

Wyciekły poufne dane. Wrocławski przetarg na wywóz śmieci unieważniony!

STRONA 3

Gdzie są jeszcze miejsca na sylwestrowych imprezach we Wrocławiu?

STRONA 2

Nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na chorobowym?

STRONA 12

Gazeta
WROCLAWSKA

Środa-czwartek 31.12.2025-1.01.2026 | Nr 301 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) |
www.gazetawroclawska.pl | Nr ISSN 2353-6152 | Nr indeksu 350-206



Lepszego roku

W piątek w gazecie PULS

- Wygrani i przegrani politycy 2025
- Dziecko czy... pies? Jakie będą wybory młodych Polaków w 2026 roku?
- Kto zyska, kto straci finansowo w 2026?

Lucyna
Talaśka-Klich



„KROJENIE” PACJENTÓW

Od 1 stycznia 2026 r. Ministerstwo Zdrowia wdraża we wszystkich szpitalach „jednolite standardy żywienia pacjentów” - podał Tomasz Maciejewski, wiceminister zdrowia. Co to oznacza dla pacjentów? Posiłki w każdym szpitalu mają być odpowiednio zbilansowane, dostosowane do stanu zdrowia chorych, przygotowywane zgodnie z aktualną wiedzą medyczną i zasadami dietytyki. Super! Wreszcie będzie normalnie, bo dieta stanowi część terapii.

Jednak zmiany w szpitalach powinny dotyczyć nie tylko diety. Rozmowa w bydgoskim Centrum Onkologii, pacjent z południowej części Polski przyjechał z rodziną. - Tato, czy ty wiesz, że będziesz mógł jeść w szpitalnej restauracji? - mówi syn. - Tam jest jedzenia jak na weselu. Można wybierać, przebierać w daniach. Pacjent wchodzi na kod na opasce. Dieta taka, albo taka...

Żona pacjenta dodała: - I za miejsce na parkingu nie trzeba było płacić.

Kobieta szuka drobiazków. Ma ich sporo, w woreczku: - Masz na oglądanie telewizji - mówi do męża.

- Mamo, tutaj za oglądanie telewizji się nie płaci - dodaje syn. - I na oddziałach jest bezpłatna mineralna dla pacjentów. Można pić, ile się chce!

- Tak to powinno być wszędzie - skwitowała kobieta.

Powinno tak być, ale nie jest. Za miejsce na parkingu trzeba płacić. A przecież wiadomo, że pacjenta najczęściej należy podwieźć niemal pod drzwi szpitala, więc samochód to w tym przypadku podstawowy środek komunikacji. Często chory sam sobie nie poradzi, więc trzeba z nim iść do lecznicy, a samochód zostawić na parkingu. I zapłacić „haracz”.

Co do opłat za oglądanie telewizji, to już dawno powinno ich nie być, tak jak w bydgoskim onkologu. Pewnie, że nie jest to tak ważne, jak np. zdrowa dieta. Jednak telewizyjna rozrywka pozwala pacjentom choć na chwilę przenieść się do świata bez chorób, zmartwień. Do tego woda za darmo - ulga dla rodzin pacjentów taszczących zgrzewki z butelkami. To nie jest idealistyczna wizja szpitala! Tak powinno być w każdej lecznicy. Normalnie, bez ekonomicznego „krojenia” pacjentów i ich rodzin.

”

*Nie ma dziś szans na pokój,
jest szansa na kruchy rozejm,
coś w stylu po porozumieniach mińskich.
To nie jest generalnie korzystne.*

Paweł Kowal, szef Rady ds. Współpracy z Ukrainą

„Gazeta Wrocławska” wśród najczęściej cytowanych mediów

Redakcja
Wrocław

Instytut Monitorowania Mediów opublikował najnowszy raport dotyczący m.in. tego jak często cytowane są poszczególne tytuły. Nasza gazeta kolejny miesiąc z rzędu jest liderem wśród mediów lokalnych.

Listopad był kolejnym miesiącem 2025 r., w którym teksty dziennikarzy „Gazety Wrocławskiej” były jednymi z najchętniej cytowanych w kat. media regionalne. W pierwszej piątce zestawienia znalazły się cztery tytuły Polska Press Grupy, co pokazuje realny wpływ regionalnych mediów na ogólnopolską debatę i wysokie zaufanie odbiorców.

- „Gazeta Krakowska” - 313 cytowań,
- „Dziennik Zachodni” - 186 cytowań,
- „Gazeta Wrocławska” - 163 cytowania,
- „Głos Wielkopolski” - 134 cytowania.



- Na miejscu 5. jest Radio Poznań.

Które materiały „Gazety Wrocławskiej” cytowały inne media?

To m.in. teksty związane z sagą prywatyzacyjną dotyczącą Śląska Wrocław, te o zwolnieniach pracowników w fabryce LG Electronics, czy

Słuchamy naszych Czytelników i podejmujemy tematy, które są dla nich ważne. Dziękujemy za zaufanie, to nas motywuje do dalszej pracy.

też niezidentyfikowane obiekty na dolnośląskim niebie.

- Mamy najlepszych dziennikarzy, którzy żyją Wrocławem i województwem. Słuchamy naszych Czytelników i podejmujemy tematy, które są dla nich ważne. Dziękujemy za zaufanie, to nas motywuje do dalszej pracy. Jednocześnie cieszy fakt, że kultura cytowania konkurencji wróciła także na lokalny rynek mediów. Sami również często powołujemy się na inne tytuły, bo przecież ostatecznie najważniejsze jest to, żeby podawać rzetelne informacje - mówi Mateusz Różański, zastępca redaktora naczelnego „Gazety Wrocławskiej”.

Sylwester last minute we Wrocławiu. Gdzie można powitać Nowy Rok 2026?

Aneta Kolesińska
Wrocław

Jeśli nie macie konkretnych planów na sylwestra, może spodoba się Wam któraś z naszych propozycji.

We Wrocławiu nie odbędzie się miejska impreza na Rynku, ale miasto będzie tętnić życiem. Oto kilka propozycji.

Nietypowa zabawa sylwestrowa odbędzie się na Lodowisku Nowy Dwór. Za 150 zł (dorośli) i 120 zł (dzieci) - 4,5 godziny zabawy, sprzęt łyżwiarski, napoje, przekąski i wszystkie atrakcje. Bilety dostępne w kasie lodowiska. Na uczestników czeka zabawa od g. 20.00, konkurs na najlepsze przebranie DISCO. Będą przekąski oraz napoje: grzane wino bezalkoholowe, herbata, gorąca czekolada.

Seniorzy będą mogli bawić się m.in. na Balu Sylwestrowym „Neonowa noc” w Centrum Historii Zajezdnia.

Dla miłośników kultury wolne miejsca pozostały w Dolnośląskim Centrum Filmowym czy w Kinie Nowe Horyzonty.

Warto zajrzeć na Halę do Świebodzkiego, gdzie z pewnością spędzicie wspaniałe chwile w sylwestrową noc.

Na Jarmarku Bożonarodzeniowym stoiska gastronomiczne otwarte będą do g. 2:00.

Warto sprawdzić też zapowiedziany koncert fortepianowy Crossing Year Piano Festival w Klubie Muzyki i Literatury, który rozpoczyna się o godz. 17:00 - wstęp wolny.

Sylwestet z widokiem na Wrocław w Concordii, WySPA Słodowa 7. zabawa w g. 22-



Z pewnością sylwester na lodowisku to atrakcja

2. bilety 69 zł. Na Tarasie Wdech/Wydech w Concordii wciąż są miejsca dla tych z Was, którzy chcą spędzić ten wieczór z widokiem na Wrocław.

Są jeszcze bilety (od 399 zł) na Bal Sylwestrowy - Klub Biznesowy Tarczyński Arena (Stadion Wrocław). Start o godz. 20:00. To będzie impreza w stylu „Sylwester z Gwiazdami”.

Bal Dzikich: Sylwester w Pałacu Pawłowice - od g. 21. Bilety 199 - 249 zł. Tegoroczna impreza będzie w klimacie balu maskowego, choć przebranie nie jest wymagane, warto wczuć się w klimat.

Sylwester Silent Disco w Starym Klasztorze - początek od g. 21. Bilety w cenie 119 zł (149 zł w dniu wydarzenia, płatne gotówką).

Restauracja w Starym Klasztorze będzie otwarta całą noc.

Do wyboru na słuchawkach trzy kanały muzyczne: Y2K / RNB / Trap Pop & Polish Hits Dance 80s/90s.

nasz REGION

KRÓTKO

WROCŁAW

Pobił i okradł 90-letnią kobietę

Policja zatrzymała 56-letniego agresora, który dwa tygodnie temu napadł na staruszkę, pobił ją, następnie okradł ze 100 zł i uciekł do Częstochowy. Kobieta została zaatakowana 15 grudnia w godzinach popołudniowych na klatce schodowej budynku przy ul. Kamiennej we Wrocławiu (Krzyki). Właśnie wracała ze sklepu, gdy wbiegł za nią 56-latek. Mężczyzna zapytał, czy w tym budynku mieszka kobieta, którą zaczął opisywać. 90-lątka odwróciła się, żeby mu odpo-

wiedzieć. Wtedy padł pierwszy cios.

Seniorka została uderzona pięścią w twarz. Upadła na podłogę. W tym czasie napastnik zabrał jej portfel z dokumentami oraz gotówką. W środku było 100 zł. Na odchodne kopnął ją w twarz i uciekł do woj. śląskiego. Funkcjonariusze komendy miejskiej wraz z katowickimi policjantami namierzali mężczyznę na terenie Częstochowy i zatrzymali. 56-latek trafił do aresztu. Za rozbój grozi mu do 15 lat więzienia. KK

KARPACZ

W górach ślisko. Ratownicy mają pełne ręce roboty



FOT. GOPR KARKONOSZE

Ratownicy Karkonoskiej Grupy GOPR informują, że 24 do 28 grudnia interweniowali 13 razy. Udzielali pomocy osobom, które doznały urazów stawów barkowych, głowy, stawu skokowego, nóg, utraty przytomności. Przyczyną były trudne warunki, które nadal się utrzymują. Ratownicy apelują o rozważę. AG

KAMIENNA GÓRA

Kolumbijczyk groził swojej rodaczce, czeka na wyrok. Mężczyzna zaatakował kobietę, pobił ją, zabrał jej paszport, groził śmiercią. Policjanci zatrzymali go, miał 2 prom. alkoholu. Grozi mu do 3 lat więzienia.

ZĄBKOWICE

Dwa wyłudzenia pieniędzy w ciągu jednej godziny. Mężczyzna zamiast nawigacji samochodowej za 300 zł dostał krajalnicę do ziemniaków. Kobieta straciła 6 tys. zł po telefonie od „córkę”, której zabrakło na rachunki.



FOT. POLICJA

LWÓWEK ŚLASKI

41-latek kradł drewno - wpadł w fotopułapkę. Nadleśnictwo zgłosiło kradzież wartości 5 tys. zł. Policjanci ustalili sprawcę dzięki nagraniu. Mężczyzna przyznał się do kradzieży i wskazał miejsce ukrycia łupu.

Przetarg na wywóz śmieci nieważny, zostają stare opłaty

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Ekosystem unieważnił przetarg po ujawnieniu wycieku poufnych informacji przetargowych. Sprawa trafiła do prokuratury, a nowy przetarg ma zostać ogłoszony po Nowym Roku.

Jak wynika z ustaleń władz miasta i spółki, jedna z pracownic Ekosystemu, będąca jednocześnie członkiem komisji przetargowej, miała przekazać na swoją prywatną skrzynkę mailową kilkadziesiąt wiadomości zawierających dokumentację przetargową. Taki wyciek informacji oznaczał, w ocenie prawników, poważną wadę prawną, której nie da się naprawić w toku postępowania.

- Postępowanie z taką wadą prawną nie mogłoby być kontynuowane. Gdybyśmy je rozstrzygnęli, podpisali umowy i wtedy okazałoby się, że takie praktyki mają miejsce, koszty dla gminy byłyby potężne. Mogłyby zawierać odszkodowania. Na obecnym etapie postępowania,



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Miasto ma umowy na wywóz śmieci do końca marca 2026 r.

nia, jego unieważnienie nie pociąga dla gminy żadnych kosztów, nie generuje zobowiązań odszkodowawczych i powoduje, że musimy jak najszybciej rozpocząć nowe postępowanie. Prace już ruszają. Chcemy postępowanie to rozstrzygnąć jak najszybciej - mówi Piotr Karpiński, prezes spółki Ekosystem.

Decyzja o unieważnieniu przetargu zapadła 29 grudnia. Jak informują urzędnicy, sprawa została zgłoszona do prokuratury regionalnej 19 grudnia i to tam będzie dalej wyjaśniana.

Władze miasta nie ujawniają szczegółów dotyczących treści maili ani tego, do kogo mogły trafić. Wiadomo jedynie, że ujawnienie nieprawidłowości było efektem audytu i kontroli przeprowadzonej przez kadrę kierowniczą spółki.

Unieważnione postępowanie dotyczy mocno przeciągającego się przetargu. Od momentu jego ogłoszenia w marcu, potencjalni wykonawcy złożyli aż 277 zapytań. Do tego doszło niemal 40 odwołań do Krajowej Izby Odwoławczej i sądu powszechnego oraz 14 rozpraw.

Z końcem czerwca 2025 r. Ekosystem zakończył współpracę z firmami wyłonionymi jeszcze w przetargu z 2023 roku. W efekcie od 1 lipca odbiór i zagospodarowanie odpadów we Wrocławiu odbywa się na podstawie umów zawartych w trybie z wolnej ręki. To wyjątkowa forma zamówienia publicznego, stosowana tylko w szczególnych okolicznościach. Umowy te obowiązują do końca marca 2026 roku.

Aby zabezpieczyć system wywozu śmieci i nie przerzucać kosztów na mieszkańców, miasto przeznaczyło ponad 13,5 mln zł z nadwyżki dochodowej w budżecie. Środki te mają pokryć koszty umów zawieranych bez przetargu i zagwarantować, że stawka za wywóz śmieci nie wzrośnie. Obecnie wynosi ona 41,24 zł miesięcznie od osoby.

Ekosystem zapowiada, że nowy przetarg zostanie przygotowany jak najszybciej. Miasto wciąż pozostaje w trybie przejściowym wywozu odpadów, opartym na umowach z wolnej ręki.

Protesty rolników na dolnośląskich drogach

Karolina Kwiatek,
Wrocław

Rolnicy w całym kraju wyjechali ciągnikami na protest, także u nas. Można ich było spotkać przy głównych drogach dojazdowych do miasta, ale nie stali na jezdni.

Rolnicy zaprotestowali przeciwko planom podpisania umowy z Mercosur. Protest nie powodował większych utrudnień na drogach do Wrocławia. Jak tłumaczy Grzegorz Połec

z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników, głównym celem uczestników nie była blokada dróg, tylko zwrócenie uwagi na problem nierównego traktowania producentów żywności z UE i spoza jej terytorium. Uważa, że rolnicy opierają się umowie Mercosur, bo jest to krok ku kolejnym pertraktacjom handlowym, np. z Indiami i Meksykiem, które nie wytwarzają żywności według równie restrykcyjnych zasad, jak te, co obowiązują w Polsce.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Akcję prowadzono wokół Wrocławia i w 7 powiatach

AKCJA CHARYTATYWNA

0211435247



W wałbrzyskim szpitalu wszczepili implant biodrowy, wykonany w technologii 3D

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Siostra Gienia może dziś chodzić i nie musi łykać tabletek przeciwbólowych. To efekt nowatorskiej operacji wałbrzyskich lekarzy, którzy wszczepili jej implant „uszyty na miarę”.

W stawie biodrowym siostry Gieni, 72-letniej zakonnicy z Jeleniej Góry, obluźnowała się stara endoproteza. Nowej nie można było implantować, bo ubytek w tkance kostnej był zbyt duży. Na ratunek przyszedł lekarz z wałbrzyskiego szpitala, którzy użyli specjalnego implantu, wykonanego z myślą o siostrze Gieni w technologii 3D. Można go porównać do garnituru uszytego na miarę.

- To nie są częste zabiegi, ale są wyjątkowe, bo nie możemy u takich pacjentów zastosować implantów, które są dostępne na rynku i produkowane seryjnie. Uszczerbek tkanki kostnej i zmiany wywołane obluźwaniem starej endoprotezy, wymagały zastosowania indywidual-

nego implantu, który musiał być zaprojektowany i wykonany dla pacjentki. Jest wyjątkowy i jednorazowy. Pacjentka była przygotowywana w innym ośrodku, ale tam z przyczyn formalnych zabieg się nie odbył. A z racji naszego doświadczenia i umiejętności, zostaliśmy poproszeni o wykonanie tej operacji - mówi dr Konrad Kudłacik, ordynator oddziału ortopedii Szpitala im. Sokołowskiego w Wałbrzychu.

Jak dodaje, nie jest to pierwszy tego typu zabieg w wałbrzyskim szpitalu, ale pierwszy jeśli chodzi o rewizję pierwotnej endoprotezy, która była wszczepiana kilkanaście lat temu. - Wykorzystaliśmy fakt, że implant został wcześniej przygotowany. To są zabiegi zarezerwowane głównie dla onkologii ortopedycznej, czyli tam gdzie pojawiają się zmiany nowotworowe w tkance kostnej i trzeba resekować dużą część kości. Żeby nie okaleczać pacjenta, trzeba zastosować coś, dzięki czemu będzie mógł on dalej samodzielnie chodzić i my takie zabiegi wykonywaliśmy. Natomiast ten zabieg, to nowe otwarcie endoprotezo-



Wałbrzyscy lekarze dzięki nowoczesnej technologii przywrócili sprawność starszej pacjentce



Siostra Gienia mogła już chodzić krótko po zabiegu

plastyk rewizyjnych, z którymi prawdopodobnie będziemy się spotykali coraz częściej - tłumaczy doktor Kudłacik.

Nad całością w tym przypadku czuwał dr Krzysztof Rak, zastępca lekarza kierującego oddziałem ortopedii pourazowej. Już kilka razy przeprowadzał podobne zabiegi. - Zaczyna się wszystko od tego, że ktoś musi mieć pomysł wtedy, kiedy wiadomo, że u danego pacjenta nie poradzi sobie z problemem przy wykorzystaniu zwykłego, seryjnego implantu. Aby użyć implantu 3D, trzeba znaleźć firmę, która mogłaby przygotować taki implant. Jeśli się uda, przesyłamy jej zdjęcia z tomografu i nasze uwagi, przygotowujemy projekt i jeżeli dyrekcja akceptuje pomysł i finansowanie, wtedy składamy takie zamówienie, czekamy na wydruk, który trwa od kilku do kilkunastu tygodni. Implant przychodzi z zestawem narzędzi i procedurą, a także modelami anatomicznymi - wyjaśnia dr Rak.

Jednym z problemów jest cena drukowanego implantu, który jest znacznie droższy

od seryjnego. Ten dla siostry Gieni kosztował ponad 100 tys. zł. Za procedurę musiał zapłacić szpital.

- Dobro pacjentów na pierwszym miejscu, to była operacja interwencyjna. Myślę, że jest to dobre otwarcie, by takie zabiegi wykonywać częściej i nieść pomoc pacjentom, dla których jest to jedyna szansa na sprawność - mówi dr Joanna Grzesik, zastępca dyrektora wałbrzyskiego szpitala ds. leczenia.

Jak zaznacza doktor Rak, w większości przypadków na szczęście lekarze są w stanie poradzić sobie przy użyciu seryjnych implantów.

Jeszcze kilkanaście lat temu pacjenci z tak obluźnowaną endoprotezą i ubytkiem w kości, skazani byłiby na trwałe kalectwo, bo operacja byłaby niemożliwa.

Dzięki temu, że są możliwości, by wykonać implant na miarę, siostra Gienia może dzisiaj chodzić bez problemów. Na zabieg od momentu uruchomienia procedury czekała tylko miesiąc.

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● **„ABEL”** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● **„ADORIA”** Usługi Pogrzebowe. Tanio, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„WITWICCY”** Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzycze, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH** dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

- całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● **MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH**, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na transport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **ROCH** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

Oddali hołd uczestnikom Powstania Wielkopolskiego

Edyta Golisz
Legnica

Po II wojnie światowej w Legnicy zamieszkało 37 powstańców wielkopolskich. Z okazji 107. rocznicy tego zrywu narodowego legnickanie oddali im hołd.

Ostatni powstaniec wielkopolski - Stanisław Misiek - zmarł w 1998 r. 29 grudnia na grobach bohaterów na cmentarzu zapalono znicze i złożono wiązanki kwiatów.

- Jednych przyciągała tu dobrze zachowana substancja mieszkaniowa i dogodne poło-

żenie komunikacyjne miasta, innych koncentracja w Legnicy urzędów i instytucji o charakterze wojewódzkim. Dla osadników przybywających z przeludnionych rejonów Polski stwarzało to szanse poprawy warunków życia i szybkiego zatrudnienia - mówi Grzegorz Koczubaj, rzecznik prezydenta Legnicy.

W pionierskich latach powstańcy wielkopolscy pełnili odpowiedzialne funkcje w administracji państwowej i samorządowej, uruchamiali warsztaty rzemieślnicze i placówki handlowe, podejmowali pracę w PKP, służbie zdrowia i innych instytucjach.



Groby powstańców pochowanych na legnickim cmentarzu oznaczone są specjalnym symbolem

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 31 grudnia

● GRABISZYN

Hieronim Woźniak g. 11.00
Barbara Peska g. 12.00
Barbara Kwilarz g. 13.00

● OSOBOWICE

Mariusz Wojciech Kuras g. 9.20
Jan Krystian Guty g. 10.00
Teres Marynowska g. 10.40
Tadeusz Wojciech Jóźwiak g. 11.20

Wiesław Henryk Tyrakowski g. 12.00
Jadwiga Olewińska g. 13.20
Mieczysław Cierniak g. 14.00

● PSIE POLE

Mirosław Gajek g. 11.00

Tomasz Sojko g. 12.00
Katarzyna Heńka g. 13.00
Serhiy Koshovskyy g. 14.00

Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

TAURON napędzał Zimę w Karpaczu.

Aktywności na stoku przyciągnęła tłumy



29 grudnia na terenie stacji narciarskiej Winterpol Karpacz Białe Jar odbyła się kolejna odsłona zimowej akcji „TAURON napędza Zimę”. Wydarzenie zgromadziło licznych miłośników sportów zimowych oraz mieszkańców i turystów spędzających zimowy czas w Karpaczu.

Stok i przestrzeń wokół stacji na kilka godzin stały się miejscem aktywnego wypoczynku i wspólnej zabawy. Uczestnicy mogli korzystać z atrakcji związanych z narciarstwem i snowboardem, a także z oprawy muzycznej zapewnianej przez DJ-a, która towarzyszyła wydarzeniu przez cały czas jego trwania.

Program obejmował animacje dla dzieci i dorosłych, sportową rozgrzewkę w rytmie zumbi oraz gry i zabawy na śniegu. Dużym zainteresowaniem cieszyła się również obecność Tauronka – charyzmatycznej maskotki wydarzenia, z którą rodziny i najmłodsi uczestnicy chętnie robili pamiątkowe zdjęcia. Aktywności na świeżym powietrzu sprzyjały integracji i dodawały energii wszystkim uczestnikom zimowej trasy z Tauronem.

„TAURON napędza Zimę” to inicjatywa skierowana do szerokiego grona odbiorców – rodzin z dziećmi, grup znajomych oraz wszystkich, którzy chcą aktywnie spędzać zimowy czas. Karpacz był jednym z przystanków zimowej trasy organizowanej przez TAURON.

Finał zimowej edycji akcji zaplanowano na 30 grudnia 2025 roku w Ustroniu, przy Kolei Linowej Czantoria, gdzie odbędzie się ostatni etap trasy. Nie będzie to jednak ostatnie wydarzenie w całym sezonie.



Nie można rozpoznać ofiar wypadku. Zdecydowano się na badania DNA

Karolina Kwiatek
Wrocław

Trwa śledztwo dotyczące wypadku drogowego koło Brzegu. W Wigilię zginęło tam sześć osób. Wczoraj przeprowadzono badania DNA ofiar tej tragedii.

Na wtorek (30 grudnia) opolska prokuratura zaplanowała przeprowadzenie sekcji zwłok ofiar tragicznego wypadku, do którego doszło w Wigilię (24 grudnia) około godziny 6.30 na DK 39 (trasa: Strzelin-Brzeg), tuż przy skrzyżowaniu z drogą krajową nr 94. Przypominamy, że doszło tam do czołowego zderzenia dwóch osobówek. Zginęło 6 osób. Jedną z nich jest 59-letni mieszkaniec Brzegu, który jechał fordem. Pozostałe

ofiary to obywatele Ukrainy, jadący VW. Wśród nich było czterech mężczyzn i jedna kobieta. Prokuratura zapowiedziała przeprowadzenie badań DNA, które mają ustalić dokładną tożsamość zmarłych.

- Mamy wiarygodne informacje, że ofiarami wypadku mogą być obywatele Ukrainy, ale stan zwłok uniemożliwia ich rozpoznanie przez bliskich. Z tego względu podjęliśmy decyzję o przeprowadzeniu badań DNA - przekazuje prok. Stanisław Bar, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Opolu. Konsulat Ukrainy we Wrocławiu przekazał, że ofiary, będące obywatelami Ukrainy, miały od 17 do 30 lat. W dniu wypadku najprawdopodobniej wracali z pracy. Samochód, którym jechali, spłonął do cna.



Na trasie Strzelin - Brzeg doszło w Wigilię do wielkiej tragedii. Jej przyczyny bada opolska prokuratura

Z unijną pomocą zbudują 22 kilometry kanalizacji

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Wrocław jest dziś skanalizowany w 98 proc. Właśnie na te brakujące 2 proc. miasto uzyskało wielką dotację, by mieszkańcy nie musieli tam czekać na szambiarke.

W marcu Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji (MPWiK) informowało o przyznaniu 219 mln zł z funduszy europejskich. W grudniu ogłoszono, że po podpisaniu aneksu do umowy kwota dofinansowania wzrosła do ponad 286 mln zł. Środki zostaną wykorzystane na rozwiązanie problemów z gospodarką ściekową miasta, m.in. na budowę nowych sieci kanalizacyjnych i rozbudowę oczyszczalni ścieków.

We Wrocławiu dostępu do kanalizacji brakuje na 2 proc. obszaru miasta. To głównie tereny oddalone od istniejącej infrastruktury, o niskiej gęstości zabudowy. Jak tłumaczy Martyna Bańcerk, rzecznik prasowy MPWiK, miasto nigdy nie może być skanalizowane w 100 proc. - Istotny jest tzw. współczynnik koncentracji: minimum 120 osób przypadających na kilometr projektowanej sieci. Tylko takie inwestycje mają ekonomiczne uzasadnienie i mogą liczyć na dofinansowanie zewnętrzne, w tym unijne. Wszystkie projekty spełniające ten warunek znała-



MPWiK Wrocław otrzymało największe dofinansowanie w swojej historii: ponad 286 mln zł - na budowę nowych sieci i rozbudowę oczyszczalni „Janówek”

zły się w Wieloletnim Planie Inwestycyjnym miasta.

- Wrocław cały czas się rozwija i powstają nowe osiedla, które nie spełniają wskaźnika minimum 120 osób na kilometr sieci. Czasem są to miejsca z dwoma lub trzema domami. Nie można budować inwestycji

Dzięki projektowi, na który dofinansowanie otrzymało MPWiK, powstanie ponad 22 km nowych sieci kanalizacyjnych.

wartych miliony złotych, żeby mógł skorzystać z nich jeden dom - wyjaśnia Bańcerk.

Dzięki projektowi, na który dofinansowanie otrzymało MPWiK, powstanie ponad 22 km nowych sieci kanalizacyjnych, a dostęp do kanalizacji zyska ok. 3 tys. mieszkańców.

Część inwestycji została już zakończona. Kanalizacja powstała w następujących lokalizacjach: Leśnica - ul. Mokrzańska, Sosnowa, Małoszyńska, Niemkińska, Niepierzyska; Księża Wielkie - ul. Popielskiego, Myszkowska, Sosnowiecka, Brochowska; Świniary

- ul. Mikory, Zagaje, Pęgowska, Zalipie, Kminkowa, Zarzecze, Zazębie, Załęże, Zabłocie, Zapotocze; Strachowice - ul. Zarębowicza, Desantowa, fragment ul. Strachowickiej, ul. Wardzyńskich.

Pozostałe inwestycje są w trakcie realizacji lub przed zakończeniem:

Brochów - ul. Mandzurska (zakończenie do I kw. 2026 r.)

Kłokoczyce - ul. Kłokoczyska, Złotej Lili, Czerwonych Maków, Czerwonej Róży, Białych Goździków (w realizacji, zakończenie do końca 2026 r.)

Żerniki - ul. Rumiankowa, Osiniecka, Strachowicka, Objazdowa, Kardamonowa (do IV kw. 2027 r.)

Ratyń - ul. Gromadzka, Szkolna, Miodowa (do IV kw. 2027 r.)

Marszowice (etap III) - ul. Krzelowska, Małomicka, Łososiowska (do IV kw. 2027 r.)

MPWiK eksploatuje dziś ponad 2300 km sieci kanalizacyjnej. Od 2020 roku wybudowano 130 km nowych sieci, a do końca 2027 roku przybędzie kolejnych 30 km.

Kolejny ważny element to rozbudowa i modernizacja Wrocławskiej Oczyszczalni Ścieków „Janówek”. Inwestycja pochłonie ponad 386 mln zł. Inwestycja podniesie jej przepustowość do 210 tys. m sześć na dobę, czyli o 39 proc. Część wsparta środkami europejskimi zostanie zakończona w 2027 r.

Tunelem do podziemnego szpitala

Grażyna Szyszka
Głogów

Władze Głogowa podpisały umowę na korzystanie z nowego wejścia i tunelu łączącego zabytkowy podziemny szpital z uczelnią. Do niedawna wejście było zamurowane.

Miasto ma nową atrakcję turystyczną. Ratusz podpisał umowę z Państwową Akademią Nauk Społecznych na korzystanie z nowego wejścia i tunelu łączącego budynek

uczelnii z dawnym, podziemnym szpitalem. Historyczny obiekt znajdujący się pod terenami zielonymi PANS został też oświetlony, co ułatwi zwiedzanie głogowskiej atrakcji turystycznej.

- Umowa dotyczy udostępnienia tunelu, który łączy część zrobioną już przez miasto od strony Wałów Chrobrego, z naszą częścią uczelni. Te podziemne obiekty mają około 200 m długości z odnogami, a w czasie II wojny światowej pełniły rolę zaplecza szpitala -

mówi Jarosław Hermaszewski, rektor PANS. - Pod egidą prezydenta będzie łatwiej zarządzać tą atrakcją turystyczną.

Prezydent Rafał Rokaszewicz przypomniał, że do niedawna wejście do podziemnego tunelu od strony uczelni było zamurowane. Do podziemi można było wejść tylko od strony Wałów Chrobrego, gdzie zbudowano bezpieczne, zadaszone schody. Teraz dodatkowe wejście od strony uczelni ułatwi zwiedzanie i zagospodarowanie dawnego

szpitala. Miasto ma już plan. - Zamierzamy zagospodarować tę przestrzeń w formie różnych wystaw historycznych. Również zespół wejściowy będzie posiadał różnego rodzaju informacje turystyczne i historyczne, związane z tym obiektem - zdradza prezydent. - Do tego celu będzie wykorzystany także korytarz.

Wejście do tunelu znajduje się w części uczelni, która także została wyremontowana i służy celom dydaktycznym.



Miasto chce stworzyć w podziemnym tunelu i dawnym szpitalu pod głogowską uczelnią m.in. miejsce wystaw

AKCJA CHARYTATYWNA

0111435246



REKLAMA

0011441122

Nowa taryfa TAURON Dystrybucja S.A.

TAURON Dystrybucja S.A. - Operator Systemu Dystrybucyjnego Elektroenergetycznego informuje, że od dnia 1 stycznia 2026 r. ulega zmianie Taryfa dla usług dystrybucji energii elektrycznej TAURON Dystrybucja S.A., obowiązująca na terenie działania Spółki. Nowa Taryfa została zatwierdzona Decyzją Prezesa Urzędu Regulacji Energetyki z dnia 17 grudnia 2025 r. Taryfę opublikowano w Biuletynie Branżowym Urzędu Regulacji Energetyki nr 268 (4798) z dnia 17 grudnia 2025 r., a jej treść jest dostępna na stronie internetowej www.tauron-dystrybucja.pl. Stawki opłat w Taryfie są wartościami netto i nie zawierają podatku od towarów i usług (VAT), który będzie naliczany zgodnie z obowiązującymi przepisami.

TAURON Dystrybucja S.A. ul. Podgórska 25A 31-035 Kraków

www.tauron-dystrybucja.pl



Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny				Składnik stały								Stawka opłaty abonamentowej			
	zł/kWh				zł/m-c								zł/m-c			
	S 1	S 2	S 3	S 4	1-faz				3-faz				cykl			
					poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	1-miesięczny	2-miesięczny	6-miesięczny	12-miesięczny
G11	0,2898				11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38
G12	0,3275	0,0992			11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38
G12as	0,2898	0,2898*			19,05	25,07	31,94	38,81	26,01	32,03	38,90	45,77	4,56	2,28	0,76	0,38
		0,0680**														
G12w	0,3732	0,0946			11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38
G13	0,2637	0,4332	0,0826		11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56	2,28	0,76	0,38

* Stawka opłaty stosowana w odniesieniu do wolumenu energii elektrycznej, nie przewyższającego ilości energii elektrycznej, zużytej w analogicznym okresie rozliczeniowym poprzedzającego roku, o którym mowa w pkt 3.1.26.-3.1.29.

** Stawka opłaty stosowana w odniesieniu do wolumenu energii elektrycznej, przewyższającego ilość energii elektrycznej, zużytej w analogicznym okresie rozliczeniowym poprzedzającego roku, o którym mowa w pkt 3.1.26.-3.1.29.

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupa taryfowa	Składnik zmienny			Składnik stały								Stawka opłaty abonamentowej
	zł/kWh			zł/m-c								zł/m-c
	S 1	S 2	S 3	1-faz				3-faz				
				poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	
G13s (lato, dzień roboczy ¹)	0,1434	0,3276	0,1528	11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56
G13s (lato, dzień wolny ²)	0,0834	0,1610	0,1528									
G13s (zima, dzień roboczy ¹)	0,2433	0,3766	0,1528									
G13s (zima, dzień wolny ²)	0,1634	0,2394	0,1528									

1 - Przez dzień roboczy rozumie się dni od poniedziałku do piątku z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.

2 - Przez dzień wolny rozumie się sobotę, niedzielę i inne dni ustawowo wolne.

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupa taryfowa	Składnik zmienny				Składnik stały								Stawka opłaty abonamentowej
	zł/kWh				zł/m-c								zł/m-c
	S 1	S 2	S 3	S 4	1-faz				3-faz				
					poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	poniżej 500 kWh	od 500 kWh do 1200 kWh	od 1201 kWh do 2800 kWh	powyżej 2800 kWh	
G14dynamic	0,0658	0,1327	0,4315	2,4190	11,67	17,69	24,56	31,43	15,15	21,17	28,04	34,91	4,56

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny			Składnik stały	Stawka opłaty abonamentowej		Stawka opłaty mocowej
	zł/MWh				zł/m-c		
	S 1	S 2	S 3		w cyklu dekadowym	w cyklu 1-miesięcznym	
N23	65,87	79,59	62,68	15 400	54,00	18,00	219,40
A21	72,74			17 420	54,00	18,00	219,40
A22	74,62	65,03		17 310	54,00	18,00	219,40
A23	75,86	79,20	62,29	17 310	54,00	18,00	219,40
B11	125,82			13 800	54,00	18,00	219,40
B11em	208,28*			3 450*	54,00	18,00	219,40
	167,05**			13 800**			
B21	114,50			18 710	54,00	18,00	219,40
B21em	185,64*			4 680*	54,00	18,00	219,40
	150,07**			18 710**			
B22	115,79	93,78		18 710	54,00	18,00	219,40
B23	93,00	99,46	80,84	18 780	54,00	18,00	219,40
C21	258,70			17 520		9,50	219,40
C21em	474,00*			4 380*		9,50	219,40
	366,40**			17 520**		9,50	219,40
C22a	319,20	240,20		17 520		9,50	219,40
C22b	318,90	138,80		17 520		9,50	219,40
C23	293,20	404,70	221,40	17 520		9,50	219,40

* Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 1).

**Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 2).

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny			Składnik stały	Stawka opłaty abonamentowej			
	zł/MWh				zł/m-c			
					cykl			
	S 1	S 2	S 3		1-miesięczny	2-miesięczny	6-miesięczny	12-miesięczny
C11	271,70			5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
C11em	500,00*			1 430*	4,56	2,28	0,76	0,38
	385,90**			5 730**				
C12a	276,70	219,60		5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
C12b	258,60	208,50		5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
C13	258,90	362,60	196,10	5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
O11	256,00			5 730	4,56	2,28	0,76	0,38
O12	266,90	202,00		5 730	4,56	2,28	0,76	0,38

* Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 1).

**Stawka stosowana w odniesieniu do odbiorców spełniających kryteria wskazane w punkcie 3.1.37 pkt 2).

Stawki opłat obowiązujące na terenie działania TAURON Dystrybucja S.A.

Grupy taryfowe	Składnik zmienny	Składnik stały			Stawka opłaty mocowej	Stawka opłaty abonamentowej			
	zł/MWh	zł/MW/m-c				zł/m-c			
			nN	SN	WN	zł/MWh	cykl		
R	300,90	6 690	6 690	6 690	219,40				
C11s	214,30	5 730	5 730	5 730	219,40	4,56	2,28	0,76	0,38

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

– Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP – poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpięły przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). – Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę

– powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące.

PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu



FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odnowiona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającymi bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili na relikty

wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węgłokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znulizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. – Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału – mówił prezes Węgłokoksu Kraj Grzegorz Waclawek.

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

– Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie – powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. – Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku – powiedział Tusk.

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

„

Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił »może pan mnie wreszcie wpuścić«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

zyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem – podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia – jak dodał – niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie miało służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

– Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmować decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy – powiedział Tusk. PAP

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Biełousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i dorocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma planów pokojowych, a armia szykuje się do długotrwałej wojny.

Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Mediazona podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku przeciągnie się o wiele lat”, dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej”.

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Międzynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę

ofiar, wliczając rannych, na 950 000. Według CSIS zginęło od 60 000 do 100 000 ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 000.

Według Mediazony potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych. Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 000 ofiar miesięcznie –

zabitych i rannych. To więcej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że Stany Zjednoczone zaproponowały nowy format rozmów pokojowych między Ukrainą a Rosją, z udziałem USA i możliwością udziału europejskich wysłanników. Zełenski powiedział, że Kijów podejmie decyzję w sprawie formatu, gdy będzie jasne, czy dwustronne rozmowy z negocjatorami amerykańskimi przyniosą rezultaty.

Donald Trump ostrzega Iran. USA wesprą atak Izraela

Aleksandra Jaros
Floryda

Prezydent USA Donald Trump powiedział w poniedziałek, że poprze atak Izraela na Iran, jeśli reżim w Teheranie będzie kontynuował prace w ramach programu rakietowego i jądrowego.

Donald Trump odpowiedział twierdząco na pytania izraelskiego dziennikarza, czy wesprze ewentualny atak Izraela przeciwko Iranowi, jeśli ten będzie kontynuował prace nad rozwojem rakiet i broni jądrowej.

- Jeśli będzie kontynuował prace nad pociskami: tak. Jeśli nad nuklearnymi, to zrobimy to natychmiast - dodał Trump. Sugerował później, że USA same ponowią atak na irańskie instalacje nuklearne. - Słyszę, że Iran znów próbuje budować i jeśli tak jest, zburzymy je, zburzymy je w cholerę - zagroził.

Prezydent USA odmówił jednocześnie deklaracji, czy popiera obalenie irańskiego



Spotkanie Donalda Trumpa z Benjaminem Netanjahu w Mar-a-Lago na Florydzie. Prezydent USA stanowczo poparł działania Izraela w Strefie Gazy

reżimu, choć zaznaczył, że mierzy się on z potężnymi problemami.

Sprawa zagrożenia z powodu dalszych działań Teheranu na rzecz budowy broni jądrowej była jednym z głównych tematów poniedziałkowego spotkania Trumpa z premierem Izraela Benjaminem Netanjahu. Inny to sprawa planu pokojowego w Strefie Gazy.

Naciski Trumpa w sprawie Strefy Gazy

Według informacji ze źródeł zbliżonych do Białego Domu Trump naciska na Izrael, by jak najszybciej przejść do drugiej fazy planu, obejmującego powstanie tymczasowego rządu palestyńskiego w Gazie pod nadzorem międzynarodowej Rady Pokoju na czele z Trumpe-

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizować ten plan, najpierw konieczne jest rozbicie Hamasu.

Mimo doniesień o frustracji Donalda Trumpa wobec Netanjahu w związku z atakami na członków Hamasu i podważaniem zawieszenia broni, amerykański prezydent pochlebnie wyrażał się na temat izraelskiego premiera, twierdząc, że gdyby na czele rządu stał ktoś inny, „Izraela by już nie było”.

Powiedział też, że rozmawiał z izraelskim prezydentem Icchakiem Hercogiem na temat swojego wniosku o ułaskawienie Netanjahu w związku z ciążącymi na nim zarzutami korupcyjnymi i że Hercog wkrótce wyda akt łaski.

Jednak biuro izraelskiego prezydenta zaprzeczyło, by taka rozmowa miała miejsce po złożeniu przez Trumpa próby o ułaskawienie Netanjahu. Rzecznik Hercoga powiedział, że prezydent podejmie działania zgodnie z procedurami.

PAP

Był czy nie był? Rosja nie przedstawiła dowodów ataku na rezydencję Putina

Oprac. Anna Nagel
Moskwa, Kijów

Moskwa nie przedstawiła dotąd żadnych dowodów, które potwierdziłyby rzekomy atak Ukrainy na rezydencję przywódcy Rosji Władimira Putina - oświadczył szef ukraińskiej dyplomacji.

Minister spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow oświadczył w poniedziałek, że Ukraina próbowała zaatakować dronami państwową rezydencję rosyjskiego przywódcy Władimira Putina w obwodzie nowogrodzkim - podała Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategorycznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezzałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe na atak.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minął prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedsta-

wiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia o rzekomy atak na rezydencję Putina ze strony Ukrainy. I nie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma. Żaden taki atak nie miał miejsca” - napisał minister na platformie X.

Sybiha zaznaczył, że Kijów z rozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które - jak napisał - wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca”. „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że żadne z tych trzech państw nie wydało oficjalnego oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu” - podkreślił. PAP



Andrij Sybiha

FOT. FB ANDRIJ SYBIHA

AKCJA SPECJALNA

0011457134

Zaprzęg Świętego Mikołaja dojeżdża do celu. Dziękujemy partnerom za wsparcie

Święta Bożego Narodzenia już za nami, kończy się rok 2025, zatem przyszedł czas na finał akcji. W oczekiwaniu na formalne podsumowanie i informacje o zebranych funduszach dla poszczególnych Fundacji, chcielibyśmy jeszcze raz podziękować Partnerom akcji.

Na czym polega nasza akcja?

Wspólnie z Partnerami, a więc firmami, które zdecydowały się do nas dołączyć, tworzymy wyjątkowy Zaprzęg. Ma on za zadanie obdarować jak największą liczbę dzieci prezentami. I nie chodzi tu wyłącznie o zabawki, ale również organizację wyjazdów na ferie, przekazanie środków na zakup niezbędnych leków, sprzętu medycznego, czy pokrycie bieżących wydatków. Zaprzęg nie ruszyłby w drogę, jeśli nie byłoby sn. Każde z saneczek opatrzonych logotypem, to wsparcie od Partnerów akcji. które zdecydowały się do nas dołączyć, wykupując symboliczne saneczki. Każde z nich to cegiełka, która przybliży współpracujące z nami fundacje i stowarzy-

szenia do spełnienia dziecięcych marzeń.

To ich uśmiechy są dla nas najważniejsze!

Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski. To właśnie oni najbardziej potrzebują wniesienia choć odrobiny magii i radości w ten świąteczno-noworoczny czas. Naszym celem, oprócz obdarowania dzieci i sprawienia im chociaż odrobiny radości, jest okazanie im empatii, zainteresowania.

Dlaczego warto było dołączyć?

W 2024 roku Polska Press Grupa przekazała fundacjom ponad 320 000 złotych.

Dzięki tym pieniądзом nie jedno świąteczne i noworoczne marzenie zostało spełnione. Fundacje miały m.in. możliwość zorganizować wyjazdy dla swoich podopiecznych. No i najważniejsze... uśmiechy wywołane na dziecięcych twarzach utwierdziły nas w przekonaniu, że warto robić to, co robimy. W połowie stycznia będziemy informowali, ile udało się zebrać w tegorocznej akcji.

Komu pomagamy w województwie dolnośląskim?

Fundacja ZOBACZ MNIE pomaga dzieciom, których dotychczas nie dostrzegł nikt inny, wspierając je w walce z przeciwnościami losu. Przez ostatnich 5 lat fundacja po-



mogła ponad trzem tysiącom podopiecznych. Wśród nich są dzieci walczące z nowotworami, chorobami genetycznymi i rzadkimi, wadami serca, ze schorzeniami okulistycznymi i nefrologicznymi, zmagające się z niepełnosprawnością ruchową i intelektualną. Fundacja wspiera

także dzieci z rodzin zastępczych, m.in. organizując spotkania rozwojowe, warsztaty, a także różnego rodzaju terapie grupowe i indywidualne.

Przyłączyli się do naszej akcji

Gdyby nie firmy, które wymieniamy poniżej, akcja na

pewno nie miałaby takiego efektu. Wiemy, że na Was zawsze można liczyć i gdy chodzi o dobro i szczęście dzieci - nie zastanawiacie się ani chwili. W tym roku swoje saneczki do Zaprzęgu Świętego Mikołaja przyłączyli:

Ogólnopolski Mecenaz Strategiczny - Mlekovita

Partner Ogólnopolski - Muszynianka

PARTNERZY REGIONALNI - SBM Modernizacja Infrastruktury - Grupa CTE - WMD Jacek Wyspiański - Sklep Medyczny „Korim” - EKO-LOGIS



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po za-

przestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie cię kaca, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać
- Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?



FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznego świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagle, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzę



FOT. PRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzęcia w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra,

ponieważ nagle, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzę nie uciekło.

Upewnij się również, że twój zwierzę ma mikroczip i obrozę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzysz w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzęcia

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacerki i znajdź czas na zabawę i pieszczoły.

Dzięki temu twój zwierzę może poczuć się swobodnie podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzę, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać

niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasłoń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwłękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedynie zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

Są to m.in.:

- czekolada;
- wypieki zawierające ksylitol;
- winogrona;
- cebula;
- czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzę poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

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

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie Cię kac?

Gdy dopadnie Cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwiobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do alde-



FOT. FREEPIK

Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

hydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w głównej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju aldehydu octowego potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty

z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje” alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity - sód, chlor i potas - odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowe roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Do-

starczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga złagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewniają cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdź się stara babina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosółu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach - gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną - zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pośpać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie - wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznicu.

Dotleniający spacer

Podjęmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym po-

wietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki”, które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je - przed i w trakcie zabawy - oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzi w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywać alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnej, ale nie ciężkostrawnej przekąski, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ściśnięcia naczyń, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie

Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, mały humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołącza do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński będzie najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie - większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja - przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje

realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę uzdrowską posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowską. Mamy np. zewnętrzną tętnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka - symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebiegać się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tętnia solankowa i grot solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowską Leśnym Parku Uzdrowskim Doliny Symarny. Jego malownicze serpentyne można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowskiej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowskiowy będzie dysponował ponad 220 łóżkami dla pacjentów. Jednorazowo zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.



Od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stanie się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?



Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrole zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzeczników poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzecznich przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji

będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach: ● praca zarobkowa na L4 - utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów), ● przedłużanie choroby - strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu,

przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania”. Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpi-

sanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowca w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wyłączone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia - w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby

Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

DROBNE

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:
Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00



Jelenia Góra, tel. 797 607 853
Legnica, tel. 514 800 870
Syców, tel. 514 800 969
Lubin, tel. 514 800 969
Wałbrzych, tel. 502 499 983
Głogów, tel. 798 751 830
Świdnica, tel. 502 499 983

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel. 71/341-23-53

DAMAK'S ul. Książkiewicza 23 B, tel. 71/341-07-87

EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław,
ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03

PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737

SEBAMAR ul. Sienkiewicza 43, tel. 71/321-29-04

SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B,
tel. 71/785-55-23

KUPIMY maszyny do obróbki metalu
i drewna. Tel.: 782-592-790.

**WIECZORNA, SOBOTNIA pomoc
stomatologiczna.**
Rozpoczynamy dyżury 03.01.2022
od 16.00 do 22.00. PORADENTIC
507 650 105.

Hydraulik Elektrik 505 083 434

AWARIE zamków, montaż, serwis
drzwi antywłam. 501-104-158.

WRÓŻBY, porady: profesjonalnie
693611517, www.wrozby.pop.pl

WANDY, 505-353-547.

KAMIENIARSTWO. Pomniki
granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł.
Tel. 691-883-105.

ibo.polskapress.pl

nasze
komunikaty.pl

Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej we Wrocławiu, VIII Wydział Gospodarczy dla spraw upadłościowych i restrukturyzacyjnych, w sprawie o sygn. akt VIII GUp 39/11, wobec wykonania ostatecznego planu podziału funduszy masy upadłości, postanowieniem z 28 listopada 2025 r. stwierdził zakończenie postępowania upadłościowego obejmującego likwidację majątku upadłego Melpol Przedsiębiorstwa Inżynierii Środowiska Sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej we Wrocławiu (numer KRS: 0000281332)

informuje, że w dniu
23 grudnia 2025 r.
na tablicy ogłoszeń
Starostwa Powiatowego
w Lwówku Śląskim został
wywieszony na okres 21 dni
wykaz nieruchomości
przeznaczonych do oddania
w użyczenie, stanowiących
własność Powiatu
Lwóweckiego, położonych
w obrębie Łupki, gmina
Wleń, oznaczonych
w ewidencji gruntów jako
działki nr 183/3 i 132.

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl



Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?

Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach

Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Malte. Zamieścić na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazać światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić

Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy” jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem” – stwierdził.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda

Planete+ HD, 18:40

Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernej materii archiwalnej poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedys to było

TVP 1, 18:25

Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarnek – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa

Moc Przebojów 2025

TVP 2, 19:50

Polsat, 19:45

Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszemy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszki i Alicji Majewskiej.

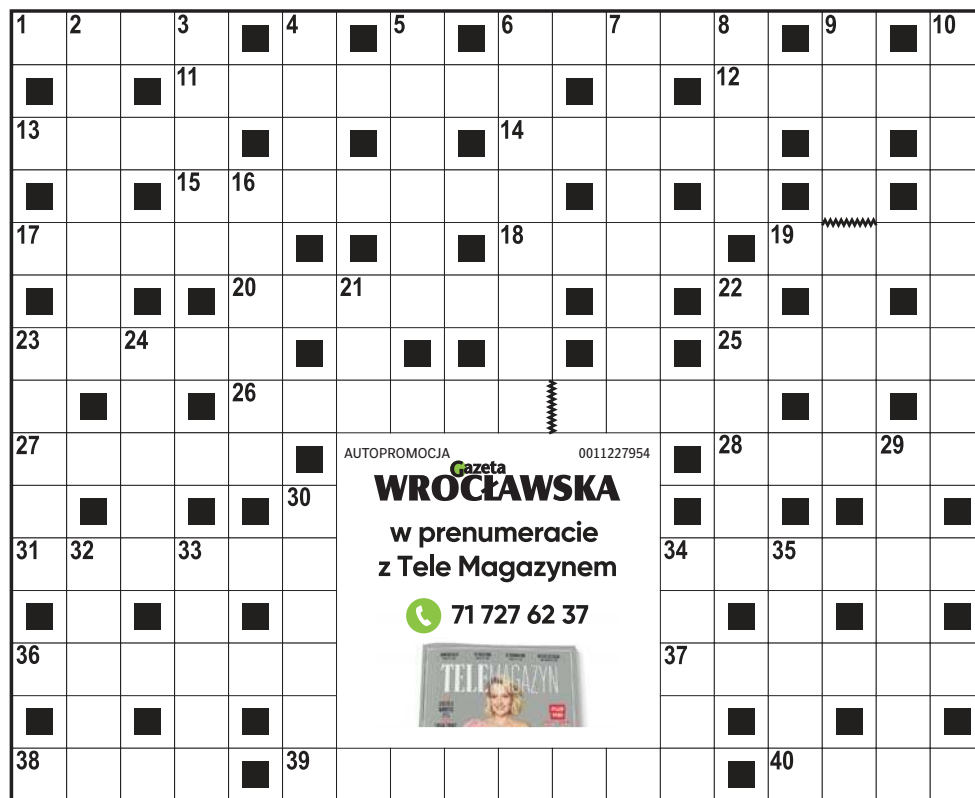
KRZYŻÓWKA NR 199

Poziomo:

- narzędzie rolnicze do orki,
- pieszczotliwie o małym dziecku,
- potrawa z ryżu zapiekane-go z mięsem,
- kolekcja znaczków lub obrazów,
- rosyjska zupa rybna,
- często trzymane na wodzy,
- elektryczny lub z gwizdkiem,
- despota u władzy, satrapa,
- bokerskie pole walki,
- fryzura z drobnych loczków,
- dawniej brednie, androny,
- pismo zawierające powództwo,
- pracują w cylindrach,
- sztuka teatralna Agathy Christie,
- deszczowa pogoda, szaruga,
- służą do kierowania koniem, lejce,
- skrajna deska okrągłaka,
- związek małżeński, ożenek,
- wiosenny grzyb jadalny,
- ... Pansa, giermek Don Kichota,
- otręby dla trzody chlewnej,
- ptak drapieżny z rodziny sokołów,
- arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:

- smolny kawałek drewna,
- ręczne narzędzie rolnicze,
- odprawiana przy ołtarzu,
- Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
- jesienna odmiana gruszy,
- ciepła, zimowa czapa,
- pionowe wyrobisko górnicze,



- brytyjski zespół rockowy („The Wall”),
- dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
- ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
- wąż dusiciel jak szal,
- pula w grze hazardowej,
- urzędowe zawiadomienie,
- nie przyniosło szczęścia Midasowi,

- film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
- dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
- napój ze sfermentowanego mleka kłaczy,
- kapilara jak ciastko z kremem,
- „... Zorro”, film z rolą Antonio Banderasa,
- centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa wzmocni relacje z ludźmi. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przecuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablone myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w malowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przynosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.

Właśnie jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee” i wielkich emocjach związanych z tym zawodami.

W uzdrowiskowym Oberstdorfie bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 metrów i 140 metrów. Początkowo jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany – ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem – na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Zajca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. miejsce).

– Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfie – stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. – Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu tej skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki.

A warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

– Cieszy również występ Kamila – dodał Maciusiak. – Nie miał szczęścia do warunków. Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfie często nam nie



FOT. PAP/EP

W tym sezonie 18-letni Kacper Tomasiak stanowi o sile i jakości polskich skoków narciarskich. I tak może zostać

szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej...

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słowencem, który triumfował na „Schattenbergschanze” w Oberstdorfie.

– To brzmi niewiarygodnie – podkreślił rewelacyjny Prevc. – Bardzo się cieszę, że ściągnąłem klątwę z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw). Ostatnim Słowencem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc – starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze” w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia” to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie – organizatorzy zadbają nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfie (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma... data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ... Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów – ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©©

Co nas czeka?

Środa, 31 grudnia 2025
godz. 11.00 – oficjalny trening,
godz. 16.00 – kwalifikacje.

Czwartek, 1 stycznia 2026
godz. 12.30 – seria próbna;
godz. 14.00 – pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą – w komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszyscy wskazywani jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria – te pięć drużyn typowano jako ekipy, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi drużyna) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie najlepszego piłkarza Afryki (Achraf Hakimi). W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to nie-wygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zde-

cydowanym faworytem, mając zapewniony awans do dalszych gier w ostatnim meczu selekcyjnym Hossam Hassan wystawił jednak rezerwową skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach, w 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek; wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagania w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17.00 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia. ©©



FOT. PAUL ELLIS/AP/EAST NEWS

Maroko zapewniło sobie awans do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem

Co nas czeka w 2026 roku? Najważniejsze piłkarskie wydarzenia

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Kulminacyjnym momentem będą MŚ 2026 w Ameryce Północnej, ale piłkarskie emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.

Rok 2025 dobiega końca, dlatego postanowiliśmy przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących wydarzeń nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane 2 ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Natomiast fazy pucharowe wystartują już w lutym. W play-off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkroczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych

rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zostanie rozegrany 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy zaplanowano na 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu na-

leży zakreślić 3 konkretne terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynki zwycięzcy Euro 2024 z triumfatorami Copa America 2024. Tym razem zagrają ze sobą Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na

„MetLife Stadium” w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które zorganizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfatorami Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek zainauguruje w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Tutaj fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 29.12

Multi Multi – godz. 22:00

6, 11, 13, 20, 22, 23, 26, 27, 37, 43, [45], 46, 53, 59, 66, 68, 70, 75, 79, 80

Mini Lotto

4, 6, 7, 10, 20

Kaskada – godz. 22:00

1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 20, 21

Ekstra Pensja

1, 7, 8, 27, 35 + 2

Ekstra Premia

1, 19, 23, 28, 32 + 4

WTOREK, 30.12

Multi Multi – godz. 14:00

1, 2, 7, 16, 19, 32, 37, 42, 46, 50, 51, 52, 56, 57, 58, 63, [64], 68, 71, 77

Kaskada – godz. 14:00

2, 4, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 22, 24

LEKKOATLETYKA ADRIANNA SUŁEK-SCHUBERT O MACIERZYŃSTWIE, DEPRESJI, WALCE O POWRÓT DO FORMY I NADZIEJACH NA MEDAL W HMŚ W TORUNIU

Ada Sułek-Schubert: Chciałabym, aby syn walczył o marzenia jak ja

Joachim Przybył
redakcja@polskapress.pl**Nasza najlepsza wieloboistka zmierzyła się z depresją, uczyła się od nowa swojego ciała po narodzinach dziecka, a teraz będzie naszą medalową nadzieją w halowych mistrzostwach świata.****Pasuje Pani nowa bieżnia w ukochanej hali w Toruniu? Już sprawdzona?**

Oczywiście! Nie odczuwam specjalnie różnicy między nawierzchniami na całym świecie, ale ta akurat jest dla mnie wyjątkowa, sprężynująca i miętka.

Czyli spodziewamy się superwyników w Toruniu w marcu podczas mistrzostw świata?

Ten sezon halowy ma być dla mnie takim nowym otwarciem w karierze. Chcę zamknąć klamrą to, co działo się w ostatnich miesiącach, zwłaszcza to, co dotyczyło ciąży i narodzin synka. Liczę, że fizjologicznie moje ciało zapomni już o doświadczeniach porodu.

Ma Pani za sobą trudny okres, wyznanie o depresji, walkę z chorobą i o powrót do formy. Czego Panią nauczył ten czas?

Każdy kij ma dwa końce i dziś nie jestem w stanie powiedzieć, czy ten cały trudny okres w moim życiu mnie wzmocnił, czy osłabił. Wiem jedno: nie żyć sobie nikomu. Nie spodziewałam się, że coś takiego może spotkać takiego pozytywnego zapaleńca, jak ja, który zawsze z optymizmem patrzył w przyszłość i czekał na kolejne wyzwania. Po porodzie miałam sześć miesięcy na przygotowania do igrzysk. Byłam jak zaprogramowany robot i wydawało mi się, że dobrze będzie odsunąć od siebie wszystkie emocje. Dziś wiem, że to był błąd.

To była wyłącznie kwestia ukrywanych emocji? Trzeba było też chyba nauczyć się na nowo swojego ciała?

FOT. SZYMON GRUCHAŁSKI

Adrianna Sułek-Schubert pół roku po porodzie zajęła 12. miejsce w 7-boju na igrzyskach olimpijskich w Paryżu

Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, jaką transformację przeszło moje ciało po porodzie. Musiałam się zmierzyć ze słabościami, których wcześniej nie znałam. Nagle najprostsze ćwiczenia na mięśnie brzucha stały się niesamowicie trudne, więc ten czas uświadomił mi, jak ważne jest dbanie o aspekt psychologiczny. Do tej pory koncentrowałam się na sporcie i treningach, teraz już wiem, że równie ważne są kwestie poza sportowe. Nauczyłam się cieszyć nie tylko z medali, ale celebrować małe radości życia codziennego. Zdałam sobie sprawę, jak wiele szkody może wyrządzić zbyt wielka ambicja; przecież nadszedł moment, że srebrne medale mnie rozczarowywały i dołowały! Po tych kilkunastu miesiącach wróciły marzenia, żeby zdobyć jakikolwiek medal na arenie międzynarodowej, i to naprawdę miłe i motywujące uczucie.

Napisała Pani po porodzie: „Codziennie patrzę w lustro i odpowiadałam twierdząco na pytanie, czy chcę być sportowcem”. To pytanie wracało każdego ranka?

Ten okres cały czas odciska na mnie piętno, cały czas mierzę się ze strachem, że to wszystko wróci. Depresja to podstępny wróg – dziś jest lepiej, świeci słońce, ale nigdy nie wiadomo, jaki będzie kolejny dzień. Przede wszystkim mam teraz świadomość tego zagrożenia i mam wokół siebie ludzi, którzy też o tym wiedzą i na bieżąco monitorują stan mojego zdrowia. Nie muszę niczego udawać. Bardzo pomaga mi dom i rodzina, nauczyłam się czerpać siłę z macierzyństwa. Wiem, że okres niemowlęcy z Leonem przeminie i już nie wróci, więc nie chcę też, aby zbyt wiele rzeczy mi umknęło. To czas refleksji i dojrzewania emocjonalnego. Mam wrażenie, że sportowo bardzo szybko dojrzałam i dorosłam, ale teraz wiem, że nie nadążała za tym moja dojrzałość psychiczna i emocjonalna.

Z wielu rzeczy nie zdawałam sobie sprawy, brakowało mi świadomości, jak wiele z nich jest ulotnych i o jak wiele warto dbać także poza sportem.

Jest Pani osobą niesamowicie ambitną. Najtrudniej było się przyznać przed samą do słabości, do tej choroby?

Bardzo długo starałam się jej w ogóle nie dostrzegać. Dopiero gdy wyszłam w połowie pierwszego, drugiego, piątego treningu, nagle zaczęło do mnie docierać, że dzieje się coś niedobrego. Przez 15 lat trenowania siatkówki i lekkiej atletyki to mi się nigdy nie zdarzyło. Bardzo brakowało mi kogoś, z kim mogłabym o tym porozmawiać, kto wszystko zrozumiałby. Moim psychologiem jest mężczyzna, moim trene-

Nauczyłam się odpoczywać, unikać niepotrzebnego pośpiechu, znajdować czas i radość w zwykłych codziennych czynnościach

rem jest mężczyzna, jest bardzo blisko mąż, ale płęć przeciwna nie jest chyba w stanie tak do końca zrozumieć zmian, jakie zachodzą w ciele i umyśle kobiety po urodzeniu dziecka. Często rozmawiałam z Jessicą Ennis-Hill, ale ona później zdecydowała się na macierzyństwo i więcej czasu dała sobie na powrót do sportu. Wierzę, że mnie uda się wrócić na wyższy poziom i będę mogła wykorzystać wszystkie swoje doświadczenia, aby pomóc innym sportswomenkom z tym wszystkim sobie lepiej poradzić. Może dzięki temu więcej dziewczyn szybciej zdecyduje się na macierzyństwo? Bo to tak naprawdę piękna przygoda, bardzo wymagająca, ale piękna.

Może teraz, z perspektywy czasu, trzeba było zrezygnować z tego szalonego wyścigu o start w Paryżu i powoli wracać do dużego sportu?

Igrzyska to największe marzenie chyba każdego sportowca i jak miałabym z tego zrezygnować? Nie żałuję tego! Myślę, że dzięki tej ciężkiej pracy przez te kilka miesięcy przed igrzyskami znacznie łatwiej mi teraz budować formę na kolejne sezony. To mnie zmobilizowało do wykorzystania tego czasu i mam wrażenie, że bez tego olimpijskiego deadline'u mój powrót do dużego sportu znacznie by się przeciągnął.

Dojrzałe macierzyństwo pomaga w sporcie?

Tego bym nie powiedziała. Na pewno pomaga sama obecność dziecka, lekcja organizacji życia, szanowanie nowych priorytetów, ale godzenie przygotowań do siedmioboju z życiem zaangażowanej mamy to niesamowite wyzwanie. Bez wsparcia najbliższych absolutnie nie dałabym rady. Za dwa, trzy lata Leon będzie już w pełni świadomy tych wszystkich wydarzeń i na pewno będzie szczęśliwy, widząc mamę, która realizuje

swoje pasje i marzenia na bieżni. W ten sposób chcę go także uczyć, żeby walczył o własne cele i marzenia, chciałaby, aby on był taki sam.

Co trzeba poprawić, żeby na mistrzostwach świata powalczyć o medal?

Wszystko! Bez skoku wzwyż na bardzo wysokim poziomie nie będzie wyniku, który da mi szansę na podium. Płotki mam ustabilizowane i potrzebuję tylko szlifów, tego talentu nie straciłem. Zmiany fizjologiczne po porodzie w największym stopniu odbiły się na skokach: stopy trudniej radzą sobie ze zmęczeniem i noga tak „nie oddaje”. Skok w dal był dla mnie zawsze przyjemniejszy w hali, a teraz brakuje mi trochę energii pod stopą, ale wierzę, że w kilka miesięcy zdołam wrócić do dawnych nawyków. To brzmi trochę kuriozalnie, ale teraz najpewniej czuję się w pchnięciu kulą, mam solidne podstawy do pchania 14,5 metra, to mój jedyny rekord życiowy, który poprawiłam po ciąży i kolejny dowód, jak zmieniło się moje ciało. A bieg na 800 m? Jak trzeba będzie wykręcić 2,03 i gryźć tartan w Toruniu, to będę gryzła (śmiech). Nigdy nie zawiodłam w ostatniej konkurencji. Moi kibice w hali w Toruniu, syn na trybunach – to będzie motywacja, jakiej nie będzie miała żadna z moich rywelek.

Była Pani przez kilka sekund posiadaczką halowego rekordu świata. Atak na taki wynik jest realny w tym sezonie?

Na pewno chodzi mi to po głowie, ale najpierw jest do pobicia rekord Polski, czyli 5015 punktów. Taki wynik wymaga optymalnej dyspozycji i wykorzystania wszystkich możliwości w pięciu konkurencjach. Chciałabym w tym starcie wykorzystać wszystkie swoje doświadczenia z poprzednich sezonów, ale wiem, że to będzie niesamowicie trudne. Nie chcę w tej chwili deklarować ani rekordu Polski, ani medalu w mistrzostwach świata. Wiem już, że pięciobój będzie stał w Toruniu na niesamowitym poziomie – rozmawiałam z Anną Hall i Nafissatou Thiam, obie bardzo poważnie podchodzą do tych zawodów. Wszystkie trzy pokonałyśmy 5000 punktów i ta rywalizacja będzie szła na noże. ©©