Ruszyła zbiórka dla pogorzelców spod Gorzowa. Każdy może pomóc **str. 6**

FOT. M. MARSZAŁEK

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości – str. 9

STRONA ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa, 14.01.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 10 (22.611)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Nowe osiedle zakorkuje to miejsce? Burzliwa dyskusja radnych i mieszkańców **str. 4**

FOT. LESZEK KALINOWSKI

ВІЙНА В УКРАЇНІ

ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків 11544
гелікоптерів 347
літаків 434
БТРів 23899

Im nowszy blok, tym droższe śmieci. Nowe zasady opłat za odpady w Gorzowie **str. 5**

FOT. MAŁGORZATA GENCA

LUBUSKIE SAMORZĄDOWA SPÓŁKA KOLEJOWA MA SWOJEGO NACZELNIKA

Pierwszy zwrotnicowy wybrany

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Prezesem Lubuskiego Transportu Publicznego został Krzysztof Pawlak, który dwa razy szefował Lubuskiemu Zakładowi Polregio. - Powołanie spółki z takim panem na czele to kompromitacja - komentuje poseł PiS Władysław Dajczak.

Za powołaniem samorządowej spółki kolejowej pn. Lubuski Transport Publiczny zgodnie opowiedzieli się radni województwa z koalicji rządzącej, jak i opozycji. Wszyscy podkreślali konieczność poprawy jakości kolejowych przewozów pasażerskich w regionie. Pod koniec grudnia został podpisany akt notarialny i powstała spółka Lubuski Transport Publiczny. Powołany został też jej pierwszy prezes - Krzysztof Pawlak. Dwukrotnie był dyrektorem Lubuskiego Zakładu Polregio w Zielonej Górze, w czasie kiedy pasażerowie już narzekali, że nie mogą dojechać na czas do pracy, szkół, lekarzy. Przewodniczący lubuskiej Koalicji Obywatelskiej, poseł Waldemar Sługocki, przekonuje, że to dobry wybór. - Nigdy pan Krzysztof Pawlak nie był prezesem spółki Polregio. Żałuję, być może wtedy mielibyśmy zupełnie inną sytuację. Firmę Polregio do stanu agonalnego doprowadziło osiem lat rządów Prawa i Sprawiedliwości - mówi poseł Sługocki. Stwierdza też, że brak środków na modernizację taboru kolejowego i zwiększanie wynagrodzenia pracownikom doprowadziło do tego, że spółka nie jest zdolna do świadczenia osobowych przewozów kolejowych na odpowiednim poziomie.

FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Krzysztof Pawlak ukończył Politechnikę Poznańską

- Brakuje mi słów, nie wiem, czy śmiać się, czy płakać. Pan Sługocki chyba jest w jakimś Matriksie czy innej rzeczywistości, jak pan Donald Tusk i jego rząd, kompletnie oderwani. To kompromitacja - komentuje poseł Prawa i Sprawiedliwości Władysław Dajczak.

- Zapewnia się kolejną funkcję kolesiom, którzy nie sprawdzali się. To codzienność w Polsce, mam nadzieję, że niedługo ona potrwa i to się skończy. To kompromitacja i dowód na to, że funkcje i posady dla kolesiów są ważniejsze niż to, co powinno być głównym motywem działania, czyli dobro mieszkańców, którzy codziennie korzystają z przewozów i narzekają - twierdzi były wojewoda.

Poseł Dajczak przypomina, że dostaje sygnały od pasażerów o tym, co się dzieje na kolei.

- Powołanie spółki z takim panem na czele to kompromitacja. To nic nie zmienia, na pewno Lubuszanie nie poczują zmiany czy poprawy na kolei - uważa poseł PiS.

Ciąg dalszy na str. 3

SPORT

Saneczkarki z Nowin Wielkich z olimpijską nominacją

Po ośmiu latach przerwy kolejna dwójka z UKS Nowiny Wielkie dostąpi zaszczytu reprezentowania naszego kraju na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Cortinie d'Ampezzo. To kobiecy duet Nikola Domowicz i Dominika Piwkowska.

Po dwójce mężczyzn Marcin Piekarski i Krzysztof Lipiński, którzy startowali w Turynie (2006) i Vancouver (2010), jedynkarkach Ewie Kuls i Natalii Wojtuściszyn (Soczi 2014) i Pjongczang (2018), w lutym na olimpijskim torze w Cortinie we Włoszech zaprezentuje się kobieca dwójka: Nikola Domowicz i Dominika Piwkowska. O swej nominacji do olimpijskiego startu dowiedziały się oficjalnie po ostatnich, weekendowych zawodach w niemieckim Winterbergu.

Zawody te były piątymi w obecnym sezonie z cyklu Pucharu Świata. Przed igrzyskami nasze saneczkarki wystartują jeszcze w mistrzostwach Europy oraz kolejnej edycji Pucharu Świata. Na zimowej olimpiadzie liczą na miejsce w czołowej „ósemce" w zmaganiach kobiecych dwójek. RG

Nr ISSN 0137-9518 Nr indeksu 350-222

Na dworze był silny mróz. Piesek zamarzł w klatce **str. 3**

LUBUSKIE

Tak blisko wilków jeszcze nikt nie był. Tak wygląda życie tych drapieżników

FOT. JACEK KATOS

Fotografie, na których możemy podziwiać te zwierzęta, znajdziesz na www.gazetalubuska.pl

eprasa.pl 3de920b52d

AUTOPROMOCJA 0011227845

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Lubuska 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

W serialu „Peaky Blinders" Tommy Shelby i jego ludzie przypominają gangsterów ery prohibicji. Niewiele ma to jednak wspólnego z faktami

Jarosław Miłkowski

GORZÓW ODŚNIEŻA WYBIÓRCZO

Do naszej gorzowskiej redakcji w Parku 111 jechałem we wtorkowy poranek autobusem. Wysiadłem na przystanku naprzeciwko katedry i... niemal nie utopiłem się w leżącym na przystanku śniegu. Do leżącego od sylwestra puchu poniedziałkowo-wtorkowej nocy dopadało coś jeszcze. I w porównaniu z osiedlem Górczyn, gdzie mieszkam, w centrum Gorzowa śniegu zdawało się być więcej.

Doskonale kumam kwestię, że odśnieżarki nie mogą być wszędzie, że na odśnieżenie ulic czy chodników trzeba kilka godzin poczekać, więc o zaśnieżony przystanek bym się nie czepiał. Pięć godzin później wyszedłem jednak z redakcji, by z ciekawości sprawdzić, czy przystanek został odśnieżony. Nic z tego! Po południu było już wyraźnie cieplej niż rano, więc rozdeptywany śnieg zamieniał się powoli w błoto. A śladu po odśnieżaniu widać nie było.

Brakiem odśnieżenia miejskiego, jakby nie patrzeć, przystanku byłem zdziwiony. W niedzielny wieczór spacerowałem wzdłuż Walczaka i od Czereśniowej do ronda Gdańskiego chodnik był odśnieżony perfekcyjnie. Jakby nawet jeden płatek śniegu na niego spadł. Aż nawet chciałem zadzwonić do prezesów Inneko z gratulacjami. Przyszedł jednak wtorek i przyszło rozczarowanie. Bo z zaśnieżonego przystanku przy katedrze przeszedłem na pobliski przystanek przy byłym Rossmannie. Na chodniku pod blokami śnieg usunięty na piątkę, ale na przystanku...?! Śladu po soli czy choćby piasku nie było.

Tramwajem podjechałem po bułeczkę z pieczarkami. I gdy wysiadałem, aż „Stepy Akermańskie" chciałem trawestować. Wpłynąłem bowiem na zaśnieżonego przestwór przystanku. Mój but nurzał się w jego bieli i jak łódka brodził. Zrozumiałem wtedy jedno: Gorzów odśnieża chodniki wybiórczo.

Wolnoamerykanka na miejskim deptaku

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

- Od dłuższego czasu wysyłam i zgłaszam na mapie zagrożeń nieprawidłowo zaparkowane samochody, które stwarzają zagrożenie dla pieszych - żali się Czytelnik GL. Zwraca też uwagę kierowcom, ale słyszy albo drwiny albo groźby.

FOT. CZYTELNIK

Osoby niepełnosprawne, czy rodzice z wózkami nie są w stanie ominąć zaparkowanych tak samochodów

- Notoryczne, dzień w dzień chodnik, a już nawet deptak jest zastawiany samochodami. Najgorzej jest od poniedziałku do piątku. W miejscu tym jest strefa zamieszkania, więc bez wyznaczonego parkingu nie można tam parkować, jest również znak zakazu ruchu (nie dotyczy wyjątków). 30 metrów dalej jest przecież parking - opisuje Czytelnik GL miejsce na rogu Placu Matejki i ulic Kupiecka i Ciesielska w Zielonej Górze.

- Bardzo często zastawiany jest ciąg chodnika. Przecież osoby niepełnosprawne, czy rodzice z wózkami nie są w stanie ominąć tych samochodów, jak tylko przez ulicę. Zwracałem nie raz uwagę kierowcom, co oczywiście spotykało się z drwinami, a nawet groźbami i tu cytat: „masz szczęście, że jesteś z dzieckiem". Wszystko dzieje się pod kamerą miejskiego monitoringu - relacjonuje zielonogórzanin. Nie tylko zwraca uwagę kierowcom, ale zgłasza sprawę nieprawidłowo zaparkowanych samochodów, które stwarzają zagrożenie dla pieszych na Krajowej Mapie Zagrożeń. - Dalej jest wolna amerykanka - stwierdza.

Podinspektor Małgorzata Stanisławska, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze zapewnia, że policjanci pojadą na miejsce. Będą sprawdzać, czy kierowcy mają pozwolenie na wjazd, ale i tak nie mogą parkować tak, żeby utrudniać innym poruszanie się. Policjantka zwraca uwagę, że w takich sytuacjach, jak na zdjęciach od Czytelnika, gdyby miały na deptak wjechać służby ratunkowe, byłoby to utrudnione.

- Niestety, jest też tak, że kierowcy chcą wjechać, jakby mogli pod same drzwi. Mamy w mieście deficyt miejsc parkingowych, choć miasto zrobiło ich bardzo dużo, wciąż przybywa pojazdów. Życzylibyśmy sobie wyobraźni u kierowców. Jeśli kilka samochodów zablokuje wjazd, ktoś nie otrzyma pomocy od karetki, straży pożarnej czy policji. Prócz własnej wygody pomyślcie też o bezpieczeństwie, zwłaszcza teraz, kiedy warunki są trudne, mamy zalegający śnieg, może być ślisko. Ważne, aby postępować zgodnie z zasadami współżycia społecznego, bo może się też zdarzyć, że osoba, która zostawiła samochód, sama będzie potrzebowała pomocy, a służby nie dojadą - przestrzega podinsp. Stanisławska. - Zaplanowaliśmy działania. Jeśli się okaże się, że sytuacja będzie się powtarzać, kierowy muszą się liczyć z mandatami, a nawet z wnioskami do sądu - podkreśla.

Zgłoszenie Czytelnika skierowaliśmy też do Straży Miejskiej w Zielonej Górze.

- Miejsce jest objęte nadzorem, a funkcjonariusze podejmują tam interwencje, w ramach patroli i reagując na zgłoszenia mieszkańców - zapewnia Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta ds. polityki informacyjnej. - Wskazany obszar objęty jest zakazem ruchu, jednak tabliczki pod znakami dopuszczają wjazd określonych grup, w tym mieszkańców oraz zaopatrzenia. W świetle przepisów pojęcie „zaopatrzenia" interpretowane jest szeroko i dotyczy każdej udokumentowanej dostawy towaru lub usługi, nie tylko realizowanej przez duże pojazdy dostawcze.

M. Gancarz stanowczo podkreśla, że „uprawnienie do wjazdu (np. dla dostawy) nie jest równoznaczne z zezwoleniem na nieprawidłowe parkowanie".

- W strefie zamieszkania postój jest dozwolony wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych. Blokowanie chodnika w sposób uniemożliwiający przejście pieszym - w tym rodzicom z wózkami czy osobom z niepełnosprawnościami - jest niedopuszczalne i podlega karze - przestrzega.

Otrzymaliśmy zapewnienie, że Straż Miejska będzie kontynuować działania w tym rejonie, ze szczególnym uwzględnieniem drożności ciągów pieszych.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

DZIEŃ **4°C** NOC **0°C**

Barometr **1011 hPa**
Wiatr **płd. 22-45 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Czwartek
DZIEŃ **4°C** NOC **1°C**

Piątek
DZIEŃ **4°C** NOC **1°C**

Sobota
DZIEŃ **1°C** NOC **0°C**

Uwaga: deszcz

FORUM CZYTELNIKÓW

Jadwiga z Zielonej Góry
Cieszę się, że w tym roku będą aż dwa budżety obywatelskie, bo to zawsze większa szansa, że nasz chodnik doczeka się remontu. Nie zgadzam się z tymi osobami, które chcą likwidacji okręgów. Jestem przeciwko temu. Jest dobrze z podziałem, bo każda część miasta coś dzięki budżetowi zyskuje.

Renata z Zielonej Góry
Parkingi przed marketami nie są odśnieżone. Sama bym o mało co nie złamała nogi. Uważam, że powinno się bardziej dbać o klientów. Jednym ze sposobów jest właśnie odśnieżaniem dojść i parkingów.

Iwona z Gorzowa
Całym sercem jestem za Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. Moja rodzina żyje, dzięki sprzętowi zakupionemu przez WOŚP. Jak ktoś krytykuje tę akcję, to niech sam zorganizuje inną, lepszą.

Ewa z Zielonej Góry
Jest zima, ale już można myśleć o wiośnie. Chciałabym, aby było więcej kwiatów w Zielonej Górze i nie tylko na deptaku. Przydałoby się wrócić do kwiatowego napisu: Zielona Góra wita na skarpie przy dworcu. To było ładne i sympatyczne.

Magdalena z Gorzowa
Kiedyś płaciło się tylko za kosz. Teraz pomimo, że segregujesz odpady płacisz od osoby. W niektórych miastach jest zwolnienie dla osób niepełnosprawnych.

Irena z Zielonej Góry
Apeluję do tych wszystkich, którzy głośno rozmawiają przez telefon w autobusach miejskich. To naprawdę przeszkadza. Uszanujcie innych pasażerów, którzy nie muszą słuchać waszych dziwnych opowieści.

Tomasz z Zielonej Góry
Na dworcu PKP, w tunelu wciąż stoi woda, worki z piaskiem, odłupane są płyty, na ścinach rdza. Po modernizacji upłynęło już sporo czasu, a ta wada nie może być usunięta. Latamy w kosmos, a z taką rzeczą nie możemy sobie poradzić tyle czasu?! Coś tu nie tak.

eprasa.pl 3de920b52d

nasz REGION

LUBUSKIE

Trudne warunki zbierają swoje żniwo

Wczoraj doszło do dwóch groźnych wypadków na drogach naszego województwa. Pierwszy wypadek wydarzył się około godz. 6 na drodze krajowej nr 29 w rejonie Słubic, przy Zielonym Borze. Samochód osobowy uderzył w drzewo, a 55-letnia kierująca trafiła pod opiekę ratowników medycznych.
Drugi miał miejsce około godziny 11 na drodze krajowej nr 32 w okolicach Wężysk, gdzie nie wiadomo dlaczego kierowca zjechał z drogi. W mocno rozbitym samochodzie osobowym ucierpiały dwie osoby. Na miejscu pracowały trzy zastępy straży pożarnej, policja i pogotowie. **JP**

FOT. OGN. ŁUKASZ BLATKIEWICZ

KRÓTKO

GORZÓW

Jedna gaśnica nie wystarczyła. Dzielnicowi ugasili samochód

Chwile grozy przeżyła 27-letnia kobieta, której na postoju zapalił się samochód. Do zdarzenia doszło w podgorzowskim Gralewie w sobotę, 10 stycznia. Rejon ten patrolowali akurat dzielnicowi z Komisariatu II, którzy przy drodze zauważyli roztrzęsioną kobietę z dzieckiem wzywającą pomocy

Jak się okazało, zaparkowany na przystanku autobusowym samochód, którym poruszała się kobieta uległ awarii, a komora silnika stanęła w płomieniach.

Funkcjonariusze natychmiast udzielili pomocy 27-latce i jej 9-letniej córce. Ogień szybko się rozprzestrzeniał. Do ugaszenia pożaru nie wystarczyła służbowa gaśnica. Policjanci dodatkowo użyli gaśnicy, w która wyposażony był pojazd kobiety i ostatecznie dogasili płomienie.

Jakub Pikulik

ŻAGAŃ

Żar Miłości i koncert kolęd

FOT. SYLWESTER WÓJTOWICZ

Koncerty kolęd z zespołem „Żar Miłości" stały się doroczną tradycją. Grupa, która od ponad dwudziestu lat oczarowuje publiczność, ponownie wprowadzi nas w magiczny klimat. Już w najbliższą niedzielę o godzinie 16:00 wystąpią w Holu Opackim przy parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Żaganiu. Wstęp wolny. AŁ

ZIELONA GÓRA

Wycinka wstrzymana

Po publikacji artykułu na temat ogłoszonego przetargu dotyczącego modernizacji placu zabaw w Zielonej Górze Jędrzychowie, otrzymaliśmy nową informację z urzędu miasta.

- Pan prezydent po zapoznaniu się ze szczegółami sprawami, głosami mieszkańców i radnych, zdecydował o zawieszeniu przetargu. Zarządził ponowne przeanalizowanie sprawy w celu uratowania drzew - poinformował we wtorek, 13 stycznia Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta ds. polityki informacyjnej.

Eliza Gniewek-Juszczak

Wstrząsające! Pies zamarzł w klatce podczas mrozów

Aleksandra Łuczyńska
Gmina Lubsko

Wstrząsający dramat psa w jednej ze wsi koło Lubska. Jak dowiedziała się „Gazeta Lubuska", zwierzę dosłownie zamarzło, pozostawione w klatce w nieogrzewanej stodole. Właścicielce grozi do 3 lat pozbawienia wolności. Na szczęście uratowano drugiego czworonoga kobiety.

FOT. UM LUBSKO

Pies zamarzł w klatce postawionej w stodole

Trudno powstrzymać łzy oglądając zdjęcia i nagranie psa, który dosłownie zamarzł pozostawiony w klatce w środku stodoły (video znajdziesz na: www.gazetalubuska.pl). Wstrząsająca historia wydarzyła się w gminie Lubsko. Magdalena Drosik, inspektor ds. ochrony zwierząt w lubskim urzędzie, podkreśla, że jeszcze nigdy nie miała do czynienia z takim przypadkiem.

Miska z zamarzniętą wodą

- W poniedziałek (12 stycznia - dop. red.) przyjęliśmy zgłoszenie o zamarzniętym psie na terenie jednej z posesji. Będąc już na miejscu wezwaliśmy inspektora weterynarii oraz policję. To wstrząsający widok, którego nie da się zapomnieć - mówi „Gazecie Lubuskiej" M. Drosik.

Pies był pozostawiony w klatce umieszczonej w stodole, w pomieszczeniu nie było żadnego ogrzewania, temperatura wewnątrz była taka sama, jak na dworze. Czyli znacznie poniżej zera, w ostatnich dniach mieliśmy nawet kilkanaście stopni mrozu w Lubuskiem. Pies w takich warunkach po prostu zamarzł. Znaleziono go w klatce skulonego, obok stała miska z zamarzniętą wodą i resztki karmy. Na nagraniu widać, jak jest wyciągany z klatki. Żadne słowa nie są w stanie opisać okrucieństwa i tego, co to biedne zwierzę przeżyło.

Będzie sekcja

- Wszystko wskazuje na to, że piesek był chory lub osłabiony, bo normalnie każdy inny pies wyskoczyłby z tej klatki. On nie miał na to siły - mówi M. Drosik. - Właścicielka tłumaczyła, że przykrywała go kołdrą i że kocha zwierzęta... To nie do pomyślenia, że można było zwierzę zostawić w taki mróz, w takich warunkach. W tym czasie drugi pies był na zewnątrz przykuty do łańcucha, jemu udało się przeżyć. W trybie pilnym zabezpieczyliśmy go i jest w obecnie schronisku w Piotrowie (gm. Przewóz), mamy nadzieję, że znajdzie dobry dom i opiekę.

Sprawą zajęła się policja.

- Truchło zwierzęcia zostało zabezpieczone do sekcji, która zostanie przeprowadzona przez lekarza weterynarii. Policja prowadzi czynności w tej sprawie, na ten moment nie udzielamy więcej informacji - mówi mł. asp Damian Biniecki z KPP w Żarach.

***

Zgodnie z Ustawą o Ochronie Zwierząt za znęcanie się nad nimi grozi kara pozbawienia wolności do 3 lat, za znęcanie ze szczególnym okrucieństwem - 5 lat. Jak podkreśla M. Drosik Urząd Miasta w Lubsku jest jedynym w Polsce, gdzie powołano inspektora ds. ochrony zwierząt. W gminie są stale przeprowadzane kontrole w gospodarstwach, sprawdzane są warunki bytowe zwierząt, a te bywają wstrząsające.

Protokół Śnieżynki

W ostatnich dniach w Polsce zrobiło się głośno o sprawie Śnieżynki. To pies, który także zamarzł w tragicznych okolicznościach. Jeden z weterynarzy - Kuba Letek, przygotował tzw. protokół Śnieżynki, który może pomóc w sytuacji, gdy znajdziemy psa na mrozie. Wystarczy wpisać w sieci hasło „protokół Śnieżynki", żeby dowiedzieć się, jak postępować w przypadku podejrzenia hipotermii u psa.

Przypominamy, że obowiązkiem właścicieli czworonogów jest przede wszystkim zapewnienie im właściwych warunków bytowych. Z całą pewnością nie są to nieogrzewane stodoły czy miejsce w budzie przy łańcuchu.

***

Kto utrzymuje zwierzę domowe, ma obowiązek zapewnić mu pomieszczenie chroniące je przed zimnem, upałami i opadami atmosferycznymi, z dostępem do światła dziennego, umożliwiające swobodną zmianę pozycji ciała, odpowiednią karmę i stały dostęp do wody - Ustawa o Ochronie Zwierząt.

Pierwszy zwrotnicowy wybrany

Eliza Gniewek-Juszczak
Lubuskie

Nowy prezes podkreśla, że budowanie nowej spółki to olbrzymie wyzwanie .

Dokończenie ze str. 1

Przygotowania i umiejętności nowego prezesa broni marszałek Sebastian Ciemnoczołowski, który twierdzi, że Polregio marnuje potencjały dobrze przygotowanych do swojej roli pracowników.

– Kwestia jest w błędach zarządczych spółki – stwierdza. – Trudno podejmować decyzje na dole, jeżeli trzeba pytać o każdą decyzję zarządu powyżej kwoty pięciu tysięcy złotych, i na którą to decyzję trzeba często czekać, dniami, tygodniami. Pan prezes ma szerokie kompetencje, nasze wsparcie i bardzo krótką ścieżkę do podejmowania decyzji. Jest niezwykle dobrze przygotowany do swojej roli. Nie osoba pana prezesa decydowała o tym, co działo się w Polregio, ale sytuacja spółki i jej zarządców – wyjaśnia marszałek.

Krzysztof Pawlak podkreśla, że budowanie nowej spółki to olbrzymie wyzwanie i odpowiedzialność, ale również fantastyczna przygoda. Informuje, że najbliższe miesiące upłyną na załatwianiu formalności. Kolejne działania to poszukiwanie doświadczonych pracowników i tworzenie zaplecza technicznego i zadań związane z uruchomieniem przewozów.

Dyrektor departamentu infrastruktury transportowej Arkadiusz Mieczyński przypomina, że na razie nic się nie zmieni, Lubuskie jest związane umową z obecnym przewoźnikiem kolejowym do 2030 roku. Spółka LTP będzie szykowała się do przejęcia tych przewozów właśnie w 20230 r.

Poseł W. Sługocki podkreśla, że jest przekonany, że prezes Pawlak dołoży wszelkich starań, żeby spółka działała z sukcesem, ale przypomina, że marszałek może w dowolnym momencie, jeśli prezes spółki nie będzie realizował we właściwy sposób powierzonych zadań, podziękować mu za współpracę.

eprasa.pl 3de920b52d

Nowe osiedle zakorkuje to miejsce? Burzliwa dyskusja radnych i mieszkańców

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Kiedyś była tu fabryka, teraz powstała galeria i będą bloki z 700 mieszkaniami. O zagospodarowaniu tego miejsca mówiło się od lat. Teraz radni dali zielone światło do zmian na terenie między ulicami Sienkiewicza i Strzeleckiej.

FOT. LESZEK KALINOWSKI

Teren między ulicami Sienkiewicza i Strzelecką ma być po latach zagospodarowany

Fabryka przy ulicy Sienkiewicza powstała 160 lat temu. Produkowano w niej maszyny i urządzenia włókiennicze. Po wojnie funkcjonowały tu Zielonogórskie Fabryki Mebli (Zefam), które zakończyły działalność w 2000 roku. Później teren ten przeszedł w prywatne ręce. Z czasem pojawiały się różne pomysły i koncepcje na zagospodarowanie tego terenu. Z różnych przyczyn nie zostały one zrealizowane. Choć od początku koncepcja była taka, by połączyć tu usługi, handel i mieszkania. Z czasem powstał market, a niedawno galeria handlowa. To właśnie za nią mają powstać bloki: jedenasto- i szczęściopiętrowe. W sumie około 700 lokali.

Bloki dzielą nie tylko radnych

Podczas sesji, na której głosowania plan zagospodarowania przestrzennego, radni byli podzieleni. Przeciwny nowemu osiedlu był m.in. Jacek Budziński, który zauważył, że już teraz, kiedy bloków nie ma, to miejsce są korkuje. Kiedy przybędzie tu mieszkańców, ruch samochodowy będzie jeszcze większy. A jakie zmiany miasto proponuje w tym miejscu? Niewielkie, na nic się zdadzą.

Także Grzegorz Maćkowiak uważał, że zagęszczanie centrum miasta nie ma sensu. Bo powoduje, że korki w mieście, nie tylko w godzinach szczytu, są coraz większe. O zmiany w tym miejscu, które miałyby ułatwić ruch, pytał też radny Robert Górski.

Zdaniem Radosława Brodzika miasto musi się rozwijać, a tzw. plomby muszą być zagospodarowane. Jednocześnie powinniśmy dbać o to, by zapewnić jak najlepsze rozwiązania komunikacyjne.

Będzie dodatkowy pas i inne zmiany

Miasto przygotowało analizę komunikacyjną, która ma poprawić przepustowość w tym miejscu. To trudne zadnie. Większe zmiany ograniczają wąska ulica, gęsta zabudowa. Ale jak tłumaczył Krzysztof Staniszewski, zastępca dyrektora departamentu zarządzania drogami, w godzinach szczytu porannego uda się zniwelować te różnice, które wystąpią przy wzmożonym ruchu przy powstaniu tych bloków. W godzinach szczytu popołudniowego będzie to trudniejsze.

- Ale staraliśmy się wprowadzić jak najlepsze rozwiązanie, żeby te kolejki były jak najkrótsze. Chodzi o rozbudowę ulicy Sienkiewicza pomiędzy przystankiem autobusowym a skrzyżowaniem z ulicą Strzelecką. Chcemy wydłużyć niejako ten pas, który na początku jest zatoką przystankową, a potem staje się pasem do skrętu skrzyżowania. Będzie więc w tym miejscu więcej pasów do jazdy - wyjaśniał.

To właśnie za galerią handlową mają powstać bloki: jedenasto i szczęściopiętrowe. W sumie około 700 lokali

Koszt przebudowy ul. Sienkiewicza ma pokryć inwestor, który wybuduje bloki.

Prezydent miasta Marcin Pabierowski mówił, że w ramach poprawy płynności ruchu w tym rejonie miasta będzie też wprowadzona przebudowa ronda w okolicy galerii Focus oraz Inteligentne Systemy Transportowe (ITS). Dodał, że powstaną też ścieżki rowerowe. A samo osiedle będzie kompaktowe, czyli samowystarczalne, na miejscu są już najważniejsze sklepy i w parterach bloków powstaną koleje, będą place zabaw, tereny zielone itd.

REKLAMA 0011460152

O potrzebie i sile dialogu – w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress – EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdą się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdą się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowieka w gospodarce opartej na danych i technologiach.

– Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy – podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

eprasa.pl 3de920b52d

GORZÓW NOWE ZASADY OPŁAT ZA ŚMIECI MAJĄ ZMUSIĆ WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW DO PŁACENIA ZA ODPADY

Im nowszy blok, tym droższe śmieci

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

Miasto wprowadziło system opłat za śmieci „po wodzie", bo przez „martwe dusze" miało tracić 8,5 mln zł. Tymczasem suma wpłat za odpady będzie teraz ze spółdzielni czy ADM-ów niższa niż wcześniej.

1 stycznia zmienił się w Gorzowie sposób naliczania opłat za śmieci. Mieszkańcy domów jednorodzinnych płacą 38 zł miesięcznie od osoby, ale już mieszkańcy bloków i kamienic płacą „po wodzie", czyli w zależności od tego, ile jej zużywają. A za każdy zużyty metr sześcienny wody stawka to 12 zł.

Magistrat zdecydował się na nowy system, ponieważ w poprzednim - gdy był on od osoby - nie wszyscy płacili za śmieci. 31 grudnia w Gorzowie zameldowanych było 106,6 tys. osób, deklaracje śmieciowe obejmowały tylko 98,4 tys. z nich. A ponieważ część osób w ogóle się nie melduje, miasto oszacowało, że od płacenia śmieci uchyla się nawet kilkanaście tysięcy osób. Tym samym zdaniem urzędników powoduje to brak w systemie około 8 mln zł rocznie. Nowy system ma zmusić „martwe dusze" do płacenia i uszczelnić system.

Skoro nowy system śmieciowy ma zmusić do płacenia za śmieci tych, którzy tego wcześniej unikali, zgodzimy się wszyscy z tym, że suma wpływów opłat za śmieci powinna być wyższa niż wcześniej. Prawda?

Jeśli wcześniej płaciło za śmieci 98,4 tys. mieszkańców, a zameldowanych jest 106,6 tys., to wychodzi, że tylko z tej różnicy suma wpływów od wszystkich musi być wyższa o 8,7 proc. A jeśli, jak twierdzi miasto, „martwych dusz" jest więcej, to opłaty powinny być jeszcze wyższe. Tak podpowiada logika i teoria. A co wychodzi z rachunków?

Najpierw zerkamy do tych ze spółdzielni mieszkaniowej Górczyn. Ma ona 10 tysięcy lokali, w których mieszka około 18 tys. osób. Wydaje się być też „miastem w pigułce", bo około 1/4 ich budynków mieszkalnych jest względnie nowa.

- W zeszłym roku płaciliśmy do za śmieci średnio 630 tys. zł miesięcznie. Od stycznia wychodzi nam 623 tys. zł - mówi nam wiceprezes Marcin Michalski.

Jeszcze mniej niż dotychczas będzie płaciła za śmieci spółdzielnia mieszkaniowa Staszica, gdzie w 6 tys. lokali mieszka około 12 tys. osób. - W grudniu mieliśmy do zapłaty 364 tys. zł, a od stycznia będzie to 337 tys. zł - poinformował nas wiceprezes Jarosław Mielcarek.

Podobna sytuacja jest w spółdzielni Dolinki (4 tys. lokali, około 8 tys. mieszkańców). - Płaciliśmy 231 tys. zł, będziemy płacić 226 tys. zł - wyliczał prezes Ryszard Marczyk.

Magistrat zdecydował się na nowy system, ponieważ w poprzednim - gdy był on od osoby - nie wszyscy płacili za śmieci

Mniejsze wpływy prawdopodobnie będą też z lokali wchodzących w skład Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej. ZGM ma już zsumowane dane z czterech z pięciu ADM-ów, gdzie jest łącznie 9 tys. lokali i ponad 13 tys. mieszkańców. W grudniu za śmieci trzeba było zapłacić 497,2 tys. zł. W styczniu do zapłaty jest 443,6 tys. zł. Też mniej.

Gorzów to jednak nie tylko osiedla z wielkiej płyty czy kamienice. Ma też całe osiedla zbudowane w XXI wieku. Jednym z nich jest osiedle Europejskie. W powszechnej opinii to właśnie tu mieszka sporo młodych rodzin, a także wielu obcokrajowców. W przypadku tych ostatnich panuje przekonanie, że to właśnie część z nich mieszka bez ewidencji. Bywa, że w wynajmowanym lokalu mieszka kilka osób, a właściciel w deklaracji śmieciowej wykazuje tylko siebie.

Ponieważ na os. Europejskim jest wiele wspólnot mieszkaniowych, trudno o całościowe dane jak w przypadku spółdzielni. Firma Lokum, która zarządza tu wspólnotami, przedstawiła nam dane o opłatach śmieciowych największej z nich. Wspólnota mieszkaniowa Międzynarodowa liczy 513 mieszkańców. Dotychczas płaciła więc prawie 19,5 tys. zł. W systemie „po wodzie" będzie to 31,2 tys. zł.

Lokum administruje też 417-osobową wspólnotą w zbudowanym już w XXI wieku bloku przy Legionów Polskich. W grudniu płaciła ona łącznie 15,8 tys. zł. Po zmianie będzie to 20,2 tys. zł.

Ciekawe dane ma też firma Arkada, która jest administratorem wspólnot w różnych punktach miasta. I u niej jak na dłoni widać, że im budynek nowszy, tym opłaty za śmieci wyższe. Przykłady? W poniemieckiej kamienicy przy ul. 30 Stycznia 20 jedenastu lokatorów płaciło 418 zł, a będzie płacić 284 zł. W XX-wiecznych blokach przy ul. Kazimierza Wielkiego 102-112 było 4,6 tys. zł, będzie 4,4 tys. zł. W kilkunastoletnich blokach przy Warszawskiej za rondem Santockim 229-osobowa wspólnota ma wzrost z 8,7 tys. do 10,6 tys. zł. A mającym niespełna trzy lata bloku przy ul. Kuratowskiej skok jest z 2,8 tys. zł do 3,8 tys. zł.

Co o przedstawionych wyliczeniach mówi wiceprezydent Jacek Szymankiewicz?

- To, że dane różnią się od siebie w zależności od rodzaju zabudowy, nie jest dla mnie zaskoczeniem. One też pokazują, że mniej płacą ci, do których powinna być skierowana pomoc miasta, czyli ci, którzy mieszkają w starszym budownictwie. Będziemy przyglądali się systemowi. Dane dotyczące wpływów będziemy analizowali na bieżąco. Po pół roku przedstawimy nasze wnioski, jak wprowadzenie nowych zasad ma wpływ na spinanie się finansów całego systemu odbioru odpadów.

REKLAMA 0011460130

eprasa.pl 3de920b52d

DRAMAT RUSZYŁA ZBIÓRKA DLA POGORZELCÓW. KAŻDY MOŻE POMÓC

Pięcioro dzieci zostało bez domu

Magdalena Marszałek
Lubuskie

Po niedzielnym pożarze, w którym siedmioosobowa rodzina Walczaków z Osiedla Poznańskiego pod Gorzowem straciła dom, ruszyła internetowa zbiórka na ich rzecz.

FOT. A MAGDALENA MARSZAŁEK

FOT. A MAGDALENA MARSZAŁEK

FOT. A MAGDALENA MARSZAŁEK

Mimo długiej i intensywnej akcji ratowniczej ogień strawił praktycznie cały dobytek rodziny Walczaków

Dla rodziny Walczaków nic nie zapowiadało dramatu. W niedzielę, jak wiele razy wcześniej, wsiedli do samochodu i pojechali do Gorzowa, by spędzić czas z bliskimi. W czasie, gdy rodzina była zaledwie kilkanaście kilometrów dalej, w miejscu, które miało być dla nich bezpieczną przystanią, pojawił się ogień. Po cichu zaczął trawić dom, który przez lata budowali własnymi rękami.

- W jednej chwili nasz dom przestał istnieć. Pożar doszczętnie zniszczył budynek, w którym mieszkała nasza rodzina - my i piątka dzieci. Ogień zabrał wszystko, co było naszym codziennym życiem - mówi pani Monika.

Mimo długiej i intensywnej akcji ratowniczej ogień okazał się silniejszy. Pożar rozprzestrzenił się błyskawicznie, obejmując kolejne części budynku. Strażakom udało się zabezpieczyć okolicę i zapobiec rozprzestrzenieniu się ognia na sąsiednie domy, jednak samego budynku nie dało się uratować.

Mogli się tylko przyglądać

Gdy Walczakowie dotarli na miejsce, ich dom był już w dużej mierze zniszczony. Spłonęły wnętrza, wyposażenie, dokumenty i pamiątki gromadzone przez lata. To, co miało być bezpieczną przystanią dla siedmioosobowej rodziny, w jednej chwili zamieniło się w pogorzelisko. W tym samym budynku mieściło się także miejsce pracy pani Moniki, która prowadziła tam salon urody. Ogień zniszczył wyposażenie, sprzęt i całe zaplecze potrzebne do prowadzenia działalności. To oznacza, że wraz z domem spłonęło również źródło utrzymania.

Wsparcie daje im nadzieję

Dzięki błyskawicznej reakcji ludzi o wielkich sercach rodzina ma już zapewnione ubrania i najpotrzebniejsze rzeczy. Ma także zapewnione mieszkanie zastępcze. To jednak tylko tymczasowe rozwiązania.

- Przed nami największe życiowe wyzwanie, czyli odbudowa domu. Już dziś wiemy, że musimy zrównać wszystko do fundamentów i postawić wszystko od nowa - zaznaczają pogorzelcy.

Zbierane środki mają zostać przeznaczone między innymi na materiały budowlane - dach, instalacje, ściany oraz na prace remontowo-budowlane. Każda wpłata ma realne znaczenie.

Każda pomoc przybliża nas do momentu, w którym nasze dzieci znów będą mogły wrócić do swojego domu. Jeśli ktoś nie może pomóc finansowo, samo udostępnienie zbiórki jest dla nas ogromnym wsparciem. Dziękujemy z całego serca za każdą pomoc.

Dziś przed rodziną długi proces odbudowy - kosztowny i wymagający czasu. Zbiórka, która ruszyła w internecie, daje jednak realną nadzieję, że z pomocą ludzi dobrej woli uda się odbudować dom i przywrócić dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Zbiórka jest dostępna pod adresem: https://pomagam.pl/gm9ntr.

Przebudowa torowiska ruszy za pół roku. Pojedziemy tylko do ronda Santockiego

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Latem tego roku powinna rozpocząć się przebudowa torowiska na ul. Pomorskiej. W czasie robót tramwaje będą jeździły tylko do ul. Warszawskiej, gdzie ma pojawić się nakładka, która umożliwi tramwajom zmianę toru.

Za rozpoczną się prace związane z kolejną rozbudową i przebudową torowisk w mieście. To część projektu transportowego, na który Gorzów dostał 180 mln zł.

Jako pierwsza ma być realizowana przebudowa torowiska pomiędzy jezdniami ul. Pomorskiej. Zrobiony ma być odcinek od ronda Solidarności do wysokości ul. Zamenhofa. Jak informuje nas Ewa Iwańska, dyrektor biura zarządu Gorzowskich Inwestycji Miejskich, w marcu powinien być gotowy projekt tej inwestycji. A kiedy ruszą prace?

- Wstępny plan zakłada rozpoczęcie robót w trzecim kwartale tego roku - mówi Iwańska.

Co ciekawe, w czasie prac na Pomorskiej, miasto wcale nie zakłada zawieszania na kilka miesięcy którejś z linii tramwajowych.

- Ich trasy zostaną skrócone do ronda Santockiego - mówi nam Fabian Rogala, dyrektor wydziału transportu publicznego.

A jak tramwaj zmieni tor, po którym ma jechać? Choć Twisty, które jeżdżą w tej części miasta są dwukierunkowe, to zmianę toru możliwa jest w górnej części ul. Pomorskiej, do której jednak z powodu prac tramwaje nie dojadą.

- W tym miejscu zostanie zastosowana tzw. nakładka tramwajowa - mówi F. Rogala. To specjalna konstrukcja, która pozwala przejechać z jednego toru na drugi.

Dodajmy, że przy okazji przebudowy torowiska, na przystankach koło ronda Solidarności oraz na przystanku na wysokości Zamenhofa postawione zostaną tablice elektroniczne informujące o czasie pozostałym do przyjazdu tramwajów.

A co z pozostałymi pracami torowymi? W czerwcu mają być gotowe projekty na budowę torowiska przy ul. Jancarza oraz dostosowanie terenu przy dworcu PKP na potrzeby węzła przesiadkowego, a także na przebudowę torowiska w ul. Sikorskiego na odcinku od ul. Jancarza do ul. Dworcowej.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

W czasie prac na Pomorskiej tramwaje będą dojeżdżały tylko do ostatniego przystanku na Warszawskiej.

Wszystkie promy w Lubuskiem stanęły. Lód paraliżuje przeprawy

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Zima nie odpuszcza. Trudne warunki hydrologiczne, w tym zalegająca na Odrze gruba pokrywa lodowa, całkowicie wstrzymały kursowanie lokalnych promów.

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Sytuacja na Odrze jest dynamiczna. Z powodu lodu wstrzymano kursowanie promów

Niskie temperatury w ostatnich dniach sprawiły, że na rzece wystąpił pochód kry. Pokrywa lodowa rozciąga się na odcinku około stu kilometrów, a jej grubość miejscami osiąga od piętnastu do trzydziestu centymetrów. W związku z tym żegluga została czasowo wstrzymana, a promy nie mogą bezpiecznie funkcjonować.

Obecnie nieczynne są trzy najważniejsze przeprawy promowe w regionie, a więc w Połęcku, Brodach oraz Pomorsku. Dla lokalnej społeczności są to kluczowe połączenia, które codziennie ułatwiają przemieszczanie się między miastami i wsiami po obu stronach rzeki.

We wtorek na dolnej Odrze rozpoczęły się intensywne działania lodołamaczy. Ich głównym celem jest zmniejszenie ryzyka powstawania zatorów lodowych oraz ochrona mieszkańców i infrastruktury przed ewentualnymi zagrożeniami.

- Do akcji ruszyły lodołamacze Dzik, Odyniec, Tarpan, Ocelot oraz Andrzej i Stanisław. Nasze jednostki wypłynęły na jezioro Dąbie, aby wyłamać rynnę lodową i stworzyć miejsce dla spływającej kry z całego zalodzonego odcinka Odry do Zalewu Szczecińskiego i dalej do Bałtyku. Po zakończeniu prac na jeziorze Dąbie część jednostek zostanie skierowana w górę rzeki w kierunku Gryfina. W środę do działań dołączą niemieckie lodołamacze - informuje Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Szczecinie.

Decyzja o rozpoczęciu lodołamania była możliwa dopiero dzięki prognozowanej dłuższej odwilży – tylko w takich warunkach można skutecznie udrożnić rzeki i zapobiec poważnym zatorom.

eprasa.pl 3de920b52d

POLSKA *i* ŚWIAT

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. – poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

„Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że malutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

– Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie maltretowania dziecka – powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki - Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwróciliśmy się z oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czekamy na odpowiedź.

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie

FOT. PAP/EPA

Wtorek był drugim dniem roboczej wizyty Karola Nawrockiego w Wielkiej Brytanii. Około południa prezydent Polski spotkał się w Londynie z premierem Wielkiej Brytanii Keirem Starmerem. Obaj przywódcy wyrazili zadowolenie z silnych relacji, jakie łączą oba kraje.

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło we wtorek (13 stycznia) około godziny 5.35 na drodze krajowej nr 88, czyli Alei Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Zabrzu.

– Pojazd po dachowaniu zatrzymał się przy torowisku kolejowym, które biegnie wzdłuż drogi, i zahaczył go nadjeżdżający pociąg osobowy – poinformowały służby.

Kobieta kierująca samochodem w porę opuściła pojazd. Wśród pasażerów pociągu nikt nie został poszkodowany.

Od rana w województwie śląskim sypał śnieg. Jak przekazała śląska policja, warunki na drogach są szczególnie wymagające w godzinach porannych, gdy jest jeszcze ciemno lub panuje półmrok.

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych".

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdobyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania na przewodniczącego Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

FOT. ADAM JANKOWSKI

O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kloska (z prawej)

Politolog, prof. Maria Wincławska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne". – Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska 2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną klapą – dodała.

„Jaśmina" to aplikacja Polski 2050. Jej uruchomienie miało na celu m.in. bezpośredni wpływ obywateli na program i najważniejsze decyzje ruchu. Aplikacja była „gościem specjalnym" kongresu Polski 2050 – wtedy już partii – jesienią 2021.

Prof. Wincławska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach przewodniczącej. – Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli minister Hennig-Kloski i Joanny Muchy, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne – uważa prof. Wincławska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

– Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość – powiedziała prof. Wincławska. PAP

Zbigniew Ziobro i azyl polityczny. Czy były minister faktycznie go ma? Jego pełnomocnik twierdzi, że tak

Adam Kielar
Warszawa

Pełnomocnik Ziobry poinformował, że otrzymał on na Węgrzech azyl polityczny. Sam zainteresowany nie jest w stanie ani pokazać decyzji na piśmie, ani wskazać daty przyznania mu ochrony.

Zbigniew Ziobro był we wtorek (13 stycznia) gościem porannej rozmowy w RMF FM. Prowadzący rozmowę Tomasz Terlikowski spytał go, czy ma na piśmie decyzję o tym, że faktycznie przyznano mu azyl polityczny na Węgrzech.

Były minister sprawiedliwości odpowiedział w dość niepewny sposób, że „zapewne taka decyzja jest na piśmie". – Prosiłem kogoś, by tymi sprawami się zajął, powiem panu, że nie mam jej przy sobie na pewno – przyznał Ziobro. Dopytywany przez dziennikarza polityk powiedział, że „zapewne na 100 procent ma taki dokument".

– Być może jest w rękach mojego kolegi, któremu powierzyłem te formalne kwestie. To są „czwartorzędne szczególiki", nie przywiązuję do tego żadnej wagi, decyzja została podjęta, potwierdziły to władze Węgier – przekonywał.

Nie był też w stanie wskazać konkretnej daty, kiedy ów azyl został mu przyznany.

– To było w drugiej połowie, pod koniec grudnia. Możliwe, że było to 23 grudnia – mówił Zbigniew Ziobro.

Jak przyznał, chciał ogłosić to, że otrzymał azyl polityczny na Węgrzech, w drugą rocznicę „nielegalnego przejęcia" prokuratury, która, jego zdaniem, stała się „narzędziem do zamiatania pod dywan korupcji i złodziejstwa ludzi Platformy (Obywatelskiej)".

Informację o tym, że Zbigniew Ziobro dostał azyl polityczny na Węgrzech, przekazał w poniedziałek 12 stycznia jego pełnomocnik, mec. Bartosz Lewandowski. PAP

eprasa.pl 3de920b52d

Francuscy rolnicy kolejny raz protestują przeciwko umowie UE z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilkanaście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po niedługim czasie dołączyło do niego kilkadziesiąt pojazdów, których przejazd odbył się pod eskortą policji. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Pod Zgromadzeniem Narodowym rolnicy zawiesili banner z hasłem „Chłopska rewolta wznowiona".

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych – FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE – Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

Greffin dodał, że rolnicy będą demonstrować także 20 stycznia przed Parlamentem Europejskim w Strasburgu.

Państwa Unii Europejskiej, przy sprzeciwie m.in. Francji i Polski, zgodziły się w piątek na zawarcie umowy z państwami Mercosuru: Argentyną, Brazylią, Paragwajem i Urugwajem.

PAP

FOT. PAP/EPA

Pierwszy konwój protestujących rolników wjechał do Paryża po godzinie 6 rano

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów – przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemyca się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprowadzali je także komercyjni pośrednicy – podał dziennik „Wall Street Journal".

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częściowo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane scenariusze". Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących – przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel" izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej wojny między Izraelem a Iranem.

Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapaść kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii.

PAP

FOT. PAP/EPA

Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną" w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

Bezpłatne komiksy trafią do domów trzecioklasistów

Anna Nagel
Finlandia

W Helsinkach kultowe komiksy z serii „Kaczor Donald" będą rozsyłane do domów trzecioklasistów. Celem projektu „Komiksy bramą do czytelnictwa" jest poprawa umiejętności czytania i pisania wśród dzieci i młodzieży.

– Nic dziwnego, że poziom umiejętności czytania i pisania spada, jeśli w ciągu 20 lat czas spędzany przez fińskie dzieci i młodzież na czytaniu zmniejszył się o połowę – powiedziała Minna Torppa, profesor uniwersytetu w Jyvaskyla, gdzie prowadzone jest badanie na temat wpływu drukowanych materiałów na rozwój czytelnictwa.

Komiks „Kaczor Donald", a po fińsku „Aku Ankka", wydawany od ponad 75 lat, jest uznawany w Finlandii za pozycję kultową. Nakład czasopisma jest obecnie jednak niemal trzykrotnie niższy niż w szczytowym okresie. Jeszcze na początku lat 2000. był na poziomie około 300 tysięcy egzemplarzy.

Według ankiet przeprowadzonych wśród czytelników nawet 40 proc. Finów nauczyło się czytać z pomocą „Kaczora Donalda", a dla wielu obcokrajowców była to również pomoc w nauce języka fińskiego. Około 80 proc. dzieci przyznaje zaś, że jest to ich ulubiona lektura.

Jak poinformowało miasto Helsinki, w ramach projektu pobudzającego rozwój czytelnictwa w tym roku numery „Kaczora Donalda" zostaną dostarczone bezpłatnie do domów ponad 5,5 tysiąca uczniów klas trzecich.

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

Ambasador RP Krzysztof Krajewski został wezwany do rosyjskiego MSZ. Strona rosyjska przedstawiła mu stanowisko ws. zatrzymania na początku grudnia 2025 r. obywatela Rosji, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy.

Rzecznik resortu dyplomacji zaznaczył, że „po stronie polskiej sprawa jest rozpatrywana zgodnie z obowiązującymi procedurami". Nie sprecyzował, jak wyglądają te procedury; podkreślił, że nie będzie w tej kwestii podawał szczegółów.

„Ambasador Rzeczpospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy" – przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiór.

FOT. GOV.PL

Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

Rosyjski resort dyplomacji zaprotestował przeciwko zatrzymaniu w Polsce archeologa Aleksandra B., obywatela Rosji, podejrzewanego przez ukraińskie władze o zniszczenie obiektu dziedzictwa kulturowego na okupowanym Krymie.

Archeolog został zatrzymany w grudniu ub.r. Rosja uznała oskarżenia Ukrainy wobec Aleksandra B. za „absurdalne" i zażądała jego uwolnienia – przekazała we wtorek agencja Reutera.

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością" – poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione i mają charakter spekulatywny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym".

Sąd w Warszawie przedłużył areszt zatrzymanego do 4 marca, a wniosek o jego ekstradycję na Ukrainę zostanie rozpatrzony 15 stycznia.

Jak przekazała ukraińska prokuratura Aleksander B., nie mając stosownych pozwoleń na prowadzenie prac wykopaliskowych, prowadził je na terenie archeologicznego kompleksu „Starożytne miasto Myrmekjon" w Kerczu na Krymie. Zdaniem strony ukraińskiej miał wówczas zniszczyć kompleks archeologiczny. Straty szacowane są na ponad 201 milionów hrywien.

Po zatrzymaniu przez polskie służby Aleksander B. odmówił składania wyjaśnień i decyzją sądu został aresztowany.

PAP

eprasa.pl 3de920b52d

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznięte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci

FOT. FREEPIK

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele - począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

FOT. MARCO_PIUNTI/GETTY IMAGES

Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Zalet jest wiele

Wegatarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.
- Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.
- Lepsze efekty odchudzania - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów - nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutriton and Dietetics". Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogramów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm - nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.
- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease" na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produkty powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

- Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine", dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg(w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.
- Lepszy lipidogram - dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews" czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych - 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego" cholesterolu LDL.
- Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą - donosi „Progress in Cardiovascular Disease".
- Mniej nowotworów - jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa" dieta.

eprasa.pl 3de920b52d

Gazeta Lubuska
Środa, 14.01.2026

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrym kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz wspomogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczące o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a pojawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmroziny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz piciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie zakazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zasłabnięcia.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zacznij od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na biały lub żółty, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!
Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wyziębionego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu ?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbytniego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.

eprasa.pl 3de920b52d

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami

FOT. FOTOLIA

Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

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

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

- Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutantem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektoratu.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.
- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętaj, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiwiru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprejów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szałwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, oregano, dziewanna, jeżówka, czarny bez, pelargonia afrykańska, miodunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wynalezienie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy – oseltamivir i zanamivir. Choć zanamiwir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie” takim praktykom

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

- Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów - mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

- Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

FOT. FREEPIK

Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta – grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

eprasa.pl 3de920b52d

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dną moczanową.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez zażółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo składników odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyjaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.
Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego" cholesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K – jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C – 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka – 1,2 g; tłuszcze – 0,32 g; węglowodany – 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga kapusta pekińska

- Na mocne kości i zęby – ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska dobrze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomoc opóźnić rozwój osteoporozy.
- Na anemię – duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.
- Na nadciśnienie – jako bogate źródło wapnia i potasu, przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.
- Na odporność – zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.
- Na oczy – beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu plamki żółtej i zaćmie.
- Na trawienie – ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.
- Na bóle stawów – w medycynie naturalnej okłady z liści kapusty pekińskiej stosowane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

Kto nie powinien jeść kapusty pekińskiej?

Ze względu na zawartość progoitryny – substancji antyodżywczej, zaburzającej wchłanianie jodu i należącej do związków wolotwórczych, jedzenie kapusty pekińskiej powinno być ograniczone przez osoby z niedoczynnością tarczycy i jej chorobami zapalnymi. Jako warzywo kapustne, nie jest wskazana do spożywania przez osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS). Także osoby z zapaleniem trzustki oraz z przewlekłymi chorobami układu żołądkowo-jelitowego powinny zrezygnować z jedzenia warzyw kapustnych.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane)przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymywać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

FOT. GETTY IMAGES

Błonnik i pełne ziarna – to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżać poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jelitach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżać poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włącz do codziennej diety kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krążenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżać poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyk, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszemu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.
Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.
Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji.
Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

eprasa.pl 3de920b52d

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

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

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

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

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

0011461348

"Śmierć stawia nas w obliczu bezsilności, która nas obezwładnia i zabiera w nieznane"

Rodzinie w związku ze śmiercią

Stanisława Kobzdy

wyrazy głębokiego żalu

ŚP

Stanisław Kobzda

składają
Lidia i Jan Tabarkiewicz

0011462370

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 12 stycznia 2026 roku odeszła od nas

Śp.

Katarzyna Stankowska

Pogrzeb odbędzie się
w piątek 16 stycznia 2026 roku o godz. 13.10
na Nowym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 12.40.
Pogrążona w żałobie
rodzina

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011461842

Burmistrz Kożuchowa
zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.)

informuje,

że podany został do publicznej wiadomości na okres **21 dni** wykazy: Nr 1/2026 z dnia 08 stycznia 2026 r. **nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.**

Wykaz wywieszony został w siedzibie Urzędu Miejskiego ul. Rynek 1a na tablicy ogłoszeń (I piętro) **14.01.2026 r.** oraz zamieszczony na stronie internetowej **www.kozuchow.pl**

REKLAMA 0011460225

Wójt Gminy Nowa Sól

na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145, 1222, 1717, 1881 oraz z 2025 r. poz. 1077 i poz. 1080)

podaje do publicznej wiadomości informację

o umieszczeniu na stronach internetowych Urzędu Gminy Nowa Sól oraz w siedzibie Urzędu przy ul. Moniuszki 3a w Nowej Soli, na okres 21 dni, wykazu nieruchomości będących własnością Gminy Nowa Sól, przeznaczonych do zamiany (Zarządzenie Wójta Gminy Nowa Sól nr 0050.1.2026).

REKLAMA 0011460211

Z dniem 23.12.2025 r. uchwałą
Walnego Zebrania Wincentyńskie Stowarzyszenie św. Mikołaja w Skwierzynie,
ul. Plebańska 1, 66-440 Skwierzyna,
zostało postawione w stan likwidacji.

NIP Stowarzyszenia: 5961762883
KRS Stowarzyszenia: 0000905547
Likwidator: Halina Lebiedź, 66-440 Skwierzyna, ul. Sportowa 36, tel. 881 075 828
e-mail: halina.lebiedz@wp.pl

Wszelkie roszczenia proszę zgłaszać w ciągu 14 dni od daty ukazania się ogłoszenia.

Likwidator Halina Lebiedź

REKLAMA 0011461369

OBWIESZCZENIE STAROSTY ZIELONOGÓRSKIEGO

Zgodnie z art. 11f, ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych – zawiadamiam, że na wniosek Burmistrza Sulechowa,

w dniu 7 stycznia 2026 r. została wydana decyzja zezwalająca na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej 1 KDD ze skrzyżowaniem z drogą wojewódzką nr 278, w obrębie ewid. 0002 Brzezie k. Sulechowa, w jednostce ewid. 080906_ 5 Sulechów.

W związku z powyższym informuję, że w terminie 14 dni od daty publikacji niniejszego zawiadomienia - w Starostwie Powiatowym w Zielonej Górze, ul. Podgórna 5, pok. 108 - strony mogą zapoznać się z treścią decyzji.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

FUNDUSZPOŻYCZKOWY oferuje pożyczki do 300 tys. zł na 60m-cy, oprocentowanie od 5,30%, bez żadnych dodatkowych opłat i prowizji na cele związane z rozwojem działalności gospodarczej na terenie Województwa Lubuskiego. Źródło finansowania: Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego UE i Zarząd Województwa Lubuskiego Tel. kontaktowy +48 600 052 223, k.joachimczak@ecdf.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.

REKLAMA 0011457167

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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.

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

REKLAMA 0011459989

K O M U N I K A T
Zarząd Zielonogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej
informuje,
że na stronie internetowej www.zielonogorska-sm.pl zamieszczono ogłoszenie o wyborze ofert na zadania:

1. Wymiana balustrad schodowych ze stali kwasoodpornej - ul. Zachodnia 21-31.
2. Wymiana balustrad schodowych ze stali kwasoodpornej - ul. Zachodnia 33-43.
3. Montaż turbowentów ocieplanych na kominach wentylacyjnych – ul. T. Zawadzkiego „Zośki" 28-32.
4. Remont klatek schodowych z malowaniem piwnic - ul. Ptasia 45-47.
5. Remont klatek schodowych z malowaniem piwnic - ul. Ptasia 49-51.
6. Remont klatek schodowych z malowaniem piwnic ul. Ptasia 53-55.

eprasa.pl 3de920b52d

Chcę dawać ciepło i je dostawać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami
W ostatnich dniach celebrytka udała się na urlop do Dubaju wraz z mamą i synkiem. W ciągu dnia wszyscy troje zwiedzali miasto, zaś wieczorem Opozda wybrała się na imprezę. Na zamieszczonych zdjęciach widać, że towarzyszyli jej dwaj przystojniacy – jeden z nich to finalista dwóch reality-shows, a drugi – model.

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę
Młoda piosenkarka i jej mąż udzielili krótkiego wywiadu Radiu Eska. Kiedy prezenter zapytał, czy odnawianie przysięgi małżeńskiej to klasa czy obciach, Kevin Mglej powiedział: – Klasa. My już też odnawialiśmy. A Roksana dodała: – Odnawialiśmy po roku. Może jesteśmy psychiczni?

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę
Niedawno młoda wokalistka odwiedziła studio „Dzień dobry TVN". Podczas rozmowy nie zabrakło oczywiście pytania o romski ślub Gabor z Giovannim Trojankiem i medialne zamieszanie wokół tego wydarzenia. – Ja nie mówię za bardzo o swoim życiu prywatnym. Jestem, żeby śpiewać, pisać, a nie żeby mówić o tym, jak będzie wyglądać mój ślub – powiedziała. I dodała: – Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby odnaleźć swoją połówkę, bo każdy człowiek tego potrzebuje.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Wędrówki z dinozaurami
BBC Earth, 19:45
Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych okryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały te prehistoryczne stworzenia.

Bo we mnie jest seks
Kino Polska, 20:00
Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnej skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego
Polsat Film, 21:00
Zespół US Navy SEALs s, w tym John Kelly (Michael B. Jordan), ratuje agenta CIA wziętego jako zakładnika. Okazuje się, że porywacze to rosyjscy żołnierze, a trzy miesiące później kilku członków zespołu zostaje zamordowanych. Ginie też żona Kelly'ego...

Fighter
TVP 1, 21:10
Obsypana nagrodami autentyczna historia dwóch braci bokserów: jeden (nagrodzony Złotym Globem i Oscarem Christian Bale) stacza się i trafia do więzienia, drugi (Mark Wahlberg) chce wspiąć się na szczyt.

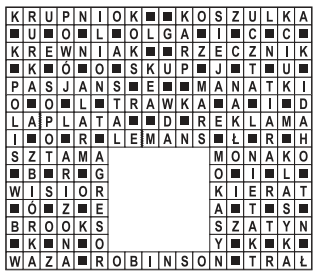
KRZYŻÓWKA NR 6

Poziomo:
3) tatrzański szczyt z krzyżem,
10) naprawiane przez szewca,
11) tytułowa bohaterka tragedii Eurypidesa,
12) skrytka w sekretarzyku,
13) jeden z trzech rodzajów literackich,
15) … Narodowy w Warszawie,
17) wydeptana ścieżka polna,
18) miasto z Dworem Artusa,
20) urzędnik nadworny opiekujący się stołem panującego,
22) nisko położone tereny,
23) osiedle mieszkaniowe na Targówku,
26) drogocenne rzeczy w Sezamie,
28) Miki z kreskówek Disneya,
29) działanie na coś z pewną siłą,
32) kobiecy kostium plażowy jak atol,
34) chętka jak dzielnica Warszawy,
35) pracuje wśród drzew,
36) kary koń w stadninie,
37) grecka bogini miłości.

Pionowo:
1) gorąca parówka w bułce z sosem,
2) symbol władzy hetmańskiej,
3) umowny znak ręką,
4) aktor z filmu „Apollo 13" i „Truman Show",
5) ciężarek stawiany na szali,
6) mocne spodnie, farmerki,
7) krzykliwy ptak nadmorski,
8) futerał na naszyjnik,
9) miesza benzynę z powietrzem,
14) trujący niemetal o symbolu As,
16) litera w greckim alfabecie,
19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
24) obrotowe lub wahadłowe,
25) biała niewolnica w haremie sułtana,
27) minerał dla przemysłu szklarskiego,
28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano" i „Gry uliczne",
33) część szkieletu kręgowców,
34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

AUTOPROMOCJA 0011227864
GAZETA LUBUSKA
w prenumeracie z Tele Magazynem
68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 5



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...

Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany.

Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach.

Waga (23.09 - 22.10)
Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl
Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**
Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra **skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805 fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gazetalubuska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 3de920b52d

Klaudia Zwolińska: - Naprawdę wiele zawdzięczam rodzicom

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO GÓRSKIE. **Rozmawiamy z Klaudią Zwolińską, wicemistrzynią olimpijską z Paryża oraz dwukrotną mistrzynią świata w kajakarstwie górskim z 2025 roku.**

Została pani wybrana Sportowcem Roku w Polsce w 91. edycji Plebiscytu „Przeglądu Sportowego". Jakie emocje towarzyszą po odebraniu tej prestiżowej nagrody?
Zupełnie się tego nie spodziewałam. Marzyłam o zajęciu miejsca w pierwszej trójce. Bardzo ciężko pracowałam na ten sukces, rywalizując w zawodach, ale też w ostatnich miesiącach. Wiele razy jeździłam do różnych miejscowości, aby opowiadać ludziom, czym tak naprawdę w naszym sporcie się zajmujemy. Wiadomo, że popularna jest piłka nożna czy tenis, a o kajakach górskich wciąż wiedza nie jest zbyt duża.

Komu chciałaby pani zadedykować nagrodę?
Moim rodzicom. Nie tylko ją, ale wszystkie moje sukcesy, bo wiele im zawdzięczam. Poświęcili mi w życiu bardzo dużo czasu oraz energii. I robią to do dziś. Dla nich wciąż jestem małym dzieckiem. Jestem przekonana, że mój tata załatwił mi wiele głosów, bo wszystkim opowiadał o mnie i się mną chwalił (śmiech).

Jak zamierza pani wykorzystać rosnącą popularność?
Maksymalnie jak się da. Chcę zrobić wszystko, aby moi następcy w kajakarstwie górskim mieli trochę łatwiejszą drogę niż ja, choć jest już trochę lepiej. Kiedyś stawałam na głowie, żeby promować naszą dyscyplinę, dziś na szczęście nie muszę już prosić się i błagać o zainteresowanie mediów. Ale najpierw muszę ochłonąć, bo wciąż jestem w szoku.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI/PAP

Klaudia Zwolińska, mistrzyni świata w kajakach, została zwyciężczynią plebiscytu „Przeglądu Sportowego" na Najlepszego Sportowca Polski 2025 roku. Wyniki ogłoszono podczas sobotniej Gali Mistrzów Sportu

W 2025 roku została pani pierwszą zawodniczką w historii slalomu, która zdobyła trzy indywidualne medale mistrzostw świata na jednej imprezie. To też przypadek, jakich w całym polskim sporcie było niewiele.
Bardzo szanuję te osiągnięcia. Mistrzostwa świata pozwoliły mi zapisać się w historii nie tylko slalomu, ale całego polskiego sportu, a na tym mi bardzo zależało. Wiadomo, że jest jeszcze sporo lekcji do odrobienia, ale takie sukcesy tylko motywują na przyszłość. Oczywiście na kolejne sezony nastawiam się równie pozytywnie.

Presja w poprzednim roku była większa niż w sezonie olimpijskim, gdy w Paryżu wywalczyła pani srebrny medal?
Zdecydowanie tak. Myślałam, że presji już nie będzie. Ale stało się inaczej, bo sama ją sobie narzuciłam. Gdybym tego nie zrobiła, nie byłabym sobą.

Ostatni czas był dla pani niezwykle intensywny. Pojawiło się zmęczenie?
I to bardzo duże! Szczególnie ostatnie dwa miesiące były bardzo męczące. Po powrocie z mistrzostw świata postawiłam wszystko na promocję naszej dyscypliny. Miałam mnóstwo spotkań z dziećmi i młodzieżą, wyjazdy do Warszawy. Wszystkim opowiadałam, czym się zajmuję. Nagrywałam mnóstwo filmów. Teksty w stylu: „Cześć, nazywam się Klaudia Zwolińska i trenuję kajakarstwo slalomowe" mówiłam już po nocach.

Był też projekt „Na fali".
Tak. Chciałam zainspirować młode pokolenie do uprawiania kajakarstwa górskiego. Cieszę się, że miałam taką możliwość, wierzę, że to zaprocentuje.

Jak będą wyglądać przygotowania do nowego sezonu?
Po Gali Mistrzów Sportu zakładam... klapki na oczy i koncentruję się już tylko na moich przygotowaniach do nowego sezonu. Wkrótce wyjeżdżam do Australii do Penrith. Lubię to miejsce, jest tam dużo Polonii i czuję się zaopiekowana przez rodaków. Poza tym są tam świetne warunki do treningów i będę mogła się skupić tylko na nich. I co ważne, gdy w Australii jest dzień, w Polsce noc i odwrotnie. Przygotowania zarówno do sezonu, jak i igrzysk olimpijskich będą trudne i nie ma się co nastawiać, że pójdzie z górki. Chcę utrzymywać pozycję liderki i taki jest plan. Przecież po to rywalizuje się w sporcie, żeby wygrywać i cały czas być na topie.

Jak wygląda plan na najbliższe miesiące?
W 2026 r. rozpoczną się kwalifikacje olimpijskie. Po pierwsze punkty popłynę podczas mistrzostw świata w Oklahomie, gdzie odbędzie się rywalizacja slalomistów podczas igrzysk olimpijskich w 2028 roku. Poza planami sportowymi mam też dotyczące życia prywatnego i chciałabym je zrealizować.©℗

Czas na półfinały Pucharu Narodów Afryki. Gwiazda Królewskich w roli głównej?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Gospodarz tegorocznego Pucharu Narodów Afryki - reprezentacja Maroka - pędzi po drugi triumf od 1976 roku. W półfinałowym starciu Lwy Atlasu podejmą Super Orły z Nigerii.**

Reprezentacja Maroka w rozgrywanym u siebie Pucharze Narodów Afryki idzie jak burza. Lwy Atlasu pozostają niepokonane i straciły dotąd zaledwie jedną bramkę - w fazie grupowej przeciwko Mali. Co więcej, 26-letni skrzydłowy Brahim Díaz trafiał do siatki w każdym kolejnym meczu turnieju. W 1/8 finału jego jedyne trafienie przesądziło o wyeliminowaniu Tanzanii, natomiast w ćwierćfinale napoczął Kamerun już w 26. minucie rywalizacji.

Półfinałowi rywale Marokańczyków - reprezentacja Nigerii - również są w gazie. Super Orły wygrały wszystkie dotychczasowe mecze, choć już w fazie grupowej straciły więcej goli - aż cztery. Podopieczni selekcjonera Erica Chelle'a w kolejnych spotkaniach nie pozostawili jednak żadnych złudzeń rywalom. Zwycięstwa nad Mozambikiem i Algierią, okraszone łącznie sześcioma bramkami, dały im pewny awans do półfinału.

Początek meczu Nigeria - Maroko zaplanowano dziś na godzinę 21.00. Godzinę wcześniej powinien zakończyć się pierwszy półfinał, w którym Senegal zmierzy się z Egiptem. Lwy Terangi, na czele z Sadio Mané, spróbują wykonać przedostatni krok w drodze do końcowego triumfu i wyeliminować Faraonów z Mohamedem Salahem. As Liverpoolu zdobył już cztery bramki w turnieju, a w dwóch ostatnich meczach dwukrotnie „gasił światło" rywalom - z Beninu i Wybrzeża Kości Słoniowej. Senegal z kolei bez większych problemów poradził sobie z Sudanem oraz Mali, które kończyło w dziesiątkę.

Początek spotkania Senegal - Egipt dziś o 18.00. Oba mecze można obejrzeć w płatnym serwisie Megogo.©℗

FOT. PAP/EPA

Reprezentacja Maroka z niesamowitym Brahimem Diazem na czele pędzi po drugi triumf od 1976 roku

FIFA zatwierdziła transfer Pietuszewskiego. Czy zadebiutuje już dziś?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Oskar Pietuszewski 7 stycznia został piłkarzem FC Porto, ale dopiero przedwczoraj transakcja została zatwierdzona przez FIFA. Wielki transfer 17-latka, nazywanego „polskim Yamalem", wywołał w Polsce euforię. W Portugalii nie wzbudził takich emocji.**

Utalentowany 17-latek trafił do lidera ligi portugalskiej z Jagiellonii Białystok za 10 milionów euro i będzie grać w jednym klubie z Janem Bednarkiem i Jakubem Kiwiorem. Wydawałoby się - a w każdym razie na to liczyła spora grupa polskich kibiców - że Oskar Pietuszewski szybko zostanie gwiazdeczką Porto.

Polak zacznie od... rezerw?

W rozmowie z PAP mocno tonuje takie podejście Maniche - zwycięzca Ligi Mistrzów ze „Smokami" z 2004 roku i były reprezentant Portugalii. Legendarny gracz uważa, że Oskar Pietuszewski, talent znad Wisły, grę w FC Porto zacznie od... rezerw.

Pucharowy hit dla Oskara?

Bo taka jest polityka FC Porto. Bardzo młody zawodnik trafia zazwyczaj do rezerw, czyli ekipy B, aby mógł się najpierw ograć w nowym otoczeniu.

Klub będzie go najpierw sprawdzał, obserwował jego poczynania w drużynie rezerw, analizował, jak radzi sobie z presją, jak adaptuje się do nowej rzeczywistości.

Dzięki występom w rezerwach Oskar Pietuszewski będzie mógł ustabilizować się i dostosować do portugalskich realiów. I dopiero z czasem przejdzie do pierwszego zespołu, zdobędzie pierwszoligowe szlify, a jego wartość zacznie rosnąć - zasugerował wicemistrz Europy z 2004 roku.

Tymczasem, jak informuje serwis poświęcony FC Porto, Mercado Azul, transfer Oskara Pietuszewskiego został zatwierdzony przez FIFA. Oznacza to, że 17-latek może już trenować z pierwszym zespołem i być może zadebiutować już nawet dziś w hitowym meczu z Benficą Lizbona.

To mecz ¼ finału Pucharu Portugalii. W podstawowym składzie powinni wystąpić dwaj Biało-Czerwoni: Jan Bednarek, który został wybrany obrońcą grudnia w lidze portugalskiej, i Jakub Kiwior. Warto dodać, że dla Bednarka to już czwarta taka nagroda z rzędu!

Mecz FC Porto skomentuje legenda

Mecz ¼ finału Pucharu Portugalii FC Porto - Benfica Lizbona rozpocznie się o godz. 21.45. Spotkanie będzie można obejrzeć za darmo w TVP Sport, TVPSPORT.PL i w aplikacji mobilnej TVP Sport. Mecz skomentuje legendarny komentator Dariusz Szpakowski, a wraz z nim były gracz FC Porto Grzegorz Mielcarski, który w barwach Porto rozegrał w latach 1995-1999 41 meczów i strzelił 8 bramek.
©℗

eprasa.pl 3de920b52d

SPORT

www.sportowy24.pl

ŻUŻEL

Jack Holder (na zdjęciu), nowy zawodnik Stali Gorzów, w znakomitym stylu wywalczył tytuł indywidualnego mistrza Australii. Wygrał wszystkie cztery turnieje w Albury-Wodonga (dwa), Mildurze i Gillman. J. Holder zdobył łącznie 72 pkt. Drugie miejsce zajął Jaimon Lidsey – 64 pkt., a trzecie Rohan Tungate – 61 pkt. Ósmy był młody zawodnik Falubazu Zielona Góra Mitchell McDiarmid - 30 pkt.

FOT. JACK HOLDER RACING

PIŁKA NOŻNA

Nowym prezesem IV-ligowego Stilonu Gorzów został przedsiębiorca Mariusz Kaczorek, syn wieloletniego kierownika drużyny Ryszarda. Dotychczasowy prezes Piotr Książek po 1,5 roku złożył rezygnację z pełnionej funkcji.

KRÓTKO

TENIS STOŁOWY

Palmiarnia ZKS bliska wygranej w ekstraklasie kobiet

W 9. kolejce rozgrywek ekstraklasy kobiet Palmiarnia ZKS Zielona Góra nie wykorzystała znakomitej okazji, by zdobyć pierwsze punkty w rozgrywkach W niedzielę spotkała się we własnej hali z Bronowianką Kraków, której ostatecznie uległa 2:3. Wyniki pojedynków tego meczu: Zauresha Akasheva - Anna Brzyska 3:0 (11:6, 12:10, 11:6), Maja Zarzycka - Ioana Singeorzan 1:3 (12:10, 1:11, 3:11, 2:11), Lena Puzio - Matylda Hadryś 2:3 (11:8, 7:11, 11:7, 9:11, 3:6), Akasheva - Singeorzan 3:0 (14:12, 12:10, 11:8), Zarzycka - Brzyska 0:3 (6:11, 3:11, 3:11).

Wcześniej, w 8. kolejce, zielonogórzanki przegrały w Częstochowie z wiceliderkami ekstraklasy Bebetto AZS UJD 0:3. W tabeli Palmiarnia ZKS zajmuje ostatnie, 8. miejsce, a po 9 kolejkach nie ma w dorobku żadnego punktu (małe „oczka" 5:27).

LEKKA ATLETYKA

Zielonogórzanie dwukrotnie na podium we Wrocławiu

Dwa medale zdobyli lekkoatleci ZLKL Zielona Góra podczas II Halowego Mityngu DZLA 2026 we Wrocławiu. Po złoto w biegu na 60 m przez płotki w kategorii U-18 sięgnął Sebastian Płotała. Szanse na medal miał również Filip Staniewicz, ale nie wystartował w finale ze względu na kontuzję. Drugim krążkiem było srebro Maksymiliana Jasińskiego w skoku wzwyż. **(rk, rg)**

Rafał Gąszczak: - Czwarte złoto wiele dla mnie waży. Jest wisienką na torcie

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

KICKBOXING. **Rafał Gąszczak z Akademii Sportów Walki Knockout Zielona Góra nie zwalnia tempa. Czterokrotny mistrz świata w formule kick light opowiedział nam o swych startach i planach.**

Czy dotarło już do ciebie, że przed kilkoma tygodniami zdobyłeś po raz czwarty tytuł mistrza świata?

To już przeszłość, myślę o kolejnym roku, o tym, co chcę robić dalej. Jeszcze nie podjąłem żadnej decyzji odnośnie przyszłości. Dla mnie to jest kolejne, bardzo wiele znaczące, zwycięstwo. Czwarty tytuł mistrza świata z rzędu to jest naprawdę coś dużego. Ale to jest zamknięcie pewnego etapu, to zwycięstwo jest dla mnie taką wisienką na torcie.

Czy można jakoś wartościować te tytuły? Czy ten czwarty smakuje inaczej, lepiej niż na przykład pierwszy?

Każdy ma swoją wymowę, każdy wniósł coś innego. Najtrudniejszym tytułem do zdobycia był chyba ten pierwszy. Miałem wtedy 23 lata, byłem młodym zawodnikiem w kadrze, to był mój debiutancki rok w formule kick light. Na pewno kolejne tytuły też były niełatwe do zdobycia, okupione różnymi doświadczeniami. Do tego, wiadomo, jest zasada „bij mistrza" i każdy chciał ze mną wygrać, bo wiedział, że jestem mistrzem świata. Teraz miałem wokół siebie bardzo dużo takich rozpraszaczy, więc tym bardziej nie było łatwo.

FOT. ALEKSANDRA ŁUPKOWSKA

Rafał Gąszczak wygrywa wszystkie walki na międzynarodowej arenie. Nie myśli jednak o zawodowstwie

Aż mnie ciekawi, co to za rozpraszacze...

Rzeczy życia codziennego po prostu. Kupiłem mieszkanie, wyremontowałem je, zmieniałem pracę, wszystko działo się naraz. Musiałem podjąć jakieś ważne decyzje życiowe i to wszystko było trudne. Nie mogłem się skupić na celu, jak wtedy, gdy miałem 23 lata, studiowałem sobie i pracowałem na etacie w firmie, która za dużo ode mnie nie wymagała. Mogłem się skupić tylko i wyłącznie na sporcie i obchodziło mnie tylko, żeby pójść na trening. Teraz jest zupełnie inaczej. Obowiązki życia codziennego się zmieniły, trudniej się skupić tylko i wyłącznie na treningu, dlatego ten ostatni medal tak wiele dla mnie waży.

Jesteś świadomy tego, że ludzie patrzą na ciebie, jak na wielkiego mistrza? Odczuwasz coś takiego, czy kompletnie to do ciebie nie dociera?

Odczuwam, ale kompletnie się tym nie przejmuję, bo wiem, po co jestem na zawodach. Wiem, jaką pracę wykonałem i nie czuję z tego powodu żadnego stresu. Ja mam taką zasadę i zawsze ją powtarzam, że scenariusz naszego życia już jest zapisany i my go tylko realizujemy. I to od nas zależy, jak to będzie wyglądało. Wchodzę do walki i daję z siebie sto procent. Jeżeli wygrywam, to musi tak być. Jeżeli mi nie idzie, to widocznie muszę się zatrzymać i pomyśleć o tym, co zrobiłem źle i to poprawić. Do tej pory od wielu lat ta zasada sprawdza się na tyle, że wygrywam wszystkie walki na międzynarodowej arenie. Mimo wszystko patrzę na siebie i zaglądam w przeszłość, zastanawiając się, co robiłem dobrze, co źle, jak się czułem. Potrafię mieć autorefleksję i poprawiać swoje błędy. Nawet jeżeli wygrywam walki, czy w czymś mi dobrze idzie, to potrafię się zastanowić nad sobą.

Wciąż masz motywację i ochotę do wygrywania?

Zdecydowanie tak! Często ludzie mnie pytają o aspekty mentalne. Cieszę się, że mogę motywować wiele osób w kadrze, wielu osobom pomóc. Na pewno jestem częścią wsparcia młodszych zawodników, kolegów i koleżanki z kadry.

Czy korci cię zawodowstwo pełną gębą? Myślisz o tym?

Nie myślę tak, żeby wejść w sport zawodowy i tylko z tego żyć. Ja zawsze miałem zupełnie inne plany na siebie niż sportowe i od kilku lat powtarzałem, że uprawiam sport, bo to lubię i to jest moja pasja. Ale jeśli będzie mi to kolidowało z moim życiem zawodowym, to jednak wybiorę życie zawodowe, a nie sportowe. Ale nie mówię nie, bo jestem otwarty na różne propozycje i też na rozwój w innych płaszczyznach, jednak, póki co, nie mam planów na to, żeby zająć się sportem stricte zawodowo i na nim zarabiać. Kto wie, może będzie tak, że będę walczył zawodowo i normalnie pracował, rozwijał się biznesowo. A jeśli uda się przy tym walczyć na wysokim poziomie, to będzie OK, bo nie mam na tyle możliwości, żeby robić dwa treningi dziennie i być zawodowym sportowcem.©℗

AUTOREKLAMA 0011460302

63. PLEBISCYT SPORTOWY „GAZETY LUBUSKIEJ"

PLEBISCYT SPORTOWY GAZETY LUBUSKIEJ

W czwartek, 29 stycznia nagrodzimy Najlepszych i Najpopularniejszych Sportowców, Trenerów, Drużyny oraz Młode Talenty Sportowe z naszego regionu.

Na gali pojawią się laureaci plebiscytu sportowego oraz zwycięzcy nagrodzeni przez Kapitułę.

2025

ORGANIZATOR: GAZETA LUBUSKA

PARTNERZY GALI REGIONALNEJ: Lubuskie Warte zachodu, Wojewoda Lubuski Marek Cebula, Oculistic, Estetyka Piękna Sybilla

PARTNERZY REGIONALNI: PGE Zielona Góra, Lotto, EB·F Development, Medestetic, Future Nieruchomości Gorzów

PARTNER WSPIERAJĄCY: Francepol Transport i Spedycja

eprasa.pl 3de920b52d