

Komunikacja miejska w Poznaniu
w Sylwestra i Nowy Rok pojedzie inaczej

STRONA 3

Dziennikarze „Głosu Wielkopolskiego”
podsumowują 2025 rok

STRONY 4-5

Sylwestrowe porady: jak pomóc
przeżyć zwierzętom i wyleczyć kaca

STRONY 8-9

GŁOS 8^{LAT} WIELKOPOLSKI



9 772353 617037

01

Wpiątek w naszej gazecie **PULS**

● Wielki horoskop zodiakalny na 2026 rok ● Powstańcze skarby trafią do poznańskiego muzeum ● Dominik Strzelec prywatnie

Zamów prenumeratę

Głos Wielkopolski ☎ 61 333 22 60
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gloswielkopolski.pl

Nie chcą strzelania fajerwerkami w Poznaniu

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Zakazu strzelania fajerwerkami w miejscach publicznych, czyli w praktyce w całym mieście chcą aktywiści praw zwierząt i działacze społeczni. Rozpoczęli zbiórkę podpisów.

Dzień przed sylwestrem grupa aktywistów rozpoczęła w Poznaniu zbiórkę podpisów pod obywatelskim projektem inicjatywy uchwałodawczej, który w praktyce zakazuje strzelania fajerwerkami na terenie miasta.

- Co roku w sylwestra czuję strach i zagrożenie ze względu

na fajerwerki. Już niejednokrotnie petarda wybuchła tuż przy mnie, bo ktoś korzystał z fajerwerków nieodpowiedzialnie - mówił Jakub Orlik, aktywista, założyciel nieformalnej grupy „Strona Czynna”. Dlatego zawiązaliśmy inicjatywę „Stop fajerwerkom w Poznaniu”. Docelowo chcielibyśmy, aby fajerwerki były zabronione w całej Polsce, ale do tego czasu działamy lokalnie już teraz - dodał.

Fajerwerki są szkodliwe także dla zwierząt, które w skrajnych przypadkach giną. Szkodzą one także ludziom, którzy korzystają z nich nieodpowiedzialnie.



FOT. PAWEŁ ANTUCHOWSKI

Pieniądze z resortu sportu na remont Areny nie wpłyną w tym roku

Oprac. Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

Wszystko wskazuje na to, że zapowiadane od miesiąca dofinansowanie remontu Areny z ministerstwa sportu nie trafi do Poznania przed końcem roku. Takie informacje przekazała WTK.

Do Areny wraca się w publicznej debacie regularnie od kilku lat. Obiekt, który w 2018 roku został przekazany Międzynarodowemu Targom Poznańskim, miał przejść gruntowną modernizację. Początkowo zakładano, że targi będą w stanie udźwignąć ten projekt samodzielnie. Z czasem jednak okazało się, że bez wsparcia zewnętrznego - zarówno miasta, jak i państwa - remont nie ruszy.

Dyskusja o przyszłości Areny toczyła się także w listopadzie na forum Rady Miasta Poznania. Radny PiS Zbigniew Czerwiński zaproponował, by miasto zabezpieczyło środki na modernizację hali w kolejnych latach budżetowych,



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Szacunkowy koszt modernizacji Areny to ok. 400 mln zł

ostrzegając, że pełny remont realizowany wyłącznie przez MTP mógłby poważnie osłabić kondycję spółki. Projekt stanowiska został jednak odrzucony - radni Lewicy i KO podkreślali potrzebę wypracowania innego, bardziej kompleksowego rozwiązania dla nowoczesnej hali widowiskowo-sportowej w mieście.

Przedstawiciele MTP nie ukrywają, że obecnie spółka nie ma możliwości sfinansowania całej inwestycji z własnych

środków. W grę wchodzi m.in. wpływy ze sprzedaży nieruchomości poza Poznaniem, udział miasta oraz kluczowy element planu remontowego: 100 mln zł z ministerstwa sportu. To właśnie te pieniądze miały zasilić projekt jeszcze w tym roku.

Jak informuje WTK, resort przekazał, że we wniosku o dofinansowanie stwierdzono braki formalne, a sama procedura nie została zakończona. Oznacza to, że środki nie zo-

staną uruchomione w pierwotnie zakładanym terminie, czyli do końca bieżącego roku.

- Krótko przed świętami do wniosku zostały skierowane dodatkowe pytania, co w takich postępowaniach jest standardem. Udzieliliśmy wyczerpujących odpowiedzi, które zostały wysłane jeszcze przed Wigilią - powiedział w rozmowie z WTK Zbigniew Grocholski, przewodniczący rady nadzorczej MTP.

Ministerstwo Sportu i Turystyki w przesłanym stanowisku do regionalnej telewizji potwierdza, że sprawa jest w toku. „Wniosek o dofinansowanie remontu poznańskiej Areny został złożony w ramach Programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu. Jego ocena nie została jeszcze zakończona” - przekazał resort.

Szacunkowy koszt modernizacji Areny, obejmującej nie tylko remont, ale i przebudowę obiektu, to około 400 mln zł. Do czasu rozstrzygnięcia kwestii ministerialnego wsparcia cała konstrukcja finansowa pozostaje jednak niepewna.

REDAKTORZY DYŻURNI

Widziałeś/łaś coś ciekawego? Chcesz tym się z nami podzielić? Zadzwoń do redaktora dyżurnego w wybranym mieście lub wyślij e-mail na wydawca@glos.com

Poznań: Emilia Ratajczak – 61 860 60 82
Piła: Martin Nowak – 797 607 926
Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351

Pogoda w regionie

Poznań		Kalisz	
Dzień		Dzień	
-1°C		-1°C	
Noc		Noc	
-3°C		-4°C	
Leszno		Piła	
Dzień		Dzień	
-1°C		-1°C	
Noc		Noc	
-3°C		-3°C	
Barometr 1015 hPa		Dzień	
Wiatr 12-26 km/godz.		-1°C	
Biomet niekorzystny		Noc	
		-3°C	

Odczuwalna temperatura będzie znacznie niższa

Rolnicy protestują. Powód? Mercosur

Chrystian Ufa
chrystian.ufa@polskapress.pl

Tuż przed końcem 2025 roku polscy rolnicy ponownie zaprotestowali. Ogólnopolska akcja protestacyjna odbyła się także pod Poznaniem.

18 grudnia w Brukseli (stolicy Belgii oraz nieoficjalnej stolicy Unii Europejskiej) zawrzało na ulicach. Podczas protestów rolników nie obyło się bez palenia opon oraz zamieszek. Głównym celem demonstracji był sprzeciw wobec podpisania umowy Mercosur (zakłada ona zwiększenie importu produktów rolnych z Ameryki Południowej do UE). Można powiedzieć, że cel częściowo osiągnięto, ponieważ możliwe podpisanie porozumienia odłożono na nowy rok.

Zamieszek ani palenia opon nie było za to 30 grudnia nie było w Gnieźnie, Wągrowcu, ani w podpoznańskiej miejscowości Mrowino, gdzie rolnicy



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

- Nie jestem przeciwko Unii Europejskiej - tłumaczy rolnik Przemysław Kiejnich podczas protestu

wości Mrowino, gdzie rolnicy wyszli na protest w ramach ogólnopolskiej akcji protestacyjnej (łącznie w kraju miało odbyć się blisko 200 protestów).

Było pokojowo i spokojnie. W Mrowinie droga nie została zablokowana. Chodziło również o Mercosur. Przemysław Kiejnich, rolnik z gminy Rokiet-

nica wyznaje jednak, że nie jest przeciwko Unii Europejskiej.

- Absolutnie nie jestem przeciwko Unii Europejskiej. UE dała nam duże możliwości. W momencie akcesji skorzystaliśmy z wielu programów, które pozwoliły podnieść naszą produkcję, jakość naszej pracy. Zakupiliśmy wiele maszyn z dofinansowania Unii Europejskiej i mają one słu-

żyć nam do produkowania dobrej zdrowej żywności - mówi Przemysław Kiejnich.

Rolnik ma jednak obawy, że UE „skręca nie w tym kierunku, w którym była zamierzona”, a nowe proponowane umowy doprowadzą do tego, że zakupione nowe technologie i maszyny, mogą okazać się niepotrzebne.

Co, według rolnika, da „przeciętnemu Kowalskiemu” niepodpisanie umowy Mercosur oraz wprowadzenie w życie niektórych postanowień rolników?

- Będzie wiedział, że je zdrowo i jego rodzina, dzieci nie będą miały tyle zachorowalności na choroby, które powodują środki chemiczne - uważa rolnik Leszek.

- Jesteśmy przeciwni umowie UE-Mercosur. To jest nasze jedyne stanowisko. Bez lawirowania. Bez gry pod publikę - przekazuje OOPR, inicjator wczorajszych protestów.

nasz REGION

www.glos.wielkopolski.pl

POWIAT KOSCIĄŃSKI

Pożar hali przemysłowej
Ogień pojawił się wczoraj po godzinie 5 w Kielczowie. Na miejsce wysłano 13 zastępów straży pożarnej. Zagrożone były butle z gazem. Nikomu nic się nie stało. **SR**

POZNAŃ

Duże wsparcie na budowę muzeum
Dotychczas sprzedano 1270 cegiełek za ponad 250 tys. zł. Pieniądze te wraz z darowiznami zostaną przeznaczone na budowę Muzeum Powstania Wielkopolskiego. **SR**



FOT. MARTIN HALASZ

POZNAŃ

Nowy wóz dla strażaków
Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej otrzymała nowy wóz strażacki. Jego zakup za ok. 2 mln zł został sfinansowany przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego. **SR**

W Sylwestra i Nowy Rok pojedziemy inaczej

Justyna Piasecka-Gabryel
justyna.piasecka-gabryel@polskapress.pl

Na przełomie roku w Poznaniu rozkłady jazdy zmieniają się etapami. W Sylwestra po godz. 21 część linii znika, a w Nowy Rok połączenia wrócą dopiero po południu.

Dla pasażerów korzystających w Poznaniu z transportu publicznego w okresie sylwestrowo-noworocznym kluczowe są dwie godziny graniczne: 21 w Sylwestra oraz 12 w Nowy Rok. Do godz. 21 tramwaje i autobusy kursują w trybie dziennym, po 21. przechodzi na nocny rozkład jazdy.

Sylwester, 31 grudnia

W Sylwestra do godz. 21 wszystkie linie kursują według rozkładu roboczego. Nie jeżdżą

123 i 124, 154 kursuje tylko na odcinku Rondo Rataje - Sławie, a 184 (kursy do Term Maltańskich) jest skrócona do Ronda Śródka. W komunikacji podmiejskiej nadal obowiązują ograniczenia „szkolne”, a część linii (m.in. 825, 826, 881, 886) pozostaje zawieszona.

O godz. 21 zawieszone zostają wszystkie dzienne linie tramwajowe oraz autobusowych (m.in. 145, 146, 148, 149, 151-154, 156-160, 162-169, 171, 175-176, 179, 181, 183-185, 189-191, 193, 196, 198, 322 i T7). Bez ograniczeń, według rozkładu roboczego, kursują 173, 174, 177, 178, 180, 182, 194, 348, 425, 727 i 911; 180 jeździ na skróconej trasie Górczyn PKM - Rudnicze.

Komunikacja nocna rusza o godz. 21. Linia 201 kursuje co 10 minut (także w godz. 23-2),



FOT. ROBERT WOŹNIAK

W Sylwestra i Nowy Rok w Poznaniu obowiązywać będą zmienione rozkłady jazdy tramwajów i autobusów

potem co 15 minut (w godz. 2-4) i co 30 minut po godz. 4. Linie 215, 218 i 227 jeżdżą co 30 minut (227 na odcinku Rondo Rataje - Koziegłowy). Linia 219

startuje już od godz. 20, co 30 minut, a co drugi kurs jest wydłużony do Kiekrza. Nocna komunikacja działa do godz. 12 i stycznia.

Podmiejska w Sylwestra

Dziś w komunikacji podmiejskiej obowiązuje rozkład roboczy, ale wiele linii kończy kursowanie wcześniej. Przykładowo: 312 ma ostatni odjazd z Ronda Śródka o godz. 20.11, 431 - z Ronda Rataje o 20.10, a 501 - z Ronda Rataje o 20.58. Linia 322 kursuje do godz. 21.00. Nocne linie podmiejskie 219, 250, 252, 253, 257 i 258 jeżdżą jak w noc z piątku na sobotę.

Nowy Rok, 1 stycznia

W Nowy Rok komunikacja miejska będzie funkcjonować według rozkładu świątecznego, a do godz. 12 kursować będą wyłącznie linie nocne. Na 201 między godz. 5 a 8 autobusy pojadą co 30 minut, a w godz. 8-12. co 10 minut. Przez cały dzień tramwaj 6 bę-

dzie wydłużony do pętli Junikowo, a tramwaje 11, 15 i 28 pozostaną zawieszone; w autobusach nie wyjadą m.in. 145, 149, 151, 153, 156, 157, 176, 179, 181 i 196, a 180 nadal będzie jeździć na trasie Górczyn PKM - Rudnicze.

W podmiejskiej 1 stycznia część linii ruszy później: 322 będzie kursować od godz. 12, 425 od godz. 8, a np. 611 wykona pierwszy kurs z Dębca PKM o godz. 14. W nocy z 1 na 2 stycznia linie nocne 250, 252, 253 i 257 nie będą kursować, natomiast 219 i 258 pojadą jak w noc z piątku na sobotę.

Z kolei 2 i 5 stycznia komunikacja miejska będzie działać według sobotniego rozkładu jazdy. W nocy z 2 na 3 stycznia nocne linie pojadą jak z piątku na sobotę, a z 5 na 6 stycznia jak z soboty na niedzielę.

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011456440

Autentyczny Ostrzeszów. Jak młodzi odkrywają swoje miasto dzięki kulturze



W miejscu, gdzie przed laty narodził się literacki autentyzm, dziś młodzież odkrywa własne sposoby opowiadania o świecie. W ramach projektu „Autentyczny Ostrzeszów” powstały animacje poklatkowe, gra terenowa oraz album fotograficzny, które łączą historię miasta z wrażliwością młodych twórców. To możliwe dzięki programowi Kulturalny ORLEN, który zapewnił uczestnikom narzędzia, przestrzeń i wsparcie profesjonalistów.

Projekt „Autentyczny Ostrzeszów” składał się z trzech

uzupełniających się działań, dzięki którym uczniowie szkół średnich biorący udział w warsztatach mogli spojrzeć na swoje miasto z różnych perspektyw. Pierwszym z nich była animacja poklatkowa, podczas której młodzież – często po raz pierwszy – zetknęła się z tworzeniem filmu klatka po klatce, opierając scenariusze na tekstach Stanisława Czernika oraz dawnych fotografiach miasta. Drugą aktywnością było wspólne przygotowanie albumu fotograficznego wraz z towarzyszącą mu wystawą, zestawiając archiwalne ujęcia Ostrzeszowa ze współczesny-

mi fotografiami. Trzeci element projektu stanowiła gra terenowa – quest prowadzący uczestników warsztatów i późniejszych odbiorców przez charakterystyczne miejsca miasta: od ratusza i baszty po mniej znane zakątki, które nabrały nowych znaczeń dzięki odnalezionym historiom.

Przestrzeń współpracy

Choć wielu uczestników warsztatów odwiedziło bibliotekę po raz pierwszy, szybko okazało się, że przestrzeń sprzyja otwartości i współpracy. Paulina Drożak obserwowała tę zmianę już od pierwszych minut zajęć. – Na początku młodzież była nieśmiała, ale z każdą godziną stawali się coraz bardziej otwarci i widać było, że dobrze się tu czują. Wielu z nich wychodziło z zajęć z poczuciem, że dowiedzieli się czegoś nowego i zobaczyli Ostrzeszów z innej perspektywy – mówi Paulina Drożak, bibliotekarka i członkini Stowarzyszenia „Radość Czytania”, odpowiedzialnego za organizację projektu.

Podobne obserwacje miał nadzorujący pracę uczniów Dariusz Skorupski, zwracając uwagę na różnicę między szkolną codziennością a warsztatami. – W szkole grafik pracuje samotnie przy komputerze, a tutaj musieli się porozumieć, wspólnie opracować pomysły i wyjść w teren. Początkowo obawialiśmy się, czy taka forma ich zainteresuje, ale okazało się, że byli wręcz zafascynowani nowym doświadczeniem – podkreśla nauczyciel przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół nr 1 w Ostrzeszowie.

Cenna lekcja historii

Finał projektu „Autentyczny Ostrzeszów” był nie tylko prezentacją ukończonych prac, lecz także momentem, w którym młodzież mogła zobaczyć, jak ich wysiłek nabiera realnego kształtu. W bibliotece zaprezentowano animacje poklatkowe, albumy fotograficzne oraz plansze wystawy, które od razu przyciągnęły uwagę odwiedzających. – Album za-

wiera fotografie Ostrzeszowa zestawione z miejscami, które dziś często wyglądają zupełnie inaczej. Dzięki temu młodzież może zobaczyć, jak miasto zmieniało się przez lata, i skonfrontować współczesne ujęcia z dokumentacją sprzed dekad. To nie tylko projekt graficzny, lecz także cenna lekcja historii i budowania świadomości lokalnej – mówi Dariusz Grzesik, dyrektor Zespołu Szkół nr 1 im. Powstańców Wielkopolskich w Ostrzeszowie.

Tak, jak to sobie wymarzyliśmy

Realizacja projektu w takiej skali nie byłaby możliwa bez wsparcia programu Kulturalny ORLEN. Dzięki dofinansowaniu, stowarzyszenie mogło zaprosić profesjonalnych instruktorów, zakupić niezbędny sprzęt oraz przygotować materiały, które dziś tworzą pełnoprawną wystawę i album fotograficzny. Dorota Owczarczak podkreśla również szersze znaczenie tego patronatu. – Dzięki wsparciu ORLENU

mogłyśmy zrealizować projekt dokładnie tak, jak go sobie wymarzyliśmy. To wsparcie pozwoliło nam nie tylko przeprowadzić trzy warsztaty, ale także stworzyć wysokiej jakości wystawę, albumy, pocztówki i materiały promocyjne – zaznacza.

Pamiętka, która pozostanie na lata

Dofinansowanie pozwoliło stworzyć materiały, które stanowią trwałą zapis lokalnej historii i zaangażowania młodych mieszkańców. Albumy, plansze wystawy, pocztówki i gadżety będą służyć edukacji, inspiracji oraz promocji Ostrzeszowa. Projekt „Autentyczny Ostrzeszów” pokazał, że twórczość młodych ludzi może stać się pełnoprawną opowieścią o miejscu, w którym dorastają. Dzięki warsztatom uczestnicy odkryli, jak wiele znaczeń kryje ich codzienne otoczenie, a powrót do idei autentyzmu stał się sposobem na nowe odczytanie lokalnej przestrzeni.

Sylvia Rycharska
dziennikarka



ZDROWIE ZNOWU NA MINUSIE

Grudzień w ochronie zdrowia zawsze wygląda podobnie. W redakcjach zamyka się roczne podsumowania, w szpitalach – kontrakty, a w NFZ znów liczy się pieniądze. I po raz kolejny wychodzi, że ich brakuje.

Nie trzeba być wieloletnim ekspertem od systemu ochrony zdrowia, żeby zauważyć, że ten scenariusz powtarza się niemal co roku. Zmieniają się rządy, ministrowie i hasła wyborcze, ale grudzień w zdrowiu wygląda podobnie: napięte budżety, nerwowe rozmowy dyrektorów placówek i to samo pytanie, jak „dociągnąć” do kolejnego roku. Końcówka 2025 roku nie jest tu żadnym wyjątkiem.

Oficjalnie NFZ domyka ten rok z deficytem rzędu ok. 14 mld. Nieoficjalnie, po podliczeniu realnych kosztów leczenia, mówi się o kwocie bliższej 30 mld zł. Jeszcze dekadę temu takie kwoty brzmiałyby abstrakcyjnie. Dziś stały się niemal corocznym punktem odniesienia.

Problem nie zniknął. Wręcz przeciwnie – urosł. I to tak bardzo, że bez regularnych dopłat z budżetu państwa system po prostu by się nie spał.

Powody są dobrze znane i od lat te same. Społeczeństwo się starzeje, pacjenci korzystają z opieki częściej i dłużej. Medycyna jest coraz skuteczniejsza – i coraz droższa. Inflacja ostatnich lat podbiła koszty leków, energii, sprzętu i wynagrodzeń. Do tego dochodzi polski model finansowania ochrony zdrowia, który od dawna balansuje na granicy wydolności. Każda decyzja o obniżeniu składki czy dorzuceniu nowego świadczenia tylko to napięcie pogłębia. Tymczasem przychody NFZ, oparte głównie na składkach zdrowotnych, zwyczajnie nie nadążają za tempem wzrostu wydatków. To problem strukturalny, a nie jednorazowa wpadka.

Efekt końcowy widzi pacjent. Kolejki do specjalistów wciąż są długie. W teorii system jest powszechny. W praktyce coraz częściej działa w trybie hybrydowym: najpierw prywatna wizyta, potem – jeśli się uda – leczenie w ramach NFZ.

Co jakiś czas opinię publiczną rozgrzewają też informacje o kontraktach lekarskich. W 2025 roku głośno było o przypadkach z Wielkopolski, gdzie pojedynczy specjaliści – np. ginekolog z Ko-

nina – mieli zarabiać horrendalne kwoty.

Nie zmienia to jednak faktu, że temat wynagrodzeń lekarzy jest znacznie bardziej złożony. Z jednej strony – muszą zarabiać godnie, bo odpowiadają za życie i zdrowie pacjentów, często pracując w skrajnie przeciążonych oddziałach. Z drugiej – obecny model sprzyja patologiom i pogłębia nierówności. Nic dziwnego, że młodzi lekarze coraz częściej kalkulują: publiczny system, prywatna praktyka czy wyjazd za granicę.

Coraz częściej pojawia się pytanie, czy połowiczne reformy mają jeszcze sens. Być może potrzebna jest zmiana od podstaw – choćby model zbliżony do niemieckiego, w którym lekarze deklarujący pracę w publicznym systemie nie prowadzą równoległe prywatnej praktyki. To trudna rozmowa i politycznie niewygodna. Ale bez niej kolejne grudnie będą wyglądać dokładnie tak samo.

Gdy zamyka się 2025 rok, trudno oprzeć się wrażeniu, że ochronie zdrowia znów udało się „przetrvać”, ale niekoniecznie stanąć na nogi. System działa, bo pracują w nim ludzie. Często ponad siły, ponad normy i ponad budżet. I może właśnie to jest najuczciwsze podsumowanie: polska służba zdrowia funkcjonuje nie dlatego, że jest dobrze zaprojektowana, ale dlatego, że ktoś ją codziennie ratuje. Pytanie tylko, jak długo jeszcze da się domykać kolejne lata w ten sposób – i czy w którymś momencie nie zabraknie już nie pieniędzy, ale ludzi, którzy będą chcieli to robić.

CZAS ROZMYWA WINE, NIE PRAWDĘ

Justyna Piasecka-Gabryel
dziennikarka



Rankiem 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara wyszedł z domu na poznańskim Łazarzu i poszedł do pracy w „Gazecie Poznańskiej”. Nigdy tam nie dotarł. W tej powtarzanej od lat frazie – „wyszedł i nie wrócił” – mieści się cała groza: zwyczajność początku i czarna dziura finału.

Miał 24 lata, był dziennikarzem śledczym. Grzebał w sprawach, które w pierwszych latach transformacji pachniały ryzykiem. Sprawa Ziętary stała się sprawdzianem państwa, czy instytucje potrafią dojść do prawdy mimo kurzu lat 90. – interesów, strachu, lojalności – oraz mimo upływu czasu. Czas w takich historiach bywa wspólnikiem – rozmywa pamięć, uciną tropy, zużywa świadków. Po ponad trzech dekadach każdy ruch sądu jest zarazem decyzją procesową i komunikatem o kondycji państwa.

Wątek „Lali” i „Ryby” – czyli Dariusza L. i Mirosława R. – miał prowadzić do finału, a wciąż

kończy się bez rozstrzygnięcia. Prokuratura zarzuciła im uprowadzenie i pomocnictwo w zabójstwie. Mieli podać się za policjantów, zwabić Ziętara do auta przypominającego radiowóz, a potem przekazać go ludziom, którzy mieli zabić dziennikarza i ukryć ślady. Proces ruszył w 2019 roku przed Sądem Okręgowym w Poznaniu.

W październiku 2022 roku sąd uniewinnił obu oskarżonych, uznając, że materiał dowodowy nie daje pewności potrzebnej do skazania. Jedni widzieli w tym dowód niezależności – skazanie wymaga twardej pewności. Inni – znak bezradności państwa, które przez lata nie zdołało zebrać mocnych dowodów. A potem, 2 grudnia 2025 roku, nastąpił zwrot, Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił wyrok uniewinniający i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania sądowi I instancji, znów Sądowi Okręgowemu. To start od nowa.

W uzasadnieniu padło zdanie, które nie daje spokoju, że

dla sądu odwoławczego „ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”, przy jednoczesnym podkreśleniu autonomii sądu pierwszej instancji w ocenie dowodów. W praktyce wracamy do punktu „sprawa do ponownego rozpoznania”, jakby wymiar sprawiedliwości krążył w kółko, a jedyne, co się nie zatrzymuje, to czas.

W tym miejscu powraca zdanie z tablicy i nagrobka Ziętary: „Zginął, bo był dziennikarzem”, przywoływane w sądzie jako opis motywu. Jeśli ma być czymś więcej niż epitafium, państwo powinno odpowiedzieć na elementarne pytania: kto, dlaczego, jak, na czyje polecenie.

To zarazem historia o jednym dziennikarzu i dwóch oskarżonych, i opowieść o granicy między „nie da się udowodnić” a „nie umiemy udowodnić”. Jeśli proces „Lali” i „Ryby” ma się zacząć od nowa, warto, by stał się nowym początkiem także w myśleniu o sprawach, w których stawką jest bezpieczeństwo dziennikarza. Bo kiedy po 33 latach dopisujemy rozdziały bez puenty, w tle wybrzmiewa pytanie, czy w Polsce można zabić prawdę tak skutecznie, że winni zdążą się po prostu... zestarzeć.

CZASEM WARTO NAWET PRZEGRAC

Monika Kaczyńska
zastępczyni
redaktora naczelnego



zmieniają się w wymówki lub niemożności.

Żeby daleko nie szukać – obiecywanych w 2013 roku 4 tysięcy nowych mieszkań komunalnych doliczyć się nie sposób, z tramwaju w Ratajcza po 12 latach mamy póki co plac budowy, na Nową Głogowską nadzieja ledwie się tli. Nadzieja na honorową, a obiecywaną solennie, rezygnację po drugiej kadencji umarła i już nie zmarł twychwstanie, bo właśnie trwa trzecia. A i czwarta nie wydaje się wykluczoną.

Lokalny koloryt? Nie. Z Warszawy słychać a to o przyszłych wyborach i złym momencie na spełnianie obietnic, a to o trudnym koalicyjancie, a to o wrogim prezydencie. Pewnie to i prawda. Jednak jako nieodrodna córka swojego kraju doceniłabym także przegrane bitwy. Tylko, że nikt ich nie toczy. A koło wyborów znówi coś obieca...

Gdyby wybory cokolwiek zmieniały, dawno byłby zakazane” – stwierdziła około początku XX stulecia Emma Goldman. Wiedziała o czym mówi, bo nie dość, że urodziła się w Kownie (które miało pozostać jeszcze przez blisko pół wieku pod zaborem rosyjskim), to jeszcze była Żydówką. Na domiar złego anarchistką. Z Rosji uciekała z powodu antysemityzmu, w USA wsadzano ją do więzienia za podważanie instytucji małżeństwa, a także domaganie się dostępu do antykoncepcji i legalnej aborcji, później za podżeganie do zamieszek

i poglądy. Toczyła wiele bitew: o robotników, o więźniów, o prawa osób homoseksualnych. Żadnej z nich, przynajmniej do swojej śmierci w Kanadzie w 1940 roku, spektakularnie nie wygrała. Ale wiele z tego za co ona płaciła cenę wygnania, ostracyzmu, wolności to dziś, 85 lat po jej śmierci, oczywiście osiągnięcia.

Dlaczego piszę dziś o niemal zapomnianej bojownicze o nie zawsze słuszne sprawy? Bo to kolejny rok, w którym liczę powyborcze rozczarowania i niespełnione obietnice. Na każdym szczelbu. Miesiąc po miesiącu patrzę jak świetlane wizje

REKLAMA

0111228405

TERMEDICA

PORADNIA STOMATOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA

WSPÓLNIE ZADBAJMY O ZDROWY UŚMIECH NASZYCH DZIECI

Zapraszamy najmłodszych do Naszej poradni na:

- przeglądy stomatologiczne,
- profilaktykę stomatologiczną,
- leczenie stomatologiczne.

TERMEDICA

Os. Bolesława Chrobrego 101, 60-681 Poznań BUDYNEK C
Rejestracja pod numerami: 603 743 004 oraz 61 820 80 60
www.termedica.pl

Ustugi realizujemy w ramach kontraktu z NFZ.
Nasi specjaliści dbają o przyjazną atmosferę w trakcie wizyt oraz komfort swoich pacjentów, aby każdy z nich czuł się u Nas bezpiecznie i chętnie dbał o zdrowie zębów.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

AKCJA CHARYTATYWNA

0111434801



TO SIĘ WYDARZYŁO W 2025 ROKU. W ROLACH GŁÓWNYCH: MY, POLACY. A OSKARA ZA REŻYSERIĘ OTRZYMUJE...

Leszek Waligóra
redaktor naczelny



Dwa wydarzenia ostatnich dni mijającego roku 2025. Pierwsze: wiarygodnie wyglądające piękne polskie dziewczyny, głoszące w jednym z popularnych serwisów społecznościowych swoje przywiązanie do idei PolExitu, czyli wyjścia Polski z Unii Europejskiej, okazały się fikcyjnymi postaciami stworzonymi przez sztuczną inteligencję. Dwa: jak najbardziej realni ludzie poszli w marszu Powstania Wielkopolskiego, krzycząc: tu jest Polska, nie Bruksela, tu się Tuska nie popiera. Co łączy te dwa wydarzenia, więcżące cały rok 2025 pełen podobnych? Otóż... stał za nim reżyser.

I nie był nim Grzegorz Braun, choć jednooki polityki

jest przecież reżyserem z zawodu. Ale w tym filmie, nawet jeśli jego nazwisko pojawi się w napisach końcowych, to w najnowszej roli. Choć ta rola rośnie, z każdym nabranym Polakiem.

Tymczasem Braun pojawił się na poznańskich obchodach rocznicy Powstania Wielkopolskiego.

Startował już na stanowisko prezydenta Polski, ale wcześniej Gdańska i Rzeszowa, może marzy mu się i stanowisko prezydenta Poznania, ale wtedy musiałby zrezygnować z intratnej posady europosła.

Unii Europejskiej nie lubi – to mało powiedziane, ale pieniądze nie śmierdzi, więc raczej z tej posady nie zrezygnuje, jednak jeśli dalej jego ruch będzie tak rósł w sonda-

żach, może stać się ważnym członkiem przyszłego polskiego rządu. I wtedy PolExit zajrzy nam w oczy. A, bo jest jeszcze trzecie wydarzenie mijającego roku, które powinno nas przerażać, a układa się w jedną całość: najwyższy w historii odsetek Polaków, którzy chcieliby wyjścia Polski z Unii Europejskiej. Nie botów, choć ten ruch boty wspierają. Boty, czyli fikcyjne postaci udające żywych Polaków w internecie. Wiele z nich posługiwało się w przeszłości polszczyzną, która jasno wskazywała ich pochodzenie zza Buga. Ale umówmy się – wielu Polaków też piękną polszczyzną się nie posługuje. Ci uwierzyli pierwsi i to oni są dziś żywymi i rzeczywistymi piewami wyjścia Polski z Unii Europejskiej. Braun, posługujący się polszczyzną jak najbardziej literacką, jest jednak takim samym piewcą. To, że wbrew faktom, nie ma znaczenia. Wielu Polaków nie ma pojęcia o faktach, tym gorzej dla faktów. Przecież ludzi

krzyczący w Poznaniu: Tu jest Polska, nie Bruksela, tu się Tuska nie popiera, mogliby równie dobrze w tym samym Poznaniu krzyczeć: Poznań ze szczęścia pijany, bo Legia to są piłki pany.

Byłoby tak samo prawdziwe.

Wybaczone rymy, ale wystarczy zajrzeć do wyników wyborów z ostatnich lat, by wiedzieć: najwięcej ludzi w Wielkopolsce (i Poznaniu) popiera Tuska i Koalicję Obywatelską. Potem jest Prawo i Sprawiedliwość, a dopiero za ich plecami inni. I jeśli chodzi o Powstanie Wielkopolskie dotąd żadnemu z przedstawicieli tych ruchów politycznych nie przyszło do głowy, żeby bezceścić jego obchody jakimiś wrza-

Jak nie z Unią, to z kim? Odpowiedź czai się tam, gdzie znajduje się krzesło reżysera tego spektaklu: na Kremlu

skami. Mimo różnic, jakie je dzielą, przynajmniej w tej sprawie byłyby zgodne. Na tyle, żeby w jednym podczas obchodów stanąć obok siebie.

Ale tymczasem rozlewa się reżyserowany ruch: Polska wychodząca z Unii. To na razie margines, ale margines rosnący. Czy Polska ma w tym interes? Tu nie ma półcieni, bo naszym interesem jest być w Unii. To Unia Europejska swoimi dotacjami wywinowała nas na 20. gospodarkę świata, skokowo poprawiając jakość życia w Polsce i skokowo poprawiając nasze bezpieczeństwo – bo to nie tylko zależy od siły militarnej, choć i na nią dostajemy z UE pożyczkę jakiej nie udzieliłby nam nikt. Dziś już wiadomo, że inicjatywę dla wyjścia Wielkiej Brytanii z Unii zapoczątkowano w Rosji, bo to Rosji przeszkadza silna Unia. I Wielka Brytania pluje sobie dziś w brodę, bo to tam jakość życia drastycznie spada. Czy Polska jest ta głupia, że chce pójść tą drogą? Tylko... jak nie z Unią, to z kim? Odpowiedź

czai się tam, gdzie jest krzesło reżysera tego spektaklu: na Kremlu.

Bo Polska sama jak palec, wpadnie w ręce Rosji. A co ona z nią zrobi?

Jeśli sądzicie, że Polska się obroni, to polecam jeszcze jedną złą wiadomość mijającego roku. Wskaźnik dzietności w Polsce spadł niemal do 1. Jak nic Wam to nie mówi, to już podpowiadam. W niedalekiej przyszłości dwóch umierających Polaków będzie zastępował jeden żyjący. Czyli: będzie nas mało, mniej i jeszcze mniej.

Jeśli więc przynębiają Was te wyżej wymienione wiadomości ubiegłego roku to polecam Wam książkę: „Złoty wiek. Jak Polska została europejskim liderem wzrostu i jaka czeka ją przyszłość”. To takie remedium na tych wszystkich pożytecznych idiotów, którzy mówią, że jesteśmy w bagnie (byliśmy, 30 lat temu) i jako remedium proponują skok... w naprawdę głębokie, syberyjskie, bagno.

REKLAMA

0011455935

Silne związki zawodowe to silni pracownicy

Nowe działania Federacji Związków Zawodowych Metalowców i Hutników w Wielkopolsce



Województwo wielkopolskie jest jednym z kluczowych regionów przemysłowych w Polsce. To tutaj działa wiele zakładów sektora metalowego i hutniczego, a tysiące pracowników każdego dnia mierzy się z wyzwaniami związanymi z warunkami pracy, bezpieczeństwem oraz stabilnością zatrudnienia. Odpowiedzią na te potrzeby jest projekt realizowany przez Federację. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej pod tytułem „**Wzmocnienie potencjału Federacji Związków Zawodowych Metalowców i Hutników w Polsce w województwie wielkopolskim**” nr FEWP.06.17-IZ.00-0002/24. Jego celem jest zwiększenie skuteczności działań związkowych oraz

lepsze dotarcie z informacją do pracowników i partnerów społecznych.

W ramach projektu szczególny nacisk położono na rozwój kompetencji działaczy związkowych poprzez szkolenia obejmujące **prawne aspekty działalności związków zawodowych**. Zdobyta wiedza pozwoli im skuteczniej reprezentować interesy pracowników oraz sprawniej poruszać się w złożonych realiach prawa pracy i dialogu społecznego. Istotnym elementem działań są również **szkolenia z zakresu negocjacji i zarządzania konfliktem**, które pozwolą wzmocnić umiejętności prowadzenia dialogu z pracodawcami oraz rozwiązywania sporów

w sposób konstruktywny i efektywny.

Projekt przewiduje także **coaching indywidualny i grupowy**, ukierunkowany na rozwój kompetencji przywódczych, komunikacyjnych oraz organizacyjnych uczestników projektu. Działania te wspierają budowanie silnych, zaangażowanych zespołów zdolnych do skutecznego działania na rzecz pracowników. Dodatkową wartością projektu jest **transfer dobrych praktyk od partnerów zagranicznych**, który umożliwia czerpanie z międzynarodowych doświadczeń i sprawdzonych rozwiązań w obszarze działalności związkowej. Na dzień dzisiejszy w ramach projektu została już wypracowana strategia stanowiąca długofalową wizję rozwoju Federacji. Strategia ta podkreśla znaczenie wspólnego działania, solidarności oraz profesjonalizacji struktur związkowych jako fundamentu skutecznej ochrony praw pracowników. Realizacja projektu przyczynia się do wzmocnienia obecności Federacji w województwie wielkopolskim oraz budowania świadomości pracowniczej. To inwestycja w rozwój struktur związkowych i przyszłość dialogu społecznego w regionie.

Szczegółowe informacje można pozyskać w Biurze Projektu
ul. Mylna 21, Poznań 60-856
Tel.: 61 8481726

<https://federacjametalowcowihutnikow.pl/>



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

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.

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 znolizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. - Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału - mówił prezes Węgłokoksu Kraj Grzegorz Wacławek.

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

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

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 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.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

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

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.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty z prezydentem, w Europie rząd jest oczywiście uznawany za głównego partnera”.

- Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precyzyjnie 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 nominację 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 kon-

fliktu 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, podejmowali decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy - powiedział Tusk. 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 - podała Reuters, powołując się na agencję Interfax. Kategoriecznie zaprzeczył temu prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Według Ławrowa Ukraina wypuściła na rezydencję Putina 91 bezałogowych statków powietrznych; wszystkie miały zostać zestrzelone. Minister zapowiedział działania odwetowe.

We wtorek głos w sprawie zabrał szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha. „Minął prawie dzień, a Rosja wciąż nie przedstawiła żadnych wiarygodnych dowodów na swoje oskarżenia



FOT. FB ANDRIJ SYBIHA

Szef ukraińskiego MSZ Andrij Sybiha ocenił, że fałszywe oskarżenia są sztandarową taktyką Rosji

o rzekomy atak na rezydencję Putina. I nie przedstawi. Bo takich dowodów nie ma” - napisał na platformie X. Sybiha zaznaczył, że Kijów zrozczarowaniem i niepokojem przyjął oświadczenia Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Indii i Pakistanu, które wyraziły „obawy w związku z atakiem, który nie miał miejsca”. „Jest to jeszcze bardziej zaskakujące, gdy weźmie się pod uwagę że żadne z tych państw nie wydało oświadczenia, gdy 7 września 2025 r. prawdziwy rosyjski pocisk uderzył w prawdziwy budynek ukraińskiego rządu”. PAP

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



FOT. X BENJAMIN NETANJAHU

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 Trumpem.

Prezydent USA zaznaczył jednak, że aby zrealizować ten plan, najpierw konieczne jest rozbrojenie 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

Prezydent Tajwanu potępił chińskie manewry wojenne

Oprac. Anna Nagel
Tajpej

Prezydent Tajwanu Lai Ching-te zdecydowanie potępił we wtorek trwające chińskie manewry wokół wyspy.

„Chiny lekceważą oczekiwania społeczności międzynarodowej w zakresie pokoju i celowo podważają stabilność regionu poprzez zastraszanie militarne. Jest to rażąca prowokacja w odniesieniu do bezpieczeństwa regionalnego i porządku międzynarodowego, którą zdecydowanie potępiam” - napisał na Facebooku Lai Ching-te. Tajwańskie ministerstwo obrony poinformowało tymczasem, że we wtorek, w drugim dniu manewrów, do godziny 15 czasu miejscowego w pobliżu wyspy zaobser-

wowano 71 chińskich samolotów oraz 24 okręty marynarki wojennej lub jednostki straży przybrzeżnej. 35 samolotów przekroczyło linię mediany Cieśniny Tajwańskiej, czyli umowną linię rozgraniczenia między ChRL a Tajwanem, a 13 okrętów wpłynęło do tajwańskiej strefy przyległej. Ministerstwo przekazało też, że Chińska Armia Ludowo-Wyzwoleńcza wystrzeliła we wtorek w kierunku Tajwanu 27 pocisków, z czego część spadła do morza w strefie przyległej - bliżej niż w czasie poprzednich manewrów.

Tajwański Urząd Lotnictwa Cywilnego poinformował, że we wtorek z powodu chińskich manewrów odwołanych zostało 11 lotów, ale nie było wśród nich żadnego międzynarodowego 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.

Putin nie ma żadnych planów pokojowych

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



FOT. TWITTER

W 2025 roku zginęło ćwierć miliona rosyjskich żołnierzy

podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku prześcignie się o wiele lat”, dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej”.

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Międzyna-

rodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 000, a całkowitą liczbę ofiar, wliczając rannych, na 950 000.

Ukraińcy również ponoszą poważne straty

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 wię-

cej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że Stany Zjednoczone zaproponowały potencjalny no-wy 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 pozytywne rezultaty.

- USA zapowiedziały, że odbędą osobne spotkanie z przedstawicielami Rosji. I zaproponowały następujący format, o ile rozumiem: Ukraina, Ameryka, Rosja, a ponieważ są tam przedstawiciele Europy, prawdopodobnie też Europa - mówił Zełenski.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211437813



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 kilogamy?



FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznych 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.



Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego 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 zwierzak 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 zwierzaka 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 zwierzak nie uciekł.

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

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzaka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne

spacery i znajdź czas na zabawę i pieszczoty.

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

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzaka, 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 przeciwlękowe.

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 zwierzak poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

AKCJA CHARYTATYWNA

0311439955



Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@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 aldehydu 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 wystą-

pić 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 wycisnąć 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, domowej roboty płyn nawadniający wykonany ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące



FOT. FREEPIK

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

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). Dostarczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga łagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewnią 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 brzu-

cha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdzi 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 kielbasą, 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 pospać 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 prysznica.

Dotleniający spacer

Podejmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym powietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wentrowanie 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.

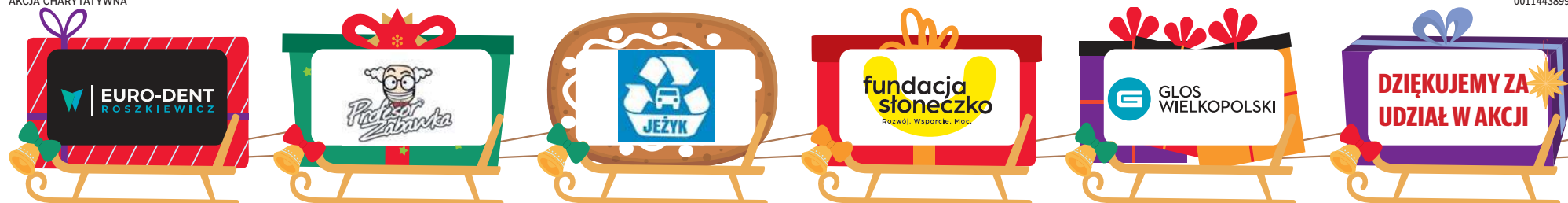
Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzą w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywać alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnego, ale nie ciężkostrawnego posiłku, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiątu w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ścinania białka, 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.



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 kontrolę 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 orzeczniczych 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 orzeczniczych 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-

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.

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 wykluczone 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.

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 całonocna, wewnętrzna tętnia solankowa i grot solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowską Leśnym Parku Uzdrowskim Doliny Symfony. 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 przyrodolecznictwa, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowski będzie dysponował ponad 220 łózkami 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

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego,

a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy - mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu



najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymywaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
 - wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
 - stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
 - unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
 - stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
 - korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).
- Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia.

Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiste

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

- Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceutci, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja - dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek to po prostu suszone winogrona, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu



WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynkowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

Przepis na wodę rodzynkową:

Przygotowanie wody rodzynkowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczy dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynkową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę. Wodę rodzynkową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynkowej?

- Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynkowej można wymienić:
- alergię na rodzynek,
 - zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
 - przewlekłe migreny.

symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalczanie problemu bezsenności.

Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antibakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

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. Usłyszymy 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.

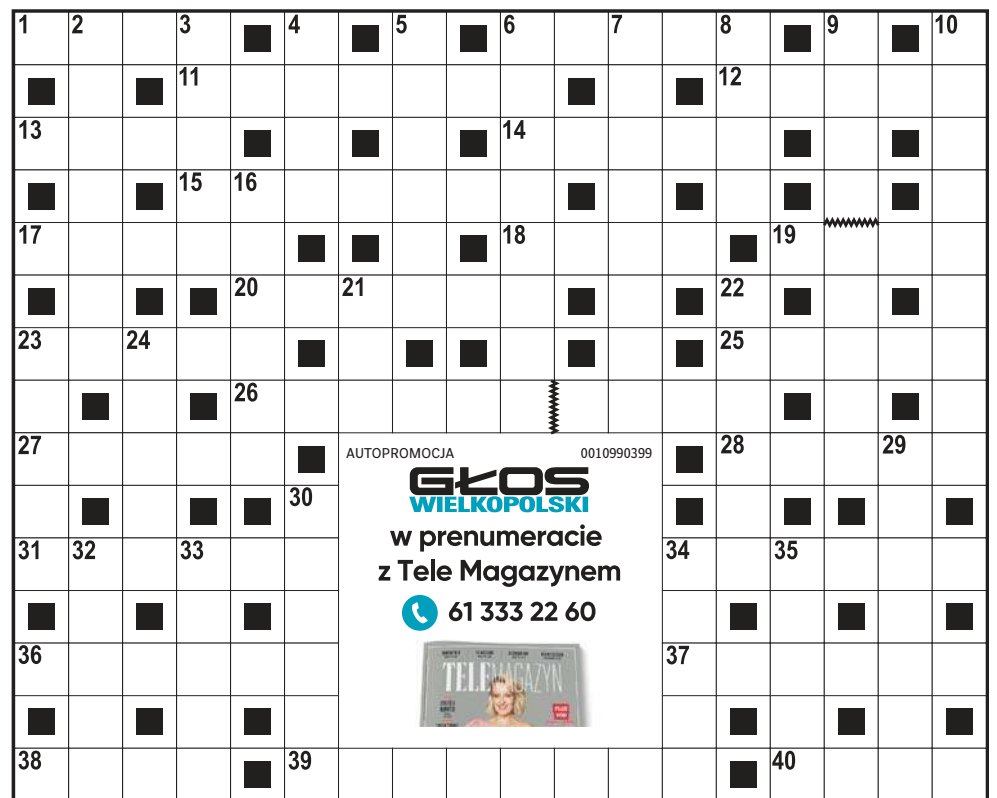
KRZYŻÓWKA NR 199

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:

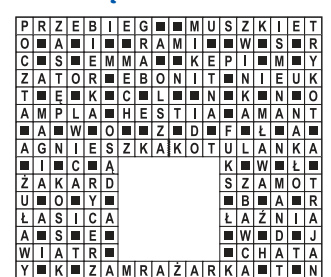
- smolny kawałek drewna,
- ręczne narzędzie rolnicze,
- odprawiana przy ołtarzu,
- Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
- jesienna odmiana gruszy,
- ciepła, zimowa czapa,
- pionowe wyrobisko górnicze,



- 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 przeczuciom. 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.

REKLAMA 0010703171

POGOTOWIE

Wypadki 999, 112

WAŻNE TELEFONY

Policja	997
Straż Pożarna	998
Straż Miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Gazowe	992
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne	994
Pogotowie Ciepłownicze	993

UM Poznań
Informacje ważne dla mieszkańców miasta
tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej
tel. 61 624 22 22

MPK Poznań,
ul. Głogowska 131, 60-224 Poznań,
tel. 19 445

Informacja PKP
tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań
tel. 61 63 31 659

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich,
aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,
tel. 22 551 77 00

Bezpłatna Infolinia Obywatelska
800 676 676

Federacja Konsumentów Klub Poznański,
ul. 27 Grudnia 17/19, 61-737 Poznań,
tel. 61 851 61 52

Powiatowy Rzecznik Konsumentów
Marek Radwański,
ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań,
tel. 61 841 88 30

Miejski Rzecznik Konsumentów
(dla Poznania) dr Marek Janczyk,
ul. Libelta 16/20, Poznań,
tel. 61 878 58 70

ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej
tel. 22 560 16 00

Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
„Niebieska Linia”
(czynny 24 godziny) tel. 61 814 17 17

Zgłoszenia przemocy w rodzinie:
niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań
tel. 61 865 10 00

Telefon zaufania dla osób z problemem
alkoholowym i ich rodzin
(czynny 24 godziny) tel. 61 843 01 01

Anonimowi Alkoholicy
(czynny w godz. 18-22) tel. 61 853 16 16

MONAR Poznań
tel. 61 868 72 27
(czynny pon.-pt. w godzinach 9-15)

Infolinia WOW NFZ Poznań
800 190 590
(czynna pon.-pt. w godzinach 8-16)

Krajowa Informacja Skarbowa
801 055 055

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji
Handlowej w Poznaniu,
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
tel. 61 852 09 77

Polubowny sąd konsumencki w Poznaniu,
al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,
tel. 61 852 35 07

Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny,
ul. Szwejcarska 5, 61-285 Poznań,
tel. 61 875 95 75

Wojewódzki Inspektorat Weterynarii,
ul. Grunwaldzka 250, 60-166 Poznań,
tel. 61 868 93 47

Całodobowa infolinia w sprawach
kwarantanny i zdrowia - Sanepid
tel. 222 500 115

DROBNE

Biuro Ogłoszeń:
ul. Grunwaldzka 19,
60-782 Poznań
tel. 61 869 41 43, 502 499 742
e-mail: drobne@glos.com

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANA

DZIAŁKI uzbrojone nad jeziorem,
35km od Poznania, 600-438-933

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprzątający Robakowo tel.
604 630 556

SERWIS sprzątający Swadzim tel.
604 630 556

Zdrowie

ZABIEGI

MASAŻ wszystko!!tel.781-661-758

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINA lakier układ 509395990

Cyklinowanie bezpył. 602582486

Dachy 781-098-740

DEKARZ. 501-473-242, 61/872-18-89

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

0011457284

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego byłego pracownika

śp.

**Zbigniewa
Jankowskiego**

Rodzinie Zmarłego

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Zarząd i pracownicy AQUANET S.A.

AUTOPROMOCJA

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje
przyjmowane są:

- bepośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Poznań, ul. Grunwaldzka 19,
czynne **pn. - pt. 8.00 - 16.00**
tel. **61 866 66 81, 502 499 742**
- drogą mailową: **nekrologi@glos.com**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracujących z „Głosem Wielkopolskim”

 **www.nekrologi.net**

REKLAMA 0011456208

BURMISTRZ MIASTA I GMINY KÓRNIK
INFORMUJE

Na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy Kórnik od dnia
23 grudnia 2025 roku do dnia 13 stycznia 2026 roku wywieszony
został wykaz dotyczący oddania w dzierżawę, nieruchomości położonych
w miejscowości Czmoniec, Kórnik i Pierzchno.

*Bliższe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta i Gminy Kórnik, Pl. Niepodległości 1,
tel. (61) 8170-411 wew. 674.*

REKLAMA 0011455432

SPRZEDAM

**dwie betoniarki 0,5 i o,7 m³,
Samochód HDS 330,**

- Formy do Szamb • 4,6,8.10.12.16.20 m³
- Formy do Kręgów FI 80,100,120,140 z podkładami.
- Formy do piwnic • Formy do komór technicznych 2,2,5;3;3,5 m • 5 Wózków Widłowych 1,5-3,5
- 2 przyczepy samochodowe 7,5 i 13,8 T • Krusząrkę do betonu • Ładowarkę Atlas • 6 zbiorników do cementu z przenośnikami ślimakowymi

**Kontakt: 609 609 777
lub 62 761 53 66**

REKLAMA 0011359382

maki 64-113 Osieczna, Ziemnice 40i
SKUP ŻYWCA ☎ 609 630 005 601 19 19 44

-  **Szybki odbiór**
-  **Super ceny**
-  **Najlepsza obsługa**
-  **Przelew do 72 h**

Kupujemy MACIORY, KNURY I TUCZNIKI wszystkie strefy ASF



A u Ciebie był już makiman?

0011456949

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 26 grudnia 2025 roku odeszła od nas



**Dr Aleksandra Maria
Woźniak
z domu Nowicka**

lat 77

radna Rady Powiatu Poznańskiego I kadencji 1998 – 2002,
zasłużona działaczka młodzieżowa
Polskiego Czerwonego Krzyża,
która całe swoje życie zawodowe związała
z Instytutem Matematyki Politechniki Poznańskiej.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w piątek
2 stycznia 2026 roku o godzinie 13-tej
na Cmentarzu Górczyńskim w Poznaniu.

siostra Hanna Pietkiewicz z mężem i rodziną



0011456485

Z głębokim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego wieloletniego Kolegi

śtp

Bernarda Łuczaka

Wspominamy Go jako wspaniałego pracownika,
miłego i zawsze uśmiechniętego Kolegę z pracy.
Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Rodzinie i Najbliższym
przekazujemy najszczerze kondolencje
i słowa otuchy w tym trudnym czasie.

Właściciele, Zarząd i Pracownicy
P.P.H.U. TEL-POŻ-SYSTEM „ISKRA” Sp. z o.o. w Poznaniu

0011457278

Z wielkim żalem i smutkiem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Prof. dr. hab.

Jerzego Małeckiego

Sędziego
Naczelnego Sądu Administracyjnego
w stanie spoczynku

Szczere wyrazy współczucia

Najbliższym
składają

Prezes, Sędziowie i Pracownicy
Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego
w Poznaniu

0011457080

„Kto odchodzi w Wigilię, odchodzi spokojnie”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 24 grudnia 2025 r.
zmarł niespodziewanie
nasz Mąż, Tata, Dziadek i Przyjaciel

dr **Władysław Strykowski**
wieloletni Dyrektor Instytutu Technologii Drewna
w Poznaniu

Dobry Człowiek

Msza św. i uroczystości żałobne odbędą się
3 stycznia 2026 r. o godz. 10.30
w kaplicy i na cmentarzu
przy ulicy Borówkowej w Suchym Lesie.

Rodzina prosi o nieskładanie kondolencji.

0011457242

„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych”.

Z głębokim żalem zawiadamiam, że dnia 27.12.2025 r.
w wieku 88 lat zmarł mój ukochany mąż

Ś † P

Marian Malak

Msza święta pogrzebowa zostanie odprawiona
w poniedziałek 5 stycznia o godz. 12.40
w kościele p.w. św. Jana Bosko na ulicy Warzywnej
w Poznaniu. Pogrzeb - tego samego dnia o godz. 14.30
na cmentarzu komunalnym Junikowo w Poznaniu.

Pogrążona w smutku
Żona z rodziną

0011457279

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 27.12.2025 r. zmarł

Zbyszko Tytko

nasz Tata, Teść i Dziadek
lat 67

Pogrzeb odbędzie się 2.01.2026 r. o godzinie 12.00
na cmentarzu parafii św. Andrzeja Apostoła w Sławiu
w Poznaniu.

Córki z rodzinami

0011457319

Z wielkim żalem przyjąłem wiadomość
o śmierci mojego najlepszego Przyjaciela



dr n. med.

Andrzeja Czerwińskiego

Cześć Jego pamięci!

Prof. dr hab. Michał Wierchowicki

AUTOPROMOCJA



**Wspomnienia.
Te najważniejsze...**

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

0011457194

„Nie umiera ten,
kto pozostaje w sercach i pamięci żywych”

Panu

Andrzejowi Staszewskiemu
Zastępcy Dyrektora
Wielkopolskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Poznaniu

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci



Mamy
składają
Koleżanki i Koledzy
z Wielkopolskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich w Poznaniu

SKOKI NARCIARSKIE TRWA 74. EDYCJA TURNIEJU CZTERECH SKOCZNI. CZAS NA SKOKI W GA-PA

Słoweniec frunie po Złotego Orła

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni, pozostajemy jednak w ma-lowniczej Bawarii. Z Oberstdorfu przenosimy się jednak do sąsiedzkiego Garmisch-Partenkirchen.

W uzdrowskim 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).



FOT. PAP/EPRA

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

- 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 szło, choćby w zeszłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech za-

wodników 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 „Schat-

tenbergschanze” w Oberstdorfie.

- To brzmi niewiarygodnie - podkreślił rewelacyjny Prevc. - Bardzo się cieszę, że ściągnąłem kłatwę 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.

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, rzadzi 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.

Oficjalny rekord skoczni wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammann. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 r. podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów - ostatecznie uplasował się na 3. miejscu.

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).

W sporcie nie liczą się punkty, tylko możliwości rodziców

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

W tym roku najlepszych sportowców wybierzemy poprzez Ranking Enea Sportowiec Roku Wielkopolski 2025. Laureatów tego rankingu poznamy 22 stycznia na gali w hotelu Novotel Centrum w Poznaniu.

Tym razem wyboru dokonamy w trzech kategoriach: sportowca roku, trenera roku i drużyny roku. Będą też dodatkowe wyróżnienia: impreza sportowa roku i mecenas sportu. Wyboru laureatów dokona nasza redakcyjna kapituła z grona tych sportowców, którzy odnotowali w mijającym roku największe sukcesy i w największym stopniu rozślawiali nasz region i swoje kluby na najważniejszych imprezach w kraju i na świecie.



FOT. RADOSŁAW PATRONIAK

Henryk Synoracki na MŚ w Żniniu, najbardziej pechowych w tym roku, przez pogodę, zawodach motorowodniaków

O ocenę mijającego roku w sporcie poprosiliśmy nestora wielkopolskich sportowców, najbardziej utytułowanego polskiego motorowodniaka, 77-letniego Henryka Synorackiego (PKM LOK Poznań).

Zaczelśmy podsumowanie nietypowo, bo od pytania, czy nasz motorowodny mistrz przywiązuje wagę do podsumowań i rankingów, zwłaszcza w sportach młodzieżowych, które w Polsce oparte są na punktomanii.

- Cały młodzieżowy sport w Polsce oparty jest na kieszeni rodziców. Żadne rankingi i lokaty tego nie zmieniają. Jak tata i mama nie dadzą pieniędzy, to młody człowiek nie pojedzie na obóz i nie będzie miał nowych butów do grania czy biegania. Są oczywiście wyjątki od tej tezy, ale generalnie młody człowiek bez wspomnianego wsparcia nie zaistnieje - przekonywał legendarny zawodnik i dodał, że w jego sporcie uzależnienie od funduszy jest jeszcze dalej posunięte.

Zapytaliśmy go także o opinię na temat kibiców piłkarskich, a właściwie na temat pseudokibiców piłkarskich, którzy w grudniu wyróżnili się napaścią na autokar z fanami Rayo Vallecano.

- Nie chcę komentować spraw kibicowskich ze względu na szacunek dla prezydenta RP,

Karola Nawrockiego. Szacunek mam też do prezydenta USA, Donalda Trumpa. O nim będą kiedyś dzieci czytać w podręcznikach, bo szybkość podejmowania decyzji przez niego i ich zmian jest bardzo inspirująca - zauważył Henryk Synoracki.

Nie omieszkaliśmy też podpytać go o rozwój sportowy i nie tylko stolicy Wielkopolski.

- Jako przyszywany poznanian, bo pochodzę z Buku, boję się wjeżdżać do środka Poznania, bo dla mnie jest to już wyprawa do buszu drogowego. Prezydent Jacek Jaśkowiak prowadzi wszystkim dziedzinom życia i wszystkim sportom, no i ma te same upodobania sportowe, co prezydent RP, bo przecież wyzywa czasami na pojedynek znanych bokserów. Dla mnie jest to zrozumiałe, bo nie wszyscy muszą grać przecież w piłkę - przyznał zawodnik PKM LOK.

Wiemy, że nasz utytułowany motorowodniak jest fanem relacji z wyścigów motocyklowych, a przecież ich wschodzącą gwiazdą jest już 18-letni Milan Pawelec z Nowego Tomysła.

- W świecie motosportu liczy się dryg do jazdy. Szef zespołu powinien oceniać każdego zawodnika pod kątem chęci do rozwoju i otwartości na wiedzę. Jeśli u młodego człowieka będą występować te elementy, to w przyszłości ma szansę osiągać sukcesy - dodał Henryk Synoracki.

Pod koniec roku sportem nr 1 dla wielu Polaków pozostają skoki narciarskie. Od dwóch sezonów są one jednak w kryzysie.

- Nie wiem jak to się stało, że skoki zostały sportem narodowym, wiem natomiast, że jak coś uprawia się 20 lat, to nie można nagle zapomnieć jak to się robi - zakończył nasz rozmówca.

ORGANIZATOR GŁOS WIELKOPOLSKI.PL	SPONSOR TYTULARNY Enea	PARTNERZY GŁÓWNI WIELKOPOLSKA SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO POWIAT POZNANSKI	PARTNERZY POZNAN LOTTO WZPN wpł ITAKA	PARTNER MOTORYZACYJNY OMODA JNECOO GRUPA BEMO
--	----------------------------------	---	---	--

SPORT

www.sportowy24.pl

Bieg 10 km Szpot Swarzędz
rozrasta się o półmaraton
i wyciąga ludzi z domuRadosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Bieg 10 km Szpot Swarzędz od lat jest sportową wizytówką podpoznańskiego miasta. W przyszłym roku, 31 maja w 13. jego edycji ma wziąć udział około 7 tys. osób.

- Wracamy do półmaratonu, który ostatni raz był przed pandemią i walczyliśmy o jak najwyższą frekwencję w biegu na 10 km i w Biegu Rodzinnym, który jest moim oczkiem w głowie. Ostatnio mieliśmy na starcie 4,5 tysiąca zawodników, a za pół roku liczymy na prawie 7 tysięcy uczestników. Zgłoszenia ruszyły już w połowie grudnia i efekty są już widoczne, bo lista startowa rośnie z dnia na dzień - podkreśli Ireneusz Szpot, człowiek zafiksowany na punkcie biegania, triathlonu i pomagania ludziom.

Zdobywca Korony Ziemi i Korony Maratonów (wszedł na najwyższe szczyty siedmiu kontynentów i na każdym z nich ukończył maratony) miesiąc temu wrócił z kolejnej sportowej wyprawy. Tym razem na malezyjskiej wyspie Langkawi ukończył na dziewiątym miejscu w swojej kategorii wiekowej pełnego Ironmana.

- Były 32 stopnie Celsjusza, 98 procent wilgotności i startowaliśmy dobie po przylocie, a różnica czasu wynosiła sie-

dem godzin. Zawodów nie ukończyło 150 osób w stawce 850 uczestników. W przyszłym roku chce powtórzyć taki wyczyn dwukrotnie, ale jeszcze nie wiem, w którym miejscu. Zawsze stawiam na nową lokalizację, ale nie jest ją łatwo znaleźć, skoro byłem już w 150 krajach - tłumaczył nam znany biznesmen.

Od kilku lat jego życie kręci się jednak przede wszystkim wokół organizacji sportowej imprezy, która jest dumą Swarzędza i jego mieszkańców.

- W kolejnej edycji nowością będzie rywalizacja wózków. Wystartują oni dziesięć minut przed biegiem głównym i będą prawdopodobnie walczyć o tytuł mistrza Wielkopolski. Po raz kolejny zorganizujemy też wielką akcję charytatywną i zaprosimy wszystkich do udziału w programie „Postaw na życie bez uzależnień” - dodał organizator 10 km Szpot Swarzędz.

Swarzędzki bieg, to obok siatkarskiego Memoriału Gołasia, największa sportowa impreza 30-tysięcznego miasta.

- Siatkarskie święto jest wspaniałą imprezą, ale my mamy nad nim jedną przewagę. My mieszkańców angażujemy do aktywności fizycznej. Dla nas jest to bardzo ważne, że propagujemy zdrowy styl życia i po prostu wyciągamy ludzi z domu - zakończył Ireneusz Szpot.



Ireneusz Szpot podczas niedawnego występu w zawodach triathlonowych Ironman na malezyjskiej wyspie Langkawi

OLIMPIJSKI KONKURS SZTUKI I LITERATURY DLA DZIECI
Od ponad miesiąca trwają zgłoszenia do II edycji Wojewódzkiego Olimpijskiego Konkursu Sztuki i Literatury dla Dzieci.

Inicjatywa związana jest z igrzyskami zimowymi w 2026 r. Taki konkurs odbywał się w latach 1912-1948. Jego pomysłodawcą był Pierre de Coubertin. Do obecnego konkursu mogą się zgłaszać uczniowie klas 4-8. Prace należy przesłać do 23 stycznia do Zespołu Ogrodów Jordanowskich oddział OJ2, ul. Przybyszewskiego 30a, 60-561 Poznań z dopiskiem „Konkurs olimpijski”. PAT



FOT. ARCHIWUM SZKOŁY

NOWOROCZNY MECZ

Nie lada gratka czeka na fanów basketu w Ostrowie 1 stycznia o godz. 17.30 Miejsowa Tasomix Rosiek Stal podejmie bowiem w Arenie Ostrów Treffa Sopot. Mecz ekstraklasy będzie też transmitowany przez Polsat Sport 2. PAT

Rok 2026 zapowiada się dla Lecha bardzo emocjonująco

Bartosz Kijeski
sport@glos.com

Rok 2025 można definitywnie zamknąć i powoli przyszywać się, co przyniesie nam 2026 rok. Lech Poznań do maja rozegra przynajmniej 20 spotkań.

Za Lechem Poznań intensywne 365 dni. Kolejorz w tym czasie rozegrał 48 meczów, z czego 24 spotkania wygrał, 12 zremisował i 12 przegrał. Udało się zdobyć dziewiąte mistrzostwo Polski, awansować do fazy zasadniczej Ligi Konferencji i zapewnić sobie miejsce w barażach na wiosnę 2026 roku, a także dotrzeć do ćwierćfinału Pucharu Polski. Nie brakowało wysokich zwycięstw, takich jak to z Puszczą Niepołomice (8:1), ale były też sromotne porażki, jak ta z Genkiem w kwalifikacjach do Ligi Europy (1:5).

To wydarzy się w 2026 roku

Przed Kolejorzem intensywnie zapowiadający się 2026 rok - a na pewno jego pierwsza połowa, do 23 maja, kiedy to poznaniacy rozegrają ostatni mecz w sezonie 2025/26. Chyba że lechici sprawią sensację w Lidze Konferencji; wówczas ich sezon zakończy się 27 maja 2026 roku w Lipsku, gdzie zostanie rozegrany finał tych rozgrywek.

Lech ma zagwarantowane na ten czas 20 spotkań. Wśród nich jest 17 meczów w Ekstraklasie (w tym jedno zaległe z Piastem Gliwice), jeden mecz w Pucharze Polski z Górnikiem Zabrze oraz dwa spotkania barażowe w Lidze Konferencji. O tym, z kim zmierzy się Kolejorz, dowiemy się dopiero 16 stycznia. Wówczas odbędzie się losowanie par barażowych, a potencjalnymi rywalami Lecha mogą być Szkendija Tetowo lub KuPS Kuopio.

Na pierwszy mecz o punkty przyjdzie nam czekać do 31 stycznia. Wówczas lechici rozegrają domowy mecz ligowy z Lechią Gdańsk. Tylko w pierwszym miesiącu od powrotu (od 31 stycznia do 1 marca), Kolejorz rozegra osiem spotkań. Przed Kolejorzem stoi wizja sięgnięcia po kolejne mi-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Kolejorz rok 2025 zakończył zwycięstwem nad Sigmą Ołomuniec. Zbliżający się rok 2026 poznaniacy rozpoczną od ligowego starcia z Lechią Gdańsk

strzostwo Polski oraz triumf w Pucharze Polski. Cały czas poznaniacy mogą też zaskoczyć w europejskich pucharach. Oto, co czeka Lecha w zbliżającym się nowym roku.

7 lutego

Już praktycznie na samym początku lechici zagrają z jedną z rewelacji sezonu - Górnikiem Zabrze. Być może będzie to spotkanie, po którym Kolejorz przeskoczy zabran w tabeli, aczkolwiek może to zrobić kilka dni wcześniej, przy korzystnym wyniku w odrabianym spotkaniu z Piastem. Jednak aby tak się stało, Lech musi ruszyć z kopyta, a Górnikowi musi powinąć się noga.

19 i 26 lutego 2026

W tych dwóch terminach Kolejorz zagra w barażach o 1/8 finału Ligi Konferencji. Zadanie będzie trudne, ale nie niemożliwe do wykonania. Przeciwnikiem Lecha Poznań będzie Szkendija Tetowo albo KuPS Kuopio. O tym, z kim zagrają aktualni mistrzowie Polski, zadecyduje losowanie, które zaplanowano na 16 stycznia. Jedno jest pewne: pierwszy mecz Lech zagra na wyjeździe, natomiast re-

wanż odbędzie się w stolicy Wielkopolski.

1 marca

Kolejny mecz na szczycie już na samym początku. Tym razem Kolejorz będzie gościł u siebie Raków Częstochowa. Będzie to już zupełnie inna drużyna, bowiem na ławce trenerskiej nie będzie Marka Papszuna, który został trenerem Legii Warszawa. W 2025 roku Raków przyjechał w połowie lutego do Poznania i górą były Medaliki, natomiast w pierwszym spotkaniu tego sezonu padł remis 2:2.

4 marca

Poznaniacy na początku marca po raz drugi w 2026 roku zagrają z Górnikiem Zabrze. Stawka będzie jednak nieco wyższa niż na początku lutego. Tym razem obie ekipy będą walczyć o półfinał Pucharu Polski. Kolejorzowi od wielu lat marzy się zdobycie tego trofeum. Ostatni raz lechici dokonali tego w 2009 roku, a więc od tamtego czasu mija 17 lat.

4 kwietnia

Czy będzie to pojedynek dwóch drużyn walczących do końca o mistrzostwo?

Na pewno w dniu rozgrywania spotkania Kolejorza z Jagiellonią Białystok będziemy wiedzieć więcej. Lecha czeka trudny wyjazd, bowiem uda się na teren, na którym w ostatnich 10 latach wygrał zaledwie dwa razy w meczach ligowych.

24 kwietnia

Bez względu na to, czy jedna czy druga ekipa jest w formie, czy też nie, pojedynek Lecha Poznań z Legią Warszawa elektryzowały i będą elektryzować. W kwietniu możemy zobaczyć zupełnie inną drużynę Wojskowych niż miało to miejsce w rundzie jesiennej. Możemy, ale też nie musimy. Na pewno Marek Papszun będzie chciał wprowadzić swoje porządki. A z jakim skutkiem? Z ciekawością będziemy przyglądać się Legii w nadchodzących tygodniach.

23 maja

W tym dniu poznamy nowego mistrza Polski. Czy będzie to dzień, w którym poznaniacy będą mogli nad swoim herbem umieścić złotą gwiazdkę za zdobycie dziesiątego tytułu w historii? Każdy pewnie by sobie tego życzył. Drużyna, która przyjdzie na ostatni mecz sezonu 2025/26, to Wisła Płock.