

Już dziś specjalny dodatek ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

● A w nim wielki album pełny dziecięcych uśmiechów z naszego regionu

GAZETA LUBUSKA

Środa,
3.12.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 280 (22.580)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Powtarzają się
po kilka razy.
Zamieszanie wokół
nazw ulic w Zielonej
Górze str. 3**



**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	11387	гелікоптерів	347
літаків	430	БТРів	23679

**„Ukraińska półka”
w bibliotece im.
Norwida. Ponad sto
pozycji pisanych
cyrylicą str. 4**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



GORZÓW

**To tylko 120 km, jednak miasto od lat
nie ma połączenia kolejowego z Berlinem str. 5**



GORZÓW PO WYPADKU, W KTÓRYM ZGINĄŁ 17-LETNI ROWERZYSTA

Nielegalny „Bike Park” do rozbiórki

Jakub Pikulik
Jarosław Miłkowski

**Przy jednej z „hopek” w okolicy ul.
Dąbroszyńskiej płonie znicz. Obok
leżą lateksowe rękawiczki - pozo-
stałość po akcji ratunkowej, którą
prowadzono tu w ostatnią niedzielę.
Tak wczoraj wyglądał „Bike
Park”, jak nieformalnie nazywa się
to miejsce dla rowerzystów.**

Powstało ono pomiędzy drzewami, jego twórcy w sporej mierze wykorzystali tu nachylenie terenów. Ta część Wieprzyc to bowiem niemal same wzniesienia. Są malownicze, jednak 30 listopada doszło tu do tragedii. Po południu, na trasie zjazdowej, w wypadku zginął na miejscu 17-latek.

- Widziałem go kilkanaście minut wcześniej. Był z kolegą, dochodziła 16.00, robiło się szaro, a w lesie mroczno. Zwróciłem chłopakom uwagę, że może być już trochę za ciemno na takie zjazdy - mówi reporterowi „Gazety Lubuskiej” jeden z okolicznych mieszkańców. - Często chodzę tu na spacer. Gdy jest pogoda, to trasa jest naprawdę oblegana. Ale żeby nią zjeżdżać, trzeba mieć sprzęt, umiejętności i odpowiednie zabezpieczenia. Niektórzy rowerzyści ubrani są w coś w rodzaju zbroi. Mają nie tylko kaski, ale też chronione plecy, łokcie, przedramiona, piszczęły. Z tego, co widziałem, to chłopak, który był tutaj w niedzielę, miał tylko kask - mówi nam mężczyzna.

Trasa przy Dąbroszyńskiej jest naprawdę rozbudowana i trudna. Ma kilka wariantów, można zjeżdżać kilkoma ścieżkami, każda naszpikowana małymi i większymi hopkami. Trzeba na nie najechać z odpowiednią pręd-



kością, inaczej można spaść jeszcze przed miejscem przygotowanym do lądowania jednośladem. Ktoś włożył masę pracy i pieniędzy, żeby odpowiednio ukształtować teren. Scinano drzewa, układano i ubijano ziemię, odpowiednio profilowano zakręty.

- To jedno z niewielu takich miejsc w Gorzowie. Były inne, ale w większości zostały zniszczone. Ten tor nie jest dla każdego. Trzeba mieć odpowiedni sprzęt. Zwykły rower górski można wykorzystać, żeby zjechać ścieżką, ale nie wjeżdżać na przeszkody. Tu potrzebny jest rower zjazdowy, z odpowiednią amortyzacją, solidny - tłumaczy napotkany na trasie rowerzysta. - To, co się stało, to wielka tragedia - dodaje.

Okoliczni mieszkańcy mówią, że trasa powstała około 2012 roku. Bywało, że rowerzyści przywozili tu agregaty prądotwórcze, oświetlali teren i zjeżdżali po zmroku.

- Jakoś muszą spędzać czas. To też sport. Ekstremalny, ale sport. Trzeba

do niego podchodzić z respektem i mieć odpowiednie umiejętności. Ta trasa jest dostępna dla każdego, również dla zupełnie przypadkowych osób - słyszymy od mieszkańców.

Po śmierci 17-latka wczoraj wizję lokalną w tym miejscu przeprowadzili gorzowscy urzędnicy.

- Miejsce do zjazdów dla rowerzystów powstało w tej części miasta bez pozwolenia. Znajduje się ono w pobliżu rezerwatu przyrody Gorzowskie Murawy. W związku z tym podjęliśmy decyzję, że znajdujące się tu konstrukcje zostaną rozebrane. Uzgodnimy to z prokuraturą, bo prowadzone jest postępowanie w sprawie wypadku - mówi nam Wiesław Ciepiela, rzecznik gorzowskiego urzędu. - Zachęcamy, by nie budować takich konstrukcji. W mieście jest legalne miejsce dla miłośników rowerowych trików. Drift park w parku Zacisze został oddany do użytku ponad rok temu - dodaje.

Przeprosiny
Jako autorzy i osoby odpowiedzialne za cykl artykułów Gazety Lubuskiej z 2022 roku dotyczących sprawy Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Gorzowie Wielkopolskim pragniemy podkreślić, że naszym zamiarem nie było w żaden sposób podważanie reputacji ani dobrego imienia Pani Elżbiety Anny Polak.

Przepraszamy Panią Elżbietę Annę Polak, pełniącą w okresie publikacji funkcję Marszałek Województwa Lubuskiego, ponieważ błędem było przypisywanie Pani Polak odpowiedzialności, osobistych zaniedbań i niewłaściwej postawy w związku z opisywanymi wydarzeniami w gorzowskim WORD.

Niniejsze oświadczenie publikujemy w wykonaniu ugody sądowej.

Robert Bagiński - dziennikarz Gazety Lubuskiej w latach 2022 - 2024

Janusz Życzkowski - redaktor naczelny Gazety Lubuskiej w latach 2021 - 2024

Marcin Kędryna - zastępca redaktora naczelnego Gazety Lubuskiej w latach 2021 - 2022

Już jutro w „GL” Pod paragrafem

Jarosław
Miłkowski



ZA DARMO DLA WSZYSTKICH?

Po Gorzowie poruszam się „zbiorkomem”, czyli autobusami i tramwajami. A że korzystam przy okazji z cyfryzacji, to bilet miesięczny wykupuję w aplikacji. Gdy tzw. przejazdówkę kupowałem w listopadzie, system mnie ostrzegł, bym robił to uważnie, bo od 1 stycznia 2026 dla tych, co to płać podatki w Gorzowie (a ja do takich się zaliczam), komunikacja będzie bezpłatna.

Jak to się mówi, wszystko fajnie, tylko że rozpoczął się już grudzień. do końca roku zostały cztery tygodnie, a ja - podobnie jak tysiące gorzowian - wciąż nie wiem, jak to w szczególności będzie wyglądało.

Owszem, by móc korzystać z darmowej komunikacji, będę musiał mieć Kartę Miejską „Gorzów. Stąd Jestem”. I w wersji „analogowej”, czyli plastikowej, to ja mógłbym ją nawet sobie wyrobić. Tyle tylko, że miasto od prawie roku mówi ludziom, że karta będzie dostępna w aplikacji. A tej - choć już za 29 dni ma ona służyć mieszkańcom - wciąż nie ma.

Nieoficjalnie słyszę, że aplikacja do Karty Miejskiej, ma być dostępna w połowie grudnia. Gratuluję! To, że komunikacja będzie darmowa od nowego roku, zapowiedziano... już 16 stycznia. A choć mamy - przypomnę - grudzień, miasto wciąż nie jest w pełni gotowe.

Z każdym dniem, gdy aplikacji do Karty Miejskiej wciąż nie ma, coraz bardziej zastanawiam się, czy gdy przyjdzie 1 stycznia, miasto nie ogłosi, że z powodu poślizgu z aplikacją darmowa komunikacja będzie dla wszystkich. I do czasu uruchomienia aplikacji będzie mógł nią jeździć dosłownie każdy. Na to, by tym, którzy płać podatki w Gorzowie, kazać dalej kupować bilety, chyba nikt się nie odważy. Zachęta, by tuż przed świętami, wyrobić sobie, tak na wszelki wypadek, kartę plastikową, też może być ryzykowna.

● Krzysztof Arciszewski - polski poeta, holenderski wojak i konkwistador, to jedna z najciekawszych postaci w burzliwych dziejach Polski

Sąsiedzi z Krosna Odrzańskiego produkują prawdziwe rarytasy

Łukasz Kolesnik
lkolesnik@gazetalubuska.pl

Łukasz Waryas to pszczelarz z Krosna Odrzańskiego. Posąsiedzku, przy tej samej ulicy, mieszka Adam Walenciak, który produkuje wino. Obaj zostali wyróżnieni przez Lubuskie Centrum Produktu Regionalnego.

Konkurs wyróżnia twórców regionalnych - producentów żywności, rzemieślników i twórców artykułów lokalnych - którzy swoją pracą, jakością i dbałością o tradycję przyczyniają się do rozwoju i promocji regionu.

Wyróżnienia „Zasłużonego Producenta Lubuskiego” przyznano w trzech kategoriach: złote, srebrne i brązowe. W tym roku dwa złote certyfikaty otrzymali właśnie znajomi z ulicy Nadodrzańskiej.

- Kto by pomyślał, że sąsiedzi z jednej ulicy będą produkowali jedno z lepszych produktów regionalnych w Lubuskim - śmieje się Łukasz Waryas.

- To duże wyróżnienie, które bardzo nas cieszy - dodaje Adam Walenciak. - Razem możemy zrobić coś fajnego i rozkręcić turystykę na ulicy Nadodrzańskiej i w całym mieście - żartuje.

Pozytywnie zakręcenie krosnianie stale się rozwijają, już planują połączyć siły i wykorzystywać ostatnie sukcesy.

- Przy okazji wycieczek do winnicy pokazywalibyśmy



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

również, jak produkuje się lokalnie miód - mówi Walenciak.

Robi furorę w Polsce i za granicą

Łukasz Waryas prowadzi rodzinną pasiekę w Krośnie Odrzańskim od lat.

W ostatnich latach jego działalność została wielokrotnie doceniona - w 2024 roku otrzymał tytuł Pszczelarz Roku 2024 przyznawany przez Akademia Pszczelarstwa i Zrównoważonego Rozwoju. Dodatkowo w 2025 roku zyskał międzynarodowe wyróżnienia:

- zdobył złoty medal w kategorii „Miód wrzosowy”
- brązowy medal w kategorii „Miód nostrykowy”

Przez cały czas stara się wprowadzać innowacje

do swojej pasieki. Odwiedziliśmy go i przyglądaliśmy się z bliska jego pracy (poświęciliśmy mu m.in. duży tekst w Magazynie GL w ub. roku)

Winnica nad Odrą

Tuż nad samym brzegiem Odry rozciąga się Winnica Nadodrzańskie Wzgórze - dzieło Adama Walenciaka i jego córki Aleksandry. To wyjątkowe usytuowanie winnicy gwarantuje zapierający dech w piersiach widok na urokliwą rzekę oraz panoramę dolnej części miasta.

- To miejsce, gdzie historia spotyka się z nowoczesnością, a tradycja uprawy winorośli, sięga XII wieku - opowiada Aleksandra Walenciak, która wraz z ojcem od 2006 roku tworzy wino. - Uprawiane

przez nas odmiany winorośli takie jak Riesling, Johanner i Zweigelt dojrzewają w idealnych warunkach. Każdy krzew pielęgnowany jest z troską, a owoce zbierane z uwagą, by w kieliszku odnaleźć harmonię aromatu, głębię smaku i autentyczność miejsca.

Powierzchnia winnicy wynosi obecnie 0,68 ha, a w planach jest dalszy jej rozwój. -

- Nasza winnica to nie tylko bajeczne widoki na zakola Odry, lecz wyjątkowa okazja, by odkryć sekrety uprawy winorośli i tworzenia wina - dodaje pani Aleksandra. - Oferujemy degustacje, nastrojowe spacer po winnicy i zwiedzanie z pasją - zarówno dla gości indywidualnych, jak i grup. Wystarczy się tylko z nami skontaktować.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
			
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
5°C	0°C	4°C	-1°C
Barometr 1014 hPa		Piątek	
Wiatr płd.-wsch. 7-12 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		5°C	1°C
		Sobota	
			
		DZIEŃ	NOC
		7°C	0°C

Uwaga: wilgotność - 89 proc.

FORUM CZYTELNIKÓW

Krzysztof z Gorzowa:

Pomysł Kolei Dużych Prędkości był wielokrotnie omawiany i jak dotąd tylko omawiany. Na ten temat powiedziano już wszystko. Potrzebne są czyny.

Arkadiusz z Gorzowa:

Z Kolei Dużych Prędkości i tak wyszłga nas Zielona Góra. W Lubuskim jest dwunastu posłów, z których dziesięciu jest z południa. Kto i w czym interesie będzie zatem zabiegał za Gorzowem?! Gorzów jako jedyne miasto wojewódzkie nie posiada

trakcji elektrycznej i długo długo nie będzie, bo mamy nieudaczników na każdym szczeblu politycznym i rządowym.

Tomasz z Gorzowa:

Zielona Góra ma mocnego przeciwnika. To Szczecin dąży do tego przebiegu przez Gorzów, bo chce mieć dostęp do szybkich pociągów.

Krzysztof z Gorzowa:

Gdybym za każdą obietnicę dostawał złotówkę, to do końca życia nie musiałbym już pracować.

Barbara z Zielonej Góry

W sprawie wynajęcia kamienicy przy al. Niepodległości 10, w której poprzedni prezydent usłyszał zarzut od prokuratury, odpowiadać powinny również osoby, które były radnymi w tym czasie i pozwolili na to.

Dariusz Jacek Legutowski, radni ZG

Radni tej decyzji nie podejmowali. Nikt nas o zdanie ani zgodę nie pytał.

Grażyna z Zielonej Góry

Trzymam kciuki za pomysł upamiętnienia Joanny Kołacz-

kowskiej na muralu. Pani Joanna na 300 procent zasłużyła na taki mural. Szkoda tylko, że nigdy go nie zobaczy.

Bart z Zielonej Góry

Kazimierz jest najlepszy i nawet jak powie, że głosował na Konfederację, to i tak będzie najlepszy, więc jakieś tam niedomaganie na koncercie jest dla mnie rzeczą pomijaną. Chopin, gdyby żył w dzisiejszych czasach też by lubił poszaleć, najpopularniejszy utwór Polonez As-dur op. 53, pewnie by się nazywał: Tata Frydryka.

nasz REGION

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziesięciolatkowie z Zielonej Góry wytańczyli zwycięstwo

Julia Sinicka i Aleksander Piłat to 10-letni tancerze ze Szkoły Tańca Gracja w Zielonej Górze. Właśnie zdobyli tytuł mistrzów Polski w kombinacji stylów w kategorii wiekowej 10-11 lat. Byli najmłodszymi finalistami w swojej kategorii.

Start w mistrzostwach Polski Polskiego Towarzystwa Tanecznego w Warszawie był nie lada wyzwaniem. Trzeba było nie tylko wykazać się umiejętnościami, ale wytrzymałością fizyczną. Zielonogórzanie przeszli z ćwierćfinału do półfinału i ostatecznie do finału, tańcząc tego dnia sześć rund po cztery tańce każda.

Para w maju obroniła tytuł mistrzów okręgu w kombinacji ośmiu tańców i zdobyła I miejsce w wyższej od posiadanej kategorii wiekowej oraz awansowała do najwyższej możliwej do zdobycia w tym wieku - klasy tanecznej D. To finaliści jednego z najbardziej prestiżowych turniejów tanecznych na świecie.

W czerwcu Julia i Aleksander otrzymali stypendium twórcze i artystyczne miasta Zielona Góra.

Młodzi tancerze mają treningi sześć razy w tygodniu. Trenerami pary są Mikołaj Balcerzak, Tomasz Jaszewski, Marcin Zawislak i Kornelia Kopczyńska.



FOT. ELIZA GNIEWKO-JUSZCZAK

ŻARY

Uciekał na podwójnym gazie Policjanci zatrzymali do kontroli 63-latkę kierującą oplem corsą. Ten zjechał na pobocze, jednak gdy tylko nadarzyła się okazja, gwałtownie ruszył. - Mundurowi natychmiast rozpoczęli

pościg za uciekinierem. Kierujący oplem w pewnym momencie wjechał na chodnik, aby ominąć inne pojazdy, a następnie skręcił w leśną drogę, gdzie uderzył w skarpę na poboczu. W wyniku uderzenia jego pojazd



FOT. LUBUSKA POLICJA

przewrócił się na prawy bok - relacjonuje żarska policja. Okazało się, że 63-latek miał ponad promil alkoholu, dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów, a tablice rejestracyjne były przypisane do innego auta. **UB**

Zamieszanie wokół nazw ulic w Zielonej Górze. Jak się okazuje, to wcale nie jest błahy problem

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

W Zielonej Górze jest 1120 ulic. Niektóre, jak Szkolna czy Kościelna, powtarzają się w kilku miejscach. To powoduje, że karetki pogotowia, straż pożarna czy policja nie zawsze szybko trafiają pod właściwy adres. Radny Robert Górski proponuje dokonać zmian w nazewnictwie.

Sprawa ulic powraca w Zielonej Górze jak bumerang, najczęściej gdy radni na sesji podejmują uchwałę o nazwaniu nowej. Tak było i teraz, kiedy zagłosowali za ulicą Ochla Bławatkowa.

Radny klubu Zielona Razem, a jednocześnie lekarz jeżdżący w karetce pogotowia, Robert Górski, po raz kolejny zaapelował, by zrobić coś z problemem nazw ulic, które się dublują.

- Dwa tygodnie temu dostaliśmy wezwanie od rodziców półrocznego dziecka. Było w stanie zagrożenia życia. A wiemy, że w takich sytuacjach liczy się każda minuta. Wezwanie było na ulicę Różana - mówi Górski. - Dzięki temu, że jestem radnym z okręgu, gdzie jest ulica Różana, wiedziałem, że przy tej ulicy nie ma takiego numeru. Zadzwoniliśmy z karetki do rodziców i okazało się, że to jest Różana, ale w sołectwie Łężyca, czyli prawidłowo: Łężyca Różana. Jednak w stresie rodzice podali nazwę bez tego przedrostka. Nie mam o to pretensji, bo prze-



FOT. LESZEK KALINOWSKI

cież byli mocno zdenerwowani. A potocznie mówi się o ulicy bez przedrostka.

10 lat temu po połączeniu miasta z gminą okazało się, że niektóre nazwy ulic będą się pokrywać, i to nawet kilka razy. By uniknąć nieporozumień, a także nie rezygnować z nazw dawnych wsi przyłączonych do miasta, uznano, że właściwe będą nazwy z przedrostkami odnoszącymi się do nazw sołectw. I tak mamy np. ul. Drzonków Szkolna, Stary Kisielin Szkolna, Zawada Szkolna itp.

- Ludzie zapominają podawać ten przedrostek i robi się problem. Mała strata, gdy kurier z paczką nie trafi pod wskazany adres. Gorzej, gdy karetka przyjedzie zbyt późno, albo straż pożarna, gdy płonął będzie dom - podkreśla radny i apeluje, by ulice miały takie nazwy, które się nie będą po-

wtarzać. Tak jak jest na Chynowie czy Jędrzychowie, które zostały przyłączone do miasta wcześniej. - Wiem, że w Kontrakcie Zielonogórskim było obiecywane, iż te przedrostki zostaną, ale życie to zweryfikowało. To się nie sprawdzi. Jak nazwy będą unikatowe, to nikt się nie zgubi.

Radny PiS Jacek Budziński proponuje, by odpowiednio przeszkolić dyspozytorów. Będzie taniej i szybciej. Zdaniem Górskiego to nie rozwiąże problemu. Centrum Powiadomienia Ratunkowego 112 znajduje się w Gorzowie, pracownicy często się zmieniają. Poza tym nie tylko Gorzów odbierze od nas telefon. Jeśli dyspozytorzy są w danym momencie zajęci, odbiorą ci w Kielcach czy Krakowie - takie przypadki już były. A tam nikt nie ma pojęcia, że w Zielonej Górze są so-

łectwa, więc nie będzie dopytywał...

- Warto więc uświadamiać mieszkańców, jak ważne są te przedrostki. Prezydent ma do tego narzędzia - czasopiśmo „Czas Zielonej Góry”, ma portal internetowy czy stronę urzędu miasta... - zaznacza Budziński. - Nie wiem, czy mieszkańcy chcieliby tak radykalnych zmian nazw ulic - dodaje.

Według radnego Zielonej Razem Wiesława Kuchty, reprezentującego sołectwa, przedrostki doskonale wskazują lokalizację. Mieszkańcy sołectw są zadowoleni. Nie chcą zmian, bo to wywoła kolejne zamieszanie i koszty. Wystarczy dopytać.

Zdaniem radnej PiS Bożeny Ronowicz należy wrócić do tematu i wspólnie zastanowić się, jak problem rozwiązać, by nikt nie był stratny, a służby trafiały pod właściwy adres.

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



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



NIEZWYKŁA POLSKA

Podróże po miastach, Aktywny wypoczynek, Weekend w SPA i termach, Smaki kulinarne regionu, Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

ZIELONA GÓRA GRUDZIEŃ PEŁEN ŚWIĄTECZNYCH ATRAKCJI

Jarmarki, wigilie i inne atrakcje

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Poczynając do wspólnego rozświetlenia 12-metrowej choinki, przez jarmarki bożonarodzeniowe, po miejską wigilię. Przed nami magiczny okres i wiele atrakcji.

Wspólne rozświetlanie choinki i świątecznych iluminacji odbędzie się w piątek, o godz. 16.00 na Starym Rynku. Tradycyjnie już świerk to prezent od leśników dla zielonogórczan. Tym razem drzewko przyjechało z Nadleśnictwa Babimost i mierzy 12 metrów. O specjalne ozdoby zadbał Zakład Gospodarki Komunalnej.

Podczas wydarzenia będziemy mieli okazję posłuchać zimowych piosenek i pastorałek. Koncert przygotowuje Zielonogórski Ośrodek Kultury. Nie zabraknie też słodkich upominków i świątecznych czapek, które otrzymają uczestnicy piątkowego spotkania na deptaku, na które zaprasza prezydent Marcin Pabierowski oraz dyrektor Regionalnej Dyrekcji



FOT. JACEK KATOS

Miasto szykuje się do świąt Bożego Narodzenia. Pojawiły się ozdoby i wielka choinka przy ratuszu

Lasów Państwowych Arkadiusz Kapała.

Następnego dnia, w Mikołajki, warto zajrzeć do Planetarium Wenus, gdzie w godzinach 12.00 - 15.00 będziemy

mogli wykonać własnoręcznie torby na prezenty oraz kartki świąteczne. Będą też atrakcje, takie jak malowanie twarzy, ścieżka sensoryczna, strefa z miękkimi zabawkami, Miko-

łaj z lodami od Nordisa, fotobudka, tworzenie komety czy odkrywanie gwiazdozbiorów.

Dodatkowo tego dnia, w godzinach 11.00 - 14.50 w autobusie MZK spotkamy Świętego

Mikołaja, który będzie zabawiał nie tylko dzieci.

13 grudnia zaprasza nas do siebie Muzeum Etnograficzne w Zielonej Górze Ochli na Jarmark Bożonarodzeniowy oraz „Wigilię naszych przodków”. Jarmark odbędzie się w sobotę w godz. 12.00 - 18.00, a w niedzielę w godz. 9.00 - 15.00. Spotkamy tam ponad 120 wystawców, producentów, twórców, rzemieślników i artystów z całego regionu. Na stoiskach znajdziemy m.in. lokalne miody, syropy, wędliny i sery, dekoracje świąteczne, stroiki, bombki i żywe choinki, rękodzieło. Nie zabraknie degustacji świątecznych potraw, przygotowanych przez producentów i koła gospodyń wiejskich. Zarówno w sobotę jak i niedzielę posłuchamy muzyki na żywo, spotkamy Mikołaja i Aniołki. Zaplanowano też warsztaty: w sobotę nauczymy się wykonywać świąteczne pąki z bibuły, a w niedzielę - gwiazdy z papieru.

W sobotę będzie też okazja poznać, jak wyglądały wigilie naszych przodków. Podczas

wydarzenia odbędą się bowiem trzy wigilie przygotowane przez: Łemków (godz. 15.00 - chata z Lisowa), Górali Bukowińskich (15.30 - chata bukowińska) i Poleszuków (16.00 - chata z Lisowa). To okazja do spróbowania bezpłatnie tradycyjnych potraw oraz posłuchania kołęd charakterystycznych dla każdej z tych społeczności.

Miejski Jarmark Bożonarodzeniowy na zielonogórskim deptaku odbędzie się w dniach 17 - 21 grudnia w godzinach: 12.00 - 18.00, a miejska wigilia - 21 grudnia o godzinie 12.00. Wtedy to zarówno prezydent miasta jak i biskup zielonogórsko-gorzowski złożą nam życzenia, pośpiewamy wspólnie kołedy i zjemy wigilijną kolację. Na jarmarku tradycyjnie znajdziemy nie tylko świąteczne ozdoby czy potrawy, ale i inne artykuły związane z zimą i świątami. To okazja na nabycie oryginalnych, niepowtarzalnych prezentów wykonanych przez zielonogórskich rękodzielników. Będą warsztaty, zabawy dla dzieci i dorosłych.

Włamanie, pobicie, areszt

Urszula Baumann
ubaumann@gazetalubuska.pl

Zielonogórcy policjanci zatrzymali trzech mężczyzn podejrzanych o rozbój i włamanie do sklepu w centrum miasta. Zostali oni tymczasowo aresztowani. Grozi im kara nawet do 15 lat więzienia.

20 listopada trzech mężczyzn brutalnie zaatakowali w centrum Zielonej Góry 30-letniego przechodnia. Pobili go i skopali, zabrali mu portfel z dokumentami oraz pieniędzmi. Kilkanaście minut po napadzie, włamali się do sklepu w centrum miasta. Do wnętrza lokalu weszli po wybijeniu szyby w witrynie.

Kryminalni w kilka godzin ustalili tożsamość agresywnych włamywaczy. Ostatniego ujęli w niedzielę. Wszyscy zatrzymani byli wcześniej notowani.

„Ukraińska półka” w bibliotece im. Norwida

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Biblioteka im. Norwida otworzyła wczoraj „Ukraińską półkę z książkami”. To inicjatywa, która odbywa się pod patronatem Pierwszej Damy Ukrainy, Oleny Zelenskiej.

W Zielonej Górze mieszka obecnie 5197 obywateli Ukrainy. To z myślą o nich, ale nie tylko, powstała „Ukraińska półka z książkami”.

Od wczoraj w bibliotece jest do wypożyczenia jest ponad 100 pozycji, głównie beletrystyki, w języku ukraińskim.

Diana Ivanova, Konsul Generalny Ukrainy we Wrocławiu, podkreśla, że zielonogórska półka jest szóstą z kolei. Wcześniej podobne katalogi utworzono m.in. we Wro-



FOT. JACEK KATOS

„Ukraińska półka” to ponad 100 pozycji, głównie beletrystyki, w języku ukraińskim

clawiu, Opolu, Oleśnicy czy Poznaniu.

- Cieszy nas bardzo, że Ukraińcy będą mogli także ko-

rzystać ze zbiorów biblioteki, z pozycji w ich ojczystym języku. Ale książki mogą wypożyczać wszyscy ci, którzy

znają lub uczą się języka ukraińskiego i chcą poznać naszą historię, naszą literaturę dawną czy współczesną - podkreśla pani konsul. - Jestem niezmiernie wzruszona, że taka półka powstała też w Zielonej Górze.

Zadowolenia z wydarzenia nie kryje też Vladysław Tkachuk, uczeń IV Liceum Ogólnokształcącego w Zielonej Górze. Jego zdaniem, zwłaszcza dla tych, którzy przez wojnę znaleźli się poza granicami swego kraju, to bardzo ważna inicjatywa. Młodzi ludzie mogą w ten sposób poznawać nie tylko ważne pozycje literackie, ale też ukraińskie zwyczaje i tradycje. A to jest bardzo ważne.

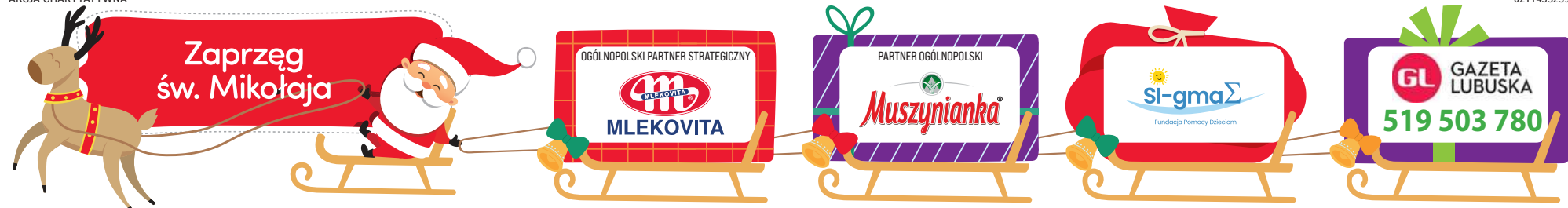
Agnieszka Ginko-Humphries, koordynatorka biblioteki obcojęzycznej, mówi, że dzięki półce jeszcze bardziej

będzie można promować kulturę ukraińską. Bo jak przypomina, w bibliotece organizowane są od dawna różne wydarzenia artystyczne, wystawy, spotkania, poświęcone Ukrainie.

- Wierzę, że z ukraińskiej półki korzystać będą nie tylko Ukraińcy, ale także Polacy - mówi dr Przemysław Bartkowiak, zastępca dyrektora biblioteki Norwida. - Na dziś mamy około 300 Ukraińców - aktywnych czytelników naszej placówki. Dzięki tej nowej inicjatywie, z pewnością czytelników nam przybędzie. Tak jak i książek, których ma być coraz więcej, których wiecie dzięki Konsulatowi Generalnemu we Wrocławiu. Pamiętajmy też, że nasza biblioteka prowadzi też wiele działań integrujących tę społeczność.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435259



GORZÓW MIASTO LEŻY O „RZUT BERETEM” OD BERLINA, ALE POCIĄGÓW DO STOLICY NIEMIEC NIE MA OD LAT

Tak blisko, a jednak tak daleko

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Polski rząd mówi o kolei dużych prędkości do Niemiec przez Gorzów. Tymczasem miasto już szósty rok nie będzie miało choćby jednego zwykłego połączenia z Berlinem...

Gorzów i Berlin dzieli w linii prostej około 120 km. I choć pociągami odległość między miastami można pokonać w dwie godziny, to od ponad pięciu lat nie mają one bezpośredniego połączenia. Po raz ostatni pociąg do stolicy Niemiec odjechał z Gorzowa w listopadzie 2020, a więc w czasie pandemii. W latach 2021-2024 trwała budowa mostu kolejowego przez Odrę. Do dzisiaj pociągi jednak nie kursują.

W poniedziałek doszło do spotkania rządów Polski i Niemiec, w trakcie których rozmawiano m.in. o połączeniach między obydwojema krajami. Jeszcze przed rozpoczęciem konsultacji Piotr Malepszak, wiceminister infrastruktury, mówił, że strona polska będzie

konsultować z Niemcami przebieg jednej z odnóg kolei dużych prędkości. Polski rząd chce, aby odcinek z Poznania do Niemiec przebiegał przez północną część Lubuskiego.

- Na przykład pod Gorzowem mogłoby powstać rozgałęzienie linii do granicy z Niemcami i nowy korytarz w kierunku Szczecina - mówił minister Malepszak. - Chciałbym, by lepiej wykorzystywać trasę kolejową wiodącą od wielkopolskiej Piły, przez Krzyż, Gorzów Wlkp. i Kostrzyn w kierunku Berlina. Dziś ona nie jest zelektryfikowana. Zaproponowałem stronie niemieckiej, żeby pójść do tej linii tak samo, jak wspólnie zajęliśmy się trasą Berlin-Szczecin. Chodzi o pełną elektryfikację i rozbudowę linii z jednego do dwóch torów. Chodzi o to, żeby w pierwszej kolejności wykorzystać trasy, które już istnieją - dodawał.

Rzeczywistość skrzeczy

- Cieszy, że ministerstwo opiera się na merytoryce, ana-



Ostatni pociąg Gorzów - Berlin wyjechał w trasę w listopadzie 2020 r.

lizach i opiniach ekspertów, w odróżnieniu od Urzędu Marszałkowskiego, który po cichu i konsekwentnie lobbuje za irracjonalnym wariantem przez Zieloną Górę. Chyba skutecznie, bo po szumnych zapowiedziach w komunikacie końco-

wym Premiera Polski i Kanclerza Niemiec, już zapomniano o naszej linii kolejowej 203 i Gorzowie - mówi Patryk Nisiewicz, ekspert ds. transportu szynowego.

Gorzowianin zwraca uwagę, że choć w zapowiedziach mówi

się o KDP przez północną stolicę Lubuskiego, to „rzeczywistość skrzeczy”. 14 grudnia wejdzie w życie nowy rozkład jazdy. Trudno szukać w nim jednak pociągu Gorzów - Berlin.

- Jeszcze kilka lat temu słyszeliśmy wymówki: remont gorzowskiej estakady, budowa mostu w Kostrzynie, brak homologowanego taboru. Dziś te wszystkie bariery już nie istnieją. Infrastruktura została wyremontowana, most oddany do użytku, tabor dopuszczony do ruchu międzynarodowego. A połączeń... nadal nie ma - zauważa Nisiewicz. Sytuacja jest dla niego tym bardziej niezrozumiała, że Gorzów leży czterdzieści kilka kilometrów od granicy z Niemcami.

Niech będzie Berlin - Gdańsk przez Gorzów

- PKP Intercity z dumą informuje, że od 14 grudnia br. liczba połączeń kolejowych między Polską a Niemcami znacznie wzrośnie. Będzie wynosiła 16 par pociągów dziennie. Połączenia obejmą takie miasta jak:

Gdynia, Bydgoszcz, Poznań, Łódź, Chełm, Kraków, Wrocław, Zielona Góra. Jak można się domyśleć, Gorzowa na tej liście nie ma - mówi gorzowski ekspert.

Jak wylicza gorzowianin, trasa Berlin-Gdynia przez Gorzów jest aż 74 km krótsza niż przez Poznań, który i tak będzie miał już 9 pociągów dziennie do Berlina. Trzy komfortowe pociągi Intercity do Berlina Hauptbahnhof kursują też z Zielonej Góry.

- Skoro rośnie liczba pociągów do Niemiec, nie ma żadnego racjonalnego powodu, aby Gorzów nadal był pomijany. Czas na pociąg: Berlin - Gorzów - Bydgoszcz - Gdańsk! - apeluje na profilu Kolej gorzowska. - Skierujmy więc bezpośrednio zapytanie do Ministerstwa Infrastruktury oraz PKP Intercity o uruchomienie międzynarodowych połączeń przez Gorzów - proponuje.

Choć linie kolejowe do Gorzowa wciąż nie są zelektryfikowane, połączenie Gorzów - Gdynia cały czas istnieje...

Radna chce kontroli systemu, który wygenerował ponad 1200 mandatów

Jarosław Miłkowski
Gorzów

- Czy sygnalizacja na rondzie Santockim działa w sposób sprawiedliwy dla wszystkich uczestników ruchu? - stawia pytanie gorzowska radna Anna Kozak.

W ciągu miesiąca system Red Light przyczynił się do ukarania 1,2 tys. kierowców. Zasady jego działania są bardzo proste. Nad skrzyżowaniem - w tym wypadku rondem Santockim - zamontowane są kamery, które wyłapują tych, którzy wjadą na nie przy czerwonym świetle. Przy gorzowskim rondzie system działa od października i - jak już informowaliśmy na pierwszej stronie poniedziałkowego wydania GL - tylko w ciągu

pierwszego miesiąca, a dokładnie w 29 dni, wyłapał on 1,2 tys. przypadków łamania obowiązku zatrzymania się pojazdu „na czerwonym”.

W związku z tak dużą liczbą przypadków głos zabrała radna Anna Kozak (KO).

- Tak wysoka liczba nie może być uznana wyłącznie za „niefrasobliwość kierowców” - uważa radna. Właśnie napisała interpelację do prezydenta Jacka Wójcickiego. Chce, by miasto sprawdziło, czy system Red Light na rondzie działa prawidłowo.

- 1,2 tys. kierowców nie może się tak po prostu mylić! Tak wysoka skala wykroczeń w tak krótkim czasie wskazuje, że mogą występować: nieprawidłowo ustawione czasy sygnałów świetlnych, nieintuicyjne zmiany faz, brak dostosowania sygnalizacji do realnego natęże-

nia ruchu, problemy z widocznością sygnałów na dojazdach oraz nieczytelność oznaczeń lub brak koordynacji między pasami ruchu. Systemy bezpieczeństwa powinny chronić ludzi, a nie generować masowe mandaty - mówi radna Kozak. Mandat 500 zł oznacza, że gorzowscy kierowcy stracili na rondzie Santockim 600 tys. zł w niecały miesiąc.

- Wnioskuje o przeprowadzenie pilnej kontroli sygnalizacji świetlnej na rondzie Santockim. Jako radna stoję po stronie mieszkańców i uważam, że konieczne jest sprawdzenie, czy sygnalizacja na rondzie Santockim działa w sposób transparentny, intuicyjny i sprawiedliwy dla wszystkich uczestników ruchu - apeluje Anna Kozak.

Odpowiedź miasta powinniśmy poznać najpóźniej w połowie grudnia.

Sprawa śmieci wraca na sesję

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Pod obywatelskim projektem uchwały w sprawie stawek za śmieci podpisały się 463 osoby. Radni mają się nim zająć na sesji wyznaczonej na 16 grudnia.

Wczoraj poznaliśmy porządek obrad ostatniej tegorocznej sesji rady miasta. Będzie to sesja budżetowa. W jej trakcie radni zajmą się też jednak projektem zmian w stawkach za odbiór śmieci w Gorzowie.

Przypomnijmy: od 1 stycznia 2026 w Gorzowie obowiązywać ma system „po wodzie”. Oznacza on, że wysokość opłaty za śmieci ma zależeć od stopnia zużycia wody. Przy czym za każdy metr sześcienny trzeba będzie zapłacić 12 zł.

Zdaniem radnych Prawa i Sprawiedliwości nowe za-



Nowy system ma wyłapać niepłacących za odpady

sady to nic innego jak podwyżka opłaty. Dziś wynosi ona bowiem 38 zł od osoby miesięcznie. Z obserwacji pracujących radnych wynika jednak, że gorzowianie zużywają średnio około 4 metry wody. Oznacza to, że po wejściu w życie nowych zasad opłaty miałyby wynosić około

48 zł. Co nie mniej ważne, zmiana stawki ma dotyczyć jedynie zabudowy wielorodzinnej, czyli mieszkańców kamienic i bloków.

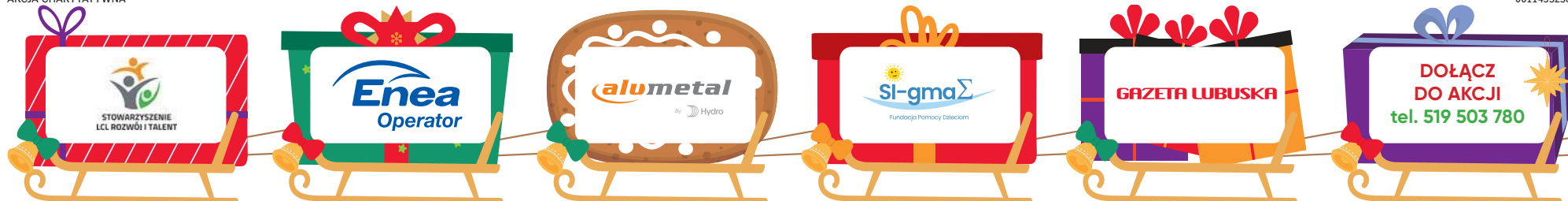
Pod koniec października radni PiS zawiązali komitet obywatelski w sprawie zmian stawki. Zaproponowali oni, by odpłatność za śmieci wynosiła 9,50 zł za każdy metr sześcienny zużytej wody (przy czterech zużytych metrach daje to 38 zł). Chcą też, by rodziny wielodzietne płaciły po 160 zł od gospodarstwa.

W porządku obrad grudniowej sesji są aż trzy punkty związane ze stawką odbioru śmieci.

- Jeśli nie uda się wprowadzić obywatelskiego projektu uchwały, będziemy wnosić o wprowadzenie poprawek do uchwały przyjętej w czerwcu - tłumaczy nam radny Roman Sondej z PiS.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011435258



KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt noweli ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – użytkowane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023–2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć się do 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku



Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zołza” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię

POZNAŃ

Sąd uchylił wyrok uniewinniający

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Mirosława R. ps. Ryba i Dariusza L. ps. Lala, oskarżonych o uprowadzenie, pozbawienie wolności i pomocnictwo w zabójstwie poznańskiego dziennikarza Jarosława Ziętary. Sprawę ponownie rozpozna poznański sąd okręgowy.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Maciej Świergosz podkreślił, że „dla sądu apelacyjnego, w tym składzie, ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”.

Sędzia zaznaczył, że w ocenie sądu „oczywiste jest, że 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara został uprowadzony, a następnie »zginął, bo był dziennikarzem«”. PAP

GOSPODARKA

– Rada Polityki Pieniężnej na grudniowym posiedzeniu obniży stopy procentowe o 25 pkt bazowych – powiedział PAP ekonomista ING Banku Śląskiego Adam Antoniak. Dodał, że kolejna obniżka może nastąpić już w styczniu. – Mielśmy taką prognozę już wcześniej, ale po danych o inflacji w listopadzie zauważyłem, że obecnie zdecydowana większość banków prognozuje obniżkę stóp w grudniu – dodał

”

Uczniowie zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne

Paulina Mikuła popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej”

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnieniu. – Nie możemy i nie chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i niemieckiej tyranii 1939–45. Nieba-



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

wem złączą się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramię w ramię – zadeklarował. Podkreślił w tym kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbić klina między Polskę i Niemcy.

Wskazał na konieczności wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluczona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w której Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociągi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie. PAP

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Jest reakcja ministra finansów i gospodarki

Marcin Koziestański
Warszawa

O decyzji prezydenta poinformował w poniedziałek jego rzecznik Rafał Leśkiewicz. Jak dodał, przepisy zagrażają wolnościom Polaków, ich majątkowi i stabilności państwa.

W informacji na platformie X Leśkiewicz napisał, że zawetowana ustawa przewiduje możliwość wyłączenia przez rząd

stron internetowych firm działających na rynku kryptoaktywów jednym kliknięciem. W jego opinii przepisy dotyczące blokowania domen są nieprzejrzyste i mogą prowadzić do nadużyć. Dodał, że w większości państw Unii Europejskiej stosuje się prostą listę ostrzeżeń, która chroni konsumentów bez blokowania całych serwisów.

Drugim problemem, który wpłynął na decyzję prezydenta – jak podał Leśkiewicz – jest

rozmiar i brak przejrzystości w przyjętych rozwiązaniach. Wskazał też, że np. Czechy, Słowacja czy Węgry wdrożyły przepisy, które mają kilka lub kilkanaście stron, natomiast polska ustawa ma ich ponad sto. Według Leśkiewicza trzecią przyczyną weta jest wysokość opłat nadzorczych, ustalonych – jak ocenił – na poziomie, który uniemożliwi rozwój małym firmom i startupom, a faworyzuje zagraniczne korporacje i banki.

Na decyzję prezydenta zareagował minister finansów i gospodarki Andrzej Domański. Na platformie X napisał: „Kolejna zawetowana ustawa. Tym razem wbrew klientom i inwestorom rynku kryptoaktywów oraz polskimi podmiotom. Już teraz 20 proc. klientów traci swoje pieniądze w wyniku nadużyć na tym rynku. Chcielibyśmy ich chronić, Prezydent wybrał chaos i bierze pełną odpowiedzialność za swoje działania”. PAP

Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowane „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

– Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie – powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic na temat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami.



Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa – Witkoffem?

Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzedniej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości omawiano tylko kwestię powojennych granic – pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” – Emmanuela Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Leavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyraźny uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Putin: Warunek zakończenia działań wojennych jest niezmienny – ukraińskie wojska muszą „wyciąć się z okupowanych terytoriów”

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. – Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji – wyjaśnił Axios jeden z ukraińskich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC powiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wyciąć się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje – przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji – latem tego roku – Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolony jest z Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogą przebiegać wzdłuż linii kontaktu.

PAP

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

– Wyjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest „zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie – wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. – Mamy nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów – podkreślił

Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. – Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju – zapewnił.

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiali wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi.

PAP



Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

Australijska policja rozbiła siatkę pedofili w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przeszukań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksualnych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.



Na czele grupy pedofili-satanistów stał 26-latek

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci i posia-

danie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostali im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci, przedstawiające dzieci w wieku od niemowląt do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając ty-

siące filmy. – Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem – powiedziała. – Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt – dodała.

Śledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, rozpoczętej w kwietniu, której celem jest zbadanie internetowej dystrybucji materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. W listopadzie policja dowiedziała się o grupie mężczyzn w Sydney.

Rośnie liczba ofiar śmiertelnych na Sumatrze

Oprac. Anna Nagel
Indonezja

Bilans ofiar śmiertelnych powodzi i osunięć ziemi na indonezyjskiej Sumatrze wzrósł do 631 osób – poinformowała we wtorek krajowa agencja ds. katastrof.

Ewakuowano około miliona mieszkańców. Indonezja jest krajem najbardziej dotkniętym przez kataklizm, który w całej Azji Południowo-Wschodniej pochłonął już blisko 1,2 tys. ofiar.

Poprzedni bilans mówił o 502 ofiarach śmiertelnych.

Skala zniszczeń w Indonezji jest ogromna. W trzech prowincjach Sumatry za zaginione nadal uznaje się 472 osoby, a ponad 2,6 tys. zostało rannych. Według oficjalnych danych żywioł dotknął bezpośrednio po-

nad 3,3 mln mieszkańców. Rząd Indonezji ogłosił wysłanie do najbardziej zniszczonych regionów 34 tys. ton ryżu i 16,8 mln litrów oleju.

Trwa wyścig z czasem, by dostarczyć pomoc humanitarną do odizolowanych rejonów, do których można dotrzeć tylko drogą morską lub powietrzną. Organizacje pomocowe ostrzegają przed ryzykiem głodu w prowincji Aceh z powodu przerwanych łańcuchów dostaw i gwałtownie rosnących cen żywności.

Katastrofa, wywołana przez deszcze monsunowe i cyklony tropikalne, zdewastowała również Sri Lankę, gdzie zginęło co najmniej 390 osób, a 352 są uważane za zaginione – podała agencja AFP. Powodzie na mniejszą skalę odnotowano także w Tajlandii i Malezji.

PAP

PLEBISCYT SPORTOWY W każdej historii ukryte są talent, radość, ambicja i przykład, który może zachwycić

Trwa Plebiscyt Sportowy - pełen dobrych emocji, radości i wielkiej pasji. Poznanie historii uczestników to jak otwieranie kolejnych okienek w adwentowym kalendarzu. Za każdym kryje się wyjątkowa historia!

W ramach akcji wspólnie z naszymi Czytelnikami nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają się dynamicznie, ry-

walizacja bywa naprawdę bardzo, bardzo zacięta. Nie każdy może ją wygrać, ale każdy jest naszym lokalnym bohaterem - wartym pochwały, uwagi, a także napisania o nim. Za każdym uczestnikiem naszego Plebiscytu Sportowego kryje się bowiem jego wyjątkowa opowieść. Są to historie z różnymi dyscyplinami w roli głównej, ale zawsze są wypełnione codzienną wytężoną pracą, zaangażowaniem i ogromnym sercem wkładanym w to, co się robi.

Bohaterowie plebiscytu mogą inspirować innych, dlatego

chcemy pokazywać ich naszym Czytelnikom - a szczególnie młode talenty, które mogły się jeszcze nie dać poznać tak szerokiej publiczności, jak dorośli.

To dlatego dziś znów możecie poznać bliżej jednego młodego uczestnika Plebiscytu Sportowego, który ma w sobie sportową magię. A już wkrótce na naszej stronie internetowej znajdziecie sylwetki innych młodych zawodników i zawodniczek, którzy dopiero zaczynają swoje sportowe przygody, ale już sprawiają, że świat chce im kibicować. To dzieci, które biegają

szybciej, skaczą wyżej, walczą odważnie nie dlatego, że muszą, lecz dlatego, że kochają to robić! Poznacie ich pasję - iskierkę w oku, kiedy opowiadają o swojej dyscyplinie. Poznacie ich zaangażowanie - codzienne treningi, podczas których uczą się również wytrwałości. Czasami poznacie również ich marzenia - te wielkie jak olimpijski medal i te małe, jak kolejny udany występ. Warto więc zaglądać na naszą stronę - również po to, by poznać aktualne wyniki w Plebiscycie Sportowym i wspierać uczestników swoimi głosami.

SPORTOWY TALENT ROKU

Janek ma talent, ale też ogromne serce do pracy i ludzi

U Janka Mleczo (piłka nożna, Akademia piłkarska Macieja Murawskiego, brazylijskie jiu-jitsu Horda Sulechów) rodzice sportową pasję zauważyli już w wieku 3 lat, gdy zapisali go na piłkę nożną. Uczył się od podstaw gier i zabaw ruchowych. Co trening, robi coraz większe postępy i z uśmiechem uczestniczy w zajęciach. Gdy miał 6 lat, pojawił się pomysł, aby spróbować również drugiej dyscypliny - BJJ. U Janka - zainspirowa-

nego głównym bohaterem ulubionej bajki Dragon Ball - pojawiła się chęć trenowania sztuk walki. Stał się pewny siebie, uwierzył w swoje możliwości i nabrał dyscypliny. - Uważamy, że był to kluczowy moment w jego rozwoju - ocenia Paweł Mleczo. Obecnie treningi sprawiają Jankowi ogromną radość i satysfakcję. Sport stał się dla niego nie tylko formą zabawy, ale także sposobem na rozwój i realizowanie swoich sporto-



wych marzeń. - Najważniejsze dla nas jest to, że Janek ma ogromną motywację i siłę do trenowania. Wraca z zajęć z uśmiechem i od razu pyta o kolejny trening - mówi tata.

Janek to wspaniały chłopiec, który zarówno na boisku, jak i na macie zawsze stawia na fair play oraz czystą, sportową rywalizację. Dla niego sport zaczyna się od szacunku - do przeciwnika, do trenera i do samej dyscypliny.

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY



Adrianna Majchrowska, Brazylijskie jiu-jitsu, KSSW WildBears, powiat gorzowski



Aleksandra Skałeczka, akrobatyka powietrzna, KS Art Strzelce Krajeńskie, powiat strzelecko-drezdenecki



Barbara Filipowicz, nordic walking, K.S. Victoria Potęgowo, powiat sulęciński

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI



Jan Izdebski, piłka nożna, Unia Kunice Żary, powiat żarski



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



Paweł Pokarowski, kulturystyka klasyczna, Sandow Śrem, powiat międzyszycki

TRENER ROKU



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



Maciej Gniatko, piłka nożna, Spartak Deszczno, Gorzów Wielkopolski



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

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO:



PARTNER GALI REGIONALNEJ:



WOJEWODA LUBUSKI
MAREK CEBULA

PATNERZY REGIONALNI:



POZNAJ LIDERÓW

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

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

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

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYZNI

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

TRENER ROKU

1. **Feliks Kosydar**, boks olimpijski, Sparta Zielona Góra, Zielona Góra
2. **Konrad Pluta**, piłka nożna, KP Unia Kunice, powiat żarski
3. **Andrzej Adamski**, piłka ręczna, KS Zorza Iskra Kowalów, powiat słubicki
4. **Dawid Wasiewicz**, piłka nożna, SKP Kisielin, powiat zielonogórski
5. **Mateusz Banda**, piłka nożna, Akademia TS Celuloza Kostrzyn nad Odrą, powiat gorzowski

DRUŻYNA ROKU

1. **Sparta Zielona Góra**, boks, Zielona Góra
2. **KS Beskid Bożnow**, piłka nożna, powiat żagański
3. **Czarni Dragowina Młodzik**, piłka nożna, powiat zielonogórski
4. **LFRS Internationale Schule Fussball**, piłka nożna, powiat żarski
5. **Odra Radnica**, piłka nożna, powiat krośnieński

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

Ś W I Ą T E C Z N E GWIAZDECZKI

Świąteczne Gwiazdeczki to dla nas zawsze wyjątkowa akcja. Z radością obserwujemy, jak rodziny dzielą się z nami opowieściami, radością i zdjęciami maluchów, na których ich oczka błyszczą bardziej niż wszystkie światełka na choince. Możemy wszyscy być blisko tych wzruszeń. Bo tu nie chodzi tylko o plebiscyt, a o rodzinne ciepło. O chwile, które łączą. O momenty, które składają się na to, co najpiękniejsze. Poznajcie uczestników tegorocznych Świątecznych Gwiazdeczek i czytajcie o akcji na gazetalubuska.pl/gwiazdeczki



Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Lubuska
Środa, 3.12.2025



Anastazja Tulacz GLM.275



Antoni Gutek-Morawski GLM.194



Antoni Jakuszewski GLM.78



Antonina Starczewska GLM.96



Aurelia Pawlikowska GLM.117



David Khachatryan GLM.79



David Tatarukhin GLM.97



Emilia Rodzen GLM.220



Emma Goździkowska GLM.2



Gabriela Wawrzon GLM.98



Ignacy Stanisławski GLM.239



Jagoda Górską GLM.3



Jakub Podgórný GLM.46



Kira Zolotarevska GLM.159



Leo Ulański GLM.288



Leon Główka GLM.259



Leonard Ograbek GLM.329



Leos Cyran GLM.99



Lidia Nowicka GLM.240



Lilianna Ratajska GLM.182



Magdalena Tomaszewska GLM.47



Maja Antończyk GLM.4



Maja Krawiec GLM.5



Maksymilian Korbel GLM.125



Marcelina Kapuścińska GLM.64



Marcelina Krajnik GLM.219



Mariia Andriushchenko GLM.65



Mark Prapakenska GLM.244



Mia Grzelka GLM.166



Mikołaj Słaby GLM.6



Milan Masłowski GLM.71



Nela Boduch GLM.80



Nikodem Barański GLM.320



Nikodem Borucki GLM.281



Olaf Kuduban GLM.195



Olivia Gacek GLM.303



Oliwier Ratajski GLM.167



Oskar Dziewulski GLM.325



Pola i Michalina Ziółkowskie GLM.256



Pola Owczarska GLM.316



Stanisław Walkowiak GLM.120



Vanessa Drozd GLM.160



Vanessa Świątosławska GLM.49



Wojciech Piskorz GLM.72



Zofia Grabowska GLM.192



Zofia Isańska GLM.279



Alex Płoski GLD.68



Anastazja Natasza Pietrewicz GLD.1



Antoni Ogórek GLD.2



Antoni Ulański GLD.233



Bruno Nakwasi GLD.3



David Savranchuk GLD.4



Emil Kądziola GLD.25



Eryk Wika GLD.154



Filip Trafny GLD.130



Gracjan Zawadzki GLD.40



Julia Wasilewska GLD.5



Karina Yurchak GLD.64



Karolina Ochocka GLD.97



Katarzyna Łyczko GLD.26



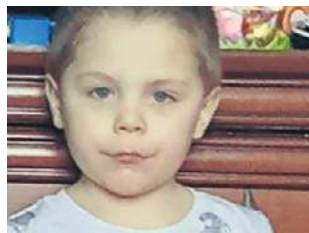
Kłoe Raszyk GLD.215



Kornelia Kołodziejczyk GLD.27



Kornelia Lewicka GLD.69



Leon Ogórek GLD.6



Lila Dwojak GLD.212



Lilianna Walkowiak GLD.70



Maciej Świętosławski GLD.51



Marek Wojciechowski GLD.131



Maria Grabowska GLD.197



Mariusz Akinis GLD.52



Mark Sereda GLD.176



Myroslava Romanchuk GLD.220



Piotr Ogórek GLD.7



Sofiia Khachatryan GLD.53



Szymon Piskorz GLD.8



Szymon Podgórski GLD.93



Tymek Ulański GLD.234



Valeriia Otradnova GLD.177



Viktoria Yurchak GLD.168



Alicja Chumak GLM.304



Anna Berska GLM.100



Anna Korotyniec GLM.123



Antoni Brzyszc GLM.168



Antonina Chładowska GLM.83



Carmen Wysocka GLM.153



Daria Dotsenko GLM.84



Filip Surowik GLM.261



Gaja Sadowska GLM.9



Helena Nalichowska GLM.10



Iga Knopf GLM.121



Ignacy Wróblewski GLM.262



Jagoda Gawlik GLM.221



Julia Walczak GLM.116



Kacper Pegza GLM.209



Kordian Gawlik GLM.122



Kornel Adamczak GLM.50



Kornel Kozak GLM.222



Laura Siatkowska GLM.11



Lea Kuczak GLM.169



Leon Grzesiak GLM.263



Leon Kolman GLM.51



Liliana Podkalicka GLM.299



Lilianna Kulus GLM.241



Lilianna Słoboda GLM.196



Livia Przeworska GLM.161



Magdalena Sługocka GLM.124



Maja Górską GLM.312



Makar Vislovskiy GLM.197



Maksymilian Piątek GLM.154



Mariana Tankova GLM.313



Michał Fesz GLM.52



Nikodem Bogucki GLM.85



Nikodem Kiszkowski GLM.186



Nikodem Łukasik GLM.126



Oliwier Zygmunt GLM.14



Sara Wójcik GLM.111



Sofia Zagajewska GLM.293



Tosia Zawistowska GLM.101



Tymon Zagrodzki GLM.298



Wiktor Jabłoński GLM.190



Wiktor Szymański GLM.321



Aleksandr Palazok GLD.71



Alisa Hrinchenko GLD.132



Amelia Bilska GLD.153



Amelia Plewka GLD.145



Anatolii Ampilohov GLD.61



Antoni Kunicki GLD.28



Antoś Ciecierski GLD.48



Antoś Kunicki GLD.195



Bartosz Gromek GLD.94



Dajan Zewar GLD.54



Franciszek Niezgoda GLD.115



Gracjan Kalitowski GLD.72



Julia Sommer GLD.146



Kaja Kubiak GLD.133



Kornelia Prymak GLD.9



Krzysztof Wacławski GLD.204



Kuba Przywarty GLD.98



Laura Adamiak GLD.55



Leon Wysocki GLD.117



Lilia Smużyńska GLD.99



Malwinka Kubala GLD.109



Milena Kruk GLD.29



Milena Kubala GLD.129



Myron Verbytskyj GLD.77



Myroslava Henova GLD.216



Nikodem Zadworny GLD.73



Nina Niezgoda GLD.116



Oliwia Żerelik GLD.67



Oskar Wysocki GLD.118



Paula Żok GLD.78



Róża Natalia Górską GLD.79



Stanley Fijałek GLD.196



Vanessa Misiorek GLD.209



Veronika Kanchi GLD.218



Veronika Mazurianets GLD.120



Veronika Shtenhelova GLD.213



Viktoriia Mazurianets GLD.119



Zofia Jasińska GLD.190



Zofia Skoczylas GLD.246



Zuzanna Boczek GLD.121



Zuzanna Zarzecka GLD.41



Antoni Landwójtowicz GLM.15



Damian Łukasz Kanarski GLM.223



Filip Krzyżanowski GLM.243



Franciszek Maślanka GLM.257



Ignacy Głowacki GLM.210



Ignacy Morawiec GLM.16



Julia Miloudi GLM.102



Laura Milek GLM.127



Leon Klyza GLM.224



Łucja Migda GLM.156



Nela Łuczka GLM.17



Nina Bładosz GLM.81



Sara Stojanowska GLM.73



Stanisław Kamiński GLM.198



Arina Kulakovska GLD.80



Julia Gaudyn GLD.122



Kacper Nowowiejski GLD.171



Lena Glin GLD.134



Lena Kądzioła GLD.30



Lena Stramous GLD.245



Lilianna Szymańska GLD.56



Marcelina Maślanka GLD.202



Mikołaj Milka GLD.203



Nikola Wiktorowska GLD.100



Olivier Klisowski GLD.31



Pola Koźlik GLD.221



Szymon Kucharski GLD.178



Tymofij Stefanyshyn GLD.155



Aleksandra Szewczyk GLM.165



Borys Wolak GLM.324

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Lubuska
Środa, 3.12.2025



Jan Maciaszek GLM.86



Jan Trzaskowski GLM.18



Kacper Nowak GLM.170



Kornelia Opat GLM.272



Lara Gołąb GLM.187



Laura Dworak GLM.20



Leon Duż GLM.171



Liwia Radzion GLM.21



Maja Guz GLM.128



Maksymilian Ostrowski GLM.282



Mikołaj Macierzyński GLM.110



Piotr Stachowski GLM.129



Rafał Kuźmiak GLM.199



Wiktoria Bisowska GLM.104



Zofia Chlebowska GLM.214



Adrian Winowski GLD.147



Amelia Banaszkiewicz GLD.62



Amelia i Laura Bartosiak GLD.125



Fabian Egert GLD.63



Julia Kotlarska GLD.135



Katarzyna Chlebowska GLD.174



Krystian i Denis Dziekan GLD.11



Nikodem Milicki GLD.101



Nikodem Zieliński GLD.126



Wiktoria Pietrzykowska GLD.32



Adam Uvarovskyi GLM.157



Antoni Pośredni GLM.130



Faustyna Kuczyńska GLM.22



Igor Pokolenko GLM.200



Marcelina Ferfet GLM.158



Nikodem Pajor GLM.23



Nina Jeziorska GLM.54



Tymoteusz Figiel GLM.294



Zofia Beata Matusik GLM.55



Zuzanna Witkowska GLM.264



Adam Nbili GLD.148



Alan Kubowicz GLD.149



Arthur Junior Deszcz GLD.169



Hania Kiezuń GLD.222



Jakub Przybysz GLD.192



Kamil Boryka GLD.49



Klaudia Freier GLD.223



Kornelia Ochla GLD.191



Kornelka Weiss GLD.81



Lena Styk GLD.150



Natalia Czekalowska GLD.179



Oliwia Deszcz GLD.170



Pola Rogala GLD.136



Rozalia Kwietko GLD.156



Wiktoria Spichalska GLD.180



Zofia Stroińska GLD.57



Aleksander Dauksza GLM.317



Aneta Żurawska GLM.201



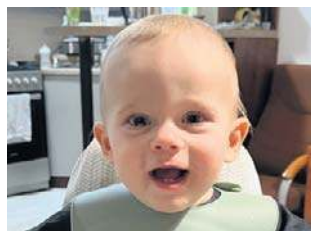
Antoni Krajewski GLM.265



Blanka Nitecka GLM.148



Gloria Golko GLM.105



Henrikh Shutak GLM.172



Ignacy Jędraszczyk GLM.225



Jagoda Kanczurzevska GLM.87



Kacper Kosidło GLM.66



Ksawery Przelicki GLM.322



Lenka Bąbelek GLM.202



Liliana Żurawska GLM.149



Lorena Kraján GLM.131



Milan Matarewicz GLM.173



Nela Biskup GLM.305



Paulina Krysiak GLM.226



Pola i Liliana Pieczarka GLM.77



Pola Tomaszewicz GLM.330



Sebastian Swinarek GLM.24



Selena Gajdeczko GLM.56



Anna Banaszak GLD.12



Antonina Nizialek GLD.224



Hanna Jazdon GLD.137



Julia Jaworska GLD.189



Julia Kanczurzevska GLD.110



Katarzyna Odzimkowska GLD.111



Laura Kowalska GLD.237



Liliana Aleksanderska GLD.14



Marcel Woźniak GLD.82



Mariia Yefymenko GLD.83



Mateusz Charzewski GLD.167



Michalina Solska GLD.217



Nathan Krawczyk GLD.102



Rozalia Świątek GLD.60



Theodor Geppert GLD.214



Tymon Siwiak GLD.16



Yeva Kaminska GLD.103



Zuzanna Eleonora Nowicka GLD.157



Antoni Gil GLM.162



Antoni Mądrawski GLM.290



Antonina Iwańczuk GLM.150



Antosia Iwańczuk GLM.151



Bożenka Kozicka GLM.114



Fabian Biernat GLM.88



Ignacy Iwanowski GLM.152



Lila Pszonak GLM.215



Liliana Jaroszewicz GLM.245



Liwia Tomankiewicz GLM.176



Maria Tomalka GLM.237



Mieszko Uciński GLM.27



Nikodem Wleklak GLM.283



Oliwier Rybka GLM.163



Oskar Waszkiel GLM.89



Stanisław Szuberski GLM.238



Stanisław Tomalka GLM.236



Wiktoria Taczala GLM.276



Zuzanna Czarnicka GLM.74



Antoni Czarnicki GLD.95



Antoni Firek GLD.84



Karol Taczala GLD.207



Maja Kozicka GLD.66



Nela Dembska GLD.181



Pola Raksa GLD.175



Zuzanna Szuberska GLD.208



Amelia Nowak GLM.216



Kevin Szmidi GLM.218



Kilian Skowronek GLM.246



Kornelia Budniak GLM.306



Liliana Daniela Błaszczyk GLM.291



Liliana Janasek GLM.29



Marcel Modrzejewski GLM.203



Mateusz Taraszkiewicz GLM.227



Michalina Margoś GLM.228



Oliwier Piszcz GLM.307



Alicja Pawelczyk GLD.232



Aurelia Pawelczyk GLD.231



Cezary Margoś GLD.138



Eliza Miszałowska GLD.182



Julia Neumann GLD.158



Kornel Mariusz Banasik GLD.211



Laura Horbatowska GLD.17



Liliana Horbatowska GLD.18



Natan Banasik GLD.114



Nikodem Modrzejewski GLD.151



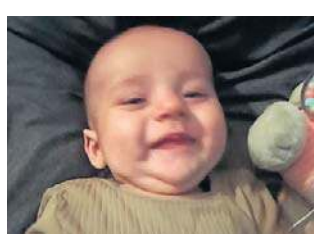
Oliwier Gajowiec GLD.85



Rozalia Blanka Banasik GLD.210



Zoja Horbatowska GLD.19



Aleksander Jeziorski GLM.308



Dominik Irshak GLM.140



Emilia Kranina GLM.266



Gabriel Śliwiński GLM.68



Jagoda Jekiel GLM.300



Leo Kaczmarek GLM.174



Leon Sosiński GLM.141



Liliana Warzyńska GLM.204



Maja Bezpłok GLM.32



Mikołaj Galecki GLM.205



Nela Klimczak GLM.229



Nicolas Hałusko GLM.132



Nikodem Szatkowski GLM.33



Nikodem Szymborski GLM.289



Oliwia Adamska GLM.295



Rozalia Śpiewak GLM.254



Szymon Adamczewski GLM.34



Tymoteusz Jankowski GLM.234



Adrianna Dąbrowa GLD.33



Alicja Śpiewak GLD.127



Anastazja Hrycaj GLD.34



Anastazja Nikola Kurkus GLD.86



Artem Bezpłok GLD.20



Eliza Jędro GLD.58



Hanna Zawisza GLD.159



Jakob Gacki GLD.104



Juliusz Szafran Pych GLD.123



Kamalia Jaskólska GLD.225



Liliana Łuka GLD.227



Marcel Piotrowski GLD.105



Marcin Grzeszykowski GLD.21



Nataniel Kubiak GLD.139



Oliwia Rykała GLD.108



Zosia Berezowska GLD.87



Antoni Bulica GLM.36



Antoni Leon Małolepszy GLM.139



Antoni Ufniak GLM.309



Antoni Zewar GLM.133



Emilia Dyka GLM.284



Filip Bielak GLM.106



Florian Wilczak GLM.247



Franciszek Grób GLM.267



Franciszek Kuraśiński GLM.323



Hubert Pludra GLM.134



Iga Mikucka GLM.230



Iga Neumann GLM.183



Kaja Przybył GLM.37



Kaja Wańska GLM.302



Laura Urbanowicz GLM.90



Leon Przybył GLM.38



Lilja Nowak GLM.107



Maja Bielak GLM.235



Maja Płonka GLM.314



Mia Borych GLM.207

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Lubuska
Środa, 3.12.2025



Mila Pawłowska GLM.332



Nikodem Klecha GLM.58



Nikodem Kubiak GLM.39



Szymon Poddenek GLM.211



Tomasz Boguś GLM.217



Antoni Piwek GLD.65



Blanka Twardowska GLD.88



Franciszek Nawrocki GLD.160



Judyta Mielczarek GLD.206



Michał Poddenek GLD.172



Nikodem Skudlarek GLD.89



Tomasz Ludwiczak GLD.152



Wojciech Masłowski GLD.22



Zuzanna Dziedzic GLD.42



Antoni Szymański GLM.143



Jan Sivakov GLM.248



Leon Doktor GLM.60



Nela Kasza GLM.61



Nikoś Strózik GLM.297



Oliwka Tomaszewska GLM.301



Zuzanna Dominiak GLM.310



Zuzanna Wyczawska GLM.271



Anna Skupchenko GLD.183



Blanka Murawska GLD.124



Dawid Kasza GLD.35



Diana i Oliwia Mital GLD.199



Elizaweta Słastik GLD.184



Igor Kleciak GLD.198



Julia Bogucka GLD.106



Lena Dominiak GLD.226



Maja Wojtowicz GLD.185



Nela Wojtowicz GLD.205



Pola Ambroży GLD.140



Wiktoria Kasza GLD.36



Zuzanna Kardas GLD.90



Adam Maciejewski GLM.62



Antonina Idziak GLM.249



Borys Fiec GLM.40



Filip Miedwiediev GLM.144



Franciszek Ziara GLM.212



Hania Kowiel Grudzińska GLM.69



Kaja i Olga Gólek GLM.142



Leon Barna GLM.231



Liliana Kobylak GLM.92



Maria Rybarczyk GLM.145



Misza Mykhailo GLM.112



Mykhailo Hyska GLM.188



Oskar Piotr Migoń GLM.232



Szymon Janas GLM.208



Witold Myślicki GLM.93



Zofia Choldrych GLM.286



Zosia Kierczyńska GLM.135



Beata Compel GLD.186



Gabriela Kot GLD.96



Gabriela Mickiewicz GLD.141



Halinka Adamczyk GLD.161



Kacper Maciejewski GLD.37



Kevin Kondritz Kowiel GLD.44



Klara Puls GLD.91



Ksawery Nildewicz GLD.166



Miłosz Idziak GLD.163



Nikodem Leuk GLD.38



Oskar Wągrowski GLD.112



Stanisław Lipiński GLD.92



Tymon Wągrowski GLD.113



Zosia Wykręt GLD.45



Aurelia Stopyra GLM.250



Bartosz Łukowski GLM.94



Eliza Raglewska GLM.70



Filip i Nikodem Szymański GLM.255



Klara Kucharz GLM.251



Makar Spivak GLM.181



Michalina Poźniak GLM.278



Michalina Tomaszewska GLM.280



Natan Pietrzak GLM.268



Nela Wójtowicz GLM.175



Nikola Skorupińska GLM.136



Oliwia Kilarska GLM.41



Piotr Łipiec GLM.274



Vaiana Bergiel GLM.164



Wojciech Mariusz Janczyk GLM.177



Zuzanna Ćwik GLM.292



Artur Zdunek GLD.240



Emilia Lipiec GLD.201



Igor Wojtal GLD.107



Kacper Skorupiński GLD.74



Klara Leśkiewicz GLD.75



Marcel Kubów GLD.242



Michalinka Kurylak GLD.228



Zofia Łagiewka GLD.39



Aleksander Myshkevich GLM.137



Ambroży Zapotoczny GLM.327



Anastazja Koc GLM.63



Antoni Chabiniak GLM.42



Antoni Dryniak GLM.43



Ariana Kunc GLM.185

Aby zagłosować, wyślij na nr **7303** SMS o treści podanej przy nazwisku dziecka (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Gazeta Lubuska
Środa, 3.12.2025



Basia Zienkiewicz GLM.328



Filip Vieira De Sousa GLM.315



Jagoda Wiśniewska GLM.108



Kornelia Lenk GLM.326



Lena Owczaryszek GLM.178



Lilia Żłobińska GLM.269



Liliana Podstawa GLM.179



Liliana Zakowicz GLM.318



Liwia Szczupaczyńska GLM.311



Maksymilian Misiak GLM.138



Michał Kamiński GLM.233



Michalina i Klara Kolańskie GLM.193



Mikołaj Kogut GLM.331



Natan Zawora GLM.296



Nela Kowalczyk GLM.319



Nikodem Fabiańczyk GLM.242



Nikodem Ignaczak GLM.252



Olivia Petryshyna GLM.273



Oskar Kiecka GLM.44



Pola Grębowiec GLM.146



Sofia Siwak GLM.258



Sophia Anna Hübner GLM.95



Tomasz Sekulski GLM.270



Tymon Milan Trziszka GLM.147



Zahar Matviichuk GLM.180



Aleksander Vieira De Sousa GLD.143



Antoś Wójcik GLD.219



Cesar Vieira De Sousa GLD.144



Denis Bućkowski GLD.229



Elizaveta Bilenko GLD.76



Hanna Skorupa GLD.24



Ignacy Mitrega GLD.162



Izabela Koszorek GLD.164



Kacperek Chruścielewski GLD.230



Klara Motyka GLD.243



Laura Songin GLD.241



Lena Charlotte GLD.188



Lilia Kunc GLD.173



Maria Pawlukowicz GLD.128



Marsel Lubowiecki GLD.165



Mikołaj Wojciechowski GLD.59



Nicola Górniak GLD.193



Paulinka Antoniuk GLD.46



Rafał Andrzej Orzech GLD.142



Sefora Siwak GLD.239



Tomasz Górniak GLD.194



Zuzanna Halczuk GLD.187



Jowita Smorawska GLD.248



Wiktor Szlufik

GLM.345



Wanesa Lizurek

GLD.247



Damir Fiedoswiejew

GLM.335



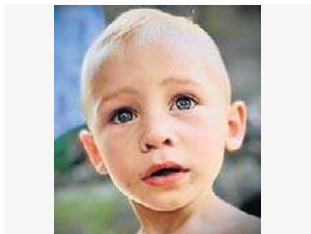
Iga Czpiot

GLM.336



Oskar Wójcik

GLM.344



Leon Przelicki

GLD.249



Lilianna Gieda

GLM.337



Nikodem Pieczywek

GLM.334



Zosia Gruca

GLM.343



Maria Rogińska

GLM.340



Antoni Jenczak

GLD.251



Łucja Metler

GLD.250



Paula Santos-Mielcarek

GLM.338



Tymon Wojtalczyk

GLM.333

Aby oddać głos

wyślij na nr **7303** SMS
o treści wskazanej przy nazwisku dziecka
(koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Polecamy →

sk strona**KOBIET**



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

W NUMERZE: Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codziennie otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkodzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie maleństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwasy lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczane przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą



Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

mleczną ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyстів - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o picu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutyn

nowych kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętaj o umiarze.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Badacze przeprowadzili testy

z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, konsystencji lub o większych

korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

Lepiej wiedzieć, leczyć i żyć normalnie. Test na HIV jest dostępny bez skierowania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Główną drogą zakażenia HIV są kontakty seksualne. Potencjalne ryzyko stanowi też transfuzja krwi.

Co najmniej połowa osób z HIV w Polsce zaczyna leczenie zbyt późno, a 16 procent nie rozpoczyna go wcale. Zakażenie prowadzi do AIDS i jest śmiertelne, podczas gdy z wirusem można żyć równie długo, co bez niego. Te liczby powinny skłonić do wykonania testu, który jest darmowy, anonimowy i bez skierowania.

Po czym poznać, że ktoś ma HIV?

Zarażenie wirusem HIV można rozpoznać tylko i wyłącznie na podstawie testu z krwi, który w wielu miejscach można wykonać nieodpłatnie. Warto mieć pewność, że jest się wolnym od wirusa, zwłaszcza w przypadku ryzykownych zachowań. W takiej sytuacji ze zrobieniem badania zaleca się poczekać co najmniej 6 tygodni.

W niektórych miejscach można jednocześnie wykonać test w kierunku WZW-C, czyli wirusa HCV, a także bakterii kiły.

- Jeśli jeszcze nigdy wcześniej nie robiłeś/nie robiłaś sobie badania w kierunku HIV, warto o tym pomyśleć. W Polsce takie testy można zrobić bezpłatnie i anonimowo - jest to możliwe w tzw. punktach konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), które znajdują się w ponad 20 największych miastach. Na badanie nie trzeba



Test wykonywany w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym poprzedza rozmowa

przychodzić na czczo, niepotrzebne jest skierowanie ani dokument tożsamości - mówi Robert Łukasik z PKD w Warszawie.

Badanie w kierunku obecności wirusa HIV (nabytego niedoboru odporności) powinna wykonać każda osoba, która:

- miała co najmniej jeden kontakt seksualny niezabezpieczony prezerwatywą,
- nawet raz korzystała z niesterylnych igieł i/lub strzykawek,
- miała bezpośredni kontakt z krwią innej osoby.

- Podczas badania pobierana jest krew żylna, zwykle ze zgięcia w ramieniu. Wynik jest do odbioru najczęściej na drugi dzień roboczy po badaniu, ewentualnie kilka dni później - mówi prowadzący PKD. - W niektórych punktach wykonuje się tzw. szybkie testy. Krew pobierana jest z palca, zakrapla się nią specjalną płytkę i wynik jest po 15 minutach.

Szybkie testy dają wiarygodną informację po 12 tygodniach od ryzyka.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

- Test na HIV wykonywany w PKD poprzedzony jest rozmową, która ma na celu oszacowanie ryzyka zakażenia i określenie, czy badanie można już wykonać - wyjaśnia Łukasik. - Rozmowa dotyczyć będzie możliwych dróg zakażenia - czyli życia seksualnego i/lub używania substancji psy-

choaktywnych (narkotyków). W jej trakcie można zadawać pytania dotyczące HIV, samego badania, profilaktyki, miejsc, gdzie można otrzymać pomoc i wsparcie.

Test na HIV można też wykonać prywatnie. Jest dostępny w każdym laboratorium diagnostycznym, ale nie anonimowy. Cena wynosi od 50-60 złotych.

Niestety, choć zagrożenie wirusem HIV rośnie, wciąż niewiele osób chce w ogóle dowiedzieć się, czy jest zakażonym (czyli seropozytywnym), czy nie.

- Informacja o zakażeniu jest jedną z tych, które wywracają świat do góry nogami. Wszystko jest inne, niż do tej pory. Pojawia się masa pytań, mnóstwo niepokoju, często lęku - tłumaczy ekspert. - Jest kilka rzeczy, o których warto wiedzieć, bo one pomogą przemyśleć ważne kwestie i zadbać o siebie najbardziej, jak to jest możliwe. Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić się do poradni leczenia zaburzeń odporności. Dzięki badaniom i konsultacjom zakażenie będzie „pod kontrolą”.

Gdzie zrobić badanie na HIV za darmo?

Psychologiczną przeszkodą w wykonaniu testu na HIV jest najczęściej lęk przed chorobą. Rzeczywiście, nieleczone zakażenie HIV prowadzi do wyniszczającego AIDS i śmierci. Trzeba jednak wiedzieć, że nowoczesne i bardzo sku-

teczne leki przeciw HIV są dostępne w Polsce bezpłatnie.

- Zakażenie HIV i choroba AIDS wciąż kojarzy się negatywnie. To zrozumiałe - każda choroba, zwłaszcza przewlekła, niepokoi i martwi. Ale trzeba pamiętać o tym, że zakażenie HIV nie jest dziś śmiertelne, ma charakter przewlekły - to znaczy, że można z nim żyć i realizować się w różnych sferach życia: rodzinnej i rodzinie, zawodowej, seksualnej - mówi Robert Łukasik, który prowadzi Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny w Warszawie.

Wsparcie dla osób z HIV

Wiele osób zastanawia się, co będzie, jeżeli otrzymają pozytywny wynik badania.

- Gdy wynik w kierunku HIV wyszedł dodatni, a badanie było zrobione w PKD, to można je odkodować - to znaczy oznaczyć badanie anonimowe danymi osoby, do której wynik należy - wyjaśnia prowadzący PKD. - Doradca dysponuje specjalnym dokumentem, na którym wpisze dane z paszportu bądź dowodu osobistego i na tej podstawie będzie można szybko zgłosić się do poradni. Doradca powie także, gdzie się należy zgłosić i wyjaśni, jak wygląda leczenie.

Jest też wiele organizacji, osób i instytucji, które wspierają ludzi zakażonych. Są grupy wsparcia, zajęcia rozwojowe, pomoc psychologiczna - warto z tego korzystać.



Jak powinno wyglądać jesienne pływanie bez podrażnień? Skorzystaj z tych rad

Korzystasz z basenów jesienią? Mamy kilka rad

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

Kontakt z wodą chlorowaną może wysuszać i podrażniać skórę. Jak chronić mikrobiom skóry i uniknąć nieprzyjemnych skutków? Wyjaśnia kosmolog Dorota Łegin.

1. Uważaj na chlor

Chlor odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu czystości wody i ochronie użytkowników basenu. Skutecznie neutralizuje bakterie oraz wirusy, dzięki czemu pływanie odbywa się w bezpiecznych warunkach.

Kłopot zaczyna się dopiero wtedy, gdy reaguje z lipidami i białkami obecnymi w skórze, tworząc tzw. chloraminy, substancje o właściwościach drażniących. Osłabiają one naturalną warstwę hydrolipidową i mikrobiom skóry, co może skutkować mikrouszkodzeniami, zaczerwienieniem i świądem.

2. Weź prysznic po kąpielach

Prysznic po wyjściu z basenu to nie tylko element higieny, ale też klucz do zachowania zdrowej skóry. Sama woda czy zwykłe mydło nie neutralizują pozostałości chloru i chloramin.



Kontakt z wodą chlorowaną może podrażniać i wysuszać skórę

Do ich skutecznego usunięcia, potrzebne są odpowiednie preparaty, które jednocześnie odbudowują warstwę lipidową. Warto wybierać kosmetyki zawierające aloes, prowitaminę B5 czy rumianek, bo składniki te koją, nawilżają i wspomagają regenerację skóry po kąpielach.

3. Użyj odpowiednich kosmetyków

Skóra po basenie potrzebuje oczyszczenia, ale przede wszystkim odbudowy bariery ochronnej. To kluczowy etap, który często pomijamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ oprócz poczucia czystości i podstawowej higieny, zmywamy ze skóry związki chloru. Aby zapewnić sobie pełen komfort i skuteczność, warto sięgnąć po kosmetyki, które neutralizują chlor i jego zapach. Dzięki nim skutecznie usuwamy drażniące substancje, a jednocześnie pielęgnujemy i odżywiamy skórę oraz włosy.

Te proste rytuały po wyjściu z basenu to skuteczna tarcza przed podrażnieniami, przesuszeniem oraz osłabieniem mikrobiomu skóry, a więc również przed spadkiem odporności. To właśnie naruszenie bariery ochronnej naskórka, a nie „wyziębiecie po basenie” bywa przyczyną powtarzających się infekcji po pływaniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Nieleczone zakażenie HIV może doprowadzić do rozwoju AIDS

HIV to wirus nabytego niedoboru odporności, który niszczy układ immunologiczny, a zakażenie może prowadzić do rozwoju AIDS.

Wirus przenosi się przez kontakty seksualne bez zabezpieczenia, a także zakażoną krew. Zakażenie może przebiegać bezobjawowo przez wiele lat, ale dzięki nowoczesnym lekom antyretrowirusowym można je kontrolować i prowadzić długie, zdrowe życie.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCD) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

● Załóż konto na platformie CDO.

Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.

● Wypełnij ankietę.

Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

● Wybierz dogodny termin konsultacji.

W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc kon-

sultację możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

● Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wybrać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysuguje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wnio-

sek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

WARTO WIEDZIEĆ

Uzdrowiska w Polsce

W kraju mamy 47 miejscowości, które mogą pośluzgiwać się mianem „uzdrowisko”. Aby używać tego określenia, trzeba spełniać określone warunki. Najważniejszym z nich jest posiadanie złóż naturalnych surowców leczniczych oraz klimat o potwierdzonych właściwościach prozdrowotnych.

Według danych za 2024 r. polskie sanatoria przyjęły ponad 884 tys. kuracjuszy, w tym 799 tys. leczonych stacjonarnie. Najwięcej osób korzysta z placówek na terenie województwa zachodniopomorskiego (ponad 210 tys. osób), woj. kujawsko-pomorskiego (blisko 166 tys. osób), dolnośląskiego (ok. 95 tys.).

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowiskowego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.



Do dietetyki możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: ibo.polskapress.pl

e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25

czynne pon.-pt. 8.00-15.00

tel. 510 026 976

e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

GORZÓW WLKP. ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)

czynne pon.-pt. 8.00-16.00

tel. 510 026 986

e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl

SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1

czynne pon.-pt. 8.30-16.30

tel. 95 75 80 760

e-mail: bos@gazetalubuska.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

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

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

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

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

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

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

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011443252



OBWIESZCZENIE WOJEWODY LUBUSKIEGO

IB-II.7820.11.2024.AAnt

Zawiadamiam*, że w wyniku rozpatrzenia wniosku z dnia 9.08.2024 r. Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad, ul. Wronia 53, 00-874 Warszawa, została wydana w dniu 28.11.2025 r. decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pod nazwą: „Budowa autostrady A2 na odcinku od granica państwa (Świecko) do odcinka autostrady A2 Świecko-Nowy Tomyśl – długość ok. 2 km (etap II)”.

Z treścią decyzji i dokumentacją sprawy, w tym z uzgodnieniem Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Gorzowie Wielkopolskim, można się zapoznać w siedzibie Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp. przy ul. Jagiellończyka 8, w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym telefonicznym zgłoszeniu takiego zamiaru – nr telefonu 957 851 786.

Treść decyzji jest także udostępniona od dnia 1.12.2025 r. w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego (bip.lubuskie.uw.gov.pl).

Podstawa prawna:

*art. art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 72 ust. 6 i art. 95 ust. 3 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 zmianami).

REKLAMA

0011443263

BURMISTRZ SULECHOWA

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Sulechów, Plac Ratuszowy 6, zostały wywieszone wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sulechów, przeznaczonych do najmu, sprzedaży, dzierżawy i użyczenia, położonych na terenie Gminy Sulechów.

REKLAMA

0011443693

Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gorzowie Wielkopolskim

informuje, iż w dniu 4 grudnia 2025 r. podany zostanie do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do wynajmu w trybie bezprzetargowym na okres od 1 stycznia do 31 grudnia 2026 r.

Wykaz nieruchomości znajduje się na stronie internetowej www.bip.osir.gorzow.pl oraz na tablicy ogłoszeń na I piętrze w siedzibie OSiR przy ul. Słowiańskiej 10 w Gorzowie Wielkopolskim.

AUTOREKLAMA



Ze smutkiem i żalem zawiadamiamy,
że w dniu 29.11.2025 r. odszedł do Domu Pana
Ukochany Tata i Dziadek

Romuald Ilkowski

Pogrzeb odbędzie się
w piątek, dnia 5.12.2025 o godz. 10.30
na cmentarzu komunalnym (nowym)
w Zielonej Górze.

Msza św. żałobna zostanie odprawiona
w dniu pogrzebu o godz. 9.00
w kościele pw. św. Józefa,
ul. Prosta 47 w Zielonej Górze.

Pograżona w żałobie

Rodzina



0011444052

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

Usługi

MONTAŻOWE

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

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.



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 186

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.

Paweł Deląg ubrał się podobnie

Popularny aktor zakochał się w psychoterapeutce i coraz chętniej pokazuje ją swoim fanom. Ostatnio para, którą dzieli 20 lat różnicy, wybrała się w niedzielę na miasto. Nie obyło się bez pamiątkowych fotek. Zakochani pokusili się o „partner look” – szare płaszcze i fikuśne nakrycia głowy.

Natalia Kukulska pochwaliła się sukcesem

Córka słynnej piosenkarki, Anna, ma 20 lat i w ubiegłym roku rozpoczęła studia musicalowe w Londynie. Ostatnio wzięła udział w Ogólnopolskim Festiwalu Wokalnym im. Marii Stankowej, który przyciąga uczniów szkół muzycznych z całego kraju. Anna, reprezentując Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. F. Chopina w Warszawie, zdobyła pierwsze miejsce. Sławna mama początkującej artystki pochwaliła się na Instagramie sukcesem córki. „Zuch dziewczyna” – napisała Kukulska. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Reagan

Canal+ Premium, 18:25

Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15

W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05

Fabula koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45

Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaje tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50

Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stużłotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) zrzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzonym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruckowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża małpa wąskonosą,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji. **Baran (21.03 - 19.04)** Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci sił, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie. **Rak (22.06 - 22.07)** Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

Panie mają ambitny cel. Awans do ćwierćfinału. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczypiornistkami?
Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niżej notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzmy się w niej z gospodarziami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęciami, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.



Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szał, były wybitny bramkarz reprezentacji Biało-Czerwonych

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotnych w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużynie jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco po-

nad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego?

To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.

A związek i pan jako prezes próbujecie rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?

Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z pytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Biało-Czerwonych byłaby znacznie większa.

Ważne też jest też, aby na kadrę przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej grać, dając z siebie na boisku

we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczailiśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hisz-

panii, w krajach Skandynawii ona jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minał rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniora i juniora młodszego w Polsce. ©P

Eliminacje koszykarzy. Nasz zespół pokazał niesamowity charakter

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Biało-Czerwonych.

W 15. pojedynku z Holendrami o punkty Polacy zanotowali 11. wygraną, w tym czwartą z rzędu, odnosząc sukces w niesamowitych okolicznościach i po wielkich emocjach. Prowadzili do spotkania w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

Teraz pora na trochę uśmiechu

- Chciałbym podziękować kibicom, którzy przyjechali z Polski. Gratulacje dla trenera Holandii Johanna Roijakera za przygotowanie drużyny do tego okienka. Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywale mieli za dużo zbiórek w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. To było bardzo ważne spotkanie dla nas. Nie tylko dla tego etapu kwalifikacji, ale miejmy nadzieję, że dla kolejnych faz kwalifikacji także. Jesteśmy szczęśliwi z wyniku 2-0. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powie-



Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranym meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

dział po spotkaniu na konferencji prasowej trener Polaków Igor Milicić.

Nie szło nam przez cały mecz

Największy wkład w zwycięstwo mieli spisujący się znakomicie w decydujących momentach czwartej kwarty

Przemysław Żołnierewicz i kapitan Mateusz Ponitka, który był bliski double-double - miał 22 punkty i 9 zbiórek oraz cztery asysty i pięć strat oraz Michał Sokołowski, który uzyskał ostatnie pięć punktów dla reprezentacji, mimo niepowodzeń w poprzednich akcjach.

- Cóż to było za spotkanie! Nie szło nam przez cały mecz, nie trzymaliśmy się naszych podstaw. Koledzy z drużyny pokazali jednak mnóstwo odporności na takie sytuacje. Walczyliśmy do końca. Wiedzieliśmy, że jak dalej będziemy walczyć, to w końcu doprowadzimy do wyrównanej sytuacji. To się udało. Jestem niesamowicie dumny z tej drużyny. Wszyscy zostawili mnóstwo serca - podsumował mecz w Hadze Jerriek Harding, dziesiąty naturalizowany Amerykanin w polskiej reprezentacji w historii.

Udało się zrobić coś naprawdę fajnego

Polska ma na swoim koncie po pierwszym okienku eliminacji mistrzostw świata dwa zwycięstwa po tym, jak w piątek pokonała w Gdyni Austrię 90:78. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają

Biało-Czerwonych dwa mecze z Łotwą.

- Zespół pokazał niesamowity charakter, wolę walki, ducha. Cały czas mówimy, że najważniejsze jest to, by utrzymać atmosferę w zespole, tę atmosferę rodziny, zdrowej rodziny. Myślę, że udało nam się dzisiaj naprawdę zrobić coś fajnego. Zobaczymy, jaka będzie sytuacja w lutym, kto będzie gotów, żeby nam pomóc. Dziś na pewno brakowało nam kilku zawodników, którzy stanowią o sile zespołu. Liczymy, że wrócą w lutym i będą grali z Łotwą. Holendrzy ją pokonali. Myślę, że Łotysze mają teraz trudny moment, bo zmienili trenera. Taktycznie też muszą się przyzwyczaić, a w okienkach nie ma czasu na ćwiczenia sposobów gry. My będziemy przygotowani - powiedział PAP kapitan polskiej kadry Mateusz Ponitka. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

Zielonogórzanie inwestują w przyszłość. Postawili na młodych zawodników

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl**ŻUŻEL. Stelmet Falubaz Zielona Góra zakontraktował trzech utalentowanych żużlowców młodego pokolenia.**

Do drużyny dołączyli 16-letni Brytyjczyk William Cairns, 15-letni Duńczyk Villads Pedersen i 20-letni Amerykanin Slater Lightcap. Cała trójka podpisała z Falubazem dwuletnie kontrakty. - To nie są przypadkowe transfery, to konsekwentna realizacja długoterminowej strategii, która zakłada budowanie silnego i stabilnego Falubazu na lata - powiedział Adam Goliński, prezes zielonogórskiego klubu. - Inwestujemy w młodzież, która ma już na koncie pewne osiągnięcia, która chce się rozwijać pod okiem naszych trenerów i u boku klasowych seniorów.

Nowi zawodnicy będą stanowić o sile formacji U24 zielonogórskiego klubu. Sztab szkoleniowy widzi w nich jednak materiał na przyszłych liderów. - Cieszymy się, że William, Villads i Slater wybrali właśnie naszą ofertę. Obserwowaliśmy ich rozwój i widzimy w nich ogromny potencjał. To inwestycja w przyszłość Falubazu - podkreślał Grzegorz Walasek, menedżer zielonogórskiej drużyny. - Chcemy stworzyć im najlepsze warunki do rozwoju, aby w niedalekiej przyszłości mogli stanowić o sile naszej drużyny nie tylko w rozgrywkach

młodzieżowych, ale i w walce o ligowe punkty

Warto podkreślić, że niebagatelną rolę w procesie budowania tej formacji zielonogórskiego klubu odegrał legendarny Greg Hancock. Były, czterokrotny mistrz świata, od dłuższego czasu współpracuje z całą trójką zawodników, pełniąc rolę ich mentora.

- Z niecierpliwością czekam na powrót na W69. To będzie dla mnie świetne doświadczenie i już nie mogę doczekać się startu nowego sezonu - powiedział William Cairns, który startował już w barwach Falubazu w rozgrywkach U24 Ekstraligi.

- Jazda w jednym z najbardziej utytułowanych polskich klubów to wielki zaszczyt i naprawdę doceniam zaufanie, jakim mnie tu obdarzono - dodał Villads Pedersen. - Czuję, że to dla mnie idealne środowisko do wykonania kolejnego kroku w karierze. Jestem w pełni zdedeterminowany do ciężkiej pracy, codziennego rozwoju i reprezentowania klubu w najlepszy możliwy sposób. Nie mogę się doczekać, aż stanę się częścią rodziny Falubazu.

Z kolei Slater Lightcap zaznaczył: - Jestem bardzo podekscytowany podpisaniem kontraktu z Falubazem, cieszę się, że będę kolejnym Amerykaninem w zielonogórskich barwach. To ważny krok w mojej europejskiej karierze. Obiecuję, że będziemy dawać z siebie sto procent każdego dnia. ©©

KOSZYKÓWKA

Gorzowiarki mierzyły się już w tym sezonie z VBW Gdynia, zwyciężając 78:69 w meczu o Superpuchar Polski. Dziś zespoły te spotkają się w Gdyni w meczu 8. kolejki Orlen Basket Ligi Kobiet (początek o godz. 18.00). Pojedynek aktualnych mistrzyń i wicemistrzyń kraju to zawsze spore wydarzenie. Trudno wskazać zdecydowanego faworyta, bo obydwie drużyny mają na swoich kontach po 5 zwycięstw i 2 przegrane.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

UNIHOKEJ

W meczu I ligi Lokomotiv Czerwieńsk wygrał 9:4 z lokalnym rywalem, wiceliderem tabeli Absolutem Sielec. Zespół z Czerwieńska zajmuje czwartą pozycję w rozgrywkach z dorobkiem 9 punktów.

Kapitan Falubazu: - Chcę zadbać o dobrą atmosferę

Maciej Noskiewicz
mnoskiewicz@gazetalubuska.pl**ŻUŻEL. - Myślę, że Grzesiu godnie zastąpi Piotra i stworzymy również dobry zespół w przyszłym roku - mówi Przemysław Pawlicki. Z kapitanem Stelmetu Falubazu Zielona Góra rozmawialiśmy m.in. o zmianach w klubie.**

Jak dziś wyglądają pana przygotowania do nowego sezonu? Czy w głowie kłębią się już intensywnie myśli o tym, co się będzie dziać w 2026 roku? Czy na razie jest sporo luzu?

Już obserwuję mniej więcej zmiany regulaminowe, jakie mają wejść w przyszłym roku. Przygotowania rozpocząłem w zasadzie zaraz po zakończeniu minionego sezonu. Nie było nawet przerw, żeby przestać się przygotowywać, ale można powiedzieć, że z takim konkretnym planem „wjechaliśmy” około dwóch tygodni temu. Przygotowuję się, działamy m.in. w warsztacie.

A co dzieje się w tym warsztacie? Czy w tej „kuchni” przygotowani coś się zmienia, czy jeśli chodzi o sprzęt, to wszystko zostawia pan tak, jak było?

Co roku znajdujemy jakieś rzeczy, które sobie dopieszczamy w motocyklach. Teraz nie mówimy tylko o sprawie



FOT. FALUBAZ.COM/FOTO FORYSIAK

Radość Przemysława Pawlickiego po wygranym wyścigu

przygotowania samych ram, ale pozostaje jeszcze kwestia silnikowa, która już jest po mału realizowana. Niedawno sezon zakończył się, a już bardzo dużo rzeczy dzieje się w kontekście nowego.

W Falubazie zaszło dużo zmian, m.in. niespodziewane odejście menedżera Piotra Protasiewicza i za-

trudnienie nowego trenera pierwszej drużyny Grzegorza Walaska. Jak pan, jako doświadczony zawodnik, patrzy na tę zmianę? Ma to dla pana znaczenie?

Przez ostatnie lata, w których jeździłem w Falubazie, bardzo dobrze mi się współpracowało z Piotrem i mam wiele fajnych wspomnień. Ale tak czasami jest, zawod-

nicy zmieniają zespoły, trenerzy również. Myślę, że Grzesiu godnie zastąpi Piotra i stworzymy również dobry zespół w przyszłym roku.

Patrząc na siłę rażenia zespołu, z Dominikiem Kubera, Damianem Ratajczakiem, Leonem Madsenem i z panem, to jest drużyna na medal?

Jestem daleki od tego, żeby tak bardzo wybiegać na przód. Mamy fajny, młody zespół. Jako kapitan na pewno będę chciał zbudować w drużynie dobrą atmosferę, żeby taka pozostała na kolejne lata. Jednak, jak to wyjdzie, przekonamy się w trakcie sezonu.

Pół żartem, pół serio, ma pan aż 186 cm wzrostu, zawsze chciałem zapytać, co taki wysoki żużlowiec robi na motocyklu. Nie miał pan nigdy marzeń, żeby grać w koszykówkę albo siatkówkę?

Kiedy zaczynałem jeździć na żużlu, byłem dużo niższy, ale w krótkim czasie, w pierwszych dwóch latach startów, dość mocno „wyskoczyłem”, więc tak już zostało.

● **Przemysław Pawlicki:** 34 lata; w Falubazie Zielona Góra ściga się od sezonu 2023, wcześniej reprezentował kluby z Leszna, Piły, Gorzowa i Grudziądza. W sezonie 2025 w rozgrywkach PGE Ekstraligi uzyskał średnią 2,074 pkt./wyścig. ©©

AUTOREKLAMA

0011442311

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.



ORGANIZATOR

GAZETA LUBUSKA

PARTNER
GALI REGIONALNEJPARTNERZY
REGIONALNI: