

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych **str. 7**



FOT. PAP/EPA

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć. Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić? **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
15.04.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 87 (22.688)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Udawiała psychologa, teraz stanie przed sądem **str. 4**



FOT. PIXABAY

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ



Czy w Gorzowie można grać na ulicy? Tak, ale nie wszyscy to lubią **str. 5**



FOT. JAROSŁAW MIEKOWSKI

GORZÓW

Miasto nagrodziło swoich sportowców i trenerów **str. 3**



FOT. MAGDA MARCZALEK

ZIELONA GÓRA MIESZKAŃCY SĄ ZANIEPOKOJENI LOSEM ZWIERZĄT

Ale cyrk! Odjechał, a konie zostały

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Kilka koni mieszka w namiotach w centrum Zielonej Góry. Mieszkańcy okolicy martwią się o los zwierząt, inni zaczynają narzekać na zapach łajna. Skontaktowaliśmy się z pracownikami cyrku, do którego należą.

Cyrk zapraszał na spektakle w Zielonej Górze na przełomie marca i kwietnia. Potem odjechał do kolejnych miejscowości. Najpierw do Wrocławia, a teraz ekipa występuje w Polkowicach. W centrum Zielonej Góry, przy al. Wojska Polskiego, zostały namioty, kilka pojazdów i konie.

- Nigdy tak nie było, żeby cyrk odjechał, a zwierzęta zostały - zauważa mieszkanka osiedla sąsiadującego z placem, na którym zwykle rozstawiany jest namiot - arena. - Dowiedziałam się, ale wszyscy mnie zbywają. Konie stoją w namiotach już drugi tydzień. Ludzie mówią mi, że przy garażach im śmierdzi - przekazuje kobieta.

Pracownik, który zajmuje się zwierzętami na miejscu, zapowiedział, że dziś, a najpóźniej jutro konie zostaną zabrane. Zadzwoniliśmy na infolinię cyrku z pytaniami o dobrostan zwierząt. Otrzymaliśmy zapewnienie, że nie zostały pozostawione same, mają opiekuna, a wynajęcie placu jest opłacone. Wysłaliśmy też pytania od czytelników pocztą elektroniczną na adres podany na profilu cyrku. Przekazaliśmy, że martwią się o los koni, o to, że przez cały czas stoją w namiotach i nie wychodzą na zewnątrz. Pytaliśmy, kiedy zostaną zabrane i czy poza występ-



FOT. MARIUSZ KAPALA

pami mają czas do spędzania na świeżym powietrzu. Jeszcze nie otrzymaliśmy odpowiedzi.

Zadzwoniliśmy także do Urzędu Miasta. Okazało się, że działka nie jest własnością gminy, należy do prywatnej osoby, która go udostępnia/dzierżawi na tego typu wydarzenia.

Niemiecki cyrk, który gościł w Zielonej Górze, działa od pół wieku. Tej wiosny artyści występują z nowym programem. Chwalą swoje widowisko, jako barwne i emocjonujące.

Zielonogórzanka, która powiadomiła GL, zastanawia się, czy w cyrku wciąż mogą występować zwierzęta. Z ustawy o gatunkach obcych z 2021 roku wynika zakaz posiadania zwierząt niebezpiecznych w cyrkach.

„Niektóre trupy wciąż prezentują elementy z udziałem zwierząt, ale jest to już znacznie rzadsze niż dekadę temu. W praktyce dominują trzy tendencje: tradycyjne pokazy z niewielkimi zwierzętami (konie, kucyki, psy), nowoczesne spektakle bez zwierząt skupione na akrobacji i efektach multimedialnych oraz hybrydy, gdzie na scenie pojawiają się jedynie zwierzęta „domowe” lub egzotyczne w ograniczonym zakresie. Powód? Rosnąca presja społeczna, lokalne zakazy i częstsze kontrole weterynaryjne. Wielu organizatorów decyduje się na rezygnację z żywych zwierząt, bo wiąże się to z większymi kosztami i ryzykiem prawnym” - czytamy na portalu polskicyrk.pl, który skupia wiadomości z branży.

GORZÓW

Kolejni naiwni „inwestorzy”

Uwaga na oszustów! Policja alarmuje, że wciąż jest wiele osób, które wpadają w pułapkę. Cały proces wygląda za każdym razem niemal identycznie. Ostatnie dwa zgłoszenia to ponad 200 tysięcy złotych strat. W tym roku gorzowscy policjanci odnotowali już przypadki oszustw inwestycyjnych na kwotę ponad miliona złotych. Jak w wielu podobnych sytuacjach pokrzywdzeni chcieli inwestować i pomnażać swój majątek. Znalaziona w internecie oferta miała im w tym pomóc. Wystarczyło zostawić numer telefonu i oddzwaniał „konsultant”, który pomagał założyć konto.

- Pierwsza niewielka wpłata i zaskakująco szybki zysk sięgający nawet kilkudziesięciu procent. To zachęta do dalszych wpłat. W rzeczywistości żadnych zysków nie ma, bo pieniądze nie są na giełdzie, ale w kieszeni oszustów. Kolejne przelewy, wzięte kredyty na wielkie kwoty, a na końcu tej manipulacji jest ogromne rozczarowanie i brak pieniędzy na koncie - relacjonuje nadkom. Grzegorz Jaroszewicz, rzecznik prasowy KMP w Gorzowie. Policjanci przypominają, że samo sprawdzenie, czy firma istnieje, może nie wystarczyć. Oszuści mogą podszywać się pod działające przedsiębiorstwa.

Strzelanina w punkcie z kebabami. Jest akt oskarżenia **str. 4**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Mord Belwederski, czyli śmierć żandarma Franciszka Koryzmy należy do tzw. kanonu nigdy niewyjaśnionych spraw II Rzeczypospolitej.

Zamów prenumeratę

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

Jarosław
Miłkowski



NIE DAJMY SIĘ OGLUPIĆ

Zew mediach społecznościowych dużo jest fake newsów (czyli fałszywych informacji) a ostatnio także generowanych filmików, które z rzeczywistością mają niewiele wspólnego, wielu z nas zdążyło się już pewnie zauważyć. Wczorajsze przedpołudnie pokazało jednak, że w informacyjny kozł róg zaprowadzi nas całkiem prawdziwy film, przy którym pojawi z kilkadziesiąt komentarzy. Oto bowiem wystarczyło zarejestrować, jak straż miejska w Gorzowie rozmawia z chłopakiem grającym w centrum na gitarze, by część mieszkańców zaczęła gromy ciskać w strażników miejskich za wystawienie mandatu. Którego to nawet nikt w tej sytuacji nie dostał.

Dziś odsetek nieprawdziwych informacji w internecie jeszcze chyba nie przekracza połowy. A my jako jego użytkownicy - nie tylko w Polsce, ale na całym świecie - stajemy się na nie podatni. I - jak pokazuje wczorajszy gorzowski przykład - część z nas chłonie to jak gąbka. Bez postawienia sobie pytania o prawdziwość sytuacji, bez weryfikacji. Wystarczy, że coś zobaczymy.

Dla wielu z nas media społecznościowe są czymś, co pojawiło się względnie niedawno - bo kilkanaście lat temu - i jeszcze potrafimy oddzielać to co rzeczywiste, od tego co tylko takie udaje. W dorosłość wkracza jednak pierwsze pokolenie, które świata bez mediów społecznościowych, w tym fake newsów, zwyczajnie nie zna. A skoro już teraz dajemy się na w łatwy sposób zmanipulowaną „rzeczywistość” nabierać, strach pomyśleć, co będzie za lat kilkadziesiąt. Odróżnienia prawdy od fałszu nie będzie się nawet gdzie nauczyć...

Co jakiś czas zwierzam się znajomym, że chciałbym, by kiedyś ten cały internet przestał istnieć. Byśmy znów żyli między sobą i - jak życie pokazuje - w prawdzie. A Wy, Drodzy Czytelnicy? Też życzyście sobie tego samego?

Młodzi urządzają miasto. Uchwalili budżet Zielonej Góry

Leszek Kalinowski
leszek.kalinowski@polskapress.pl

- To najlepsza lekcja samorządności. Dzięki temu łatwiej zrozumieć, na czym polega zarządzanie miastem - mówi Cyprian Barylski z Elektronika, uczestnik gry symulacyjnej „MiastoGra”.

Kto nie lubi grać? Kto nie lubi symulacji? Nic więc dziwnego, że chętnych do gry symulacyjnej, rozegranej w Zielonej Górze zgłosiło się wielu chętnych. Udział wzięło trzydziestu uczniów z ośmiu szkół ponadpodstawowych.

Cyprian Barylski z Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 2 „Elektronik” w Zielonej Górze nie krył zadowolenia. Bo jak mówił, dzięki tej grze można się wiele nauczyć i zdobyć ciekawe doświadczenie. I przekonać się, że tak naprawdę każdy z nas może mieć większy lub mniejszy wpływ na to, co dzieje się w mieście. Nie warto być obojętnym. „MiastoGra” przygotowała trenerka z Unii Metropolii Polskich.

- To narzędzie, które ma pokazać uczniom liceów i techników w atrakcyjny sposób, w jaki sposób podejmuje się w mieście decyzje. Młodzież wcieli się w rolę radnych, ma budżet, który trzeba podzielić. Każda ze szkół wytypowała swoich przedstawicieli, uczniowie się nie znają. Naj-



FOT. JACEK KATOS

Było dużo zaangażowania. Młodzi ludzie musieli ze sobą rozmawiać, negocjować i w końcu się porozumieć

pierw zgłaszają się do klubów radnych, potem pracują w komisjach tematycznych, by wreszcie wziąć udział w plenarnym posiedzeniu i głosować za konkretnymi projektami - mówi Hanna Merlak z UMP. - To pokazuje im od kuchni, jak rządzi się miastem. Gra to nie wykład. Tu jest dużo emocji, zaangażowania. Tak jak w życiu, trzeba umieć ze sobą rozmawiać, negocjować, przekonywać, a czasem zrobić krok w tył, by dojść do kompromisu. Oprócz dobrej zabawy, zostaje w głowach uczestników dużo wiedzy.

Wydarzenie koordynowali zastępca prezydenta miasta Marek Kamiński oraz Kamilla Jur, dyrektorka departamentu oświaty, kultury i sportu w zielonogórskim magistracie.

Uczestników gry odwiedzili m.in. prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, wojewoda lubuski Marek Cebula oraz parlamentarzysty: Elżbieta Anna Polak i Mirosław Różański.

- Rewelacyjny pomysł, żeby rozmawiać z młodzieżą o potrzebach i o tym, jak urządzić miasto, żeby było też dla nich - podkreśla wojewoda lubuski. - Pamiętajmy, że za chwilę to młodzi zastąpią nas na naszych stanowiskach i będą decydować, jak ma wyglądać województwo, miasta. Jakie będą mieć priorytety i jakie będą stawiać cele... Uczmy się też od młodych. Szczera rozmowa i nieobrażanie się na młodzież, która często myśli inaczej niż my to klucz do sukcesu.

Zdaniem Rafała Trzaskowskiego najważniejsze jest to,

żeby umieć łączyć ze sobą różne racje. Część mieszkańców chce nowej szkoły, boiska, galerii, przystanku pod warunkiem, że ta inwestycja nie jest w pobliżu ich domów. Trzeba rozmawiać, tłumaczyć, że np. jak rozpoczyna się wielką inwestycję komunikacyjną, to trzeba liczyć się z utrudnieniami.

- Teraz pracujemy nad trzema ważnymi dokumentami: planem ogólnym, strategią rozwoju do 2044 roku i uchwałą krajobrazową. One wywołują największe kontrowersje. Wiemy, jak ważne są rozmowy, konsultacje, dyskusje i umiejętność znalezienia najlepszych dla wszystkich rozwiązań - przyznał prezydent Warszawy.

Prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski dodał, że miasto to ludzie. A ludzie to organizacje pozarządowe, to m.in. Młodzieżowa Rada Miasta, Rada Seniorów. Stąd też utworzone Biuro Partycypacji Społecznej, bo każdy głos mieszkańca jest ważny. Dla uzasadnienia np. inwestycji czy planu ogólnego miasta. Łączenie środowisk, tworzenie ciał eksperckich, szukanie kompromisów to codzienność w pracy samorządów.

„MiastoGra” zakończyła się pełnym uchwaleniem budżetu miasta. Uczestnicy symulacji nie zapomnieli też zapisać pieniędzy w rezerwy, na nieprzewidziane wydatki

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
17°C	6°C	19°C	5°C
Barometr 1023 hPa		Piątek	
Wiatr pln. 7-12 km/h			
korzystny		DZIEŃ	NOC
		17°C	10°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		16°C	6°C

Uwaga: zachmurzenie małe

FORUM CZYTELNIKÓW

Jan z Zielonej Góry

Uważam, że trzeba zmienić działanie świateł na przejściu przy „Elżbietankach”. Tam ktoś, kto jest nieuważny z pieszych stwarza niebezpieczeństwo. Bowiem niektórym się wydaje, że jak na jednym przejściu jest zielone, to na drugim też, a trzeba poczekać. Byłem świadkiem, jak samochód miał zielone, a kobieta na pasy wtargnęła, sugerując się zielonym, które miała na poprzedniej części. Wczoraj też jechałem samochodem tamtędy i inna kobieta, stojąc na pasach, nagle zrobi-

ła ruch do przodu, jakby chciała wejść na pasy.

Magdalena ze Słubic

Dobrze by było gdyby służby porządkowe w końcu zrobiły porządek z korkami w mieście, bo naprawdę to utrudnia życie mieszkańców, kiedy wszystkie drogi są zakorkowane. Ja sama jeżdżę przez Świecko. Może jestem leniwa, nie chce mi się stać w Słubicach w korku, a później przejeżdżać cały Frankfurt, więc w spokoju wolę sobie postać w Świecku, posłuchać muzyki przed kolejną trasą a nie

wkurzać się, że ktoś zajeżdża drogę, bo chce się wcisnąć.

Zuzanna z Zielonej Góry

W sprawie artykułu o mieszkanke Bytomia Odrzańskiego, która zajęła się drzewem genealogicznym swojej rodziny. Robienie takiego drzewa jest wciągające! Nie sądziłam, że tak się zafascynuję i to tylko na poziomie szukania w internecie, a można jeszcze wyjść poza to. Doszłam do kilku osób z 10 pokolenia. Polecam.

Radosław z Zielonej Góry

Zanim zaczną się nowe re-

monty dróg w mieście, może nich najpierw pokończą to, co rozkopali. Ul. Zacisze jest rozkopana od początku kadencji nowego prezydenta, z małymi przerwami.

Grzegorz z Gorzowa

To, co wspólnie ze swoim „kapełmistrzem” Dariuszem Maciejewskim zagrały w półfinale gorzowskie koszykarki, wola o pomstę do nieba. Tak się dać ograć drużynie z Poznania! To wprost nie przystoi. Brązowy medal nas nie interesuje. Przecież miało być w końcu mistrzostwo!

nasz REGION

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Radny w Ninja v Ninja

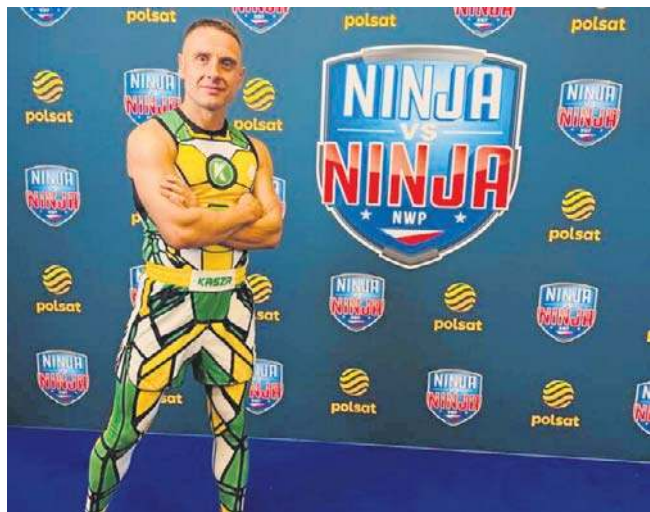
Zielonogórski radny Rafał Kasza wystąpił w ostatnim odcinku eliminacji Ninja vs Ninja, w którym rywalizowali zwycięzcy edycji w USA, Szwajcarii, Austrii czy Francji.

- Biorę udział w tym programie już po raz kolejny. Chcę się sprawdzić, czy nadal jestem sprawny i zdolny do rywalizowania z dużo młodszymi ode mnie uczestnikami - mówi Kasza. - Dzwonią do mnie producenci i zapraszają na casting i test sprawnościowy. Bo za każdym razem trzeba przejść od nowa kwalifikację. Ten odcinek będzie wyjątkowy, bo rywalizacja będzie

międzynarodowa. Wystartują też 16-latkowie, a oni są bardzo zwinni, jak małpki. Do tej pory uczestnikami mogły być tylko pełnoletnie osoby.

Radny przyznaje, że do programu przygotowuje się przez rok. Teraz - jeśli będzie kolejna edycja - rozpocznie treningi do następnych rywalizacji. Ma swój tor przeszkód.

- W Zielonej Górze są też dwie klatki do takich ćwiczeń sprawnościowych. Jedna znajduje się w Parku Tysiąclecia, druga na kąpielisku H2Ochla. Kilku Zielonogórzan brało już udział w tym programie - dodaje ninja.



FOT. ARCHIWUM RAFAŁA KASZY

ZIELONA GÓRA

Jeździł na haju mimo zakazu

Nie dość, że naćpany, to jeszcze z trzema sądowymi zakazami prowadzenia pojazdów. Takiego „kierowcę” zatrzymali zielonogórscy policjanci. Na jednej z ulic miasta zauważyli osobowego

Volkswagena, którym miał poruszać się znany im 41-letni mężczyzna. Wiedzieli, że nigdy nie powinien wsiąść za kierownicę, bo nie ma do tego uprawnień.

- Mężczyzna posiadał decyzję o cofnięciu uprawnień do kierowania pojazdami,

miał trzy aktywne sądowe zakazy prowadzenia pojazdów i dodatkowo posiadał przy sobie amfetaminę - relacjonuje młodszy aspirant Anna Baran z KMP w Zielonej Górze. Badanie wykazało, że kierowca był pod wpływem kokainy i amfetaminy.



FOT. JAKUB PIKULIK

Gorzów nagrodził finansowo swoich mistrzów i ich trenerów

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Wczoraj w filharmonii odbyła się uroczystość wręczenia prezydenckich nagród dla zawodników i trenerów za osiągnięcia sportowe w minionym roku. Finansowe wyróżnienia doceniające ciężką pracę i sukcesy otrzymało blisko trzysta osób.

Jak podkreślał prezydent Jacek Wójcicki, za każdym sukcesem stoi ogrom pracy i wyrzeczeń.

- Łatwo oceniać wyniki sportowe, ale trzeba pamiętać, że za każdym sukcesem kryje się ciężka praca, często okupiona wieloma wyrzeczeniami. Gorzów stoi sportem i bardzo mocno stawia na sportowców. Cieszę się, że dziś filharmonia wypełniona jest ludźmi, którzy na co dzień zmagają się z przeciwnościami losu i walczą o wielkie sukcesy. Sport wyczerpujący wymaga ogromnej koncentracji i pracy nie tylko zawodnika, ale też jego rodziny, trenerów i całego sztabu. Mamy świetnych sportowców i jestem z tego dumny - mówił.

W sumie na nagrody miasto przeznaczyło w tym roku blisko 1,7 mln zł. Wyróżniono 274 zawodników, 53 trenerów oraz 7 drużyn reprezentujących Gorzów na sportowej arenie. Jak zaznacza dyrektor Wydziału Sportu, Dawid Kuraszkiewicz, nagrody trafiają do najlepszych: - Są to medaliści mi-



FOT. MAGDA MARSZALEK

strzostw Polski, Europy i świata. Nagradzamy tych, którzy byli najlepsi w ubiegłym roku. Tym razem nagrody wynoszą od 600 do 40 tysięcy złotych za najwybitniejsze osiągnięcia. Chcemy docenić ciężką pracę sportowców i dziś właśnie to robimy.

Najwięcej nagród trafiło do zawodników Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”, którzy podczas ostatnich mistrzostw świata w New Delhi zdobyli aż 10 z 16 medali wywalczonych przez reprezentację Polski. Wśród nich znaleźli się między innymi: kulomiot Lech Stoltman, regularnie stający na podium największych imprez, Faustyna Kotłowska, a więc aktualna mistrzyni świata uznana za Sportowca Roku 2025 w plebiscycie Guttmanny, a także

Maciej Lepiato, legenda skoku wzwyż, który z igrzysk paralimpijskich w Paryżu przywiózł brązowy medal. Doceniono również multimedalistkę i rekordzistkę świata w skoku w dal Karolinę Kucharczyk. Zawodnicy ci nie mogli jednak osobiście odebrać wyróżnień, ponieważ przebywają obecnie na zgrupowaniach.

Nagrodę finansową odebrała natomiast utalentowana gorzowska lekkoatletka Aleksandra Jeż. Dwukrotna srebrna medalistka halowych mistrzostw Polski juniorów w biegu na 60 metrów oraz brązowa medalistka w biegu na 200 metrów podkreśla, że wyróżnienie jest dla niej dużą motywacją.

- To zawsze bardzo miłe wyróżnienie i świetna okazja, aby pokazać się na takiej gali. Cie-

szą się, że miasto docenia naszą pracę. Nie zawsze jest łatwo, ale wkładam w to całe serce, bo Kocham to robić - podkreśla zawodniczka.

Wśród nagrodzonych znalazł się również skoczek wzwyż Łukasz Mamczarz, który od lat odnosi sukcesy w sporcie paralimpijskim.

- Pracujemy cały rok, od rana do wieczora. Dzisiejsze wyróżnienie to dla nas ogromna motywacja. Każdy taki zastrzyk finansowy daje impuls do dalszej pracy i pokazuje, że wysiłek się opłaca. Oczywiście zawsze chciałoby się więcej, ale trzeba doceniać to, co się ma - mówi Łukasz Mamczarz.

Warto podkreślić, że za sukcesami zawodników stoją także trenerzy. Dlatego wyróżnienia trafiły również do gorzowskich szkoleniowców.

- Cieszy nas, że nasza praca i zaangażowanie są dostrzegane. Piłka wodna od lat jest ważną dyscypliną w Gorzowie, choć oczywiście żużel pozostaje najbardziej popularny. Warto pamiętać, że za każdym sukcesem stoi cały zespół, a więc trenerzy, zarząd i działacze - podkreśla Jacek Osinowski z klubu Alfa Gorzów.

Tegoroczna gala po raz kolejny pokazała, jak silną pozycję ma sport w Gorzowie i jak wielu utalentowanych zawodników reprezentuje miasto na arenie krajowej i międzynarodowej.

Gmina zamyka szkołę w Gęstowicach, ale buduje salę wiejską

Łukasz Kolesnik
lkolesnik@gazetalubuska.pl

Na początku kwietnia gmina Maszewo podpisała umowę z wykonawcą na budowę nowej sali wiejskiej w Gęstowicach. W tej samej miejscowości, w której wkrótce ma zostać zamknięta szkoła podstawowa. - Marne to pocieszenie - mówią mieszkańcy.

Inwestycja zostanie zrealizowana w systemie „zaprojektuj i wybuduj”. Jak informuje gmina, realizacja zadania zo-

stała podzielona na dwa etapy. W pierwszym wykonawca opracuje pełną dokumentację projektową oraz uzyska wszystkie niezbędne pozwolenia na budowę. Drugi etap obejmie realizację robót budowlanych, prace wykończeniowe oraz oddanie gotowego obiektu do użytku mieszkańców.

Zgodnie z założeniami przygotowanie dokumentacji projektowej oraz budowa obiektu potrwać 15 miesięcy. Szacuje się więc, że będzie ona do dyspozycji mieszkańców w lipcu 2027 roku. Koszt inwestycji to



Zgodnie z podpisaną umową, sala powstanie do lata 2027

około 2 mln zł - pieniądze pozyskano z programu Polski Ład.

- Sala wiejska jest jak najbardziej potrzebna, podobnie jak

szkoła, ale ta ma zostać zlikwidowana - mówi jeden z mieszkańców. - Więc ta świetlica, to trochę marne pocieszenie w obecnych okolicznościach.

Niedawno rodzice, nauczyciele i mieszkańcy zorganizowali protest przeciwko zamknięciu placówki i zablokowali drogę krajową nr 29.

Dopytujemy czy nie można byłoby przekształcić budynku szkoły na salę wiejską. Wójt gminy Maszewo, Waldemar Szymański podkreśla jednak, że wniosek do programu Polski Ład dotyczący budowy

świetlicy był składany wcześniej. Ponadto gmina ma inny pomysł na wykorzystanie obiektu.

- Jeśli chodzi o budynek po szkole w Gęstowicach, to chcielibyśmy stworzyć tam Centrum Kultury, połączone również z Domem Seniora - wyjaśnia. - Ponadto planujemy tam przenieść bibliotekę gminną.

Mieszkańcy wsi obawiają się, że budynek szkoły zostanie przerobiony w ośrodek dla uchodźców. Wójt jednak stanowczo dementuje te plotki.

Wszedł do kebaba, zaczął strzelać, ranił pracownika. Jest akt oskarżenia

Jakub Pikulik
jpikulik@gazetalubuska.pl

Robert M. oskarżony jest aż o 10 przestępstw. Okazuje się, że był recydywistą, posiadał broń bez pozwolenia, znieważył policjantów, ranił obywatela Bangladeszu.

Chodzi o dramatyczne zdarzenia z sierpnia 2024 r. Według ustaleń śledztwa, Robert M. publicznie znieważał obywateli Bangladeszu z powodu ich przynależności narodowościowej i wyznaniowej oraz nawoływał do nienawiści na tym tle. Działal bez powodu, okazując rażące lekceważenie porządku prawnego. Kulminacja miała miejsce w niedzielny wieczór (24 sierpnia 2025 r.), gdy wszedł do lokalu z kebabem z pistoletem, wycelował i oddał strzały do jednego z pracowników, raniąc go w szyję. Po wszystkim uciekł. Został szybko zatrzymany przez policjantów i trafił do aresztu.

Najpoważniejszy zarzut aktu oskarżenia dotyczy narażenia trzech osób na bezpo-

średnie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu i posiadania bez zezwolenia broni palnej i amunicji. Z ustaleń prokuratury wynika, że oskarżony oddał trzy strzały z krótkiej broni palnej w kierunku pokrzywdzonych.

Jeden z pocisków trafił mężczyźnie, powodując u niego lekkie obrażenia ciała. Ponadto Robert M. groził pokrzywdzonym, celując do nich z broni, a także znieważył interweniujących policjantów - informuje Prokuratura Okręgowa w Gorzowie.

Przesłuchiwany w charakterze podejrzanego Robert M. przyznał się jedynie do oddania strzałów w kierunku pokrzywdzonych oraz posiadania rewolweru. Nie przyznał się do popełnienia pozostałych przestępstw. Okazuje się, że mężczyzna już wcześniej miał poważne konflikty z prawem. Był w latach 2000-2007 karany za przestępstwa przeciwko mieniu i z użyciem przemocy. Na proces oczekuje w areszcie.

Udawała psychologa, teraz stanie przed sądem

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Ponad półtora tysiąca osób skorzystało z porad Lubuszanek podającej się za psychologa. Kiedy sprawa podrobionego dyplomu wyszła na jaw, była poszukiwana listem gończym.

O fałszywej psycholog z Nowej Soli pisaliśmy wielokrotnie. O sprawie poinformował jako pierwszy mężczyzna, który był jej pacjentem i podczas terapii zaczął wątpić w umiejętności psycholożki. Zawiadomił oddział Narodowego Funduszu Zdrowia. Ten sprawdził, że kobieta nie ukończyła podawanej przez siebie uczelni. Szybko okazało się wśród pokrzywdzonych jej działalnością znaleźli się: NFZ, ponad 20 podmiotów i setki osób fizycznych. W październiku 2023 roku sąd zdecydował, że w momencie zatrzymania, kobieta zostanie aresztowana na trzy miesiące. Kiedy trwały poszukiwania, pacjenci kobiety informowali redakcję, że ta wciąż udziela porad, ale



Gdyby nie podejrzliwość jednego z pacjentów „pani psycholog” przyjmowałaby dalej

zdalnie. Jeden z byłych pacjentów przyznał GL, że jego zdaniem kobieta jest w Niemczech, bo chwaliła mu się, że ma tam rodzinę. Lista stawianych zarzutów poszerzała się. W kwietniu 2025 roku wydany został Europejski List Gończy.

Szkody są mierzone kwotami od stu złotych do ponad miliona trzystu złotych - podawał wówczas prok. Robert Kmiecik.

W lipcu nowosolanka została zatrzymana na terenie Niemiec, a pod koniec 2025 r. sprowadzona do Polski. Została poddana obserwacji sądowo-psychiatrycznej, która potwierdziła jej poczytalność.

Prokurator z 1 Wydziału Śledczego PO w Zielonej Górze skierowała akt oskarżenia przeciwko kobiecie.

Oskarżonej zarzucono popełnienie 46 czynów zabronio-

nych, polegających na doprowadzeniu osób fizycznych i podmiotów do niekorzystnego rozporządzenia mieniem oraz na podrabianiu i posługiwaniu się podrobionymi dokumentami - odpowiada na pytania GL prokurator Ewa Antonowicz - Rzecznik Prasowy Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze.

Okazuje się, że najpoważniejsze z zarzutów zagrożone są karą do 10 lat pozbawienia wolności.

Z uwagi na ustalenie, że działalność oskarżonej miała charakter długotrwały, powtarzalny i zorganizowany, prokurator przyjęła, iż oskarżona uczyniła za przestępstw stałe źródło dochodu, co skutkuje możliwością zaostreżenia odpowiedzialności karnej - zaznacza prok. Antonowicz.

Prokuratura wyjaśnia, że do zakończenia postępowania przygotowawczego oskarżona nie zajęła jednoznacznego stanowiska, co do przyznania się do zarzucanych jej czynów.

Jednak zgromadzony w sprawie obszerny materiał dowodowy nie potwierdza prezentowanej przez nią linii obrony.

To nie Zatonie, ale też warto zobaczyć - po pałacu został park

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Z drogi krajowej nr 27 dobrze widać białe ławki, które wkrótce będą odmalowane. Miejscowi dobrze znają i cenią to miejsce. Warto jest również odwiedzić przez przejrzanych.

Park przy ul. Parkowej w Świdnicy wart jest weekendowego spaceru wyznaczonymi alejkami. Są dwie sporej wielkości altany z oświetleniem i dostępem do prądu. Miejsce w sam raz na zjedzenie posiłku i zatrzymanie się na odpoczynek. Zachwyca czystością i uporządkowaniem. To drugie możliwe dzięki rewitalizacji, która została przeprowadzona na przełomie 2023 i 2024 roku. Uwagę zwracają drewniane ławki, pomalowane na biało. Niestety, kolor opanowała przyroda i pozieleniały.

Nie planujemy w parku dodatkowych inwestycji, ponieważ założenie było takie, aby pozostał on jak najbardziej naturalny i dziewiczy. Powstały ławki, wiata, lampy i w takim stanie chcemy to miejsce pozostawić - wyjaśnia wójt Izabela Mazurkiewicz-Kąkol. - Jeżeli



Wzdłuż ścieżek są też tutaj niewielkie miejsca do aktywności sportowej

zaś chodzi o samo odnowienie ławek - wezwaliśmy wykonawcę do odnowienia koloru, który prawdopodobnie będzie zmieniany - zapowiada.

Wójt dodaje, że zostaną dosadzone drzewka - choinki, które nie przyjęły się od razu. Będą też wyrównane ścieżki, na których powstały koleiny. Gmina wyłoni też firmę, która będzie odpowiedzialna za kompleksową pielęgnację parku. Mieszkańcy chętnie korzystają z tego miejsca. Przychodzą na spacer z psami. Spotykają się ze znajomymi w altanach.

Kompozycja ozdobnego ogrodu w typie krajobrazowym, oparta była o pięć okręgów ułożonych w taki sposób, iż przypominają kiść winogrona. W okolicy miejsca, gdzie znajdował się pałac, rosną dąglezie zielone, cis pospolity i topola biała. W parku rosną klony pospolite, lipa drobnolistna i dęby szypułkowe. Niestety, dawny „winogronowy” układ parku jest nieczytelny. Przy ścieżkach w parku jest mnóstwo tablic z zabawami dla dzieci, które tworzą przyrodniczą ścieżkę dydaktyczną.

Dwie noce świętowania. Nocny Szlak Kulturalny skończy 18 lat

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Rozpoczęło się przyjmowanie zgłoszeń do Nocnego Szlaku Kulturalnego. W tym roku odbędzie się on 12 i 13 czerwca. Co roku ma on aż kilkadziesiąt „przystanków”.

To już kultowa impreza w mieście. Jej pierwsza edycja miała miejsce w czerwcu 2009. Szlak swoje źródło inspiracji ma w nocach muzeów, które odbywają się na świecie. Gdy powstawał w Gorzowie, był próbą wypełnienia luki po zarzuconych wówczas dniach miasta. Impreza tak jednak przypadła mieszkańcom do gustu, że co roku biorą w niej udział tysiące osób, które odwiedzają miejsca związane z kulturą. Z jednej strony są to instytucje kultury jak Teatr Osterwy, Filharmonia Gorzowska czy Miejski Ośrodek Sztuki. Z drugiej - punkty, które stają się miejscem kultury na czas trwania imprezy (tak jest choćby z restauracjami, kawiarniami czy bulwarem nadwarciańskim). Odbywają się w nich koncerty, spektakle, wystawy czy prelekcje.

W tym roku Nocny Szlak Kulturalny odbędzie się już

po raz osiemnasty i podobnie jak dwie poprzednie edycje, będzie trwał dwa dni. Będzie to wieczór i noc z piątku na sobotę 12/13 czerwca oraz z soboty na niedzielę 13/14 czerwca.

Dwudniowe wędrowanie to efekt ogromnej popularności imprezy wśród zwiedzających oraz tych, którzy chcą coś na niej zaprezentować. Przystanków co roku jest bowiem kilkadziesiąt i zyczący nie sposób obejść ich wszystkich. A dwa dni imprezy dają na to większe szanse (co nie oznacza, że

w oba wieczory w każdym miejscu jest to samo).

Miejskie Centrum Kultury rozpoczęło już przyjmowanie zgłoszeń do NSK 2026. Będzie ono trwać do 10 maja. Jak czytamy w regulaminie, „do realizacji zostaną wzięte pod uwagę tylko te wydarzenia, które rozpoczynają się będą najwcześniej o godzinie 17.00”.

Przypomnijmy, że Nocny Szlak Kulturalny stał się inspiracją do stworzenia w mieście także Nocnego Szlaku Kulinarnego. Szósta edycja tej imprezy odbędzie się 28-29 sierpnia.



Czy można grać na ulicy? Nie każdy to lubi

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Ktoś nagrał, jak straż miejska legitymuje chłopaka grającego na gitarze. No i się zaczęło... Strażnicy zostali odsądzeni od czci i wiary, choć nawet nie wystawili mu mandatu.

Takiego oburzenia wśród mieszkańców, jak we wczorajsze przedpołudnie, to dawno nie było. Na jedną z popularniejszych gorzowskich grup w mediach społecznościowych ktoś wrzucił filmik „dziennikarza obywatelskiego”. Na materiale filmowym widać, jak dwóch strażników miejskich legitymuje młodego mężczyznę grającego na gitarze akustycznej. Filmik został nagrany w „biały dzień” na deptaku Sikorskiego w rejonie skrzyżowania z ulicą Hawelańską.

Przedstawiona sytuacja wystarczyła, by „internet zapłonął”.

„Niech się zajmą kłószkami śpiącymi na ławkach, a nie chłopakiem, który sobie gra”.

„W innych miastach można grać, rozwijając pasę i dzielić się muzyką z ludźmi - i nikt za to



Stary Rynek i deptak Sikorskiego to miejsce, gdzie muzykę słychać regularnie. Za dwa miesiące rozpocznie się tu wakacyjny cykl Dobry Wieczór Gorzów

nie karze. A u nas? Mandat za gitarę! Jak młodzi mają tu zostać, skoro zamiast przestrzeni do rozwoju, dostają sygnał: lepiej nic nie robić!”

„Łatwiej wystawić mandat takiemu człowiekowi niż melonowi śpiącemu na ławce! Kolejna spektakularna akcja straży miejskiej! Brawo!”

To tylko kilka z kilkudziesięciu komentarzy mieszkańców. A w wielu z nich pojawia się także nawiązanie do niedawnych badań wśród gorzowskiej młodzieży. Wyszło z nich, że większość młodych ludzi nie identyfikuje się z miastem i zamierza z niego wyjechać.

W sprawie legitymowania młodego gitarzysty od razu skontaktowaliśmy się z Andrzejem Jasińskim, komendantem straży miejskiej.

- Czy w Gorzowie nie można grać na gitarze?! - postawiliśmy pytanie.

- Nie uznajemy gry na gitarze za wykroczenie - odpowie-

dział nam. - Ten filmik został nagrany w zeszłym miesiącu. Otrzymaliśmy zgłoszenie, że komuś przeszkadza gra gitarzysty, więc nasi funkcjonariusze pojawili się na miejscu. Grający nie został ukarany mandatem. Jeśli nie gra się w środku nocy i w ten sposób nie zakłóca spokoju, to grać na gitarze jak najbardziej można - dodawał Jasiński.

Interwencja strażników na deptaku Sikorskiego nie jest pierwszą taką sprawą w mieście. W wakacje 2020 opisywaliśmy na łamach „GL” sprawę Sebastiana Koniecznego, znanego gorzowskiego muzyka (m.in. z gry w zespole Blackend). Niecałe sześć lat temu stanął on z gitarą w przejściu pod dominantą od strony Nova Park. W pewnym momencie pojawiła się obok niego straż miejska. Jak się bowiem okazało, to, że Konieczny grał na gitarze, nie spodobało się jednemu z okolicznych przedsiębiorców, który zadzwonił do straży miejskiej z interwencją.

Gdy opisywaliśmy tamtą sprawę, Wiesław Ciepela, rzecznik Miasta, mówił nam:

- Nie broniliśmy, nie bronimy, i nie będziemy bronić ar-

Filmik został nagrany w zeszłym miesiącu. Otrzymaliśmy zgłoszenie, że komuś przeszkadza gra gitarzysty - wyjaśnia SM

tystom występowania na ulicy. (...) Wszyscy artyści mogą korzystać z pełnej swobody prezentacji swojej twórczości.

- Podtrzymujemy to stanowisko. Chcących grać prosimy jednak, żeby to nie było uciążliwe dla innych - zapewniał wczoraj rzecznik Ciepela. - Czym innym jest bowiem np. godzinne okazyjne granie od wielogodzinnego grania stale w jednym miejscu. A co do interwencji strażników... Mieszkańcy muszą mieć świadomość, że obowiązkiem straży miejskiej jest reagowanie na zgłoszenie - dodał.

Stary Rynek i deptak Sikorskiego to miejsce, gdzie muzykę słychać regularnie. Za dwa miesiące rozpocznie się tu wakacyjny cykl Dobry Wieczór Gorzów. Koncerty odbywać się tu będą co weekend. 14 czerwca na inaugurację ma zaśpiewać Andrzej Piaseczny.

Już wszystko jasne. Na tej ulicy wciąż będzie ciemno. Nie ma kasy

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Mroczny odcinek ulicy Fiedorfa-Niła w Gorzowie od dawna budzi niepokój mieszkańców. Miasto przyznaje, że problem zna, ale nie ma pieniędzy na jego rozwiązanie.

Gdy tylko robi się ciemno ulica niemal całkowicie znika w mroku. Na długim odcinku brakuje jakiegokolwiek oświetlenia, dlatego piesi często idą

na wycucie. Wieczorami wielu z nich wspomaga się latarkami w telefonach, by bezpiecznie przejść chodnikiem. Sprawa trafiła do urzędu miasta za sprawą interpelacji jednego z gorzowskich radnych który zwrócił uwagę, że brak oświetlenia to nie tylko kwestia komfortu, ale przede wszystkim bezpieczeństwa.

Magistrat w swojej odpowiedzi potwierdza, że wskazany ponad dwustumetrowy odcinek drogi znajduje się w zarządzie miasta. Urzędnicy przy-



Miasto ustala priorytety w oparciu o dostępne środki finansowe oraz skalę potrzeb - napisano w odpowiedzi

znają również, że znają problem i są świadomi zgłoszeń mieszkańców dotyczących niewystarczającego oświetlenia.

- Szacunkowy koszt wykonania oświetlenia wynosi ponad sto tysięcy złotych. Jednak w tegorocznym budżecie nie zostały zabezpieczone środki finansowe na realizację tego zadania - tłumaczy.

Co więcej, nawet gdyby finansowanie się znalazło, mieszkańcy musieliby uzbroić się w cierpliwość. Jak wskazuje miasto, realizacja takiego zadania

trwa co najmniej rok i obejmuje przygotowanie dokumentacji, uzyskanie wymaganych uzgodnień oraz przeprowadzenie procedur wykonawczych.

Nie podano żadnego terminu, w którym oświetlenie mogłoby powstać. Jak zapewniają urzędnicy, sprawa pozostaje w zainteresowaniu odpowiednich służb i będzie brana pod uwagę przy planowaniu przyszłych inwestycji. Dla mieszkańców oznacza to jedno. Ulica Fiedorfa-Niła nadal pozostanie ciemna.

REKLAMA

0011488430

FOO FIGHTERS

TAKE COVER TOUR 2026

ROYEL OTIS *And* OTOBOKE BEAVER

15 CZERWCA

WARSZAWA, PGE NARODOWY

ANTYRADIO BILETY: TICKETMASTER.PL / LIVENATION.PL LIVE NATION

KRÓTKO

WIZYTA

Premier w Japonii o gospodarce

Po zakończeniu wizyty w Korei Płd. premier Donald Tusk przybył w poniedziałek do Japonii. Spotka się z premierką tego kraju Sanae Takaichi i przedstawicielami Japońskiej Federacji Biznesu.

Spotkanie szefów rządów i delegacji obu państw zaplanowano na środę. Wcześniej tego dnia Donald Tusk będzie rozmawiał z przedstawicielami Keidanren, czyli Japońskiej Federacji Biznesu, największej japońskiej organizacji gospodarczej. Premier zapowiedział, że poruszy w To-

kię kwestię dużej nierównowagi w wymianie handlowej z Japonią. - Liczymy na bardzo intensywną współpracę z Japonią, jeśli chodzi o najnowsze technologie, sztuczną inteligencję, cyberbezpieczeństwo - powiedział Donald Tusk.

Centrum Informacyjne Rządu podało, że celem wizyty premiera w Japonii będzie też utrzymanie zaangażowania tego kraju we wsparcie dla walczącej Ukrainy oraz kontynuacja dialogu na temat współpracy w ramach odbudowy Ukrainy.

MARSZ ŻYWYCH

Hołd dla ofiar Holokaustu



Kilka tysięcy uczestników Marszu Żywych, który jest wyrazem hołdu dla ofiar Holokaustu i protestem przeciwko antysemityzmowi, wyruszyło we wtorek po południu przed bramę obozową z napisem „Arbeit macht frei” w byłym niemieckim obozie Auschwitz I do byłego Auschwitz II-Birkenau.

SĄD

Wyrok skazujący dla policjantów

Sąd Okręgowy w Bydgoszczy skazał dwóch byłych policjantów z Inowrocławia na kary siedmiu i sześciu lat więzienia. Chodzi o użycie w czasie interwencji paralizatora wobec agresywnego 27-letniego mężczyzny, co doprowadziło do jego śmierci.

Do zdarzenia doszło 22 maja 2024 r. jednym z miesz-

kań w Inowrocławiu. Rozprawa przeciwko byłym już policjantom Przemysławowi D. i Radosławowi P. toczyła się przed bydgoskim sądem od 17 kwietnia 2025 r. z wyłączeniem jawności - łącznie z odczytaniem aktu oskarżenia.

Wyrok jest nieprawomocny. Stronom przysługuje prawo złożenie apelacji.

BEZDOMNOŚĆ

14 kwietnia obchodzony jest Dzień Ludzi Bezdomnych. Z danych za 2024 rok wynika, że w Polsce jest ponad 31 tys. osób w kryzysie bezdomności. Jednak - jak podkreśliła Agnieszka Sikora, założycielka i prezes Fundacji Po Drugie - metodologia badań nie obejmuje wszystkich grup. - Wiele osób pozostaje poza systemem i jest niewidocznych dla instytucji - zaznaczyła Sikora. Dotyczy to zwłaszcza osób w przedziale wiekowym 18-25 lat.

”

Peter Magyar to jest człowiek, któremu w żadnym wypadku nie będę składał gratulacji

Jarosław Kaczyński, prezes PiS

Odwołają minister klimatu? Jest wniosek o wotum nieufności

Adam Kielar
Warszawa

Do Sejmu trafił wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu Pauliny Hennig-Kloski, do niedawna jednej z liderki Polski 2050, dziś reprezentantki klubu Centrum. Czy szefowa resortu zachowa swoje stanowisko, a koalicja rządowa pokaże jedność?

Pod koniec marca posłowie PiS oraz Konfederacji złożyli w Sejmie wniosek o wotum nieufności wobec minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski.

„Dotychczasowe działania kierownictwa Ministerstwa Klimatu i Środowiska wskazują na poważne braki kompetencyjne, liczne błędy w procesie legislacyjnym oraz decyzje podejmowane w sposób chaotyczny i pozbawiony odpowiedzialnej analizy skutków społecznych i gospodarczych” - czytamy w uzasadnieniu wniosku.

Wydawać by się mogło, że sytuacja jest jasna - opozycja chce odwołania krytykowanej minister, a koalicja ją obroni, bo dysponuje większością głosów. Sprawa jest jednak bardziej zniuansowana.

Polska 2050 podzieliła się. Paulina Hennig-Kloska odeszła

Wszystko przez rozpad Polski 2050. Paulina Hennig-Kloska,



Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Czy koalicja ją wybroni?

była kandydatka na szefową tej partii, która przegrała wybory z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz, stała się liderką buntu, który zakończył się powstaniem klubu parlamentarnego Centrum.

Minister klimatu i środowiska stoi na stanowisku, że umowa koalicyjna zakłada, iż wszystkie tworzące większość ugrupowania stoją za sobą murem. We wtorkowym wywiadzie w RMF FM zapowiedziała, że porozmawia z Pełczyńską-Nałęcz na temat tego, czy Polska 2050 zagłosuje w obronie byłej koleżanki partyjnej.

Między innymi w tej sprawie dojdzie ma także do spotkania premiera Donalda Tuska z Katarzyną Pełczyńską-Nałęcz. Ma

ono mieć miejsce jeszcze w bieżącym tygodniu, gdy szef rządu wróci z wizyty w Azji. Potwierdził to jeden z posłów Polski 2050, Kamil Wnuk, cytowany przez RMF FM.

- Pani przewodnicząca Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz spotka się w tym tygodniu z premierem Donaldem Tuskiem, żeby ustalić też fakty i wspólne stanowisko w sprawie wotum zaufania dla pani minister klimatu. Są pewne kwestie, z których nie jesteśmy do końca zadowoleni - powiedział.

Zastrzeżenia wobec szefowej resortu klimatu i środowiska ma także PSL, jednak szef jego klubu, Krzysztof Paszyk,

powiedział, że „opozycja nie będzie meblować rządu”.

Znów będzie rekonstrukcja rządu?

Paulina Hennig-Kloska to niejedyna osoba z gabinetu Donalda Tuska, o której mówi się, że może stracić stanowisko. W marcu portal i.pl poinformował, że odwołana może zostać minister kultury i dziedzictwa narodowego Marta Cienkowska.

Pojawiły się także doniesienia, że czarne chmury zbierają się nad minister edukacji Barbarą Nowacką oraz szefową resortu zdrowia Jolantą Sobierańską-Grendą. PAP

Zbigniew Ziobro na razie pozostaje na Węgrzech. Nie wyklucza żadnego scenariusza wyjazdu

Oprac. Alina Mazur
Węgry

Zbigniew Ziobro stwierdził we wtorek, że będzie walczył z premierem Tuskiem, gdziekolwiek się znajdzie. Dopytywany o to, czy pozostanie na Węgrzech, odparł, że „czas pokaże”.

Zbigniew Ziobro pytany wczoraj przez Polsat News o to, czy w obliczu niedzielnich wyborów i odsunięcia władzy

rządu premiera Viktora Orbana jest już spakowany i gotowy na ekstradycję do Polski, odpowiedział: „Jestem zawsze gotowy do toczenia bitwy o prawdę”. Dodał, że będzie walczył z premierem Donaldem Tuskiem „gdziekolwiek się znajdzie”.

- Jeśli znajdę się w Polsce, jeśli nawet Donald Tusk okaże się tym samcem Alfa, o czym marzy i będzie chciał wykorzystywać moją osobę do swoich politycznych gier, by od-

wracać uwagę od dramatów Polaków w służbie zdrowia, od dramatycznego zadłużenia polskiego państwa, to i tak zapewniam państwu, że będę walczył, nawet będąc zamknięty w areszcie - podkreślił.

Dopytywany o to, czy pozostanie na razie na Węgrzech, odparł jedynie, że „czas pokaże”. Wskazał przy tym na węgierskie procedury prawne, które w jego ocenie „wiążą pana premiera Ma-

gyara”. Wyraził nadzieję na to, że węgierski system jest na tyle odporny politycznie, że będzie podejmował decyzję w oparciu o fakty, które - jak dodał Ziobro - są „bardzo mało optymistyczne dla Donalda Tuska i jego wniosku”.

Pytany o to, czy może wykluczyć scenariusz wyjazdu do Stanów Zjednoczonych, powiedział, że niczego nie może wykluczyć i zarazem ironizował, że stoi za nim samolot. PAP

Druga runda amerykańsko-irańskich rozmów pokojowych

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Pakistan zaproponował przeprowadzenie przed końcem zawieszenia broni drugiej rundy rozmów pokojowych między USA i Iranem. Negocjacje mogłyby odbyć się w tym tygodniu.

Dwutygodniowe zawieszenie broni między USA i Iranem zostało ogłoszone przez prezydenta Donalda Trumpa w nocy z 7 na 8 kwietnia.

Jeden z pakistańskich urzędników powiedział Associated Press, że mimo zakończenia amerykańsko-irańskiego spotkania w sobotę i niedzielę w Islamabadzie bez porozumienia to owe pierwsze rozmowy były częścią trwającego procesu dyplomatycznego, a nie jednorazowym przedsięwzięciem.

Dialog ma dotyczyć warunków zakończenia wojny rozpoczętej 28 lutego amerykańsko-izraelskim atakiem na Iran. Obie strony sygnalizowały, że chcą utrzymać otwarte kanały dyplomatyczne - podkreśliła AFP.

Wcześniej wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”.

W rozmowie z Fox News Vance powiedział, że „piłka jest po stronie Iranu”, a jeżeli warunki Waszyngtonu co do ograniczenia ambicji nuklearnych Teheranu zostaną spełnione, to



Stany Zjednoczone i Iran nie osiągnęły porozumienia po długich rozmowach w Islamabadzie, choć wiceprezydent USA J. D. Vance ocenił, że negocjacje z Iranem „przyniosły pewien postęp”

„może to być bardzo, bardzo korzystna umowa dla obu krajów”. USA od dawna oskarżają Iran, który od lat wzbogacał uran do poziomu powyżej zastosowania w cywilnych branżach, o chęć uzyskania broni jądrowej. Teheran zaprzeczał temu zarzutowi.

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z oboma stronami.

W poniedziałek Stany Zjednoczone zaczęły blokować ruch statków korzystających z irańskich portów w Cieśninie Ormuz. Jak twierdzi prezydent Trump, blokada miała skłonić

Iran do ponownego otwarcia cieśniny, kluczowego szlaku eksportu ropy naftowej i gazu z Zatoki Perskiej. Teheran zablokował ruch w cieśninie i zapowiedział, że chce pobierać opłaty od statków pokonujących Ormuz, co Trump określił jako próbę szantażu i wymuszenia, na którą Waszyngton nie

Przedstawiciele władz pakistańskich oświadczyli, że są zaangażowani w rozmowy z oboma stronami

może pozwolić - przypomniawszy stacja CNBC.

Vance zapewnił zaś w rozmowie ze stacją Fox, że doprowadzenie do otwarcia cieśniny dla swobodnej żeglugi było „jednym z punktów, w których Irańczycy próbowali przesunąć granice negocjacji”.

Iran - jak oświadczył wiceprezydent - miał otworzyć Ormuz podczas zawieszenia broni, ale do tego nie doszło. - Nie widzieliśmy pełnego ponownego otwarcia - zauważył Vance, zapowiadając, że jeśli Iran tego nie zrobi, „to fundamentalnie zmieni to nasze negocjacje z nimi”. PAP

Strzelanina w szkole w Turcji. Jest wielu rannych. Napastnik nie żyje

Adam Kielar
Turcja

Kilkanaście osób zostało rannych w wyniku ataku byłego ucznia na szkołę zawodową w miejscowości Siverek w południowo-wschodniej Turcji. 18-letni napastnik otworzył ogień ze strzelby do przypadkowych osób, po czym odebrał sobie życie.

Zdarzenie miało miejsce we wtorek rano w szkole zawodowej w mieście Siverek w południowo-wschodniej Turcji. Sprawca to urodzony w 2007 roku mężczyzna o inicjałach O. K. i były uczeń szkoły. „Według wstępnych ustaleń w ataku rannych zostało 10 uczniów, czworo nauczycieli, jeden policjant oraz jedna osoba pracująca w stołówce” - poinformo-

wano w komunikacie, dodając, że ranni trafili do szpitala.

Gubernator Sanliurfy Hasan Sildak ogłosił, że „napastnik popełnił samobójstwo, strzelając do siebie, gdy policja próbowała go obezwładnić na terenie szkoły”.

Nagrania z ataku publikowane przez tureckie media pokazują uczniów uciekających z budynku szkoły. Na miejsce zdarzenia skierowano oddziały specjalne i służby ratunkowe. Jak informowała prasa, napastnik przed popełnieniem samobójstwa wziął kilku uczniów jako zakładników.

- Wszedł (do szkoły - PAP) i natychmiast zaczął strzelać. Od razu strzelił do osoby, która znalazła się przed nim - powiedział dziennikarzom jeden z ewakuowanych uczniów. PAP



- Wszedł do szkoły i natychmiast zaczął strzelać - powiedział jeden z ewakuowanych uczniów

Kontrwywiad Estonii złapał rekordową liczbę zdrajców. Dla Rosji pracują nawet zakonnicy

Grzegorz Kuczyński
Estonia

Estońska Policja Bezpieczeństwa (Kaitsepolitsei - KaPo) zatrzymała w 2025 roku rekordową liczbę osób współpracujących z rosyjskimi służbami wywiadowczymi.

W poniedziałek KaPo opublikowała swój doroczny raport, który zawiera przegląd sytuacji bezpieczeństwa w Estonii, wskazując główne zagrożenia, trendy i wydarzenia minionego roku. Jest w nim wiele informacji na temat aktywności Rosji, w tym analiza metod stosowanych przez wywiad reżimu putinowskiego.

Margo Palloson, dyrektor generalny KaPo, powiedział podczas konferencji prasowej, że w zeszłym roku złapano 16 współpracowników służb rosyj-



Estonia wydała przez granicę jednego z agentów Rosji

skich. - Większość z nich to agenci Federalnej Służby Bezpieczeństwa, a niektórzy z nich - GRU. Zdecydowana większość to zwykli ludzie, którzy nie pracowali w instytucjach rządowych i nie mieli dostępu do informacji niejawnych - powie-

dział szef estońskiego kontrwywiadu.

Rosja zmieniła metody rekrutacji. Wykorzystuje media społecznościowe. - W mediach społecznościowych próbują znaleźć jednorazowych agentów, którzy wykonywaliby akty wandalizmu - powiedziała Marta Tuul, rzeczniczka KaPo.

Stwierdziła też, że wizyta w Rosji wiąże się ze znacznym ryzykiem, ponieważ na granicach znajdują się agenci, którzy profilują i sprawdzają osoby na miejscu i mogą już podejmować próby rekrutacji na przejściach granicznych.

Według Tuul Estonia podjęła znaczne wysiłki, aby ograniczyć szkodliwe działania wpływowe Rosji, a kilka mediów propagandowych, takich jak Baltnews i Sputnik, zostało zamkniętych. W rezultacie rosyjskie operacje wpływowe przyniosły się

w większym stopniu do mediów społecznościowych.

W nowym raporcie Policji Bezpieczeństwa (KaPo) podkreślono również, że Estońska Cerkiew Prawosławna jedynie udaje niezależność, pozostając pod faktycznym kierownictwem Patriarchatu Moskiewskiego i patriarchy Cyryla, który otwarcie usprawiedliwia rosyjską agresję wobec Ukrainy.

Ścisłe powiązania instytucji kościelnych z aparatem państwowym i służbami specjalnymi Rosji potwierdzają również oficjalne oświadczenia rosyjskiej Służby Wywiadu Zagranicznego. Wśród wydalonych z Estonii osób figuruje hieronim (mnich ze święceniami kapłańskimi) Ilj (Michaił Sorokatj), który według danych śledztwa wraz z ambasadą Rosji zajmował się podsycaniem rozłamu i propagandą historyczną.

Węgierskie media bez programów informacyjnych

Oprac. Alina Mazurska
Węgry

Peter Magyar zapowiedział, że jego rząd zawiesi nadawanie programów informacyjnych w państwowych mediach, dopóki nie będzie można zapewnić obiektywnego przekazu informacyjnego.

Zgodnie z zapowiedziami przyszłego premiera Węgier „zatrzymanie propagandy finansowanej przez państwo” poprzez zawieszenie nadawania wiadomości z „przejętych przez państwo” stacji telewizyjnych i radiowych do czasu, aż nowa rada nadzorcza będzie w stanie zapewnić obiektywne relacje, będzie jednym z pierwszych kroków nowego rządu - powiedział brytyjski dziennik „Guardian”.

Przed wyborami Międzynarodowy Instytut Prasy (Internat-

tional Press Institute - IPI) podkreślił w raporcie, że węgierski system regulacji mediów jest najbardziej upolityczniony w Unii Europejskiej. Szacuje się, że po 16 latach rządów Viktora Orbana władze bezpośrednio lub pośrednio kontrolują 80 proc. rynku mediów.

Międzynarodowa organizacja Human Rights Watch (HRW) oświadczyła w poniedziałek, że nowy rząd Węgier powinien natychmiast zawiesić działalność Urzędu Ochrony Suwerenności i uchylić ustawę go powołującą. Urząd, powołany w 2023 roku, ma szerokie uprawnienia do prowadzenia śledztw wobec m.in. dziennikarzy. Biuro „wielokrotnie nękało organizacje społeczeństwa obywatelskiego i media krytykujące rząd, w tym organizację antykorupcyjną Transparency International” - podkreśliła HRW. PAP

Rozkręca się nowa wojna o apteki. W tle zarzuty o lobbging

Karolina Głogowska
Katarzyna Waś-Zaniuk

Trwa gorąca dyskusja wokół projektu zmian w Prawie farmaceutycznym. Przypomnijmy, że nowe propozycje, które poseł Jerzy Meysztowicz przedstawił na posiedzeniu zespołu ds. rynku aptecznego zostały ocenione przez część środowiska jako groźne dla rynku i bezpieczeństwa lekowego państwa. Od projektu odcięła się KO, a sam poseł został wręcz oskarżony o lobbging. W rozmowie poseł Jerzy Meysztowicz mówi wprost: nagonka na niego jest odwracaniem uwagi od istniejącego układu biznesowego, który nie ma nic wspólnego z dobrem pacjentów.

W ciągu kilku dni ukuło termin „lex Meysztowicz” – w pejoratywnym kontekście. Jak odniesie się pan do ataku na swoją osobę?

Jerzy Meysztowicz: To typowa zagrywka, aby zabetonować obecny stan i nie dopuścić do koniecznych zmian i uczynić z merytorycznej dyskusji słowną pyskówkę. Proszę zwrócić uwagę, że we wszystkich wpisach posła Cieszyńskiego i jego kolegów nie ma żadnych odniesień do meritum. Tylko groźby i wyzwiska. Historia jest taka, że po roku spotkań zespołu zaproponowałem szukanie kompromisu na bazie proponowanych realnych rozwiązań i propozycji. Na wniosek pana przewodniczącego Pietrykowskiego o przesłanie materiałów do dyskusji pojawiły się dwa projekty zmian ustawowych. Jeden to właśnie ten, który został przygotowany przez Związek Aptek Franczyzowych wspólnie z pracodawcami RP oraz Lewiatanem, a drugi przygotowany przez Fundację Blisko Ciebie. Zaproponowałem, żeby podczas prac uwzględnić propozycje, które wcześniej przedyskutowaliśmy na tych ośmiu spotkaniach i wszyscy uznali, że to jest dobry pomysł. Pan poseł Pietrykowski po otrzymaniu tych materiałów uznał je za dobrą podstawę do dalszych prac i rozesłał je uczestnikom. Dla pełnej transparentności na początku poinformowałem o otrzymanych propozycjach i kto je opracował. Niestety, nie doszliśmy do meritum i dyskusji, bo poseł Cieszyński spóźniony o 40 minut wpadł i zarzucił lobbging oraz podejrzenie korupcji.

Jakie to były propozycje?

Na przykład skasowanie opłat za otwarcie apteki w miejscu,

gdzie jej nie ma, na wsi. Po drugie utrzymać zapisy, żeby apteki były otwierane pod kątem liczebności mieszkańców, ale również, żeby nie tworzyć konkurencji – jednej apteki obok drugiej. Była także sugestia, że jeżeli ktoś traci prawo do lokalu, ale zdecyduje się na otwarcie apteki w odległości do 500 metrów, to żeby mógł funkcjonować na tym samym zezwoleniu. Chodziło o to, żeby nie zabierać apteki mieszkańcom, którzy już się przyzwyczaili do lokalizacji. Niektórzy właściciele lokali wykorzystywali to, że po zamknięciu apteki farmaceuta nie mógł otworzyć następnej, dlatego że już wyczerpał limit czterech aptek. W związku z tym wykorzystywali to, żeby podnosić czynsz i robili problemy najemcom. Chcieliśmy, aby farmaceuci mogli stwierdzić: tu jest za drogo, ale jeżeli znajdę lokal do 500 metrów, to na tych samych zezwoleniach będę funkcjonował, mieszczę się w limicie, więc śpię spokojnie. Te pomysły zostały zaakceptowane i pochwalone przez wszystkie strony. W związku z tym poprosiłem – jeśli będziecie przygotowywać projekt – wpiszcie to. I tak się stało. Przedstawiłem to przewodniczącemu, który stwierdził: „bardzo dobry materiał, rozsyłam to i rzucam do dyskusji”. Skończyło się tak, jak się skończyło. Zostałem zaatakowany, że przyniosłem projekt jako lobbysta.

Koalicja Obywatelska w specjalnym oświadczeniu odcięła się od tego projektu. Jak pan to skomentuje?

To mnie nie dziwi. Chodzi o specyfikę zespołu parlamentarnego, gdzie nie ma określonego sposobu procedowania bo nie jest to proces legislacyjny. Zespół parlamentarny jest formą dyskusji nad stanem prawnym w różnych dziedzinach, zaprasza się strony zainteresowane i ekspertów po to, żeby wypracować najlepsze rozwiązania. Poślowie reprezentują tylko i wyłącznie siebie, a nie klub. W związku z tym nie dziwię się KO, która od razu powiedziała, że nie ma nic wspólnego z tą ustawą, bo faktycznie nie ma.

Skąd wzięło się w takim razie takie oburzenie związane z projektem?

Najwyraźniej nadepnąłem kogoś na odcisk. Podobnie jak w pracach deregulacyjnych w Sejmie niektórzy nie chcą doprowadzić do jakichkolwiek zmian. W tym przypadku robią to osoby, które same doprowadziły do uchwalenia przepisów ograniczających możliwość roz-



Jerzy Meysztowicz

woju polskich firm i sieci aptek. Od 2017 roku walczę z przepisami, które uważam za szkodliwe i to od tego roku ubyłoby dwa tysiące aptek. Jestem wierny swoim przekonaniom, bo już jako poseł Nowoczesnej protestowałem przeciwko tym ustawom. Tymczasem jestem w tej chwili traktowany jako ten, który próbuje zburzyć ustalony porządek. A on jest korzystny dla kogo? Dla hurtowni farmaceutycznych. Oni nie dbają o pacjenta. Mam ostatnio wrażenie, jakby ten zespół powstał nie po to, żeby zmieniać coś na lepsze, tylko zabetonować to, co zostało wprowadzone. A jak zostało to wprowadzone? W 2017 roku brałem udział w posiedzeniach tego zespołu, który prowadził obecny europoseł, pan Waldemar Buda. On forsował obecne rozwiązania. Już wtedy były olbrzymie zastrzeżenia do procedowania tej ustawy. Nie było konsultacji, nie wzięto pod uwagę stanowiska prywatnych aptek i sieci, a projekt jak sama przyznała przyniosła Naczelna Izba Aptekarska. W 2023 roku, poseł PiS, pan Adam G., który został oskarżony i zatrzymany przez CBA za korupcję, zgłosił poprawki, które poparł pan minister Buda, wbrew opinii biura legislacyjnego, że jest to procedowanie nie zgodne z konstytucją. Po pierwsze była to ustawa, która nie przeszła trzech czytań. To znaczy, że oni wiedzieli, że poprawki wykraczają poza zakres ustawy, więc jest to niekonstytucyjne. To jest jedno wielkie oszustwo, by wrzucić sprawę aptek do ustawy o gwarancjach ubezpieczeń eksportowych, bez konsultacji, stanowiska Komisji Zdrowia czy Ministerstwa Zdrowia.

W jaki sposób obecne przepisy uderzają w aptekarzy i pacjentów?

Wyjaśnię to na przykładzie branży gastronomicznej. Mam

sieć restauracji, dziewięć lokali i mówię: otworzę dziesiąty, bo chcę się rozwijać. Przychodzi urzędnik i stwierdza: „Nie może pan”. Dlaczego? „Bo wprowadziliśmy zasadę, że może pan mieć trzy restauracje. I niech się pan cieszy, że nie każdemu panu skasować tych sześciu ponad limit”. Myślę, okej, nie mogę się rozwijać, sprzedam to. A urzędnik na to: „Nie, nie. Nie może pan sprzedać dziewięciu, bo limit to trzy. Musi pan podzielić tę firmę na trzy oddzielne”. Okej, ale ja na tym stracę. To może zostawić to synowi. I tu urzędnik pyta: „A czy syn jest kucharzem?”. Nie jest, chce prowadzić biznes. I okazuje się, że nie może, bo jeśli nie jest kucharzem, to nie może przejąć restauracji. Takie mamy przepisy. Chcemy, żeby właściciel był kucharzem, pomimo że wiemy, że i tak musi zatrudnić szefa kuchni. I to jest właśnie pokazanie absurdu, do którego doprowadzono w branży aptek. Ludzie, którzy mają po 6-7 lokali, nie mogą się rozwijać. To wpływa również na zmniejszenie dostępności aptek dla pacjentów, np. w małych miejscowościach? Jeżeli mam otworzyć jedną aptekę w takiej miejscowości, to na niej nie zarobię. Mało tego, mogę stracić. Natomiast jeżeli będę miał osiem, dziewięć lokali i dziesiąty otworzę w miejscu, gdzie nie ma apteki, to efekt skali spowoduje, że to mi się będzie opłacało, nawet jeśli ta ostatnia będzie funkcjonowała gorzej. Chodzi o to, że zrobię większe zamówienia w hurtowniach, dostanę lepsze ceny i tak dalej. Na wcześniejszych posiedzeniach zespołu zaproponowałem rozwiązanie, które po wprowadzeniu limitów w województwie zachęcałoby aptekarzy do szukania możliwości rozwoju w innych województwach, tam gdzie jest mniejsze nasycenie aptek, kiedy już wyczerpie limit w swoim województwie. To może spowodować zwiększenie dostępności aptek dla pacjentów. W Polsce jest w tej chwili 500 gmin, gdzie nie ma ani jednej apteki czy punktu aptecznego. Na 2,5 tysiąca gmin to jest naprawdę bardzo dużo. Koncentracja jest w dużych miastach. W Małopolsce jest 900 aptek, a prawie 300 w samym Krakowie. Jeżeli ustalimy konkretny procent koncentracji, to apteki wyleją się na gorzej zaopatrzone obszary. Społeczeństwo nam się starzeje i musimy skracać ich drogę do apteki. Musimy też szukać rozwiązań, które zwiększą zakres usług farmaceutycznych. Chodzi o to, żeby odciążyć POZ-y

w takich kwestiach jak szczepienia czy niektóre badania. Kiedy starszy człowiek pójdzie do apteki, to mógłby sobie zmierzyć ciśnienie, sprawdzić poziom cukru – chciałbym iść w tym kierunku.

Przedstawiciele Naczelnej Rady Aptekarskiej także mają zastrzeżenia do projektu. Uznali go wręcz za „ultra niebezpieczny” ...

Tak, twierdzą, że otwieramy rynek dla firm zachodnich z kapitałem z Kajmanów. Sieci zagraniczne w Polsce mają mniej niż 10 proc. rynku, reszta to są polskie podmioty: indywidualne, sieciowe i franczyzowe. Przecież to straszenie jakimś obcym kapitałem jest po prostu chore i niepoważne. Pytanie jest takie, kto przygotował przepisy, które zostały wprowadzone w 2023 roku? Nikt się nie chce przyznać. A ja zrobiłem to transparentnie od samego początku. Powiedziałem, kto przygotował, na czyją prośbę i zrobiłem to w miejscu, gdzie się dyskutuje, a nie przygotowuje ustawę pod głosowanie w Sejmie. Zostało to wykorzystane w taki sposób, że poseł Cieszyński był już umówiony ze swoim kumplem, dziennikarzem Patrykiem Słowikiem z Kanału Zero. I zamiast dyskutować w zespole, oni od razu wrzucili na Kanał Zero informację o tym, że Meysztowicz jest lobbystą. Ręce opadają. To jest odwrócenie uwagi od jednego ważniejszego problemu, a mianowicie koncentracji na rynku hurtowym. Maksymalna koncentracja jest w tej chwili na poziomie, powiedzmy, 400 aptek. Trzy hurtownie mają ponad 70 proc. rynku, a jedna, największa, ma ponad 40 proc. rynku! I o czym my tu mówimy? Kto decyduje o cenach? Hurtownia, bo to ona negocjuje z producentem, kupuje, a później przekazuje leki do aptek. I to oni dyktują warunki. Komu więc zależy na dekoncentracji, na rozdrobnieniu aptek? Tym podmiotom, które muszą przyjąć do nich po zakupie, bo są za mali, żeby być partnerem producenta. O to chodzi. Proszę sobie wyobrazić, czy ktoś, kto ma cztery apteki, będzie negocjował z Pfizerem zakup leków czy szczepionek? Nie, ale hurtownia, która ma trzydzieści kilka procent rynku już jest partnerem dla tego producenta. To jest klasyczny układ biznesowy. Oni po prostu chcą, żeby ci malutki grzesznie stali w kolejce do nich w hurtowniach. Natomiast, kiedy ci mniejsi się połączą, zrobią większe sieci i grupy zakupowe, to już będzie dla tych większych niekorzystne, bo nie będą się mogli negocjować ceny.

Jak obecnie wygląda współpraca aptek z hurtowniami?

Powiem tak: są normalne sieci, są apteki indywidualne, franczyzowe, działające w grupach

zakupowych, ale są też apteki dość mocno związane z hurtowniami. Same hurtownie jako takie nie mają prawa posiadać swoich aptek – jest zakaz ustawowy – ale mogą proponować aptekom indywidualnym partnerstwo. Problem polega na tym, że te partnerskie umowy dotyczą naprawdę bardzo dużej liczby aptek. Z oficjalnych danych wynika, że jedna z największych hurtowni w Polsce ma cztery tysiące podpisanych umów. To znaczy, że na jedenaście tysięcy aptek, cztery tysiące jest związanych z hurtowniami umowami partnerskimi. A na czym polegają te umowy? Głównie na tym, że na podstawie niektórych umów apteka zobowiązuje się kupić osiemdziesiąt procent towaru w tej hurtowni. Taki aptekarz w zasadzie nie ma wyboru. On może się oczywiście wycofać z umowy, płacąc jakąś karę, ale to pokazuje, że szukamy dziury nie w tym miejscu, w którym powinniśmy.

Czy zmiany proponowane w nowym projekcie mogłyby realnie obniżyć ceny leków?

Zdecydowanie tak. Tam gdzie jest konkurencja leki są tańsze o 30 proc. co wynika z badań cen leków w różnych regionach. Konkurencja zawsze wprowadza sytuację, w której dba się o promocje, lepsze ceny i tak dalej. Teraz w wielu miejscach są jedna, dwie apteki. Ponieważ odległość do następnej jest duża, to pacjent decyduje się do tego, żeby przyjechać z najbliższego punktu, bo nie opłaca mu się jechać dalej, żeby kupić taniej. Liberalizacja tego sektora służy większej dostępności i zmniejszeniu cen. Różnice cen leków nierefundowanych w takich przypadkach sięgają kilkudziesięciu procent.

Czy są jakieś przykłady z innych krajów lub badania na poparcie tej teorii?

Badania dotyczą przede wszystkim rynku włoskiego, na którym przez dłuższy czas była bardzo duża regulacja, która później została poluzowana. Okazało się, że przy zastosowaniu koncentracji na wysokości 20 proc., żadne duże koncerny nie przejęły aptek. Do tego liczba aptek zaczęła się zwiększać. To jest jednak kwestia do dyskusji i można nad tym się zastanawiać. Zespół parlamentarny nie jest miejscem, gdzie zaczyna się legislacja. To jest pole dyskusji, wymiany poglądów. Przecież na zespoły przychodzą właśnie ci, którzy lobują za rozwiązaniami korzystnymi dla nich, to naturalna rzecz. Ja jestem przedsiębiorcą, reprezentuję w Sejmie to środowisko, nadal będę walczył o wolność gospodarczą, mniejsze podatki, deregulację przepisów. Poślowi PiS i Partii RAZEM nie mieści się w głowie, że można wspierać firmy i przedsiębiorców bezinteresownie.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu

Zmiany w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów zawsze budzą emocje – zwłaszcza gdy do-

tyczą preparatów stosowanych przewlekłe. Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych. Ministerstwo Zdrowia uspokaja, że pacjenci nie zostają bez alternatywy.

ZA TYDZIEŃ:

- Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Co jeść na śniadanie?
- Ostatnie dni niższych cen w sanatoriach. Co się zmieni?



FOT. PIXABAY.COM

Czy możesz jeść czosnek? Przeciwwskazania mogą zaskoczyć

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czosnek to wyjątkowo zdrowa przyprawa, która dostarcza do twojego organizmu licznych substancji aktywnych. Jednak nie każdy może korzystać z dobrodziejstw czosnku.

Właściwości zdrowotne czosnku znane są od starożytności. Hipokrates polecał go na dolegliwości trawienne i oddechowe. W medycynie ludowej ma miano naturalnego antybiotyku. Spektrum jego działania jest bardzo szerokie.

Jednak jedzenie go w nadmiarze może prowadzić do zbyt dużego podrażnienia błony śluzowej żołądka, a u niektórych osób do zbyt dużego rozrzedzenia krwi. Szczególną ostrożnością powinny wykazywać się osoby z chorobami układu pokarmowego i rodzice rozszerzający dietę małych dzieci.

Najczęstsze objawy alergii na czosnek

Alergia na czosnek nie należy do częstych, ale jest jednym z głównych powodów do całkowitej rezygnacji ze spożywania tej rośliny.

Osoby uczulone na czosnek mogą źle reagować na jego gotowaną lub surową postać albo na obydwie.

Do reakcji alergicznej dochodzi, kiedy układ odpornościowy błędnie identyfikuje czosnek jako szkodliwy i wytwarza przeciwciała, chcąc go zwalczyć.

Reakcja może pojawić się natychmiast po kontakcie lub spożyciu rośliny lub w ciągu kolejnych dwóch godzin.

Objawy występujące w różnym nasileniu to:

- reakcje skórne np. pokrzywka,
- mrowienie w okolicach jamy ustnej,
- swędzenie nosa i kichanie,
- swędzenie i łzawienie oczu,
- nudności i wymioty,
- bóle brzucha i biegunka.

Może zdarzyć się także, że zjedzenie czosnku wywoła nie-



Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy

pożądaną reakcję u osoby, która nie jest na niego uczulona.

Taka nietolerancja pokarmowa występuje dość powszechnie i objawia się przede wszystkim: niestrawnością, zgagą lub wystąpieniem gazów.

Czym zastąpić czosnek w diecie osoby uczulonej? Aromatycznych zamienników jest wiele:

- papryczka chili,
- papryka słodka,
- curry,
- oregano,
- bazylia.

Każdy produkt spożywany w nadmiarze może być szkodliwy dla naszego organizmu. W przypadku czosnku nie ma co prawda ustalonej oficjalnej zalecanej dawki, ale przyjmuje się, że jedzenie jednego do dwóch surowych ząbków dziennie może być korzystne dla zdrowia.

Należy pamiętać, aby przed włączeniem do diety suplementów z czosnkiem, skonsultować się z lekarzem prowadzącym.

Szczególnie ostrożne powinny być osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki na stałe.

Komu może zaszkodzić czosnek?

Rzadko mówi się o przeciwwskazaniach do jedzenia czosnku, dlatego warto wiedzieć, kto powinien ograniczyć jego spożywanie.

Po czosnek – jako naturalny antybiotyk – chętnie sięgamy podczas infekcji. Jednak nie każdy może korzystać z jego dobrodziejstw

Czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe i rozrzedzające krew, dlatego osoby, które przyjmują antykoagulanty lub mają problem z niską krzepiwością krwi, powinny być wyjątkowo ostrożne sięgając po czosnek.

Ze względu na to, że czosnek zwiększa wydzielanie soku żołądkowego powinny unikać go osoby cierpiące na nadkwasotę i refluks.

Także pacjenci z ostrym nieżytem żołądka i jelit, wrzodami żołądka i dwunastnicy oraz chorobami wątroby, powinni unikać go w swojej diecie.

Podczas karmienia piersią można spożywać czosnek w niewielkich ilościach ze względu na jego wzdymające działanie. Jednak, jeśli kobieta, będąc w ciąży nie jadła czosnku i dziecko nie przywykło w życiu płodowym do jego charak-

terystycznego, ostrego smaku, należy mieć na uwadze, że może zniechęcić się do ssania piersi.

Zawarta w czosnku allicyna w naturalny sposób obniża ciśnienie krwi. Dlatego osoby przyjmujące leki hipotensyjne lub borykające się ze zbyt niskim ciśnieniem krwi nie powinny spożywać dużych ilości czosnku.

Czosnek jest źródłem fruktanów, które mogą powodować wzdęcia, gazy i bóle brzucha. U osób z nietolerancją nie ulegają one wchłonięciu w jelicie cienkim i są rozkładane w jelicie grubym przez bytujące tam bakterie. W wyniku ich fermentacji powstają gazy. Z kolei zawarte w czosnku związki siarkowe, zwiększają dodatkowo ich produkcję. Podsmażenie czosnku jeszcze bardziej podnosi jego właściwości wzdymające.

Czosnek ma wyjątkowo silne działanie na nasz organizm. Jedzenie go w nadmiarze może prowadzić nawet do krwawień z przewodu pokarmowego, dlatego w diecie małego dziecka powinien się on pojawić w postaci gotowanej dopiero po ukończeniu 1. roku życia, a surowy – drugiego. Należy wprowadzać go stopniowo i w bardzo niewielkich ilościach.

Jedzenie dużych ilości czosnku nie jest wskazane przed planowaną operacją – zarówno poważnym zabiegiem chirurgicznym, jak i np. usuwaniem zęba. Ze względu na właściwości rozrzedzające krew, substancje zawarte w czosnku mogą doprowadzić do krwotoku podczas operacji.

Najzdrowszy, a jednocześnie najbardziej podrażniający jest czosnek surowy.



FOT. JACEK BABICZ/ZDRODZIE ILUSTRACYJNE

Wiosna jest szczególnie uciążliwa dla alergików. Dodatkowo zanieczyszczenie nasila objawy alergii

Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom

oprac. Katarzyna Zawada
katarzyna.zawada@polskapress.pl

Według alergolog prof. Ewy Czarnobilskiej, objawy alergii na pyłek brzozy i innych drzew, np. leszczyny, olchy, pylących wiosną, nasilają się, kiedy wzrasta zanieczyszczenie powietrza pyłem PM2,5.

Badania prowadzone przez zespół Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, kierowany przez prof. Ewę Czarnobilską, ujawniły istotne korelacje między zanieczyszczeniem powietrza a objawami alergii na pyłek brzozy.

- Do przeprowadzenia badania zainspirował nas fakt, że w Europie, również w Polsce, wskaźniki uczulenia na pyłek brzozy wzrastają i obecnie 10-20 proc. populacji ogólnej Europy, w tym Polski, ma alergię na pyłek brzozy - podkreśliła profesor.

Zespół badawczy analizował przypadki 50 mieszkańców Krakowa uczulonych na pyłek brzozy w latach 2023 i 2024, podczas sezonu pylenia, który przypada na koniec marca i kwietnia. Pomiar objawów alergii prowadzony był przy użyciu aplikacji mobilnej, która rejestrowała nie tylko symptomy, ale także stosowanie leków przeciwalergicznymi. Kluczowym elementem badań była analiza stężenia pyłku

brzozy oraz zanieczyszczenia powietrza.

- Nasze badanie pokazało, że nawet przy małym stężeniu pyłku brzozy i dużym zanieczyszczeniu powietrza pacjent może mieć nasilone objawy alergii na pyłek brzozy - zauważyła prof. Ewa Czarnobilska.

Już wcześniej testy i analizy zespołu CM UJ pokazywały, że alergeny pyłku brzozy są bardziej agresywne w powietrzu zanieczyszczonym niż w czystym. Naukowcy wykryli, że objawy korelują z zanieczyszczeniem powietrza pyłem PM2,5, ale już nie z PM10 i ozonem.

- Nawet jeżeli stężenie uczulającego pyłku brzozy nie było wysokie, a stężenie PM2,5 takie było, to pacjenci uczuleni na ten alergen mieli bardzo nasilone objawy alergii, łącznie z objawami astmy sezonowej - dodała ekspertka.

W kontekście leczenia alergii, szczególnie przez odczulanie czy immunoterapię, świadomość wpływu zanieczyszczenia powietrza jest kluczowa. Gdyby pacjenci monitorowali nie tylko stężenie pyłków, ale także jakość powietrza, mogliby lepiej zrozumieć swoje objawy.

Konieczne jest zatem korzystanie zarówno z aplikacji monitorujących pyłki, jak i zanieczyszczenia powietrza.



FOT. FREEPIK

Wyniki badań są istotne dla codziennego życia alergików, szczególnie w zanieczyszczonych miastach

Bezpłatne leki dla seniorów: na liście zabrakło ważnego preparatu. Co robić?

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Na najnowszej liście darmowych leków dla osób po 65. roku życia zabrakło Pradaxy, czyli jednego z popularnych doustnych leków przeciwzakrzepowych.

31 marca Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że na wniosek podmiotu odpowiedzialnego Boehringer Ingelheim sp. z o.o. produkt leczniczy Pradaxa (dabigatran) został wyłączony z bezpłatnego wykazu leków dla seniorów, czyli osób powyżej 65. roku życia.

Zmiana ta została ujęta w obwieszczeniu MZ z 17 marca 2026 r. w sprawie wykazu refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych. Nowe zasady obowiązują od 1 kwietnia 2026 roku.

Pradaxa to lek stosowany m.in. w leczeniu i profilaktyce zakrzepicy żył głębokich oraz zatorowości płucnej. Jego brak na liście D2 wywołał pytania o dalszy dostęp do terapii.

Ministerstwo Zdrowia uspokaja: est 13 alternatyw z dabigatranem

Resort zdrowia podkreśla, że mimo wycofania Pradaxy pacjenci nadal mają dostęp do bezpłatnych leków zawierających dabigatran, ponieważ w refundacji pozostaje 13 indywidualnych produktów leczniczych z tą samą substancją czynną.

Wszystkie te preparaty znajdują się na liście D2 - leków bezpłatnych dla osób powyżej 65. roku życia.

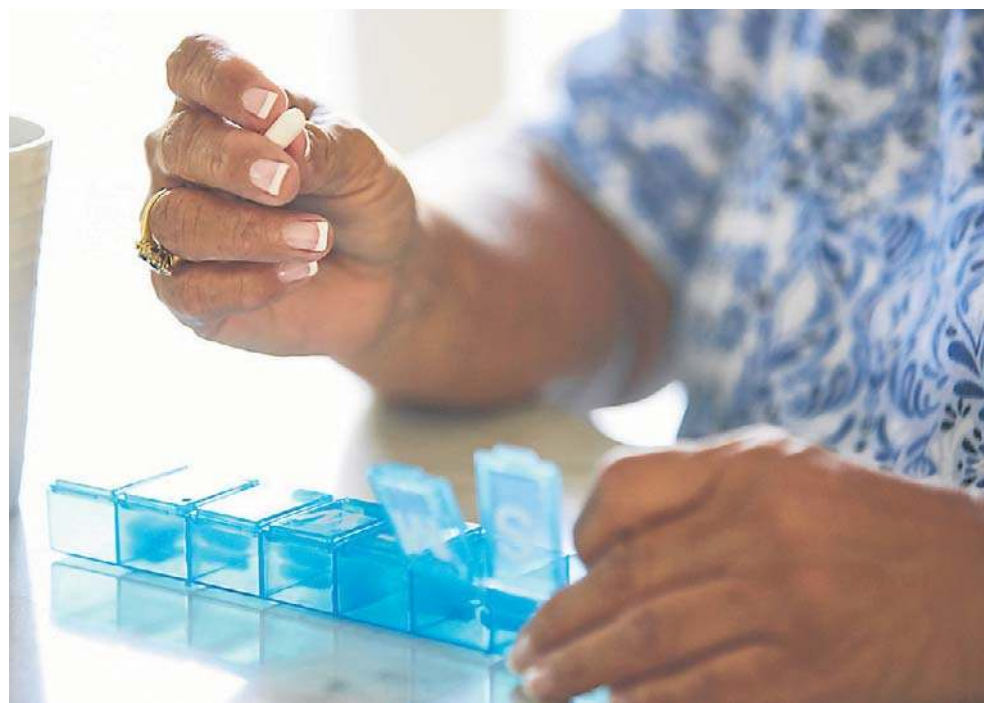
Ministerstwo Zdrowia wskazuje, że w celu zachowania faktycznego dostępu do leczenia możliwa jest zamiana leku w aptece.

Dotyczy to recept na Pradaxę wystawionych przed 1 kwietnia 2026 roku, z przysługującą pacjentowi zniżką oraz z kodem uprawnień dodatkowego S.

W takiej sytuacji farmaceuta może wydać inny lek z dabigatranem, który znajduje się na liście leków bezpłatnych dla seniorów - bez dodatkowych kosztów dla pacjenta.

Pozostałe warunki realizacji recepty muszą jednak zostać zachowane.

Jednocześnie resort przypomina, że dabigatran został całkowicie wyłączony z listy leków bezpłatnych we wskazaniu dotyczącym profilaktyki przeciw-



FOT. GETTY IMAGES

Pradaxa znalazła się poza listą bezpłatnych leków dla seniorów

krzepowej u pacjentów z migotaniem przedsionków.

Lista bezpłatnych leków z dabigatranem dla seniorów (stan na 1 kwietnia 2026 r.)

Na liście D2 pozostają następujące preparaty:

Dabigatran Eteksylan Stada

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów zakrzepicy żył głębokich lub zatorowości płucnej u osób powyżej 18. roku życia

Daxanlo

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna żylnych choroby zakrzepowo zatorowej po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

Mirexan

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

Telexer

- kaps. twarde, 110 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 150 mg, 30 szt.

- kaps. twarde, 150 mg, 180 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

Wasedoc

- kaps. twarde, 110 mg, 60 szt. - prewencja pierwotna po alloplastyce biodra lub kolana, leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP

- kaps. twarde, 150 mg, 60 szt. - leczenie oraz profilaktyka nawrotów ZZGi ZP.

Co powinni zrobić seniorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe?

Eksperti przypominają, że każda zmiana w leczeniu powinna odbywać się we współpracy z lekarzem lub farmaceutą. Seniorzy, którzy przyjmowali Pradaxę, nie powinni samodzielnie odstawiać terapii, lecz sprawdzić, czy przysługuje im zamiana na inny refundowany preparat z dabigatranem.

Zmiany na listach refundacyjnych to nie tylko kwestia formalna - dla wielu pacjentów oznaczają realny wpływ na co-

dzienne poczucie bezpieczeństwa i komfort leczenia.

Nowa lista refundacyjna

Od 1 kwietnia obowiązuje nowa lista leków refundowanych. Jedną ze zmian są wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą. W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich.

Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie raka wątroby i dróg żółciowych - pemigatynib, niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz ami-wantamab z chemioterapią, nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib, hormonozależnego raka piersi - palbocycylib + fulwestrant.

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

WARTO WIEDZIEĆ

Zakrzepica żył - objawy

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to:

- tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się,

- obrzęk,

- podwyższony poziom ocieplenia skóry,

- zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych,

- zwiększony stopień napięcia skóry,

- ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi,

- powiększenie żył powierzchownych,

- zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Nie tylko drzenie. Ten niepozorny objaw może być wczesnym sygnałem Parkinsona



Choroba Parkinsona została nazwana na cześć angielskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który w 1817 roku po raz pierwszy opisał główne objawy „drżączki porażnej”

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

Kiedy myślimy o chorobie Parkinsona, wielu osobom przychodzi na myśl dłoń, które ledwo są w stanie utrzymać szklankę wody. Tymczasem schorzenie to ma wiele twarzy.

Zapięcie zamka błyskawicznego czy pokrojenie kawałka mięsa - takie codzienne czynności przy chorobie Parkinsona często stają się wyraźnie trudniejsze. Osoby chore raz po raz doświadczają, że ręce, ramiona i nogi nie zachowują się tak, jakby tego chciały.

Według danych Niemieckiego Towarzystwa Choroby Parkinsona i Zaburzeń Ruchowych (DGP) w Niemczech na tę chorobę cierpi około 400 000 osób. Większość w momencie postawienia diagnozy ma ponad 60 lat, ale na Parkinsona mogą zachorować także młodszy.

Nawet jeśli choroby Parkinsona wciąż nie da się całkowicie wyleczyć, to dzięki odpowiednim lekom i terapii ruchowej wiele osób może nadal prowadzić aktywne, samodzielne życie. Oto 7 najważniejszych faktów w skrócie.

Choroba Parkinsona (morbus Parkinson) jest przewlekłą chorobą mózgu.

„Dochodzi tu do zbijania się własnego białka organizmu, alfa-synukleiny, w śródmózgo-

wiu” - wyjaśnia neurolog prof. Andrés Ceballos-Baumann, ordynator specjalistycznej kliniki parkinsonowskiej w Schön Klinik w Monachium-Schwabing.

W wyniku tych złożeń komórki w mózgu przestają prawidłowo funkcjonować i ostatecznie obumierają. Ma to konsekwencje: organizm wytwarza mniej dopaminy. Gdy brakuje tego ważnego neuroprzekaznika, ruchy nie są już możliwe w dotychczasowy sposób. Stają się trudniejsze do kontrolowania.

Dlaczego dochodzi do rozwoju choroby Parkinsona, nie zostało dotąd w pełni wyjaśnione. „Są jednak przesłanki, że oprócz wieku rolę mogą odgrywać także inne choroby, czynniki genetyczne i środowiskowe” - mówi Brit Mollenhauer, trzecia przewodnicząca zarządu DGP.

Drżące ręce to nie jedyny objaw choroby Parkinsona

Niedobór dopaminy może prowadzić do drżenia rąk w spoczynku, zwanego drżeniem (tremorem). Do innych możliwych objawów należą:

- sztywność mięśni,
- spowolnienie ruchów (bradykinezja)
- malejąca amplituda ruchów (akinetyczno hipokinetyczne spowolnienie ruchowe, potocznie: „małe ruchy”)
- niestabilna postawa ciała.

„Chorobie mogą towarzyszyć także tak zwane momenty

zamrożenia (freezing), przy czym freezing oznacza jakby ‘zamrożenie’ ruchu” - wyjaśnia Brit Mollenhauer.

Przykładowo ciało sztywnieje w chwili, gdy światło na przejściu dla pieszych zmienia się na zielone i człowiek chce szybko ruszyć.

Choroba Parkinsona może jednak dawać również objawy

wykraczające poza zaburzenia ruchowe, takie jak:

- trudności z mówieniem i połykaniem
- zaburzenia węchu
- problemy trawienne
- zaburzenia snu
- depresje
- zaburzenia funkcji poznawczych aż po otępienie.

Pierwsze oznaki mogą pojawić się już wiele lat przed wystąpieniem głównych objawów. „Należą do nich na przykład zaburzenia zachowania we śnie REM” - mówi Andrés Ceballos-Baumann.

REM to skrót od „Rapid Eye Movement”, czyli „szybkie ruchy gałek ocznych”.

Osoby dotknięte tym zaburzeniem krzyczą, uderzają lub kopią wokół siebie w tej fazie snu.

- Do zaburzeń zachowania we śnie REM zaliczają się także częściowo agresywne, nawracające sny - dodaje Brit Mollenhauer, ordynatorka Kliniki Paracelsus-Elena w Kassel.

Do innych wczesnych objawów mogą, według Ceballos-Baumann, należeć:

- zmniejszenie pisma, czyli coraz mniejsze litery,
- zaburzenia węchu,
- jednostronne bóle barku,
- ograniczenie współruchów ramion podczas chodzenia,
- zaparcia,
- cichszy głos,
- twarz o „maskowatym” wyrazie.



Świadczenie honorowe dla stułatków wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie

Prawie 7 tysięcy złotych miesięcznie dożywotnio. Komu przysługuje to świadczenie?

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

Od marca wzrosła wysokość świadczenia honorowego, dla osób który ukończyły sto lat. Obecnie wynosi 6 938,92 zł brutto.

Od 1 marca 2026 r. świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat, wynosi 6 938,92 zł brutto miesięcznie. To zauważalny wzrost. Jeszcze do końca lutego stułatkowie otrzymywali 6 589,67 zł, więc marcowa waloryzacja podniosła świadczenie o 349,25 zł.

W grudniu ubiegłego roku świadczenie honorowe w Polsce pobierało łącznie 4057 osób, z czego prawie 150 miało co najmniej 105 lat. Jak ujawnił jakiś czas temu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, to w zdecydowanej większości kobiety.

Komu przysługuje świadczenie honorowe?

Świadczenie honorowe przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- ma obywatelstwo polskie,
- ukończyła 100 lat,
- w ostatnim dniu miesiąca poprzedzającego miesiąc ukończenia 100 lat ma prawo do świadczenia przewidzianego w ustawie o świadczeniu honorowym (np. emerytury lub renty).

W takiej sytuacji prawo do świadczenia honorowego zo-

stanie przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku.

Przez ponad 50 lat, od 1972 roku, osoby, które ukończyły 100 lat, mogły otrzymać przyznaną wyjątkowo tzw. honorową emeryturę. Jej wysokość była stała i odpowiadała kwocie bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin, co oznaczało, że świadczenia różniły się między poszczególnymi osobami.

Raz przyznane świadczenie nie podlegało waloryzacji i pozostawało niezmiennie przez całe życie. Od 1 stycznia 2025 roku zasady te uległy zmianie. Świadczenie honorowe zostało uregulowane ustawowo i wprowadzono jedną, wspólną dla wszystkich kwotę.

Kto musi złożyć wniosek o świadczenie honorowe?

Do złożenia wniosku zobowiązane są osoby, które nie pobierają emerytury ani renty z żadnego organu emerytalnego, ale spełniają pozostałe warunki - ukończyły 100 lat, mają polskie obywatelstwo oraz przez co najmniej 10 lat po 16. roku życia miały centrum interesów życiowych w Polsce.

Formularz wniosku o świadczenie honorowe (ESH) jest dostępny na stronie internetowej zus.pl i w każdej placówce Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.



Prawo do świadczenia honorowego zostaje przyznane automatycznie, bez potrzeby składania wniosku

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

LEKI A KAWA

Jakich leków nie można popijać kawą?

Zawarta w kawie kofeina to silny stymulant. Oznacza to, że napar oddziałuje szczególnie mocno na układ nerwowy, ale też na cały organizm. Kawa stymuluje działanie mózgu oraz neuronów, pobudza, dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację. Jednak z tego powodu wchodzi też w interakcje z lekami i może nasilić lub osłabić ich działanie, powodując przy tym wystąpienie skutków ubocznych. - Kofeina może wchodzić w interakcje z różnymi lekami, potencjalnie powodując działania niepożądane lub zmniejszając skuteczność leków. Pacjenci powinni utrzymywać spożycie kofeiny na dość stabilnym i umiarkowanym poziomie,

aby złagodzić wszelkie działania niepożądane lub interakcje ze stosowanymi regularnie lekami - powiedziała Jacquie Lee, inspektor ds. bezpieczeństwa leków i farmaceutka informacyjna w Numark, w wywiadzie dla The Sun.

Czy przy lekach na ciśnienie można pić kawę?

Efedryna to lek stosowany w leczeniu niedociśnienia, czyli niskiego ciśnienia krwi. Lek powoduje wzrost ciśnienia krwi, podobnie działa kawa, która może nasilić działanie leku. Występuje wtedy przelom nadciśnieniowy, czyli nagły wzrost ciśnienia tętniczego wywołujący uszkodzenia naczyń m.in. w siatkówce oka, mózgu oraz uszkodzenia nerek czy serca. Taka sytuacja może doprowadzić do krwotoku podpa-

czynówkowego, czyli pęknięcia naczyń krwionośnego i krwawienia na powierzchni mózgu oraz psychozy.

Leki na ADHD a kawa

Leki stosowane w leczeniu zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to stymulanty, które działają psychoaktywnie zwiększając aktywność mózgu. W połączeniu z kawą mogą one doprowadzić do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, tętna, przyspieszonego bicia serca, a także odczuwania lęku, zdenerwowania i problemów ze snem. W ten sposób zadziałają także inne stymulanty takie jak pseudoefedryna, epinefryna czy amfetamina. Łączenie ich

z kawą zwiększa ryzyko wystąpienia tachykardii, czyli zaburzeń pracy serca.

Kawa a leki na astmę

Osoby chore na astmę często stosują leki rozszerzające oskrzela i ułatwiające oddychanie takie jak aminofilina i teofilina. Pi-

cie kawy szczególnie na początku stosowania tych leków jest niewskazane, ponieważ kofeina może nasilić ich działanie, a także skutki uboczne takie jak drażliwość czy niepokój. Trudno będzie więc ustalić właściwą skuteczną dawkę leku. Dlatego, gdy zaczynasz stosować lek na astmę powstrzymaj się od picia kawy do czasu ustale-



nia odpowiedniego dawkowania leku.

Czy antydepresanty można popijać kawą?

Leki przeciwdepresyjne starszej generacji, takie jak leki trójpierścieniowe i inhibitory monoaminooksydazy (MAO), zaburzają prawidłowe metabolizowanie kofeiny. Zostaje ona zatrzymana w organizmie dłużej co może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i wysokiego tętna. Leki nowszej generacji takie jak leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) nie powodują takich interakcji z kofeiną.

Leki uspokajające a picie kawy

Leki uspokajające stosowane w leczeniu m.in. bezsenności i zaburzeń lękowych takie jak benzodiazepiny wpływają

na ośrodkowy układ nerwowy. Działają przeciwnie, nasennie i przeciwdrgawkowo. W połączeniu z kawą tracą te właściwości, ponieważ kofeina działa w sposób odwrotny do nich, pobudza i może nasilać niepokój. Dlatego leków uspokajających nie można popijać kawą, bo nie zadziałają.

Kawa z lekami na cukrzycę?

Kawa osłabia działanie leków przeciwcukrzycowych. Zawarta w niej kofeina podwyższa poziom cukru we krwi. Jeśli dodamy do małej czarnej cukier, mleko czy śmietankę, poziom glukozy we krwi wzrośnie jeszcze bardziej. Diabetycy powinni więc nie tylko nie popijać swoich leków kawą, ale także zmniejszyć ilość wypijanych filiżanek kawy w ciągu dnia i dokładnie sprawdzać poziom cukru we krwi glukometrem.

Ten smak może kosztować zdrowie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrupiąca, przypieczona skórka z grilla czy patelni dla wielu osób to smak, któremu trudno się oprzeć. Problem w tym, że właśnie wtedy w jedzeniu powstają związki potencjalnie rakotwórcze.

Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane.

Jedzenie przypalonego jedzenia może dla niektórych być kuszące ze względu na zmieniony smak, ale wiąże się z istotnym ryzykiem dla zdrowia. Toksykolog Nynke Kramer wyjaśnia, że skala tego ryzyka zależy od różnych czynników, w tym rodzaju produktu i stopnia jego zwęglenia.

Wysokie temperatury w trakcie grillowania, smażenia czy głębokiego smażenia prowadzą do powstawania substancji rakotwórczych. Tworzą się one w wyniku reakcji chemicznych z udziałem makroelementów, takich jak białka, tłuszcze i cukry. Kramer jako poważny powód do niepokoju wskazuje policykliczne węglowodory aromatyczne (WVA). WVA to związki organiczne powstające przy niecałkowitym spalaniu materii organicznej, często obecne w żywności zawierającej tłuszcz.

Obecność tych szkodliwych substancji można porównać do skutków palenia papierosów. Grillowane mięso zawiera na przykład wysokie stężenia WVA, porównywalne z tymi w dymie papierosowym.



Znaczenie ma nie tylko to, co jesz, ale też jak bardzo jest przypalone i w jaki sposób zostało przygotowane. Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy

Różne rodzaje żywności wytwarzają odmienne ilości substancji rakotwórczych. Produkty tłuste mają tendencję do tworzenia WVA, natomiast żywność bogata w białko generuje inne rakotwórcze związki. Produkty skrobiowe, jeśli są gotowane zbyt długo, mogą tworzyć akrylamid - substancję, którą w badaniach na zwierzętach powiązano z występowaniem nowotworów.

Kramer podkreśla, że sposób przygotowania, czas i temperatura mają wpływ na ilość powstających szkodliwych substancji.

Dłuższy czas obróbki i wyższa temperatura sprzyjają zwiększonej produkcji związków rakotwórczych.

Ostrzega, że zjedzenie mocno zwęglonej kiełbaski z grilla może być porównywalne z wypaleniem paczki papierosów.

Choć lekko zrumieniony kawałek mięsa zawiera pewne ilości szkodliwych substancji, ryzyko jest zdecydowanie mniejsze niż w przypadku całkowicie zwęglonej żywności. Kramer odwołuje się do toksykologicznej zasady „dawka czyni truciznę”, co

oznacza, że wyższy poziom narażenia zwiększa ryzyko.

Sama lubi piec i smażyć, ale przyznaje, że wiąże się z potencjalnymi zagrożeniami dla zdrowia. Osobom zaniepokojonym powstawaniem substancji rakotwórczych proponuje gotowanie na parze lub w wodzie jako alternatywę.

Odradza natomiast jedzenie mocno przypalonej żywności i zaleca, by w miarę możliwości zdrapywać zwęglone fragmenty. W przypadku ekstremalnie przypalonych potraw najlepiej

w ogóle zrezygnować z ich jedzenia.

Sposób, w jaki przygotowujemy dania, może mieć kluczowe znaczenie dla ryzyka zachorowania na nowotwór złośliwy.

Onkolodzy wskazują, że popularny sprzęt kuchenny, taki jak popularne frytkownicy beztłuszczowe, używane nieumiejętnie, może to ryzyko zwiększać.

Ostatnio bardzo popularne zrobiły się tak zwane airfryery, czyli frytkownicy beztłuszczowe, ogrzewające jedzenie za pomocą gorącego powietrza. Są łatwe w obsłudze, często energooszczędne, a przede wszystkim pozwalają przygotowywać potrawy w sposób zdrowszy, bo bez nadmiaru tłuszczu.

Ale czy rzeczywiście tak jest? Onkolodzy mają pewne wątpliwości. Okazuje się, że sposób przygotowania jedzenia może być równie istotny dla zwiększenia lub zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka, jak to, co jemy.

Problematyczna może być przede wszystkim nadmierna obróbka termiczna żywności.

- W roślinach zawarte są bardzo subtelne i delikatne związki przeciwnowotworowe, witaminy i enzymy - tłumaczy dr Andrew Pecora z Hackensack Meridian John Theurer Cancer Center. - Gdy oddziałujemy na nie gorącym, ulegają rozkładowi albo przenikają do wody, w której gotujemy, a którą potem większość osób po prostu wylewa do zlewu. Zwłaszcza delikatne są witaminy z grupy B i C.

Nie tylko niszczenie korzystnych związków ma miejsce, gdy nadmiernie podgrzewamy jedzenie. Temperatura może też prowadzić do wytwarzania kancerogenów:

- Gdy przypalamy jedzenie, mogą wytwarzać się związki uszkadzające DNA i zwiększające ryzyko nowotworów złośliwych: akrylamid, aminy heterocykliczne, węglowodory aromatyczne - mówi onkolog dr Brian Helfand z Endeavor Health.

WAŻNE

Jak uniknąć raka?

Przede wszystkim należy unikać spalenizny. Nie bój się przypiekania potraw w airfryerze na przyjemny złocisty kolor, ale czerń spalenizny musi być jasnym sygnałem: tego kawałka lepiej nie jedz. Zwracaj uwagę na zapach potrawy. Jeśli czujesz dym i spaleniznę, lepiej nie jeść. Toksyczne związki zawarte w jedzeniu często mają gorzki smak. Jeśli nie wiesz, czy dany kawałek jest nadmiernie przypieczony, spróbuj odrobinkę. Jeśli poczujesz gorycz, lepiej odłóż ten kęs na talerz. Za zdrowsze sposoby termicznej obróbki żywności uchodzi obecnie gotowanie na parze, w wodzie i duszenie.

Tam się strasznie nad nami znęcali psychicznie i fizycznie



Izabela Miko w Pudelku o swej edukacji w szkole baletowej w Warszawie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 57

Natalia Szroeder spełniła swoje marzenie
Piosenkarka wybrała się na festiwal muzyczny Coachella w USA. Na jej Instagramie zaroiło się od zdjęć, na których widać, jak szaleje w kowbojskim kapeluszu na głowie – tańczy, skacze i pozuje na tle pustynnych krajobrazów. „Z serii: uważaj, o czym marzysz. Jesteśmy na Coachelli!” – podpisała fotografie.



Opór Stopklatka, 20:00

Na terenach okupowanych przez Niemców Żydzi padają ofiarą masowych mordów. W okręgu Komisariatu Rzeszy Białoruś ginie niemal cała rodzina Bielskich. Przy życiu zostają czterej bracia: Tewje, Aleksander, Asael i Aron. Formują oni oddział partyzancki, który ma walczyć z hitlerowcami i kolaborantami. Grupa tworzy osadę, zwaną Leśnym Jeruzalem.

Aleksandra Żebrowska nie jest zadowolona
Celebrytka postanowiła zafundować sobie nowy kolor włosów. W weekend podzieliła się w mediach społecznościowych relacją z domowego ich rozjaśniania przy pomocy specjalnego sprayu. Odcień włosów, który uzyskała, jednak nie przypadł jej do gustu. „Nie polecam” – napisała.

Dominika Tajner niosła za dużo

Celebrytka gościła w podcaście Świat Gwiazd. Mateusz Szymkowiak spytał ją, dlaczego w 2019 roku rozwiodła się z Michałem Wiśniewskim po siedmiu latach małżeństwa. – Myślę, że on chciał dziecko, a ja nie, bo uważałam, że on ma czworo dzieci, ja mam syna, czyli piątka. Michał miał duże kłopoty. Jak niektórzy pisali, że „dla hajsu” z nim byłam, to było wręcz odwrotnie. Zresztą Michał to podkreśla, że to był bardzo trudny czas w jego życiu. Już i tak niosłam za dużo – powiedziała. (GZL) Fot. Paweł Wiśniewski



Noce w Rodanthe TVN, 22:55

Adrienne wyjeżdża do Rodanthe, gdzie przez kilka dni ma zajmować się pensjonatem znajomej. Na skutek zbliżającego się sztormu, w hotelu przebywa tylko jeden gość, doktor Paul Flanner. Ich znajomość przeradza się w romans.

Poziomo:
3) ... Notre Dame w stolicy Francji,
10) wabiła śpiewem żeglarzy,
11) gatunek kaczki jak chłodziarka,
12) zaprzeczenie zdania twierdzącego,
13) auto z Kraju Kwitnącej Wiśni,
15) lekkie pantofle dla diwy,
17) starogreckie naczynie na oliwę,
18) miasto w Czechach, dawny ośrodek hutnictwa żelaza,
20) decydująca piłka w siatkarskim pojedynku,
22) pochyła maszyna prosta,
23) wśród mieszkańców Kaukazu,
26) napój z jabłek ugotowanych w wodzie,
28) skrzynia drukarska na czcionki,
29) odcinek tekstu biblijnego,
32) czasem chodzą po plecach,
34) tłuszcz spożywczy ze słoniny,
35) wznoszony na czyjąś cześć,
36) okienko na poddaszu,
37) Sparta to ... Leonidasa.

Pionowo:
1) dziecko w pierwszym okresie życia,
2) instrument Louisa Armstronga,
3) eskimoska łódź z foczych skór,
4) gdy temperatura wynosi -40 st. C,
5) David, filmowy agent Fox Mulder,
6) stan w USA nad Zatoką



AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

Meksykańską,
7) polski program typu talent show,
8) chwila przed wschodem słońca,
9) rozpięty na rejach masztu,
14) odprowadza deszczówkę z dachu,
16) dawniej nazywany fermentem,
19) afrykański kraj z Trypolisem,

21) miasto wojewódzkie nad Odłą,
24) żołnierz lekkiej jazdy,
25) osobliwe lub atmosferyczne,
27) dymiący kwas siarkowy,
28) Donald z kreskówki Disneya,
30) grecka bogini Księżycy,
31) jednokołowy wózek na budowie,
33) fryzura z drobnych loczków,
34) oczyszczona lub kaustyczna.

ROZWIĄZANIE NR 56

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj poczujesz przypyły energii i chęć działania. Horoskop dzienny stanowczo radzi uważać jednak na impulsywne decyzje i konflikty.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i stabilność będą kluczowe. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by skupić się na relacjach i docenić drobne przyjemności.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię dzień pełen rozmów i nowych pomysłów. Horoskop dzienny na środę mówi, że warto je zapisać, bo mogą się wkrótce przydać.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja intuicja będzie dziś wyjątkowo silna. Horoskop dzienny podpowiada, by ufać jej w ważnych sprawach i unikać pośpiechu.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Możesz zabłysnąć w towarzystwie. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać okazję, ale nie zapominaj o innych ludziach wokół Ciebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny na środę wróży, że uporządkowanie spraw przyniesie Ci spokój i satysfakcję.

Lew (23.07 - 22.08)
Postaw na równowagę między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny podpowiada, by unikać skrajności i słuchać swojego ciała.
Panna (23.08 - 22.09)
Emocje mogą być intensywne. Horoskop na dzisiaj radzi w tej sytuacji zachować spokój i nie podejmować decyzji pod ich wpływem.
Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja planowaniu podróży i osiągnięciu nowych celów. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na inspirujące możliwości.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja determinacja pomoże Ci dzisiaj osiągnąć ważny cel. Horoskop dzienny stanowczo radzi pamiętać jednak o chwili odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dzisiaj radzi wykorzystać ją w pracy lub hobby. Efekty zaskoczą nie tylko Ciebie...
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by jednak nie brać na siebie cudzych problemów.

Ostatnia szansa dla Realu Madryt na uratowanie sezonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś wieczorem w rewanżowych meczach ćwierćfinału Ligi Mistrzów Bayern Monachium podejmie Real Madryt, a Arsenal Londyn Sporting Lizbona.

Real przeżywa w kwietniu kryzys. Alvaro Arbeloa nieustannie wystawia Viniciusa i Kyliana Mbappe, nie dając im chwili wytchnienia, a potem patrzy bezmyślnie w boisko. Wszyscy „Królewscy” to indywidualne talenty, bez gry zespołowej. W ciągu ostatnich trzech meczów szanse Realu spadły gwałtownie we wszystkich rozgrywkach. Istnieje 99-proc. prawdopodobieństwo, że „Los Blancos” z gwiazdorskim składem pozostaną bez trofeów. Nie wygrali trzech ostatnich meczów: zanotowali dwie porażki i remis. Te wyniki doprowadziły Real na skraj upadku.

W weekend Mbappe i Vinicius wdali się w popis dryblingowy, nie zwracając uwagi na Gironę na własnym boisku. Skromny klub zareagował na niecelny strzał Fede Valverde, a gwiazdy Realu nie potrafiły wymyślić nic więcej. Ta wpadka pozwoliła Barcelonie uzyskać 9-punktową przewagę. Pozostało 7 kolejek do końca sezonu, więc odrobienie takiej straty będzie bardzo trudne, zwłaszcza w obecnej formie Realu. A eliminacja z Ligi Mistrzów jest również bardzo bliska; Bayern Monachium walnie przyczynił się do tego w pierwszym meczu.

Bayern Vincenta Kompany'ego odniósł 5 zwycięstw z rzędu. Tydzień temu na Bernabeu nie pozwolił Mbappe i Viniciusowi na zbyt wiele. Michael Olise, Joshua Kimmich i Harry Kane powinni byli



FOT. EPAP/PAP

Czy Kylian Mbappe w rewanżowym meczu ćwierćfinału Ligi Mistrzów z Bayernem Monachium uratuje Real Madryt?

zmiażdżyć Real, zanim Manuel Neuer zaczął odpierać wszystkie ataki. Porażka 1:2 daje Realowi promyk nadziei, ale forma mistrzów Niemiec sprawia, że to oni są faworytem dzisiejszego meczu z Monachium.

Bawarczycy są w świetnych nastrojach - ich przewaga nad Dortmundem w lidze wzrosła do 12 punktów. To oznacza, że mogą zdobyć tytuł już w następnej kolejce, co rozwiewa wszelkie obawy o Bundesligę. W weekend rozgromili St. Pauli bez Kane'a, Luisa Diaza, Aleksandra Pavlovicia, Jonathana Taha i Dayota Upamecano, którzy odpoczywali. Jamal Musiala w końcu strzelił gola, a Olise trochę pocwyczył, żeby

utrzymać formę. Wszyscy kluczowi zawodnicy wrócili do formy i są gotowi wyeliminować Real.

Mecz Sportingu Lizbona z Arsenalem Londyn w Portugalii mógł i powinien zakończyć się bezbramkowym remisem, ale Kai Havertz zdobył bramkę w doliczonym czasie gry. Co ciekawe, to zwycięstwo było pierwszym Arsenalu od trzech meczów. Wcześniej „Kanonierzy” przegrali z Southamptonem w Pucharze Anglii i z Bournemouth w Premier League, gdzie również byli uważani za zdecydowanych faworytów. A wcześniej przegrali Puchar Ligi z Manchesterem City.

Rui Borges ma przewagę nad Mikelem Artetą nawet po porażce 0:1 u siebie. Chodzi o brak presji psychologicznej na Sportingu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę ostatnie słabe wyniki Arsenalu, aspekt psychologiczny staje się coraz ważniejszy. Kolumbijski Luis Suarez i spółka rozegrali bardzo wyrównany mecz u siebie i powinni byli zremisować, ale na wyjeździe nie mają absolutnie nic do stracenia. Muszą się zrelaksować i pokazać z jak najlepszej strony. Ich występ w tym sezonie Ligi Mistrzów już teraz można uznać za sukces.

To porównanie oczywiście nie jest do końca trafne, ale Sporting już udowodnił swoją skuteczność w odrabianiu strat. W poprzedniej rundzie przegrał pierwszy mecz z Bodø/Glimt 0:3, ale w rewanżu rozgromił rywala 5:0 i awansował do ćwierćfinału. Jednak rewanż Portugalczycy rozegrali u siebie, a poziom mistrza Norwegii nie dorównuje poziomowi lidera Premier League.

Styl zespołu Artety w ważnych meczach - grać ostrożnie, rozważnie i defensywnie - nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty, na Sporting może jednak wystarczyć.

„Lwy” z Alvarade będą próbowały przebić się przez defensywę „Kanonierów”. Nie udało im się strzelić gola u siebie i na Emirates nie będzie łatwiej. Londyńczycy rzadko rozgrywają mecze z dużą liczbą bramek, a w ostatnich siedmiu meczach tylko dwa razy przekroczyli granicę 2,5 gola. ©

REWANŻOWE MECZE 1/4 LM

- godz. 21.00: Bayern Monachium - Real Madryt, transmisja: TVP1 i TVP Sport oraz Canal+ Extra 1;
- godz. 21.00: Arsenal Londyn - Sporting Lizbona, transmisja: Canal+ Extra 2.

Finalne przygotowania do pożegnania zmarłego trenera Jacka Magiera

Jacek Czapplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Ostatnie pożegnanie zmarłego w ubiegłym tygodniu Jacka Magiera nastąpi w czwartek, 16 kwietnia, na Powązkach Wojskowych w Warszawie.

Jacek Magiera zmarł w piątek, 10 kwietnia, w wieku zaledwie 49 lat. Zasnął podczas treningu biegowego w Parku Grabiszyńskim we Wrocławiu. Reanimowany na miejscu, a następnie przewieziony do szpitala nie odzyskał przytomności.

Informacja ta wstrząsnęła całą piłkarską Polską. Był to wyjątkowy trener, a przede wszystkim niesamowita osoba. Urodził się w Częstochowie, potem przez większość życia związany był z Warszawą, a od 2021 roku głównie z Wrocławiem, w którym został zatrudniony i zdobył wicemistrzostwo kraju. Miał żonę i dwoje nastoletnich dzieci.

W lipcu 2025 roku objął stanowisko drugiego trenera reprezentacji Polski, ale nie dokończył

swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych.

W Alei Romera we Wrocławiu kibice od kilku dni zapalają znicze. Pojawily się też kwiaty, szaliki Śląska i flaga Polski.

Wczoraj w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu odbyła się msza dziękczynna w intencji Zmarłego wraz z czuwaniem przy jego trumnie.

PZPN oficjalnie przekazał, kiedy i gdzie odbędzie się pogrzeb śp. trenera.

Uroczystości pogrzebowe Jacka Magiera odbędą się w czwartek, 16 kwietnia, w Warszawie. Msza święta żałobna zostanie odprawiona o godzinie 12.00 w Katedrze Polowej Wojska Polskiego przy ulicy Długiej. Następnie kondukt żałobny uda się na Cmentarz Wojskowy na Powązkach, gdzie o godzinie 14.30 odbędzie się ceremonia pogrzebowa.

Z uwagi na charakter miejsca oraz uroczystości pogrzebowe liczba dostępnych miejsc w katedrze jest ograniczona.

Rodzina Zmarłego prosi o modlitwę. ©



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Asystent selekcjonera reprezentacji Jacek Magiera nie dokończył swojej misji z kadrą Biało-Czerwonych...

Iga Świątek zagra po raz pierwszy pod wodzą nowego szkoleniowca

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek na rozpoczęcie turnieju WTA 500 Porsche Tennis Grand Prix w Stuttgarcie w drugiej rundzie zmierzy się dzisiaj z reprezentantką gospodarzy Laurą Siegemund.

Rozstawiona z numerem trzy Iga Świątek od drugiej rundy rozpocznie zmaganie w Stuttgarcie, gdzie triumfowała w 2022 i 2023 roku. Za każdym razem pokonała w finale aktu-

alną liderkę światowego rankingu Białorusinkę Arynę Sabalenkę, która wycofała się z tegorocznej edycji turnieju z powodu kontuzji.

Laura Siegemund w pierwszej rundzie miała zagrać z Magdaleną Fręch, ale Polka wycofała się z turnieju. Zastąpiła ją Bułgarka Wiktoria Tomowa, którą Niemka pokonała 4:6, 7:6 (7-4), 6:1.

Świątek z Siegemund grała do tej pory dwukrotnie i oba mecze wygrała.

Turniej na krytych kortach ziemnych w Porsche-Arenie

w Stuttgarcie będzie pierwszym, w którym Raszynianka, notowana na czwartym miejscu w światowym rankingu, zagra pod wodzą Francisco Roiga. Współpracę z byłym trenerem Rafy Nadala rozpoczęła na początku kwietnia, po tym jak rozstała się z Belgiem Wimem Fissette'em. Zmiana trenera była pokłosiem słabej formy Polki, która między innymi odpadła w drugiej rundzie turnieju WTA 1000 w Miami po porażce z Magdą Linette.

Świątek zapewniła, że Roig pomoże jej szybko wychwycić

techniczne błędy i nie tkwić w „złych schematach”. Iga zdaje sobie jednak sprawę, że nie wszystko zmieni się z dnia na dzień i że jest to stopniowy proces. - Jeśli przez kilka miesięcy nie robisz czegoś dobrze, to nie jest tak, że obudzisz się następnego dnia i zrobisz to tak jak trzeba. Staram się dać sobie czas. Francisco też mnie do tego zachęca - zaznaczyła.

Po porażce w Miami przekazała mediom, że nie prezentuje się na tyle dobrze, żeby mieć wobec siebie jakieś oczekiwania. Przed turniejem w Stutt-

garcie zapewniła, że liczy przede wszystkim na poprawę gry. - Moje oczekiwania to po prostu poprawa gry na treningach, potem w meczach, ale nie będę dla siebie zbyt surowa. Nie będę wyciągać zbyt pochopnych wniosków, ale zrobię to po pełnym cyklu. To nie sprint, to maraton. Jeśli zdobyłaś już tyle tytułów, zawsze będą jakieś oczekiwania wobec siebie i otoczenia. Myślę, że moje oczekiwania były zbyt wysokie jak na poziom, który prezentowałam. Nie grałam zbyt dobrze. To był zimny

prysznic - zakończyła sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych.

W ćwierćfinale Świątek może trafić na Łotyszkę Jelenę Ostapenko, z którą nigdy nie wygrała. Przed rokiem Polka odpadła tu w ćwierćfinale właśnie po porażce z Ostapenko.

W puli nagród jest 1,2 mln euro. Triumfatorka prócz nagrody w wysokości 161 310 euro otrzyma od organizatorów turnieju najnowsze Porsche 911 Carrera S Cabriolet warte aż 839 tysięcy złotych. Finał zaplanowano na 19 kwietnia. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Liga MTB
wyłoniła
zwycięzcówRobert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

KOLARSTWO GÓRSKIE. **Dużą popularnością cieszą się w naszym regionie zawody MTB dla amatorów. Kolejną rundą Zachodniej Ligi w tej specjalności odbyła się w Krośnie Odrzańskim.**

Piotr Kobus ze Świdnicy był najlepszy na głównym dystansie - czyli mega - podczas IV rundy PZU Zachodniej Ligi MTB w Krośnie Odrzańskim. Kolarz z Dolnego Śląska uzyskał czas 2.14.42. Triumfator pokonał Niemca Klausę Beige - 2.15.06, który wygrał dwie spośród trzech poprzednich rund. Podium na „królewskim”, 53-kilometrowym dystansie uzupełnił Daniel Telej z Gubina - 2.17.36. Jedyną kobietą, która ukończyła dystans mega była Ukrainka Yana Kulikova - 3.13.30.

Na dystansie mini (30 km) znów nie miał sobie równych Karol Frydrych z Gorzowa - 1.17.25. Tuż za nim uplasował się Dawid Romanowski z Zielonej Góry - 1.17.48, a trzeci był przedstawiciel gospodarzy Piotr Wawrzyniak - 1.18.42. Najszybszą kobietą na dystansie mini nie pierwszy raz w tym sezonie okazała się Aleksandra Minge z Lwówka Wielkopolskiego - 1.34.38, przed dwoma zielonogórzankami: Adrianną Janiszewską - 1.36.03 i Julią Reinhold - 1.42.28. ©

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Tylko jedno zwycięstwo w Centralnej Lidze Juniorów Lubuskie zespoły przegrały obydwa wyjazdowe mecze w Centralnej Lidze Juniorów U-17. Lechią Zielona Góra pokonał 5:2 Górnik Zabrze, a od Silonu Gorzów lepsza (1:0) okazała się Miedź Legnica. Zespół Lechii triumfował za to w spotkaniu CLJ U-15. Pokonał u siebie 2:1 Stadion Śląski Chorzów. Kolejny mecz wysoko przegrali za to piłkarze TS Przylep-Zielona Góra - tym razem 1:9 na boisku Zagłębia Lubin.

UNIHOKEJ

Unihokeiści Lokomotivu Czerwieńsk po barażowych meczach wrócili do ekstraklasy. Lubuski zespół przegrał pierwsze, domowe spotkanie z Olimpią Osowa Gdańsk 2:5. Potem było już znacznie lepiej. Podczas weekendu zrewanżował się rywalom i wygrał dwa spotkania na ich boisku. W sobotnim triumfował 11:5, a w niedzielny, rozstrzygającym o awansie zwyciężył po dogrywce 5:4.



FOT. LOKOMOTIV CZERWIENSK

SNOOKER

Zielonogórzanin Marcin Nitschke zdobył dwa medale w MP, rozegranych w Zielonej Górze. W zmaganiach drużynowych sięgnął po złoty wspólnie z Pawłem Rogożą ze Szczecina, a w turnieju 6 reds - po brązowy.

Zastal Zielona Góra podbił Ostrów!
Czy to jest przełom w walce o play in?Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. **Dojrzałość, konsekwencja i znakomita druga połowa meczu - to klucze do sukcesu koszykarzy Orleu Zastala Zielona Góra w wyjazdowym starciu z Tasomix Rosiek Stalą Ostrów Wlkp.**

Stal Ostrów Wlkp. 75

Orleu Zastal Zielona Góra 82

Kwarty: 19:21, 21:18, 17:26, 18:17.

Tasomix Rosiek Stal: Gibson 21 (3x3, 8 asyst), Jackson 18 (9 zbiórek), Mejeris 14, Laster 8 (1x3), Gołębiowski 1 oraz Sakota 6, Reid 3, Czaska 2, Pluta 2, Bremby 0.

Orleu Zastal: Garrison 13 (1x3, 4/5 za dwa), Szumert 13 (8 zbiórek), Mazurczak 11 (1x3, 4/4 z gry), Maughmer 8, Sulima 2 oraz Wilson 14, Lewis 11 (1x3), Cartier 4, Woroniecki 3 (1x3), Fayne 3.

Wygrana zastalowców może okazać się fundamentalna w kontekście walki o grę w fazie play in, w niezwykle wyrównanym sezonie Orleu Basket Ligi.

Pierwsza połowa spotkania miała bardzo wyrównany przebieg, obie drużyny grały seriami. Świetne wejście w mecz zanotował Jakub Szumert. Zielonogórski 20-latek w zaledwie pięć minut zdobył osiem punktów. Po jego trafieniach oraz rzutach Javona Maughmera, na trzy minuty przed zakończeniem inauguracyjnej kwarty zastalowcy prowadzili 16:9. Gospodarze zdołali jednak przy-

spieszyć, a strzelecką formę odnalazł lider Stali, Trenton Gibson. Po pierwszej odsonie meczu goście prowadzili minimalnie - 21:19.

Choć w drugiej kwarcie miejscowi na moment wyszli na prowadzenie, to Zielonogórzanie optycznie sprawiali lepsze wrażenie. Bardzo dobre zawody rozgrywał amerykański środkowy Dwight Wilson, który już do przerwy zdobył 9 punktów. Ciężar gry brał na siebie również Conley Garrison. I choć przyjezdni nie ustrzegli się kilku prostych błędów, do szatni schodzili zaledwie z jednopunktową stratą (40:39).

Kluczowy odjazd
w trzeciej kwarcie

Decydująca dla losów meczu okazała się środkowa część trzeciej odsony spotkania. Stal kompletnie zatraciła skuteczność, co bezlitośnie wykorzystali goście. Niewidoczny do tej pory lider strzelców ligi - Chavaughn Lewis - który w pierwszej połowie meczu nie zdobył ani jednego punktu, przełamał się w 25 min, wyprowadzając Zastal na prowadzenie (53:52).

Od tego momentu zielonogórzanie grali „jak z nut”. Ostrowianie bili głową w mur, nie potrafiąc znaleźć drogi do kosza. Na półtorej minuty przed końcem trzeciej części meczu podopieczni trenera Arkadiusza Miłoszewskiego wypracowali aż 13-punktową zaliczkę (65:52). Mimo, że koń-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Chavaughn Lewis był wyróżniającym się graczem Zastalu

cówka kwarty należała do Stali, przed ostatnimi dziesięcioma minutami było 64:61 dla Zastalu.

Chłodna krew
w końcówce

W czwartej kwarcie konsekwencja Zielonogórzan, w połączeniu ze słabą ofensywą gospodarzy pozwoliła zastalowcom ponownie odskoczyć. Świetne momenty miał dyry-

gujący grą Andrzej Mazurczak, a w najważniejszych akcjach ręka nie zdrząła Chavaughnowi Lewisowi.

Gdy na dwie i pół minuty przed końcem meczu, po punkcie wspomnianego Andrzeja Mazurczaka, Zastal prowadził 11 punktami (79:68), stało się jasne, że gospodarze musieliby wznieść się na ogromne wyżyny, by odwrócić losy spotkania. Mimo de-

sperackich prób ostrowian biało-zieloni do końca zachowali zimną krew.

- To był dla nas ciężki mecz. Wiedzieliśmy, że Ostrów u siebie broni bardzo agresywnie. Były momenty przestoju, ale w kluczowych fragmentach potrafiliśmy zachować koncentrację i wygrać - podsumował na gorąco jeden z bohaterów meczu, Jakub Szumert.

Dla Orleu Zastalu to 14. zwycięstwo w sezonie, które realnie przybliża ich do walki o czołową dziesiątkę ligi. Dla Stali to bolesna, dopiero trzecia porażka we własnej hali. ©

Pozostałe wyniki 26. kolejki: MKS Dąbrowa Górnica - AMW Arka Gdynia 70:83, Miasto Szklarska Krosno - Anwil Włocławek 87:101, Tauron GTK Gliwice - King Szczecin 86:93, Arriva Lotto Twardo Pierniki Toruń - Dzik Warszawa 82:83, Energa Trefl Sopot - PGE Start Lublin 103:97, Legia Warszawa - Górnik Zamek Książ Wałbrzych 93:68, Energa Czarni Słupsk - WKS Śląsk Wrocław 86:91.

1. King	26	44	2173:2139
2. Legia	26	44	2241:2082
3. Trefl	26	42	2305:2210
4. Śląsk	24	42	2170:2008
5. Dzik	26	41	2373:2212
6. Arka	25	41	2120:2021
7. Zastal	26	40	2188:2106
8. Anwil	26	40	2311:2227
9. MKS	26	40	2281:2219
10. Górnik	26	40	2123:2180
11. Stal	26	40	2163:2206
12. Twardo Pierniki	25	35	2195:2229
13. Czarni	26	34	2146:2260
14. PGE Start	26	34	2137:2348
15. GTK	26	31	2075:2318
16. Miasto Szklarska	26	30	2122:2358

Końcowa tabela:

1. ZKS Palmiarnia II	6	12	36:1
2. Gorzovia Gorzów	6	8	24:22
3. Spartakus Otyń	6	4	21:25
4. Pelcz Górki Noteckie	6	0	3:36

W najbliższą sobotę w Wołowie z udziałem: ZKS Palmiarnia II, Gorzovii, Wolavii Wołów i AZS UE III Wrocław zostanie rozegrany turniej o udział w barażu o awans do I ligi.

TENIS STOŁOWY
Lubuskie najlepsze w DMP osób niepełnosprawnych
Tenisiści stołowi GZSN Start Gorzów (trener Marek Konieczka) wywalczyli dwa złote medale, a ZSR Start Zielona Góra (trener Lucjan Błasz-

czyk) jeden złoty krążek w rozegranych w Zielonej Górze drużynowych mistrzostwach Polski osób z niepełnosprawnościami. W klasie 4-5 gorzowanie Daniil Ustinov i Krzysztof Żyłka pokonali w finale Michała Czułkę i Rafała Czupera (PSSON Start Białystok) 2:1. W klasie 11 ich klubowi kole-dzy Damian Fira i Piotr Dobrzyński wygrali w finale z Wiktoorem Kwiatkowskim i Jakubem Walakiem (KS Elta Łódź) 2:0, zaś zielonogórzanie Piotr Grudzień i Tobiasz Głowczyk w pojedynku o złoto rozprawiłi się z Piotrem Goniowskim i Adrianem Kochanem (IKS Jezioro Tarnobrzeg) 2:0. (cekon, rg, rk)

superligi. Rezerwy Palmiarni Zielona Góra przegrały na gorącym terenie w Grodzisku Mazowieckim z rezerwami miejscowej Bogorii 4:6 (Krzysztof Michno 2,5, Jakub Nadolny 1,5, Dawid Staniowski i Łukasz Wachowiak po 0). Po 17 kolejkach zielonogórzanie zajmują ostatnie, 10. miejsce w tabeli z dorobkiem 6 pkt. Pierwsza drużyna Palmiarni doznała jeszcze wyższej porażki, grając na własnych stołach z liderem tabeli BKS Stal Bielsko Biala 2:8 (Alan Bryk i Dominik Soliło po 1, Samuel Michna i Patryk Żyworonek po 0). Zielonogórzanie zakończyli sezon na 4. pozycji z 21 „oczkami”. Proste

Domy Gorzovia Gorzów w wyjazdowym meczu w Szczecinie zremisowała z Griffin-s-Spin 5:5 (Kamil Dziadek i Kacper Petaś po 2, Radosław Żabski 1, Dawid Kosiński 0), co daje jej pewne utrzymanie w I lidze. Po 17 kolejkach gorzowanie zajmują 7. lokatę - 15 pkt.

TENIS STOŁOWY
ZKS Palmiarnia Zielona Góra wygrała drugą ligę kobiet
Zakończyły się zmagania w lubuskiej II lidze pań. Najlepsze okazały się rezerwy ZKS Palmiarni Zielona Góra, grające w składzie: Lena i Marlena Grobelne oraz Barbara i Małgorzata Jasińskie.