ramach wigilijnej kolacji nietrudno o spożycie kilku tysięcy kalorii, podczas gdy codzienne zapotrzebowanie na energię nie przekracza zwykle 2000 kcal, zwłaszcza jeśli mało się ruszamy i rzadko wychodzimy z domu. Co więc robić, by uniknąć trudno strawnego nadmiaru jedzenia oraz kalorii? Są sposoby:

● unikaj silnego głodu przed kolacją ● wybierz kilka tych dań, które chcesz zjeść ● jedz powoli ● nie bierz dodatków ● unikaj alkoholu lub mocno ogranicz jego ilość ● wybieraj lżejsze wersje tradycyjnych potraw. By oszczędzać kalorie, warto spożywać posiłki tylko przy stole i zrezygnować z podjadania między nimi.

Bardzo lubię pracować w sylwestra z racji tego, że mam wtedy urodziny

Dawid Kwiatkowski w agencji Newseria Fot. Krzysztof Szymczak



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 194

Marcela Leszczak odnalazła sens

Celebrytka zamieściła na Instagramie nagranie, na którym wspólnie z synem ubiera choinkę. Asekurowany przez mamę Fryderyk zawieszał ozdoby, stojąc na drabinie. W opisie rolki Leszczak stwierdziła: „Twoja obecność sprawia, że te święta wciąż mają sens. Wszystko ma sens”.

Agata Rubik jest kochana

W miniony weekend celebrytka świętowała swoje 39. urodziny. I oczywiście pochwaliła się na Instagramie fotkami z uroczystości. „Moja piękna żona ma dziś swoją urodzinową imprezę. Happy Birthday. Kocham cię w tym życiu i w każdym innym” – złożył żonie życzenia Piotr Rubik.

Viki Gabor nie nakręca sytuacji

Młoda piosenkarka w wywiadzie dla RMF FM została zapytana o konflikt z Roksaną Węgiel. – Nie lubię tego tematu, jest on niepotrzebny. Były rzeczy, które mi się nie podobały z jej strony, które wyszły na początku. Jestem takim typem osoby, że jak widzę, że ktoś robi coś na mój temat, to nie będę siedzieć cicho – powiedziała. A potem dodała: – Nie nakręcam tej sytuacji, bo jestem pewna, że tak samo jak mi, tak i Roxie, nie chce się. Nie musimy się lubić i rozmawiać ze sobą. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Faceci od kuchni TVN 7, 20:00

Początkujący kucharz (Michaël Youn), który pragnie podbić świat, jest zwalniany przez kolejnych pracodawców. Gdy spotyka szefa kuchni (Jean Reno) słynnej paryskiej restauracji, ma szansę na realizację marzeń.

Czarny mercedes TVP Kultura, 20:00

1939 rok. W Warszawie zostaje zamordowana żona prominentnego adwokata (Artur Żmijewski). Śledztwo prowadzi nadkomisarz Król (Andrzej Zieliński), który jest żołnierzem podziemia.

Śledztwa siostry Bonifacji BBC First, 21:00

Odcinek świąteczny. Stowarzyszenie teatralne miasteczka przygotowuje się do wystawienia „Kopciuszka”. Na wieść o śmierci jednego z członków obsady próby zostają przerwane.

Tylko dla odważnych TVP Historia, 21:20

Eric (Josh Brolin) służy w straży pożarnej od ponad 20 lat. W czerwcu 2013 roku wraz z załogą musi stawić czoła żywiołowi, który trawi lasy Arizony i nieuchronnie zbliża się do miasta.

Izraelscy osadnicy i Louis Theroux BBC Brit, 22:00

Louis Theroux udaje się na Zachodni Brzeg Jordanu, aby spotkać się przedstawicielami społeczności nacjonalistycznych osadników izraelskich, którzy mieszkają na palestyńskim terytorium.

Poziomo:

- 1) tkanina ucięta pod kątem,
- 6) koszenie zboża lub trawy,
- 11) dowództwo jednostki policyjnej,
- 12) ptak z rzędu blaszkowatych,
- 13) muzyczne talerze, czynele,
- 14) pokarm dla urodzonego potomstwa,
- 15) gorzki likier produkowany w Mediolanie,
- 17) nagły, mimowolny skurcz mięśni,
- 18) skorupiak z arktycznych wód,
- 19) „... uniesień”, obraz Władysława Podkowińskiego,
- 20) Maciej, bohater powieści „Chłopi”,
- 23) rzucanie i łapanie obręczy pałeczkami,
- 25) dawna nazwa stopu kilku metali,
- 26) stan w USA z Santa Fe,
- 27) wojsko walczące konno, kawaleria,
- 28) myśliwy beocki, zginął z rąk Artemidy,
- 31) imię pani Dulskiej,
- 34) rezydencja francuskich królów ustanowiona przez Ludwika XIV,
- 36) lwia ..., grzyb o azjatyckim rodowodzie,
- 37) miejsce w sportowym rankingu,
- 38) pisemny dowód kasowy,
- 39) barwna część oka,
- 40) pierwiastek chemiczny o symbolu Nb.

Pionowo:

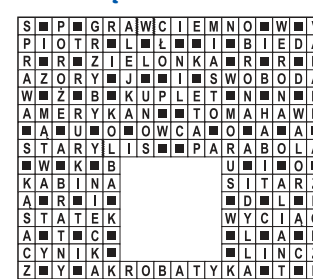
- 2) szyte ręcznie chodaki, noszono na Podhalu,



- 3) krótka scenka kabaretowa,
- 4) chorobliwe przywidzenie,
- 5) koń maści jasnobrązowej,
- 6) japoński pilot-samobójca,
- 7) zbieg okoliczności, przypadek,
- 8) cząstka z elektronami,
- 9) wyciszają gwałtowne, wysokie dźwięki,
- 10) komedia satyryczna Moliera,

- 16) miejsce wygłaszania kazań,
- 21) biegnie obok szosy,
- 22) zakręt rzeki, meander,
- 23) ptak jak kuksaniec,
- 24) gałązki do chłosty,
- 29) ... Benedyktynów w Tyńcu,
- 30) barwny ptak łowny,
- 32) przepływa przez Łomżę,
- 33) królewskie rozporządzenie,
- 34) ptak jak rzeka w Garwolinie,
- 35) drapieżna ryba morska.

ROZWIĄZANIE NR 193



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu, ale uważaj na słowa. Horoskop dzienny zapowiada, że spokojna rozmowa dziś przyniesie więcej niż pośpiech.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje Ci siłę, lecz drobna zmiana poprawi nastroj. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji w sprawach domowych. **Baran (21.03 - 19.04)** Dzień sprzyja kontaktom i nowym pomysłom. Nie obiecuj za dużo – horoskop na środę radzi skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś intensywne, ale szczerość Ci pomoże. Horoskop dzienny podpowiada, by zadbać o siebie i bliskich bez poczucia winy. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie zwracać uwagę otoczenia, ale horoskop na dziś wyraźnie przypomina, by słuchać również innych ludzi. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie krytykuj zbyt surowo poczynania innych ludzi. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobna niedoskonałość również ma wartość...

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię właściwie. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać manipulacji. Szczerość przyniesie o wiele lepsze rezultaty. **Panna (23.08 - 22.09)** Zaplanuj coś nowego, lecz nie ignoruj codziennych obowiązków. Horoskop na dziś radzi brać pod uwagę oczekiwania innych osób. **Waga (23.09 - 22.10)** Harmonia wymaga kompromisu. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto wybrać spokój i zadbać o relacje z innymi osobami.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przynosi efekty, jeśli zachowasz cierpliwość. Horoskop dzienny mówi, by nie bać się poprosić o wsparcie, jeśli zajdzie taka potrzeba. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Oryginalność działa na Twoją korzyść. Horoskop na dziś to wyraźna podpowiedź, by dzielić się pomysłami. Ktoś pomoże Ci je rozwinąć. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** To, co zrobisz lub powiesz, pomoże wyrazić to, co trudne. Horoskop dzienny na środę mówi, że otoczenie będzie pod wrażeniem...

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

AUTOREKLAMA

**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011452561

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA NOWOGRODU BOBRZAŃSKIEGO

o przyjęciu dokumentów
wymagających udziału społeczeństwa

Na podstawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) zawiadamiam o przyjęciu dokumentu:

Uchwały nr X/61/2024

**Rady Miejskiej Nowogrodu Bobrzańskiego
z dnia 30 października 2024 r. w sprawie
miejscowego planu zagospodarowania
przestrzennego
w mieście Nowogród Bobrzański
i terenu w miejscowości Kłępina,
gmina Nowogród Bobrzański**

Informuję, że z treścią ww. dokumentów oraz z uzasadnieniem i podsumowaniem można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie Bobrzańskim, ul. J. Słowackiego 11, 66-010 Nowogród Bobrzański, w godzinach urzędowania.

**Burmistrz Nowogrodu Bobrzańskiego
Paweł Mierzwik**

REKLAMA

0011452501

**Burmistrz
Gminy i Miasta Nowe Miasteczko
informuje,**

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024, poz. 1145 z późn. zm.) w siedzibie tutejszego Urzędu na okres 21 dni **wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w dzierżawę i najem.**

REKLAMA

0011452585

Kierownik Zakładu Gospodarki Lokalowej w Międzyrzeczu

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

- nieruchomości zabudowanych przeznaczonych do użyczenia na okres do 12 miesięcy (Zarządzenie nr Z-9/2025),
- nieruchomości zabudowanej – garażu – przeznaczonej do wynajęcia na okres do 3 lat w formie przetargu ustnego nieograniczonego (Zarządzenie nr Z-10/2025).

Wykazy zostały wywieszone 15 grudnia 2025 r. na tablicy ogłoszeń w siedzibie Zakładu Gospodarki Lokalowej w Międzyrzeczu, ul. Krótka 2 oraz Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, Rynek 1, jak również umieszczone na stronie internetowej ZGL (www.bjp.wrota.lubuskie.pl/zgl_miedzyrzecz/).

0011453106

AUTOPROMOCJA

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Członka

śt

**Leszka
Nowaczyńskiego**

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie

składają

*Zarząd i Członkowie
Stowarzyszenia Pionierów Zielonej Góry*

0011453193

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszej wieloletniej Pracownicy

śt

Urszuli Waśko

Wyrazy szczerzego współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają

*Dyrekcja i Pracownicy
Enea Operator Sp. z o.o.
Oddział Dystrybucji Zielona Góra*

AUTOREKLAMA

**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

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

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.



PSG i Flamengo zmierzą się w finale Pucharu Interkontynentalnego

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W środowy wieczór w Katarze francuskie PSG zmierzy się z brazylijskim Flamengo w wielkim finale Pucharu Interkontynentalnego.

Wspomniane rozgrywki to turniej stworzony przez FIFA na wzór dawnych klubowych mistrzostw świata, w których brali udział tylko kilku drużyn najbardziej prestiżowych rozgrywek na każdym z kontynentów. Teraz KMS rozszerzono do aż 36 drużyn, a zmagania z udziałem tylko kilku drużyn nazwano właśnie Pucharem Interkontynentalnym.

Francuskie PSG, jako zwycięzca europejskiej Ligi Mistrzów, ma gwarantowane miejsce w finale. Przeciwnikiem paryżan będzie brazylijskie Flamengo RJ, które na początku grudnia wygrało Copa Libertadores, czyli południowoamerykański odpowiednik UEFA Champions League.



Piłkarze Flamengo po zwycięstwie nad Pyramids FC 2:0 awansowali do finału Pucharu Interkontynentalnego

Drużyna z Ameryki Południowej do finału dotarła dzięki wygraniu dwóch spotkań, za co zgarnęła... 2 dodatkowe trofea. W ćwierćfinale Brazylijczycy pokonali 2:1 meksykańskie Cruz Azul, którego piłkarzem jest Mateusz Bogusz. Ten triumf oznaczał dla ekipy z Kraju Kawy wywalczenie pucharu dla najlepszej drużyny Ameryki, bez podziału na północną i południową. Natomiast w półfinale Rubio-Negro wygrali 2:0 z egipskim Pyramids FC, zdobywając przy okazji Challenger Cup.

Spotkanie finałowe zostanie rozegrane w środowy wieczór. Początek zaplanowano na godzinę 18:00 polskiego czasu. Starcie będzie można obejrzeć za darmo na platformach streamingowych DAZN oraz FIFA+. Niestety, w obu przypadkach bez polskiego komentarza.

W rozgrywkach brały udział także saudyjskie Al-Ahli SC oraz australijskie Auckland City, ale oba zespoły okazały się gorsze od wcześniej wspomnianej drużyny z Egiptu. ©©

Fibak: - Pod tym względem Iga Świątek jest geniuszem

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Liderka światowego rankingu Aryna Sabalenka głosami dziennikarzy sportowych zwyciężyła w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę 2025 roku. Wygrała już po raz drugi z rzędu.

Białorusinka otrzymała prawie 80 procent głosów, co nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę jej tegoroczne dokonania. Wygrała wielkoszlemowy US Open, dotarła do finałów dziewięciu turniejów, wygrała cztery z nich, zwyciężyła w 63 meczach i pobiła rekord zarobków w jednym sezonie - wzbogaciła się o 15 008 519 dolarów. Do tego cały rok spędziła na szczycie światowego rankingu.

Od początku tego stulecia tylko sześciu tenisistkom udało się wygrać plebiscyt WTA więcej niż raz. Na tej liście jest Iga Świątek, zwyciężczyni plebiscytu w 2022 i 2023 roku.

Sabalenka rozpoczęła właśnie łącznie 69. w karierze tydzień na szczycie rankingu WTA. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 12. miejsce, a do końca roku dogoni wyprzedzając ją bezpośrednio Dunkę polskiego pochodzenia Caroline Wozniacki. Świątek zatrzymała się na 125 tygodniach jako numer jeden na liście WTA i jest na siódmym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

24-letnia raszynianka - jako pierwsza Polka w historii - zadebiutowała w roli liderki rankingu 4 kwietnia 2022 roku, kiedy zastąpiła Australijkę Ashleigh Barty, która kilka tygodni wcześniej ogłosiła rozbrat ze sportem. Prowadzenie utrzymała przez 75 tygodni, a straciła je 11 września 2023 r.



Iga Świątek dwukrotnie - w 2022 i 2023 roku - wygrała w plebiscycie WTA na najlepszą tenisistkę świata

na rzecz Białorusinki. Po ośmiu tygodniach wróciła na szczyt i była liderką przez 50 kolejnych.

Wojciech Fibak w rozmowie z Polska Press przyznaje, że Świątek może wrócić na fotel liderki rankingu już na początku 2026 roku. Do tego na pewno potrzebne byłoby zwycięstwo w Australian Open, czyli w jednym wielkoszlemowym turnieju, w którym Polka jeszcze nigdy nie triumfowała. W tym sezonie Świątek odpadła w półfinale Australian Open, Sabalenka przegrała w finale. Biało-

rusinka ma na koncie 10 870 punktów, raszynianka 8395.

- Już w ubiegłym roku, gdy Iga zajmowała siódme, ósme miejsce, powiedziałem, że jest olbrzymia szansa, że wróci na szczyt, a jeśli nie będzie liderką, to wiceliderką. Ponowny awans Igi na tron może nastąpić szybko, już na początku przyszłego roku, choć oczywiście może się to wydłużyć trochę później. Dla mnie Iga jest najlepszą tenisistką na świecie i wcześniej czy później to pokaże - mówi nam Fibak.

Fibaka zapytaliśmy też, czy współpracując z belgijskim trenerem Wimem Fissettem, Świątek będzie robić dalsze postępy.

- Na pewno każdego dnia Iga chce grać coraz lepiej, stosować metody i taktykę, które jej służą. Ale nie jest to takie proste. Fissette nie wprowadził żadnych pochopnych zmian, postawił na kontynuację tego, co wcześniej zbudowali z Igą Piotr Sierżputowski i Tomasz Wiktorowski. Sukces Igi oparty jest przede wszystkim na jej niezwykłym talencie. Urodziła się z niespotykanym czuciem piłki oraz naturalnym, niezwykle szybkim sposobem poruszania się po korcie. Proszę mi wierzyć, ale tego nie można się nauczyć. Niektóre elementy w grze można poprawić, ale tego akurat nie. Iga jest pod tym względem geniuszem. Ma niesamowity instynkt do gry w tenisa - dodaje były numer 10 światowego tenisa.

- Przede wszystkim czuć między nimi taką dobrą chemię. Bardzo dobrze się rozumieją i to jest najważniejsze. Tak jak podejrzewałem, Belg ze swoją mądrością nie wprowadził żadnych nagłych, szybkich rozwiązań i radykalnych zmian, bo to byłoby szkodliwe dla tenisa Igi. Poza tym, wiele czołowych tenisistek w tourze gra podobnie, może poza Muchovą czy Siegemund, które stosują nieco inną taktykę. Mają szerszy wachlarz zagrań, a większość zawodniczek stosuje podobne, mocne uderzenia z głębi kortu. Jedne szybciej biegają, inne odbijają piłkę trochę mocniej, tak jak Rybakina, ale poza tym, wszystkie pozostałe grają podobnie. I dlatego właśnie nie można wprowadzić z dnia na dzień w tenisie kobiet drastycznych zmian - podsumował Fibak. ©©

Polacy bez zmian na Engelberg. Roszady w kalendarzu Pucharu Świata

W Szwajcarii powalczą ponownie: Maciej Kot, Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek i Piotr Żyła. Oznacza to, że Klemens Joniak, który w sobotę zajął w Ruce piąte miejsce w inauguracyjnych zawodach Pucharu Kontynentalnego, jeszcze nie znalazł uznania w oczach selekcjonera naszej kadry.

Tomasiak najwyżej na liście płac

Zawody w Engelbergu (20-21 grudnia) będą ostatnimi, podczas których Biało-Czer-

woni będą mogli wystawić sześciuosobowy skład. W rozpoczynającym się 28 grudnia Turnieju Czterech Skoczni trener Maciej Macusiak będzie mógł skorzystać tylko z pięciu zawodników. Konkursy w Szwajcarii będą zatem eliminacjami do kadry na niemiecko-austriacką imprezę.

Najwyżej spośród Polaków na liście płac wśród skoczków w sezonie 2025-26 jest debiutant Kacper Tomasiak - 17. Na koncie 18-letniego Tomasiaka, który w Klingenthal tylko raz punktował (zajmując

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W reprezentacji Polski na konkursy w szwajcarskim Engelbergu znaleźli się ci sami skoczkowie, którzy podczas minionego weekendu startowali w niemieckim Klingenthal.

18. lokatę w sobotnim konkursie), jest blisko 20 tysięcy euro, czyli około 83 tys. złotych. Lider tej klasyfikacji, przewodzący także w Pucharze Świata Domen Prevč zaró-

bił już 108 275 euro, czyli ponad 455 tysięcy złotych. Zwycięzca klasyfikacji generalnej PŚ, a także tej płacowej w minionym sezonie - Austriak Daniel Tschofenig - jest obecnie szósty na liście zarobków (52 550 euro).

Po raz pierwszy w historii Międzynarodowa Federacja Narciarska i Snowboardowa (FIS) nagrody finansowe wypłaca nie we frankach szwajcarskich, lecz w euro. Za pierwsze miejsce w konkursie indywidualnym płaci 15 tys. euro, a za zwycięstwo

w kwalifikacjach - 3175 euro. Nagrodę finansową otrzymuje każdy skoczek, który wystąpił w drugiej serii. Za 30. pozycję przysługuje 500 euro. Za pierwsze miejsce w konkursie drużynowym oraz w mikstach każdy z uczestników dostaje 8500 euro.

Oficjalne premie nie są jedynymi dochodami skoczków narciarskich. Zawodnicy ze światowej czołówki mają podpisane prywatne kontrakty sponsorskie i reklamowe, których wysokość jest objęta tajemnicą.

Dodatkowy konkurs w Pucharze Świata

FIS dodała do programu Pucharu Świata w sezonie 2025-26 dodatkowy konkurs skoków - w Lahti 6 marca 2026 roku. Zastąpi on odwołane ze względu na silny wiatr zawody, które miały odbyć się 30 listopada w Ruce.

W programie PŚ pierwotnie były dwa konkursy w Ruce - sobotni został zakończony przedwcześnie i uwzględniono tylko wyniki pierwszej serii, a niedzielny nie odbył się w ogóle. ©©

Amerykanka zagra w Gorzowie zamiast zawodniczki z Australii

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Australijka Stephanie Reid nie jest już zawodniczką KSSSE Enei AJP Gorzów. Nową rozgrywającą w zespole będzie Amerykanka Charisma Osborne.

Stephanie Reid była „generałem” gorzowskiej drużyny. W bieżącym sezonie Orlen Basket Ligi zdobywała średnio ponad 15 punktów na mecz, a ostatnim, wyjazdowym spotkaniu z Eneą AZS Poznań rzuciła rywalko 24 „oczka”. Dlaczego tak wartościowa zawodniczka nie zagra już w gorzowskiej ekipie?

Klub wydał w tej sprawie oficjalny komunikat, w którym czytamy:

„Klub Sportowy AZS AJP Gorzów informuje, że z dniem 15 grudnia 2025 roku kontrakt ze Stephanie Reid został rozwiązany za porozumieniem stron. Zgodnie z warunkami obowiązującej umowy, w przypadku braku awansu do fazy play-off rozgrywek EuroCup Women istniała możliwość zakończenia współpracy. Zapis ten został wykorzystany na prośbę zawodniczki, która otrzymała propozycję transferu do ligi chińskiej. Stephanie Reid w najbliższym czasie przeniesie się do zespołu Dongguan New Century Club, gdzie będzie kontynuować swoją sportową karierę”.

Gorzowianie kilkanaście godzin później zaprezentowali nową zawodniczkę, która dołączy do drużyny. Jest nią 24-letnia Amerykanka Charisma Osborne. Koszykarka ma 173 cm wzrostu i gra na pozycji rozgrywającej i rzucającej. W barwach USA wywalczyła srebrny medal na turnieju FIBA Women's AmeriCup 2023, gdzie



Kontrakt ze Stephanie Reid (po prawej) został rozwiązany za porozumieniem stron

notowała średnio 5,1 punktu, 4,1 zbiórki i 3 asysty na mecz. Razem z amerykańskim zespołem wywalczyła też złoty medal w zawodach FIBA U17 Women's Basketball World Cup 2017. W ostatnim sezonie Charisma Osborne reprezentowała Stany Zjednoczone w turnieju FIBA 3x3 Women's Series.

Gorzowski klub m.in. tak przedstawił swoją nową koszykarkę: „wszechstronna zawodniczka, dobrze radząca sobie w ataku i obronie, z dobrą przegładem pola gry. W 2024 roku została wybrana z 25. numerem w drafcie WNBA przez Phoenix Mercury, gdzie przed kontuzją rozegrała dwa

spotkania w najlepszej koszykarskiej lidze świata. W NCAA reprezentowała barwy UCLA (2019-2024), notowała średnio 14,9 punktu, 3,1 asysty i 5,6 zbiórek na mecz. W NCAA przekroczyła granicę 2000 punktów i 800 zbiórek w karierze. Czterokrotnie zdobywała All-Pac-12 (2021-2024), dwukrotnie wybrana była do Pac-12 All-Defensive Team (2021, 2024), trafiała też do Pac-12 All-Freshman Team (2020), McDonald's All-American (2019) i California Ms. Basketball (2018)”.

Będą miały dużo pracy
KSSSE Enea AJP Gorzów w rozgrywkach Orlen Basket

Ligi zajmuje drugie miejsce w tabeli. Z dziesięciu meczów akademicki wygrał osiem, lepszym bilansem może pochwalić się jedynie AZS AMCS Lublin (dziewięć zwycięstw). Okres świąteczno-noworoczny będzie bardzo pracowity dla gorzowianek, które od 20 grudnia do 6 stycznia rozegrają pięć spotkań. Terminy gier - 20 grudnia (godz. 18.00) z SKK Polonią Warszawa (u siebie), 23 grudnia (18.00) z Contimax MOSiR Bochnia (u siebie), 30 grudnia (18.00) z IKS Śląz Wrocław (u siebie), 2 stycznia (16.00) z Isands Wichoś Jelenia Góra (wyjazd), 6 stycznia (18.00) z Wisłą Kraków (u siebie). ©©

Stalowcy dopuszczeni do rozgrywek ekstrakligi, ale z licencją nadzorowaną

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Podobnie, jak przed rokiem Stal Gorzów otrzymała licencję nadzorowaną na starty w PGE Ekstralidze.

Oznacza to, że gorzowscy żużlowcy w sezonie 2026 będą mogli ścigać się w najwyższej klasie rozgrywek, ale klub znalazł się pod specjalnym nadzorem Zespołu ds. Licencji Ligowych. Związane jest to - jak głosi komunikat Ekstraligi Żużlowej - „ujemnymi kapitałami własnymi spółki i wysoką stratą za rok obrotowy 2025”.

W procesie licencyjnym tylko Stal Gorzów otrzymała licencję nadzorowaną, pozostałym klubom przyznano licencje warunkowe, m.in. Falubaz Zielona Góra. Klub z Grodu Bachusa poinformował, że: „spełnił wszystkie warunki określone w kryteriach finansowych, sportowych, prawnych i infrastrukturalnych Regulaminu Licencyjnego, co było absolutnie klu-

czowe i priorytetowe. Jedynie wśród kwestii administracyjnych nie wskazał osób funkcyjnych i urzędowych na sezon 2026. Należy jednak pamiętać, że stosowne egzaminy odbywają się w styczniu oraz lutym i dopiero ich wyniki będą podstawą ustalenia obsady osób urzędowych na sezon 2026. Wobec tego, nasz klub uzupełni te dane w późniejszym czasie, co Regulamin Licencyjny całkowicie dopuszcza”. ©©

Kluby PGE Ekstraligi, które wezmą udział w rozgrywkach w sezonie 2026:

- Grudziądzki Klub Motocyklowy SA - licencja warunkowa z odstępstwem,
- Unia Leszno SSA - licencja warunkowa z odstępstwem,
- Speedway Lublin SA - licencja warunkowa z odstępstwem,
- Klub Sportowy Toruń SA - licencja warunkowa
- Wrocławskie Towarzystwo Sportowe SA - licencja warunkowa,
- Włókniarz Częstochowa SA - licencja warunkowa
- Zielonogórski Klub Żużlowy SSA - licencja warunkowa,
- Stal Gorzów Wielkopolski SA - licencja nadzorowana.



Falubaz Zielona Góra i Stal Gorzów przebrnęły przez proces licencyjny, ale pod pewnymi warunkami

Prezes Stali Gorzów wciąż będzie sponsorem... Falubazu Zielona Góra

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Stal Gorzów ma nowego prezesa. Jest nim Zbigniew Głuchy, znany gorzowski biznesmen. Jego firma wspiera kluby sportowe, jednym z nich jest Falubaz Zielona Góra.

Od 8 grudnia w Stali Gorzów działa nowy, dwuosobowy zarząd. Jego prezesem został Zbigniew Głuchy, a wiceprezesem Krzysztof Nuckowski. Obydwoj są znanymi gorzowskimi biz-

nesmenami. Zarządca klubu jest szefem firmy Gezet, która od lat wspiera sport, m.in. żużel. W sezonie 2025 gorzowianie w PGE Ekstralidze ścigali się pod szyldem Gezet Stal. Firma miała też olbrzymi udział w ratowaniu klubu przed upadkiem.

- W moim przypadku to były naprawdę grube miliony - mówił Zbigniew Głuchy w rozmowie z serwisem WP Sportowe Fakty. - Od razu jednak zaznaczam, że nie kreuję się na żadnego zbawcę, bo ogromną rolę odegrali również



Firma prezesa Stali Gorzów w sezonie 2025 wspierała Falubaz Zielona Góra. W kolejnym roku też ma to robić

pozostali udziałowcy oraz prezydent miasta Jacek Wójcicki.

Nie jest tajemnicą, że Grupa Gezet wchodzi też w skład sponsorów Falubazu Zielona Góra, lokalnego rywala gorzowian w rozgrywkach ekstrakligowych. Zbigniew Głuchy, zapytany przez WP Sportowe Fakty, o to, czy po objęciu funkcji prezesa Stali wciąż będzie sponsorem zielonogórskiego żużla, odpowiedział tak:

- Sporo osób mówi, że teraz to już mi nie wypada. To oczywiście tak pół żartem, pół serio. Nic się nie dzieje. Nie rozma-

wiałem z Falubazem o tym, żeby zrezygnować. Moja nowa funkcja nie powinna nic zmienić. Zależy mi zresztą na dobrych relacjach. Rozmawiamy nawet o tym, żeby pojechać ze sobą sparingi przed najbliższym sezonem i jest spora szansa, że się uda.

Kibiców z pewnością bardziej od sparingów interesują derbowe pojedynki w PGE Ekstralidze. Kiedy zostaną rozegrane w sezonie 2026? Dowiemy się dziś, terminarz zostanie przedstawiony o godz. 18.00 na antenach Canal+. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

FUTSAL

Kostrzynianki już za burta halowego Pucharu Polski
Piłkarki MUKS PS Kostrzyn nad Odrą przegrały u siebie ze Śląz Wrocław 4:9 w I rundzie halowego Pucharu Polski i odpadły z tych rozgrywek. Wszystkie cztery gole dla kostrzyńskiej drużyny zdobyła Zuzanna Bieszczat.

TENIS STOŁOWY

Kolejna przegrana rezerwy Palmiarni w pierwszej lidze
Występujące na zapleczu męskiej superligi rezerwy Palmiarni Zielona Góra podejmowały na własnych stołach rezerwy Bogorii Grodzisk Mazowiecki i doznały nieznacznej porażki 4:6 (Krzysztof Michno 1, Jakub Nadolny 0, Dawid Staniowski i Łukasz Wachowiak po 1,5). Po ośmiu kolejkach Palmiarnia II jest czerwona latarnią tabeli z dorobkiem 2 „oczek”.

TENIS STOŁOWY

Zielonogórski finał podczas turnieju GPP kadetów

W Zielonej Górze został rozegrany z udziałem 294 zawodniczek i zawodników II turniej Grand Prix Polski kadetów. Spośród Lubuszan najlepiej spisały się reprezentantki miejscowego ZKS. Finał dziewcząt był popisem Leny Puzio, która wygrała z klubową koleżanką Julią Zalewską 3:0 (11:4, 11:8, 11:8). Dobrze zaprezentowała się też Barbara Jasińska, którą sklasyfikowano w przedziale miejsc 5-8. Dalsze lokaty zajęli: dziewczęta - 17-24. Martyna Zarzycka, 25-32. Małgorzata Jasińska; chłopcy - 9-12. Jakub

Błaszczuk, 25-32. Miłosz Grocholski, 61-64. Tobiasz Głowczyk (wszyscy z ZKS) i Marcel Woźniak (Spartakus Otyń).

TENIS STOŁOWY

Zagrało tylko troje, za to wszyscy stanęli na podium
W Węgierskiej Górze odbył się z udziałem 216 uczestników IV turniej Grand Prix Polski masters. Wystartowała w nim skromna, trzyosobowa ekipa lubuska. Wszyscy jej członkowie zameldowali się na podium: kobiety, kategoria 65-74 lat - 4. Krystyna Beyga (Lipinki Łużyckie); mężczyźni, 70-74 lat - 2. Andrzej Gryczan (Witnica), 80-84 lat - 3. Romuald Stasielowicz (Drezdenko).

TENIS STOŁOWY

W Olbrachtowie grali o puchar wójta gminy Żary
Z udziałem niemal 50 pingpongistów rozegrano w Olbrachtowie mikołajkowy turniej o puchar wójta gminy Żary. Najlepszymi okazali się: mieszkańcy gminy wiejskiej Żary - Łukasz Hawełka (Olbrachtów), amatorzy - Grzegorz Sieniawski (Dychów), zrzeszeni - Mateusz Walowski (Żary).

TENIS STOŁOWY

W klasie A zagają w przedświąteczną niedzielę
* IV rzut gorzowskiej klasy A: hala sportowa SP nr 1 przy Placu Wolności 7 w Witnicy, niedziela - godz. 10.00.
* IV rzut zielonogórskiej klasy A: hala sportowa Zespołu Szkół przy ul. Piaskowej 52 w Sulechowie, niedziela - godz. 9.30. (rg, rk)

PIŁKA RĘCZNA

Panowie z AZS UZ Zielona Góra nie obronili mistrzostwa Ligi Akademickiej. W turnieju final four w Krakowie zajęli 4. lokatę. W półfinale podopieczni trenera Ireneusza Łuczaka ulegli Akademii Górniczo-Hutniczej Kraaków 26:35, a w meczu o 3. miejsce minimalnie przegrali z bydgoskim Uniwersytetem Kazimierza Wielkiego 23:24. W finale krakowianie wygrali z lubelskim Uniwersytetem Marii Curie-Skłodowskiej 32:18.



FOT. ROBERT GORBAT

TENIS

Organizatorzy cyklu turniejów Tennis by Dawid Cup ogłosili terminarz przyszłorocznej, 14. edycji zawodów. Jedna z imprez odbędzie się na kortach MOSiR w Zielonej Górze. Rywalizację zaplanowano na 25 i 26 lipca.

Stal to także stowarzyszenie. Chce w Gorzowie Grand Prix

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Ekstraligową drużynę prowadzi Stal Gorzów S. A., lecz wciąż działa też stowarzyszenie o nazwie Klub Sportowy Stal Gorzów. Jego członkowie spotkali się na dorocznym, walnym zebraniu sprawozdawczym.

Stowarzyszenie KS Stal Gorzów liczy dziś 54 członków. To w większości ludzie, którzy z gorzowskim żużlem są związani od dziesiątków lat, którzy kładli podwaliny pod późniejszy - już w pełni profesjonalizowany - klub. Tacy sympatycy oraz miłośnicy speedway'a z krwi i kości. Wciąż mają sporo atrakcyjnych pomysłów na swą działalność. Mówili o tym podczas spotkania 11 grudnia.

Nie zabrakło podziękowań

Trzech weteranów - Benedykt Dąbrowski, Janusz Doruch i Władysław Kurdziel - pożegnało się z różnymi oficjalnymi funkcjami, pełnionymi podczas zawodów żużlowych. Powód? Panowie są już w bardzo męskim wieku, przekraczającym granice, wyznaczone dla takich osób przez PZMot. Za swe niewątpliwe zasługi otrzymali podziękowania, okolicznościowe statuetki oraz gorące brawa od uczestników spotkania w gorzowskim hotelu Mięszko.



FOT. ROBERT GORBAT

Członkowie stowarzyszenia KS Stal Gorzów byli jednomyślni w podejmowaniu decyzji podczas walnego zebrania

Za znakomitą współpracę w ostatnim czasie dziękował zebranym Dariusz Wróbel, poprzedni prezes Stali S. A. - Za nami bardzo trudny rok - powiedział. - Taki klub, jak Stal, musi istnieć. Dziękuję Zbigniewowi Głuchemu, Krzysztofowi Nuckowskiemu, Danielowi Miłośtanowi oraz Jackowi Wojciechowskiemu za finansowy i organizacyjny trud, jaki włożyli w trwanie naszej drużyny

na najwyższym poziomie rozgrywkowym.

Jego słów wysłuchali między innymi: nowy wiceprezes Stali S. A. Krzysztof Nuckowski (Zbigniew Głuchy był nieobecny z powodu zawodowych obowiązków), nowy dyrektor zarządzający klubu Łukasz Gałczyński, przyszły trener stalowców Piotr Paluch oraz menedżer żużlowej kadry narodowej Stanisław Chomski.

Promować, szkolić i organizować

Prezes KS Stal Paweł Maćkowiak przypomniał w swym sprawozdaniu, że klub sprzedał spółkę piłki ręcznej prywatnemu inwestorowi i dał jej zgodę na używanie nazwy, logo oraz barw Stali przez pięć lat. Zadania na najbliższą przyszłość określił w następujący sposób: - Celem stowarzyszenia pozostaje promocja Stali, sportu w ogóle, żużlowe szkolenie dzieci i młodzieży we współpracy z MX Plast Stal Wawrów, działania marketingowe i pozyskiwanie sponsorów, a także powrót do organizacji w Gorzowie turniejów Grand Prix. Jako stowarzyszenie jesteśmy jedynym podmiotem, który może się w tej ostatniej sprawie ubiegać o miejską dotację.

KS Stal był do niedawna jedynym udziałowcem w Stali S. A. Po wydarzeniach sprzed roku, kiedy ratowano gorzowski żużel z głębokiej finansowej zapaści, ta sytuacja zmieniła się. Większość udziałów w spółce wykupili prywatni inwestorzy i miasto, a stowarzyszeniu pozostało tylko 18 procent.

- Nasz finansowy bilans wychodzi na zero, nie mamy żadnych zaległych zobowiązań - zapewnił prezes. - To powoduje, że z czystym sumieniem i podniesionym czołem możemy wystąpić do właściciela cyklu o powrót Grand Prix na stadion imienia Edwarda Jancarza już w 2027 roku. ©

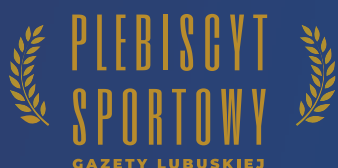
AUTOREKLAMA

0211442311

63. PLEBISCYT SPORTOWY „GAZETY LUBUSKIEJ”

Wybieramy NAJPOPULARNIEJSZYCH

sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty 2025!



Głosowanie potrwa **do 30 grudnia**.

Lista uczestników oraz aktualne rankingi dostępne są na stronie www.gazetalubuska.pl/plebiscyt-sportowy

Kapituła plebiscytu, jak co roku, wskaże NAJLEPSZYCH sportowców, trenerów i drużynę. Nagrody wręczymy podczas Gali Sportu Lubuskiego, w styczniu 2026.

