

Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie **str. 7**



FOT. AFP/EAST NEWS

Błędna diagnoza - wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
25.02.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 46 (22.647)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Każdy mieszkaniec Zielonej Góry może dostać za darmo do 5 worków zrębków **str. 4**



FOT. JACEK KATOS

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	11678	гелікоптерів	347
літаків	435	БТРів	24045

Gorzowskie pustostany zamieniają się w porządne mieszkania **str. 5**



FOT. ZGM



FOT. LUKASZ KOŁEŚNIK

REGION WIEM, ŻE ZAPALIŁY MI SIĘ WŁOSY - MÓWI DAWID STRÓŻNIAK

Bez wahania skoczył w ogień

Łukasz Kołesnik
lkolesnik@gazetalubuska.pl

- Przejeżdżał tylko, ale jak zobaczył, co się dzieje, to rzucił się od razu w płomienie, aby pomóc ludziom. Doznał obrażeń, ma poparzoną głowę, ale nie chciał nawet iść do lekarza, tylko działał na miejscu do końca akcji - opowiada wójt gm. Dąbie, Bogusław Zaraza.

Ochotnicza Straż Pożarna w Dąbiu również wyróżniła swojego druha za szybkie i przytome działanie na miejscu zdarzenia podczas pożaru DPS w Szczawnie.

„Największe podziękowania należą się naszemu druhowi Dawidowi Stróżniakowi, który podróżując samochodem zauważył pożar, zatrzymał się, powiadomił służby i wspomagał pracowników w ewakuacji mieszkańców DPS przed przyjazdem służb, z narażeniem swojego życia i zdrowia. Reakcja Dawida pokazuje, że strażakiem się jest, a nie bywa i bez względu na sytuację ratowanie życia ludzkiego jest dla nas priorytetem. Dawid, jesteście z Ciebie DUMNI!”

Udało nam się skontaktować z Dawidem Stróżniakiem, który jako pierwszy rzucił się do pomocy podczas pożaru DPS w Szczawnie. Jak zdarzenie wyglądało jego oczami?

- Jechałem do domu samochodem. Zauważyłem, że pali się budynek DPS-u. Zatrzymałem się, poinformowałem służby i pobiegnąłem pomóc pracownikom i pensjonariuszom w środku - opowiada. - Sytuacja wyglądała bardzo poważnie. Było bardzo dużo dymu i ogień rozprzestrzenił się szybko. Każda sekunda była na wagę złota.

Dawid przyznaje, że nigdy nie czuł takiego przypływu adrenaliny, jak



FOT. ARCH. PRYWATNE

w tamtym momencie, gdy wbiegł do pożaru. - Dopiero po przyjeździe kolegów poczułem, jak bardzo jestem zmęczony. Z drugiej strony poczułem się pewniej, mając ich u boku i nadal im pomagałem - wspomina. - W środku wszystko działało się bardzo szybko, choć wydawało mi się, że czas płynie wolno. Myślałem, że jestem tam już około 20 minut, a okazało się, że strażacy przyjechali na miejsce zdarzenia już po 6 minutach - mówi.

Zanim strażacy dotarli, to wyniósł z budynku sześć lub siedem osób.

- Niektóre z nich poruszały się na wózkach, więc uznałem, że szybciej będzie ponieść je na rękach - tłumaczy.

Strażacy OSP przechodzą szkolenia i korzystają wtedy z odpowiedniego ekwipunku. Dawid musiał wbiec do pożaru bez żadnego sprzętu.

- Trzeba było korzystać z tego, co się miało pod ręką. Założyłem kaptur,

zasłaniałem twarz rękawem lub chowałem pod bluzą - opowiada.

- Czy czułem strach? Raczej adrenalina grała główną rolę. Wydaje mi się, że miałem obawy, gdy wszedłem na drugie piętro. Zadymienie było tam naprawdę ogromne. Nic nie widziałem, nie byłem w stanie wejść do niektórych pomieszczeń... - przyznaje.

Strażak ochotnik doznał obrażeń, pomagając przy ewakuacji pensjonariuszy DPS.

- Podczas akcji specjalnie tego nie poczułem. Wiem, że zapaliły mi się włosy i coś spadło mi na szyję, przez co doznałem drobnych poparzeń. Spaliła mi się też kurtka oraz bluza - wymienia Dawid. - Dopiero gdy wszyscy zostali ewakuowani, to poczułem pieczenie. Nie były to poważne rany, ale na wszelki wypadek jutro wybiorę się do lekarza.

Czytaj także na str. 4

REGION

Naciągnęli Lubuszan na miliony

- Od początku tego roku w woj. lubuskim straty spowodowane przez internetowych i telefonicznych oszustów przekroczyły 1,7 mln zł - poinformował podkom. Mateusz Sławek z zespołu prasowego lubuskiej policji. Dodał, że policjanci odnotowują znaczny wzrost liczby zgłoszeń dotyczących tzw. oszustw inwestycyjnych. Z policyjnych statystyk wynika, że rosnąca popularność kryptowalut i nowoczesnych platform tradingowych, pozwalających na inwestowanie w akcje, waluty czy towary, stała się dla przestępców idealnym polem do działania. Niestety, często skutecznego.

Ofiary, skuszone wizją łatwego zarobku, wpadają w pułapkę i często tracą dorobek całego życia i nie chodzi tu tylko o seniorów.

- Pośpiech i presja czasu to najlepsi przyjaciele oszusta. W przypadku cienia podejrzeń co do wiarygodności oferty bądź osoby, z którą prowadzimy rozmowę, należy natychmiast odłączyć urządzenie od sieci i odinstalować podejrzane programy czy aplikacje. Warto także skontaktować się ze swoim bankiem, zablokować dostęp do kont i kart oraz jak najszybciej powiadomić o próbie oszustwa policję - zaznaczył podkom. Sławek.

Samorządy mogą liczyć na siebie nawzajem **str. 4**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● U progu II RP Żydzi chcieli stworzyć własny okręg autonomiczny, wolny od Polaków. Stolicą tego podlaskiego mini-Izraela miał być Białystok.

Sandra
Soczewa



SĄ BURZE, KTÓRYCH NIE ROZUMIEM

Regularnie w mediach społecznościowych ludzie pokazują swoje niezadowolenie. Ulewa im się przez indolencję władarzy, radnych, czy ludzi na świeczniku. I super - teraz internet daje taką przestrzeń, by powiedzieć (oczywiście bez hejtu, z kulturą!), że coś nas wkurza, wytknąć jakiś błąd, czy zaapelować o reakcję.

Z gorzowskiego podwórka: jak najbardziej rozumiałam wielkie poruszenie w sprawie schroniska dla zwierząt. Świetnie, że znalazła się grupa osób, która stwierdziła: „Droga Władzo, jako mieszkańcy domagamy się poprawy warunków, w których żyją bezpańskie zwierzęta. Zorganizujcie ocieplane boksy”.

Obiema rękami i obiema nogami również podpisuję się pod trwającym od kilku miesięcy oburzeniem w sprawie sposobu naliczania opłat za śmieci. Dla mnie to kuriozum. Szczerze mówiąc jestem w szoku, że tylu radnych było za (serio??? przy następnych wyborach gorzowianie powinni wam za tę decyzję podziękować). Chyba nawet nie będę się nad tym rozwodzić, bo słów brak.

Ale nie rozumiem innych „afer”. Przez dobry miesiąc gorzowanie żyli tym, że szpital wprowadza opłaty za parkowanie. Zaskoczyło mnie to, że... wszyscy byli tym tak oburzeni. Ja jak najbardziej tę decyzję rozumiem. W Szczecinie, Poznaniu... wszędzie płatne są parkingi. Dlaczego ten przy gorzowskiej lecznicy miałby być za darmo? Nie chcę sypać swoimi argumentami „za opłatami”, ale mam ich sporo.

A teraz najnowsza burza: darmowa komunikacja w Gorzowie dla gorzowian i droższe bilety dla tych, którzy muszą je kupić. Oburzeni są mieszkańcy sąsiednich gmin, tzw. obwarzanka. Nie rozumiem: to ukłon w stronę tych, którzy zostawiają w mieście swoje podatki. Fajny ukłon. Zaznaczę: sama mieszkam w obwarzanku. Oburzenia we mnie nie było za grosz, choć ostatecznie za bilet zapłacić 5 zł. No ale sorry, na to się pisałam.

ROZMOWA DNIA

Antyukraińskiej propagandy i dezinformacji jest coraz więcej

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

- Pod koniec ubiegłego roku na rosyjskich portalach kolportowane były sztucznie stworzone zdjęcia ukraińskich wojskowych szczęśliwych mimo na przykład, utraty nogi. Można powiedzieć, że AI działa już na pełnych obrotach - alarmuje Paweł Cymbor, redaktor portalu FakeNews.pl prowadzonego przez Fundację Przeciwdziałamy Dezinformacji.

Wojna rozpętana przez Rosję w Ukrainie trwa już 4 lata. Entuzjazm wobec przyjmowania obywateli napadniętego kraju osłabł. Napotykam na tak zwane fejki i kłamliwe treści. Co to za zmasowany atak?

Mamy do czynienia z ustrukturyzowaną, wielotorową propagandą. Coraz częściej pojawiają się konta publikujące treści wygenerowane przez sztuczną inteligencję - i ten rodzaj manipulacji zyskuje na popularności. Stale jesteśmy bombardowani treściami tworzonymi przy pomocy sztucznej inteligencji. W Polsce obserwujemy to na przykład w brzmieniu skale, zwłaszcza jeżeli chodzi o narrację antyukraińską, ale podobne zjawisko dotyczy już wszystkich ważnych wydarzeń od konfliktów zbrojnych, przez wybory, po regulacje unijne.

Jak na otaczającą nas rzeczywistość działa ta rzeczywistość?

stość równoległa z portali społecznościowych?

Aktorów dezinformacji, działających równolegle jest wielu. Mamy do czynienia z pewną liczbą polskich obywateli, którzy motywowani ideologicznie lub własnym interesem rozsiewają nieprawdziwe treści. Nie brakuje ludzi, którzy świadomie zarabiają na szerzeniu nienawiści i manipulacji - robią to np. poprzez posty w mediach społecznościowych. Obok tego funkcjonują w sieci tysiące pozornie autentycznych kont, bardziej lub mniej anonimowych, które sterowane bywają indywidualnie, ale „zasilane” i pompowane są przez osławione farmy trolli. Są również aktorzy motywowani politycznie, którzy doskonale wiedzą, że najlepszy kapitał polityczny zbić mogą na emocjach. Wykorzystują więc konflikt rosyjsko-ukraiński, narracje antyukraińskie i sentyment związany chociażby z kwestią zbrodni Wołyńskiej (niedostatecznych rozliczeń i zbyt wolno prowadzonych ekshumacji), by cynicznie przekuć te tematy na poparcie polityczne.

Wiemy, jaka jest skala tego zjawiska?

Skala antyukraińskiej propagandy i dezinformacji w polskim internecie jest bardzo duża i dynamicznie rośnie. W zeszłym roku wzrost nasilił się po konkretnych wydarze-

Zamów prenumeratę

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



PRZYRODA

Skarb jelenia

Szedłem świeżym tropem chmary jeleni. Doświadczony tropiciel nie był potrzebny, a nawet osoba o słabym wzroku bez trudu zobaczyłaby szeroki, wygodny trakt wydeptany w topniejącym śniegu przez kilkanaście zwierzaków. Do tego tu i tam zgryzione gałązki, oderwane, czyli spalowane czubki młodych jeleni i świerków, czego leśnicy nie znoszą, bowiem taka uszkodzona sadzonka wyrośnie w pokraczny krzak a nie strzeliste drzewo. Proszę też wybaczyć drastyczny, lecz ważny szczegół, czyli parujące odchody. Znak, że jelenie miały tuż przed sobą. O tej porze roku samce (byki) zrzucają poroże. Piękne wieńce ważące nawet kilkanaście kilogramów. Wpierw jedna potówka, kilka kroków dalej druga. Zabieg konieczny, by nie obciążać kręgosłupa. A gdyby tak kilka sztuk zebrano nagle razem pozbyć się pięknej ozdoby to znalazłbym prawdziwy skarb. Mknąłem górką zboczem niczym pies gończy. Przysięgam, czułem ostrą woń zwierząt. Po kwadransie wpadłem na samotnego mężczyznę. Przysiadł na ściętym pniaku. Ani chybi konkurencja, lecz z pustymi rękoma. Czyli jest nadzieja! Nieśmiało zapytałem o jelenie. A tak, przebiegły kilka minut temu. Tropił je przez godzinę. Same szpicaki i bady-larze. Taka tam jelenia młódź, co to ledwo odrosła od ziemi. Poroże rachityczne, nic nie warte. Jak twierdzi, ciężko coś znaleźć, po zbieraczy poroży wielu, a jeleni mało. Za tydzień następne podejście. GT

A jest jakiś sposób, byśmy nie dali się jeszcze bardziej ogłupiać? Wystarczy edukować społeczeństwo?

Przed wszystkim wskazałbym na krytyczne myślenie. Nad nim powinniśmy popracować sami. Gdy widzimy coś, co silnie oddziałuje na nasze emocje, zastanówmy się, czy ktoś nie zastosował AI lub innej formy manipulacji, by wywołać taki efekt i na nas wpłynąć. Czy komuś nie zależy na oddziaływaniu w ten sposób na nas i naszym lajku czy komentarzu, który pomoże dalej przekazywać dezinformację? Zachęcam oczywiście do korzystania z portali sprawdzających fakty, takich jak nasz: FakeNews.pl. Na bieżąco monitorujemy popularne trendy wykorzystywane do nieuczciwego kształtowania opinii i poglądów. Analizujemy konkretne przypadki, sprawdzamy prawdziwość doniesień, sygnalizujemy niepokojące tendencje.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
9°C	2°C	12°C	1°C
Barometr 1024 hPa		Piątek	
Wiatr płn. 4-7 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		16°C	6°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		15°C	6°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane

FORUM CZYTELNIKÓW

Damian z Zielonej Góry

W wielu miejscach jeszcze trwają remonty, a zaraz przybędą kolejne, więc lekko na pewno nie będzie. Może na komunikację miejską warto się przesiąść, a jeśli ktoś lubi trochę ruchu i świeże powietrze, to rower będzie świetnym rozwiązaniem.

Agnieszka z Gorzowa

Internet i telefon stają się coraz bardziej niezbędne, a oszuści nie mają skrupułów. W głowie się nie mieści, że tyle ludzi wciąż

daje się nabrać. Trzeba naprawdę być czujnym i sprawdzać wszystko dwukrotnie, bo szkoda potem płakać nad straconymi pieniędzmi.

Anna z Żar

Pustki na żarskim deptaku widać gołym okiem. Niektóre lokale czekają na najemców czy kupców latami. Trzeba chyba pomyśleć o jakichś zachętach dla przedsiębiorców albo wydarzeniach, które przyciągną ludzi. Inaczej pustka będzie coraz większa.

Piotr z Żar

Puste lokale straszą w centrum. To przygnębiający widok, ale w każdej miejscowości tak jest. Niech je przeobrażą na mieszkania i tyle.

Kamil z Gorzowa

Remonty zniszczonych pułapek to dobry pomysł, bo nowe mieszkania naprawę są potrzebne. Tylko aby roboty szły sprawnie, a nie skończyło się tak, że wszystko stoi latami i znowu nic się nie zmienia. Tu trzeba konkretnych działań, a nie kolejnych planów na papierze.

Rafał z Żar

Po zimie nie da się jeździć! Katowicka tor przeszkód, Witosa i Turkusowa czołgawisko, a na kilku innych jeszcze są takie pojedyncze pułapki, że można sobie oponę i felgę uszkodzić. Naprawdę przydałoby się, żeby drogowcy wzięli się w końcu do roboty.

Sylwia

z Krosna Odrzańskiego
Serce się kraje, gdy się czyta o pożarze w DPS w Szczawnie. Ogromna tragedia i duża trauma...

nasz REGION

KRÓTKO

SHOWBIZNES

Model z Gubina pojawi się
w nowej edycji Mam Talent



FOT. ADAM KOKOSZKA FB

Adam Kokoszka od dawna działa w branży modowej, rozrywkowej i telewizyjnej. Był jednym z bohaterów „Pamiętników z wakacji” i programu „Shopping Queen King”. Teraz pojawi się w nowej odsłonie „Mam Talent”. Lubuszanin jest jednym z modeli w pokazie mody projektanta Grzegorza Janowskiego. To właściciel autorskiej pracowni krawieckiej z Trójmiasta, który specjalizuje się w szyciu na miarę i oryginalnych, scenicznych formach. - To było dość niespodziewane. G. Janowski sam się

do mnie odezwał z propozycją. Może znalazł mnie na Instagramie... - opowiada Kokoszka. - Możliwość wystąpienia w takim programie nie trafia się codziennie, więc się zgodziłem. To nowa przygoda i kolejne super wrażenia! Adam Kokoszka to postać, którą w Gubinie i całym regionie lubuskim kojarzy coraz więcej osób. Od lat działa w branży modowo-telewizyjnej, łącząc świat mody z pracą przed kamerą. Prowadzi własną markę Adam Kokoszka Fashion i konsekwentnie buduje swoją rozpoznawalność

MIĘDZYRZECZ

Nie dawajcie im pieniędzy

Ratusz informuje, że w gminie Międzyrzecz rozpoczęła się kampania podatkowa. „Pracownicy Urzędu Miejskiego doręczają Mieszkańcom decyzje w sprawie podatków od nieruchomości, rolnego oraz leśnego na 2026 rok. Pisemne decyzje są dostarczane bezpośrednio do Państwa mieszkań i domów” - czytamy w komunikacie. Urzędnicy będą odwiedzać mieszkania i domy nie

tylko w dni powszednie od 7.00 do 15.00, ale także popołudniami, wieczorami, a nawet w dni wolne od pracy. Jedynym obowiązkiem mieszkańca będzie złożenie czytelnego podpisu na potwierdzeniu odbioru. To standardowa procedura. Uwaga! Pracownicy UM są uprawnieni wyłącznie do przekazania dokumentacji. Nie mają prawa żądać, ani przyjmować żadnych opłat.

GORZÓW

Potrącenie na pasach

W poniedziałkowy wieczór na oznakowanym przejściu dla pieszych kierująca Mercedese nie ustąpiła pierwszeństwa kobiecie i potrąciła ją, gdy ta wchodziła na przejście. Poszkodowana

z obrażeniami została przewożona do szpitala. - Pamiętajmy, aby zbliżając się do przejścia dla pieszych zachować się maksymalną czujnością i szczególną ostrożność. Bardzo niebezpieczne jest również wyprzedzanie na pasach czy

omijanie pojazdu, który zatrzymał się, by przepuścić pieszego. Odpowiedzialny kierowca to taki, który potrafi przewidzieć możliwe sytuacje, do których może dojść na jezdni - apeluje nadkomisarz Maciej Kimet, rzecznik lubuskiej policji.



FOT. LUBUSKA POLICJA

Protesty nie zdały się na nic. Szkoła do likwidacji

Łukasz Kolesnik
lkolesnik@gazetalubuska.pl

Wygląda na to, że szkoła w Gęstowicach (gmina Maszewo) zostanie zamknięta. Kurator oświaty dal zielone światło na likwidację placówki oraz przeniesienie uczniów do podstawówki w Maszewie. Rodzice są zawiedzeni i zapowiadają, że to nie koniec walki.

W piątek do urzędu gminy w Maszewie wpłynęła nowa decyzja gorzowskiego kuratorium oświaty w sprawie reorganizacji systemu oświatowego na terenie samorządu, która zakłada m.in. likwidację szkoły podstawowej w Gęstowicach oraz przeniesienie przedszkola z Maszewa do Rybaków. Uzasadniane jest to trudną sytuacją finansową gminy, spadkiem liczby uczniów oraz wysokimi kosztami utrzymania dwóch szkół.

To druga decyzja kuratorium w tej sprawie. Pierwsza sprzeciwiała się likwidacji. Sprawa trafiła do Ministerstwa Edukacji Narodowej, a następnie została wróciła do ponownego rozpatrzenia przez kuratora. Ten tym razem zaopiniował decyzję gminy pozytywnie. Podkreślał, że samorząd podjął działania zgodne z przepisami prawa oświatowego. Zamknięcie podstawówki w Gęstowicach argumentuje następująco:

„9 stycznia 2026 r. wizytatorzy Kuratorium Oświaty w Gorzowie Wielkopolskim dokonali oględzin Szkoły Podstawowej w Gęstowicach i Szkoły Podstawowej im. Ignacego Łukasiewicza w Maszewie. Oględziny wykazały, że SP w Maszewie oferuje lepsze warunki do realizacji podstawy programowej niż SP w Gęstowicach, dotyczy to stanu budynków, wyposażenia obu szkół i zaplecza sportowo-rekreacyjnego. Szkoła Podstawowa im. I. Łukasiewicza w Maszewie posiada wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną, zaś organizacja pracy szkoły jest korzystna dla uczniów, również tych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Organ prowadzący zapewnia uczniom zli-



FOT. ŁUKASZ KOLESNIK

Rok temu mieszkańcy wsi w ramach protestu przeciwko likwidacji szkoły zorganizowali dwugodzinną blokadę drogi krajowej nr 29

kwidowanej szkoły bezpłatny transport do Szkoły Podstawowej w Maszewie oraz opiekę na czas dojazdu”.

Skontaktowaliśmy się z wójtem gminy Maszewo, Waldemarem Szymańskim, aby dopytać go o dalsze kroki w sprawie reorganizacji oświaty.

- Decyzja kuratorium oświaty to kolejny krok w kierunku zmian - mówi. - Zanim jednak będziemy mogli ich dokonać, musimy m.in. uzyskać opinie innych organów, zebrać komplet dokumentów i podjąć ostateczną uchwałę.

Szymański dodaje, że gmina planuje nowy rok szkolny 2026/2027 rozpocząć już w nowej strukturze.

Co z budynkiem w Gęstowicach?

- Nie zamierzamy pozostawić budynku bez funkcji - zapewnia. Naszym celem jest, aby nadal służył mieszkańcom. Planujemy utworzenie tam biblioteki gminnej z funkcją ośrodka kultury oraz miejsca spotkań i aktywności lokalnej społeczności - mówi wójt. - Wiem, że decyzje dotyczące szkoły budzą emocje - szczególnie tam, gdzie przez lata była ona ważnym elementem lokalnej tożsamości - dodaje. Zapewniam jednak, że wszystkie działania są prowadzone zgodnie z prawem, po analizach de-

mograficznych i finansowych oraz z myślą o długofalowym rozwoju całej gminy.

Rodzice oraz radne gm. Maszewo, które walczyły o szkołę w Gęstowicach są zawiedzeni działaniem kuratora, które według nich jest niezrozumiałe.

- Jesteśmy rozczarowani decyzją - mówi radna Małgorzata Kubica. - Szkoły miały być ratowane, a nie likwidowane. Rozmawiałam z nim osobiście i mówił, że nie jest za zamykaniem szkół. Myśleliśmy, że przy takich decyzjach liczą się dzieci.

Dodaje również, że od poprzedniej decyzji kuratorium oświaty w szkołach podstawowych w gminie Maszewo nic się nie zmieniło.

- Mało tego, warunki pogorszyły się odkąd zwiększyła się liczba uczniów w Maszewie po przeniesieniu oddziałów 1-3 z Rybaków. Okazało się, że już jest za mało miejsca - podkreśla M. Kubica. - Skoro więc nic się nie zmieniło na lepsze, to dlaczego decyzja kuratorium ulega zmianie?

Próbowaliśmy skontaktować się z kuratorem oświaty, ale obecnie przebywa na urlopie i będzie dostępny dopiero po 3 marca.

Będą kolejne protesty?

Przypomnijmy, że prawie rok temu w Gęstowicach

mieszkańcy zorganizowali dwugodzinną blokadę drogi krajowej nr 29, protestując przeciwko planom likwidacji miejscowej szkoły podstawowej. Wzięli w niej udział rodzice, nauczyciele i mieszkańcy, którzy podkreślali, że szkoła jest ważnym miejscem dla lokalnej społeczności i nie chcą jej stracić. Czy można się spodziewać powtórek?

- Takiej szkoły się nie zamyka. Mówimy tutaj o blisko setce uczniów, z czego około 70 jest uczniami klas 1-6 - podkreśla radna. - Koalicja Obywatelska ma pilotażową ustawę, która została przegłosowana przez Sejm, na podstawie której nacisk ma być kładziony na ratowanie szkół, a nie ich likwidację. Czy znów będziemy protestować? Musimy spotkać się z rodzicami i to omówić.

Niepewność rodziców

Na początku roku do gminy wpłynęła petycja, pod którą podpisało się ponad 60 rodziców, którzy mają obawy związane z możliwym pogorszeniem się warunków w placówce po przyjęciu większej liczby uczniów.

- Odczuliśmy to już, gdy przeniesiono do Maszewa uczniów z klas 1-3, które do tej pory działały w budynku w Rybakach - opowiada jeden z nich. - W ciągu ostatnich tygodni sytuacja nie uległa zmianie i trudno nam sobie wyobrazić, żeby po przyjęciu tak dużej grupy dzieci z Gęstowic miało być lepiej. Uważam, że komfort dzieci ulegnie pogorszeniu, co wpłynie na aspekty edukacyjne. Byłem na spotkaniu zorganizowanym przez wójta i opierało się na podejściu „poradźmy sobie”, bez większych konkretnych.

Nasz rozmówca dodaje, że trudno klócić się z decyzją kuratora oświaty.

- W zdrowo funkcjonującym organizmie nie powinno się z taką opinią dyskutować, bo zakładam, że wszystko zostało sprawdzone, zbadane - mówi. - Ale trzeba wziąć pod uwagę to, że pierwsza decyzja kuratorium była negatywna, a od tamtego czasu nic się nie zmieniło...

ZIELONA GÓRA PO POŻARZE W DOMU POMOCY SPOŁECZNEJ

Samorządy mogą na siebie liczyć

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Na wczorajszej konferencji prasowej w Zielonej Górze starosta krośnieński mówił o przyszłości DPS w Szczawnie.

Anna Januszkiewicz powiedziała „Gazecie Lubuskiej”, że podopieczni Domu Pomocy Społecznej w Szczawnie przebywają obecnie w 11 DPS-ach w województwie, w tym: w Zielonej Górze – 21 osób: 19 w DPS Dom Kombatanta i 2 osoby w DPS przy ul. Słowackiego. Zajmują się nimi pracownicy DPS w Szczawnie.

– Pięć osób pozostaje w szpitalach, dwie odzyskały już przytomność, jedna pozostaje w stanie ciężkim – mówiła. – 9 osób mieszka obecnie u swoich rodzin.

Obiekt wyłączony

Na razie obiekt jest tymczasowo wyłączony. Ale prawie skrzydło jest w bardzo dobrym stanie. Starostwo zwróciło się o przeprowadzenie odpowied-



Marcin Pabierowski, Anna Januszkiewicz i Marek Cebula

nich ekspertyz, dotyczących instalacji elektrycznych i grzewczych, które powinny być gotowe w ciągu kilku najbliższych tygodni. Jeśli okaże się, że wszystko jest w porządku, 64 mieszkańców będzie mogło wrócić do Szczawna. Tyle bowiem jest miejsc w tej części.

Obiekt był ubezpieczony, więc z odbudową nie powinno

być problemu. Administracja tymczasowo przeniosła się do starostwa powiatowego w Krośnie Odrzańskim.

– My mieliśmy część pawilonu po covidzie pustą, więc od razu po otrzymaniu informacji o pożarze, przystąpiliśmy do przygotowania pokoi. Dobrze, że na stanie były łóżka i inne wyposażenie – mówi Elż-

bieta Michałowska, dyrektor DPS Dom Kombatanta w Zielonej Górze. – Nasi nowi mieszkańcy czują się u nas dobrze. Ich bezpieczeństwo wzmacnia to, że mają przy sobie swoje pielęgniarki, opiekunów, dobrze im znane osoby ze Szczawna. Mamy terapeutę, psychologa, więc w każdej chwili jesteśmy w stanie ich wesprzeć.

Dyrektora DPS przy ul. Słowackiego w Zielonej Górze Barbara Nowobielska także podkreśla, że współpraca z opiekunami ze Szczawna układa się bardzo dobrze.

– Dla nas także bardzo ważne było to, że przewieziona została dokumentacja medyczna, lekarstwa, które biorą regularnie podopieczni – podkreśla. – Jesteśmy w kontakcie z rodzinami, co też jest ważne. Zdaniem starosty krośnieńskiej Anny Januszkiewicz, odpowiedź na apel ze strony samorządów przyszła bardzo szybko, za co wszyscy są bardzo wdzięczni.

– Ostatni podopieczny został przewieziony do DPS w sobotę około 21.00 – przyznała.

Błyskawiczna odpowiedź

Wojewoda Marek Cebula wspominał, że nie minęło kilkadziesiąt minut, a już miał odpowiedź od prezydenta Zielonej Góry Marcina Pabierowskiego, ilu osobom może pomóc. To pokazało, że samorządy mogą na siebie liczyć.

– Kłaniam się wszystkim za natychmiastową reakcję i za dbanie o pomoc pod każdym względem. Podopieczni mają swoje rzeczy osobiste, dzięki czemu nie czują się w nowym miejscu obco. Mogą liczyć na wsparcie psychologiczne, medyczne. To jest wspaniałe – mówił.

– To jest solidaryzowanie się w sytuacjach kryzysowych. Niestety takie się zdarzają i musimy być na nie przygotowani. Pod względem lokalowym, personelu, odpowiednich procedur, współpracy z wojewodą czy szpitalem – zauważył Marcin Pabierowski, podkreślając, że wdrożone procedury sprawdziły się.

Przypomnijmy: Ogień pojawił się w pokoju na piętrze DPS-u. W kulminacyjnym momencie w działaniach brało udział 14 zastępów bojowych PSP i OSP. Ze względu na duże zadymienie trzeba było ewakuować cały budynek, łącznie 97 osób. Najbardziej poszkodowany 40-latek był długo reanimowany, ale nie udało się go uratować. Dziewięć innych osób trafiło do szpitali.

Każdy może dostać za darmo do 5 worków zrębków

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Od wczoraj do piątku Zielonogórzanie mogą zapisywać się na zrębki. Powstały one z choinek, które mieszkańcy wystawiali przy śmietnikach, a ZGM zbierał je przez miesiąc.

Zrębki doskonale sprawdzą się one jako nawóz do roślin lubiących kwaśną glebę (borówki, piwonie, azalie, hortensje, magnolie, wiązy, rododendrony, agrest); ochroni korzenie roślin przed przemarzaniem (zimą) i nadmiernym wysuszeniem (latem); ograniczy rozwój chwastów.

Co trzeba zrobić, by otrzymać zrębki? Napisać do Zakładu Gospodarki Komunalnej maila na adres: promocja@zgk.net.pl. W treści wiadomości należy napisać, ile worków zrębków jest nam potrzebnych i trzeba też podać numer telefonu. Maksymalnie można zamówić do pięciu worków.

Pamiętajmy jednak, że ich liczba jest ograniczona. ZGK przygotowało ich 800. Zatem nie ma co czekać ze zgłoszeniem.

Zrębki dla mieszkańców to już tradycja i jeden z elementów

akcji Ekochoinka. W tym roku do jej organizacji oprócz ZGK oraz Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych, urzędu miasta dołączyło Centrum Nauki Keplera – Centrum Przyrodnicze.

Tegoroczna – już 9. edycja – odbyła się pod hasłem: „Nie-toperzom pomagamy – w Eko Choinkę razem gramy!” Wydarzenie łączy ekologię, edukację i pomaganie innym. Dzięki akcji świąteczne drzewka zyskują drugie życie, a miasto i leśnicy działają na rzecz środowiska naturalnego.



Akcja Ekochoinka sprawia, że poświęczone iglaki nie kończą jako bezużyteczny odpad

Jako że tegoroczne hasło związane było z nietoperzami, uczestnicy imprezy budowali dla nich domki, by miały gdzie schronić się przed dziennym światłem i drapieżnikami. Przypominano, że nietoperze są pożyteczne – jednej nocy te latające ssaki potrafią zjeść nawet 2-3 tysiące komarów. A to, że wpłatają się we włosy, należy między bajki włożyć.

Co zrobić, gdy nietoperz wpadnie nam do mieszkania? Należy zgasić światło i otworzyć okno.

Ten lubuski bieg jest fenomenem. To już ostatnie dni zapisów!

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

Bieg do Pustego Grobu od dawna jest już nowosolską tradycją. Biorą w nim udział setki osób. - Warto przeżyć tę niesamowitą atmosferę – zaprasza Jarosław Chrościel.

W tym roku 12. już Bieg do Pustego Grobu odbędzie się 6 kwietnia, czyli tradycyjnie w Poniedziałek Wielkanocny, o godz. 14.00. Do przebiegnięcia jest 10 km ulicami Nowej Soli. Organizują go parafia św. Antoniego we współpracy z Parafialnym Klubem Sportowym Antoni i Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji.

W ub. roku w biegu wzięło udział ponad 650 osób. Wśród nich była Joanna Drodowska, mieszkanka jednej z miejscowości pod Legnicą.

– Jak forma? Ciężko, bo w święta zjadłam trochę ciasta – żartowała tuż przed startem. – Biegnę dla frajdy. Biorę udział w tym wydarzeniu już drugi raz. Bardzo mi się spodobała ta inicjatywa, szczególnie to, że wiara jest wpłataną w sport i w ten sposób mogę świętować zmartwychwstanie Chrystusa.



Organizator poleca imprezę wszystkim, którzy chcieliby drugi dzień Wielkanocy spędzić w biegu

W biegu mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy ukończyli 16 lat. Ci, którzy nie są pełnoletni, muszą mieć pisemną zgodę opiekunów prawnych.

Do tej pory zapisało się prawie 630 osób, a jest 700 miejsc. Łatwo policzyć, że zostało tylko ok. 70, więc warto się pośpieszyć! Zapisy trwają do końca lutego. Wpisowe: 70 zł.

– Pomysłodawcą biegu jest br. Grzegorz Marszałkowski, były proboszcz parafii św. Antoniego – mówi „Gazecie Lubuskiej” jeden z organizatorów Jarosław Chrościel. – Przez lata

nasze wydarzenie wpisało się w kalendarz imprez w Nowej Soli. Imprez wręcz obowiązkowych. Wszyscy znajdą u nas swoje miejsce. Nie pytamy, skąd jesteś, dokąd zmierzasz, z jaką intencją biegniesz. Łączymy wymiar duchowy z najwyższym wymiarem sportowym, bo trasa, którą biegną biegacze, ma atest Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

Organizatorzy zapraszają też na drugi oficjalny trening przed BdPG. Odbędzie się już 8 marca o godz. 15.00. Start przy ul. Witosa.

REGION BLISKO 90 MILIONÓW ZŁOTYCH POZWOLI NA REALIZACJĘ PONAD 40 INWESTYCJI

Te drogi zostaną wyremontowane

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Lubuskie samorządy otrzymały kolejne środki z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. W gminach i powiatach powstaną nowe odcinki tras, a wiele istniejących dróg przejdzie modernizację.

Na inwestycje powiatowe przeznaczono 43 miliony złotych, które zostaną rozdysponowane na dwadzieścia zadań. Z kolei gminy otrzymają 44 miliony złotych na realizację dwudziestu sześciu projektów. W praktyce oznacza to budowę, przebudowę lub remont ponad 70 kilometrów dróg w województwie.

Można by zapytać, czy to proporcja idealna, skoro gmin jest więcej. Warto jednak pamiętać, że każdy powiat zarządza od trzystu do ponad czterystu kilometrów dróg, często o kluczowym znaczeniu komunikacyjnym. To właśnie te trasy łączą miasta powiatowe z mniejszymi miejscowościami i siedzibami gmin - podkreśla wojewoda Marek Cebula.



FOT. MARIUSZ KAPALA

Od 2019 roku w województwie lubuskim w ramach funduszu rozdysponowano już ponad 801 milionów złotych

Realizacja inwestycji ma przede wszystkim poprawić bezpieczeństwo mieszkańców. Przy ocenie wniosków decydują jednak nie tylko parametry techniczne, ale również realne potrzeby lokalnych społeczności.

- Analizujemy między innymi znaczenie danej drogi,

a więc to, jak wpływa ona na skomunikowanie miejscowości i jakie problemy komunikacyjne pomaga rozwiązać. Pamiętajmy, że wiele dróg pełni w regionie rolę absolutnie kluczową. Często są to jedyne trasy zapewniające mieszkańcom dostęp do podstawowych usług publicznych

takich jak szkoły, żłobki, przedszkola, świetlice wiejskie czy ośrodki zdrowia - mówi wojewoda.

Największe dofinansowanie otrzyma powiat nowosolski. Do samorządu trafi blisko 10 milionów złotych na trzy inwestycje. Najbardziej kosztownym zadaniem będzie konty-

nuacja rozbudowy drogi powiatowej na odcinku Królikowice - Bytom Odrzański, na którą powiat dostał blisko 4,5 miliona złotych. Kolejne ponad 3 miliony złotych zostanie przeznaczone na dalszą rozbudowę skrzyżowania ulic Zielonogórskiej, Chrobrego, Grobla, Okrężnej i Nowszej w Nowej Soli. Ponad dwa miliony złotych pójść natomiast na rozbudowę drogi powiatowej w miejscowości Rejów.

Znaczące wsparcie otrzyma również powiat żarski. Do samorządu trafi blisko 6 milionów złotych na przebudowę drogi powiatowej na odcinku Królów-Jasionów-Niwica oraz kontynuację przebudowy i rozbudowy drogi powiatowej w miejscowości Nabłoto. W gronie samorządów z najwyższym dofinansowaniem znalazł się także powiat gorzowski. Otrzyma ponad 5,4 miliona złotych na dalszy etap remontu drogi powiatowej na odcinku Mościczki-Mościce-Kamień Wielki oraz drogi na trasie Kamień Wielki-Kamień Mały. Drugie zadanie

obejmuje natomiast remont drogi powiatowej w miejscowości Ściechów.

Wśród gmin największe wsparcie finansowe trafi do Świebodzina. Samorząd otrzyma blisko 9 milionów złotych na kontynuację przebudowy drogi gminnej na odcinku Rusinów-Gościkowo Kolonia. Ponad 4 miliony złotych zasili budżet gminy Nowa Sól, gdzie środki zostaną przeznaczone na dalszą realizację budowy drogi gminnej w miejscowości Wrociszów. Znaczące dofinansowanie uzyska także gmina Witnica. To ponad 3 miliony złotych na przebudowę ulicy Strzeleckiej.

Umowy z beneficjentami tegorocznych środków są już finalizowane. Po ich podpisaniu samorządy będą mogły przystępować do ogłaszania przetargów. Tymczasem jeszcze w tym roku planowany jest kolejny nabór wniosków w ramach rządowego programu. Informacje o wysokości środków dla województwa lubuskiego mają pojawić się w połowie lipca.

Zumba, masaże i hormony szczęścia, czyli Maraton Fitness

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Marzec kojarzy się z pierwszym powiewem wiosny i nową energią. Właśnie w tym duchu powraca wydarzenie, które z roku na rok przyciąga coraz więcej entuzjastek aktywnego stylu życia.

- Najważniejsze jest uświadomienie kobietom, że ruch to inwestycja w zdrowie. Zajęcia fitness pomagają zredukować stres, poprawiają nastrój i wpływają pozytywnie na codzienne samopoczucie. Podczas treningu organizm produkuje endorfiny, czyli hormony szczęścia. To naturalny zastrzyk dobrej energii - podkreśla Fundacja Zdrowo i na Sportowo.

Fitness jest obecnie jedną z najchętniej wybieranych form aktywności ruchowej wśród kobiet. Trudno się temu dziwić. To nie tylko sposób na poprawę kondycji, ale również skuteczne narzędzie budowania pewności siebie i pozytywnego obrazu własnego ciała.

Tegoroczny maraton to trzy godziny różnorodnej aktywności, zaplanowanej tak, aby każda uczestniczka znalazła coś dla siebie. Wydarzenie roz-

pocznie się dynamiczną zumbą, która tradycyjnie rozgrzewa atmosferę i wywołuje uśmiech już od pierwszych minut. Następnie uczestniczki przejdą do treningu wzmacniającego całe ciało, by na zakończenie zanurzyć się w relaksującym stretchingu.

Jednak wydarzenie to znacznie więcej niż same ćwiczenia. W trakcie imprezy będzie można również skorzystać z bezpłatnych konsultacji specjalistów, analizy składu ciała, porad dotyczących zdrowego

stylu życia, masaży, prezentacji treningu z elektrodami, a także dowiedzieć się więcej o znaczeniu regularnych badań profilaktycznych. To ważny element tego wydarzenia, które od początku łączy aktywność fizyczną z troską o zdrowie. Organizatorzy przypominają, że choć udział w maratonie jest bezpłatny, obowiązują wcześniejsze zapisy. III Maraton Fitness w Gorzowie odbędzie się 14 marca w sali widowiskowej MCK przy ulicy Hawelańskiej. Start o godzinie 9:30.



FOT. MAGDA MARSZALEK

Maraton fitness to przestrzeń, w której kobiety mogą zatrzymać się, złapać oddech i zrobić coś dla siebie

Ruiny zmieniają się w mieszkania dla osób w trudniej sytuacji życiowej

Magdalena Marszałek
Gorzów

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej ma w planach odnowienie aż 90 pustostanów. Część lokali przejdzie klasyczne remonty, ale zdecydowaną większość czekają gruntowne przebudowy.

Lokale, które dziś stoją puste, najczęściej wracają do miejskiego zasobu po eksmisjach osób zalegających z czynszem. Niestety, wiele z nich jest w stanie, który uniemożliwia zamieszkanie. To często mieszkania zdewastowane przez poprzednich najemców, a więc z uszkodzonymi instalacjami, zniszczonymi podłogami i ścianami wymagającymi gruntownej naprawy. Jeszcze w tym roku kolejnych dwadzieścia takich lokali doczeka się niezbędnych remontów.

Jeszcze większym wyzwaniem będą przebudowy. To właśnie one obejmą ponad siedemdziesiąt lokali. Chodzi o mieszkania niepełnowartościowe, często pozbawione podstawowych udogodnień, takich jak łazienka czy toaleta.

- Przebudowa oznacza nie tylko szerszy zakres prac bu-



FOT. ZGM

Lokale, które dziś stoją puste, najczęściej wracają do miejskiego zasobu po eksmisjach

dowlanych, ale także bardziej skomplikowaną procedurę formalną. Każdy lokal wymaga dokumentacji technicznej, projektu, a następnie uzyskania pozwolenia na budowę. Dopiero wtedy można rozpocząć właściwe roboty. Naszym celem jest doprowadzenie tych mieszkań do pełnego standardu - podkreśla Paweł Nowacki, dyrektor Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Gorzowie.

Realizacja programu zależy jednak od finansowania. Misto planuje pozyskać środki

z Banku Gospodarstwa Krajowego. Wszystkie wnioski zostały już pozytywnie rozpatrzone, a teraz urzędnicy czekają na uruchomienie funduszy i podpisanie umów.

Lokale zostaną przeznaczone dla osób w najtrudniejszej sytuacji życiowej. To mieszkańcy, którzy nie mają środków na samodzielne przygotowanie lokalu, a jednocześnie oczekują na przydział mieszkania komunalnego.

Remonty mieszkań mają ruszyć i zakończyć się jeszcze w tym roku.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Komisja etyki oceni premiera

Europoseł PiS Waldemar Buda zwrócił się do sejmowej komisji etyki o ocenę słów premiera Donalda Tuska o „zakutych łbach”, które mają jego zdaniem obraźliwy charakter. Termin ten dotyczył tych, którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty – stwierdził szef rządu.

Chodzi o opublikowane w mediach społecznościowych nagranie, w którym premier nawiązuje do niedawnego spotkania polityków PiS w Stalowej Woli, zarzutów tej partii

wobec unijnego programu dozbierania SAFE i planowane kwoty z tego programu dla Huty Stalowa Wola. Szef rządu kończy nagranie słowami: „Dotarło, zakute łby?”.

We wtorek szef rządu wyjaśnił na X, że termin „zakute łby” dotyczył tych, „którzy chcą zablokować pieniądze dla Polski z powodu braku kompetencji lub zwykłej głupoty”.

„Tych, którzy robią to w politycznym lub finansowym interesie obcych państw, nazwałbym zdecydowanie mocniej” – dodał.

POŻEGNANIE EDWARDA LINDE-LUBASZENKI

Pogrzeb znanego aktora



Wczoraj w Warszawie odbył się pogrzeb Edwarda Linde-Lubaszki. Wydarzenie miało charakter państwowy i rozpoczęło się mszą żałobną w kościele św. Brata Alberta i św. Andrzeja Apostoła na placu Teatralnym. Potem uroczystości przeniosły się do Alei Zasłużonych na Powązki Wojskowe.

PRZEMYT

W ciężarówce było 111 kg haszyszu

Prokuratura Okręgowa w Suwałkach poinformowała we wtorek, że służby graniczne i celne w pobliżu polsko-litewskiej granicy w Budzisku zatrzymały do kontroli pojazd ciężarowy, który przewoził części do maszyn. Kierowcą był 32-letni obywatel Białorusi.

Pojazd został przeszukany. W naczepie mundurowi znaleźli 275 pa-

kunków, w których łącznie było ponad 111 kg haszyszu. Według prokuratury czarnorynkowa wartość narkotyków wyniosła prawie 5,7 mln zł. Mężczyzna usłyszał zarzut przewozu znacznej ilości narkotyków. Na wniosek prokuratora sąd aresztował go na trzy miesiące. Grozi mu kara grzywny lub pozbawienia wolności od 3 do 20 lat.

SONDAŻ

„Tylko 12 proc. Polaków uważa, że Ukraina powinna zostać członkiem Unii Europejskiej jak najszybciej, nawet bez spełnienia wszystkich warunków tradycyjnie stawianych państwom kandydatom. Kolejne 57 proc. nie ma nic przeciwko akcesji, o ile te warunki zostaną w całości spełnione” – napisał „DGP”. Kolejnych 21 proc. Polaków uważa, że Ukraina nie powinna być członkiem UE, a 10 proc. odmawia odpowiedzi lub nie ma w tej sprawie zdania.

”

Historia uczy nas, że ignorowanie imperialnych ambicji Rosji zawsze prowadziło do tragedii

Karol Nawrocki, prezydent Polski

Marszałek Czarzasty podziękował Ukraińcom

Adam Kielar
Ukraina

- Trwały i sprawiedliwy pokój nastąpi, gdy Rosja zostanie zmuszona przez ukraińskich żołnierzy i międzynarodową presję do zaprzestania agresji – powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w ukraińskim parlamencie.

Podczas wystąpienia we wtorek w Radzie Najwyższej Ukrainy w 4. rocznicę rozpoczęcia pełnoskalowej inwazji Rosji Czarzasty mówił, że Polska łączy się z Ukrainą w nadziei na trwały i sprawiedliwy pokój.

Polska i Ukraina razem o pokoju

– Wiemy jednak, że nastąpi on dopiero wtedy, gdy Rosja zostanie zmuszona przez waszych bohaterów do zaprzestania agresji przeciwko Ukrainie. Chcemy wierzyć, że może to nastąpić w nieodległym czasie – powiedział marszałek Sejmu.

Podkreślił, że Polska nieraz doświadczyła w przeszłości niebezpieczeństwa z interesami mniejszych państw „koncertu mocarstw”.

– Domagamy się przywrócenia zasad, przywrócenia ładu międzynarodowego opartego na prawie i wartościach demokratycznych, szanującego interesy wszystkich krajów. Domagamy się sprawiedliwego pokoju – oświadczył.



Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty wystąpił wczoraj w Radzie Najwyższej Ukrainy

Marszałek Sejmu stwierdził, że jedną z najważniejszych gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy i jej rozwoju w będzie jej akcesja do Unii Europejskiej, do której dążenie – zaznaczył Czarzasty – Polska wspiera z całą mocą.

Powiedział również, że chyli w imieniu narodu polskiego czoło „przed wszystkimi, którzy polegli w obronie niepodległej Ukrainy, w obronie naszej wspólnej europejskiej cywilizacji przed groźnym dla nas wszystkich fanatyzmem kremlofskich przywódców gotowych popełnić każdą zbrodnię dla zaspokojenia swoich obłąkańczych rojeń o od-

budowie rosyjskiego imperium”. – Potępiam prezydenta Putina jako zbrodniarza i ludzi, którzy z jego rozkazu dokonują mordów i gwałtów na narodzie ukraińskim – oświadczył Czarzasty.

„Podzielamy te same wartości”

Powiedział, że w lutym 2022 roku „nasz wspólny wróg, łamiąc wszelkie zasady prawa międzynarodowego, dokonał bezprzekładnego i haniebnego ataku”. Czarzasty podziękował Ukraińcom za ich heroizm.

– Udowodniście, że niepodległość waszej ojczyzny, wolność

waszego narodu to dla was nie są puste słowa. My, Polacy – naród na 123 lata zmazany z map Europy, naród powstańców – podzielamy te same wartości – stwierdził.

Czarzasty podziękował przewodniczącemu ukraińskiego parlamentu Rusłanowi Stefanczukowi za jego słowa skierowane w maju 2023 r. w polskim Sejmie do „krewnych i bliskich polskich ofiar tragedii wołyńskiej”. Podziękował też władzom Ukrainy za umożliwienie wznowienia ekshumacji na Wołyniu.

– To ważny krok, istotny nie tylko dla opinii publicznej, ale także dla budowania dojrzałej, odpowiedzialnej pamięci historycznej, która służy obu naszym narodom – powiedział marszałek Sejmu.

Stwierdził też, że w historii było mnóstwo opowieści o wzajemnych konfliktach, ale były również „niezliczone jasne karty” świadczące o bliskości obu narodów i kultur i o współpracy. Marszałek Sejmu wezwał, by o tym pamiętać.

Premier Tusk zdalnie

„4 lata od pełnoskalowej agresji Rosji na Ukrainę. Koalicja Chętnych mówi jednym głosem: wsparcie dla Ukrainy będzie trwało tak długo, jak będzie trzeba. Zło nie może zwyciężyć” – napisał premier na platformie X, załączając zdjęcie, jak łączy się zdalnie z uczestnikami spotkania.

PAP

Szłapka: Po rozłamie w Polsce nie będzie potrzeby zmiany umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Rzecznik rządu Adam Szłapka ocenił, że po rozłamie w Polsce 2050 i powstaniu stowarzyszenia Centrum nie będzie potrzeby żadnych zmian umowy koalicyjnej ani roszad w rządzie.

Do środy klub Centrum, który powstał po rozłamie w Polsce 2050, chce – według źródeł PAP – złożyć w sądzie dokumenty

potrzebne do rejestracji stowarzyszenia. Za budowę struktur stowarzyszenia odpowiedzialny ma być wiceprezes Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Robert Gajda, który – według rozmówcy PAP – jest bliskim współpracownikiem ministra klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski, uznawanej za liderkę Centrum.

Rzecznik rządu został zapytany we wtorek w Radiowej Trójce, czy „stowarzyszenie

Centrum będzie podpisywało nową umowę koalicyjną z premierem Donaldem Tuskiem”. – Myślę, że nie będzie potrzeby żadnych zmian umów koalicyjnych ani żadnych roszad w rządzie. Zarówno Polska 2050, jak i Centrum deklarują wprost chęć współpracy w rządzie. Myślę, że nie ma żadnych zagrożeń, żeby ktoś miał się wyłamać z tego – odpowiedział Szłapka.

Dodał, że z perspektywy rządu najważniejsza jest stabil-

ność większości sejmowej, która – jak dodał – „jest absolutnie niezagrożona”.

Rzecznik rządu dopytywany, czy brak roszad w rządzie oznacza, że liderka Polski 2050 Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz nie otrzyma stanowiska wicepremiera, odparł, że decyduje podejmuje premier.

Klub Centrum powstał w ubiegłym tygodniu. Przystąpiło do niego 15 posłów i trzech senatorów wcześniej należących do klubu Polska 2050. PAP

Przywódcy UE zadeklarowali dalszą pomoc Ukrainie

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Do Ukrainy w czwartą rocznicę rosyjskiej inwazji przybyło sześć premierów, przewodniczący Rady Europejskiej i Komisji Europejskiej, prezydent Finlandii oraz co najmniej sześć delegacji parlamentarnych i liczni ministrowie, w tym szef MSZ Polski Radosław Sikorski.

- Unia Europejska stoi zdecydowanie po stronie Ukrainy i jej obywateli od pierwszego dnia rosyjskiej agresji - podkreślił szefowa KE Ursula von der Leyen oraz przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa we wspólnym oświadczeniu. Dodali, że żaden kraj nie może anektować swojego sąsiada, granice nie mogą być zmieniane siłą, a agresor nie może być nagradzany.

Globalna solidarność

- W obecnej trudnej sytuacji międzynarodowej i geopolitycznej podkreślamy znaczenie utrzymania transatlantycznej i globalnej solidarności z Ukrainą - zaznaczyli.

Przywódcy zadeklarowali, że UE będzie nadal zapewniać Ukrainie i jej mieszkańcom kompleksowe wsparcie polityczne, finansowe, gospodarcze, humanitarne, wojskowe i dyplomatyczne. Zapowiedzieli, że Unia będzie wciąż wy-



Uroczystości upamiętniające poległych żołnierzy na placu Majdan w Kijowie

wierać presję na Rosję, zwłaszcza na jej sektor energetyczny i finansowy, oraz przeciwko tzw. flocie cieni, której Rosja używa do transportowania ropy z ominięciem sankcji. Konkretnie środki zmierzające w tym kierunku zostały zaproponowane przez KE w 20. pa-

Kolejny, już 20. pakiet sankcyjny Unii Europejskiej wobec Rosji nie został przyjęty, ponieważ nadal blokują go Węgry

kiecie sankcyjnym, ale jego przyjęcie, planowane na czwartą rocznicę agresji, nadal blokują Węgry.

Szefowie unijnych instytucji zapewnili, że przyszłość Ukrainy jest w Unii. - Ukraina poczyniła znaczne postępy w reformach akcesyjnych w bardzo trudnych okolicznościach. Ukraina może liczyć na nasze pełne wsparcie w procesie akcesji do UE i powojennej odbudowy - dodali.

Pomoc także po wojnie

Podkreślił, że ich wysiłki dotyczą także czasu, kiedy

walki się zakończą. - Unia Europejska i jej państwa członkowskie, zgodnie ze swoimi kompetencjami, są gotowe przyczynić się do stworzenia solidnych i wiarygodnych gwarancji bezpieczeństwa, aby Rosja nigdy więcej nie zaatakowała Ukrainy - zaznaczyli.

- Dopilnujemy, aby Rosja poniosła odpowiedzialność za popełnione zbrodnie i wyrządzone szkody. Jesteśmy zobowiązani do jak najszybszego uruchomienia Specjalnego Trybunału ds. Zbrodni Agresji przeciwko Ukrainie oraz Międzynarodowej Komisji ds. Roszczeń dla Ukrainy, obu w ramach Rady Europy - podkreślił von der Leyen, Costa oraz szefowa PE Roberta Metsola.

Spotkanie dwóch ministrów

Wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski spotkał się we wtorek w Kijowie ze swoim ukraińskim odpowiednikiem Andriem Sybiłą.

Po zakończonym spotkaniu MSZ podało na X, że rozmowy dotyczyły: czwartej rocznicy rosyjskiej agresji na Ukrainę oraz bieżącej sytuacji na froncie, postępów w procesie pokojowym i współpracy wojskowej, wsparcia energetycznego dla Ukrainy oraz sankcji UE wobec Rosji, a także negocjacji akcesyjnych Ukrainy do Unii Europejskiej.

PAP

Kreml zapowiedział kontynuację wojny. Cele nie zostały osiągnięte

Oprac. Karolina Wrońska
Moskwa

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow zapowiedział we wtorek podczas spotkania z dziennikarzami, że Rosja będzie kontynuować działania wojenne przeciwko Ukrainie.

- Interwencja Zachodu na rzecz wsparcia Ukrainy spowodowała, że konflikt stał się większą konfrontacją pomiędzy Rosją i krajami zachodnimi - powiedział Pieskow. Dodał, że Moskwa „pozostaje otwarta” na działania, które pozwoliłyby na osiągnięcie celów konfliktu środkami dyplomatycznymi, jednak, jak na razie, „specjalna operacja wojskowa” (w ten sposób rosyjskie władze określają wojnę z Ukra-

iną - PAP) będzie kontynuowana.

Rzecznik Kremla odmówił wskazania daty kolejnej rundy rozmów na temat zakończenia wojny z Ukrainą. Trzy spotkania w ramach negocjacji trójstronnych na ten temat, z udziałem delegacji z Rosji, Ukrainy i USA, odbyły się w styczniu i lutym w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i w Genewie w Szwajcarii. Zdaniem Pieskowa, w tej sprawie wszystko zależy od działań i decyzji Kijowa.

Strona rosyjska niezmiennie utrzymuje, że warunkami zakończenia działań wojennych są m.in. wycofanie sił ukraińskich z całego Donbasu, zgoda władz Ukrainy na neutralny status państwa oraz zniesienie zachodnich sankcji nałożonych na Moskwę. PAP



Zniszczenia po rosyjskim ataku rakietowym na mieszkalną dzielnicę Kijowa w niedzielę, 22 bm.

Zelenski: w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Nadal trzeba zdecydowanie stosować cały wachlarz środków wobec Rosji, w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskich zbrodniarzy wojennych ani dla rosyjskiej ropy naftowej - oświadczył prezydent Zelenski.

- Musimy w dalszym ciągu zdecydowanie stosować cały wachlarz środków zabezpieczających wobec Rosji. (...) Każdy z was rozumie, co pozbawia Putina pieniędzy, a co pozwala mu przedłużać tę wojnę - powiedział Zelenski w przemówieniu online w Parlamencie Europejskim.

- Dlatego w wolnym świecie nie powinno być miejsca dla rosyjskiej ropy, rosyjskich tankowców, rosyjskich banków, (...) planów inwazji ani żadnych



Prezydent Zelenski przemawiał online

rosyjskich zbrodniarzy wojennych - dodał prezydent. Podkreślił również, że nadszedł czas, aby całkowicie zakazać wszystkim uczestnikom rosyjskiej agresji wjazdu na terytorium całej Europy.

Zelenski zauważył, że decyzja Unii Europejskiej o przyzna-

niu Ukrainie 90 mld euro w ciągu dwóch lat stanowi realną gwarancję finansową bezpieczeństwa i powinna zostać zrealizowana.

- Dla nas ważne jest uzyskanie konkretnej daty przystąpienia do UE. Jest to proces dyplomatyczny, w ramach wszystkich wysiłków dyplomatycznych zmierzających do zakończenia wojny, i nie jest to tylko życzenie. To jasne zrozumienie tego, jak będzie działał Putin. Jeśli nie będzie daty, jeśli nie będzie takiej gwarancji, znajdzie on sposób, aby zablokować Ukrainę na dziesięciolecia, dzieląc was, dzieląc Europę” - stwierdził.

Prezydent podziękował każdemu krajowi europejskiemu, który działa na rzecz wsparcia systemu energetycznego Ukrainy i obrony przeciwlotniczej.

„Koalicja chętnych zjednoczyła już kraje europejskie, Stany Zjednoczone, Kanadę, Japonię i inne. Proszę, pomóżcie nadać realny sens pracy koalicji chętnych i naprawdę zechciejcie położyć kres tej wojnie” - zwrócił się do europarlamentarzystów szef państwa ukraińskiego.

Zelenski zaznaczył również, że Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to nie tylko ziemia pod wille rosyjskich oligarchów.

„To nie jest (...) miejsce wypoczynku dla rosyjskich morderców. Rosjanie muszą zrozumieć, że Europa to sojusz niezależnych narodów, milionów ludzi, którzy nie tolerują poniżania i nie akceptują przemocy” - wyjaśnił.

Zelenski zaapelował o dalszą obronę europejskiego stylu życia i wspieranie dyplomacji na rzecz pokoju. PAP

Ponad 70 tygrysów padło w tajskim parku

Adam Kielar
Tajlandia

Władze jednego z miast w Tajlandii wszczęły śledztwo w sprawie masowej śmierci tygrysów. W ciągu około dwóch tygodni aż 72 te wielkie koty padły w parku „Tygrysie Królestwo”.

Jak podaje BBC, w Chiang Mai, mieście na północy Tajlandii, w ciągu mniej niż 14 dni nagle padły 72 tygrysy, które znajdowały się w dwóch częściach lokalnej atrakcji turystycznej, parku „Tygrysie Królestwo” Chiang Mai. Goście tej placówki mogą przebywać w bliskim kontakcie z tygrysami, a nawet je dotykać. Takie miejsca są popularne w Tajlandii, jednak wzbudzają duże kontrowersje, gdyż zdaniem wielu przebywające tam wielkie koty są faszzerowane

środkami uspokajającymi, które umożliwiają turystom bezpieczny kontakt z nimi. Aktywiści wskazują także na złe warunki, w jakich trzymane są zwierzęta.

Badania ciał tygrysów, które padły w Chiang Mai, wskazały na obecność wirusa nosówki psów, jednak lokalne władze na razie nie potwierdziły, jak mogło dojść do rozprzestrzenienia się choroby. Weterynarze znaleźli także ślady bakterii powodujących choroby dróg oddechowych.

Wstępne badania weterynaryjne wskazywały także na to, że tygrysy były zakażone panleukopenią kotów. Władze podejrzewały, że rozprzestrzenianie się tych chorób mogło być spowodowane skażonym drobiem, którym karmiono zwierzęta.

Tygrysy zostały skremowane i zakopane.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Objawy niemal identyczne, diagnozy zupełnie inne

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele

schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny – i leczenie – są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą. Poznaj osiem chorób, które często są ze sobą mylone.

ZA TYDZIEŃ:

- Otyłość można leczyć na NFZ za darmo! Jak skorzystać z darmowego programu KOS-BAR?
- Wyłączasz się na kilka sekund i nic nie pamiętasz? To groźne!



FOT. KURHAN/23RF.COM

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) - charakterystyka choroby

Justyna Śmigarak
redakcja@stronazdrowia.pl

Zanik mięśni jest chorobą genetyczną, dziedziczną w sposób recesywny. Dotyka niewielu pacjentów, jednak wiąże się z cierpieniem, postępującą niepełnosprawnością i znaczną śmiertelnością.

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA - spinal muscular atrophy) jest chorobą wrodzoną, uwarunkowaną genetycznie. Polega ona na stopniowym niszczeniu neuronów odpowiedzialnych za poruszanie mięśniami szkieletowymi, w efekcie powodując zanik tych mięśni i postępującą niepełnosprawność. SMA powoduje także zaburzenia połykania oraz niedowład mięśni oddechowych, co prowadzi do przedwczesnego zgonu pacjenta. SMA nie zawsze przebiega identycznie. Czasem objawia się już u noworodka, innym razem dopiero u osoby dorosłej. Może prowadzić do osłabienia pojedynczych stawów lub do porażenia cztero kończynowego, które uniemożliwia pacjentowi poruszanie się o własnych siłach.

Zanik mięśni nie jest chorobą jednorodną, która zawsze przebiega identycznie. Jej objawy są podobne, jednak mogą pojawiać się w różnym wieku i przyjmować rozmaite stopnie nasilenia. Klinicznie wyróżnia się pięć odrębnych typów SMA:

● SMA 0 (postać prenatalna)

To najcięższa postać zaniku mięśni, niekiedy nieuwzględniana w klinicznych klasyfikacjach. Objawy zaczynają się pojawiać jeszcze przed porodem, w życiu płodowym dziecka. Dzieci, które dotknął zanik mięśni typu I, umierają przed 2. rokiem życia lub w wieku kilku lub nawet kilkunastu lat.

● SMA I (choroba Werdnigera-Hoffmanna)

Typ I występuje najczęściej (58 proc.), bywa określany jako ostra postać niemowlęca. Rdzeniowy zanik mięśni tego typu objawia się w pierwszych tygodniach lub miesiącach życia, głównie pod postacią braku postępów w rozwoju ruchowym.

● SMA II (zespół Dubowitza)



FOT. FREEPIK

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) jest chorobą uwarunkowaną genetycznie

Rdzeniowy zanik mięśni u dzieci może przyjąć także postać pośrednią (29 proc. pacjentów z SMA). Ci pacjenci rozwijają się normalnie do pierwszego półrocza życia. Uczą się samodzielnie siedzieć, niestety nie nabywają zdolności chodzenia przez 7. a 18. miesiąc życia zaczynają się pojawiać symetryczne osłabienie mięśni, zaburzenia połykania, rozwija się nosowa mowa. Chorobie towarzyszą przykurcze stawowe, a także drżenie języka, deformacje klatki piersiowej, skolioza. Chore dzieci są narażone na nawracające infekcje układu oddechowego, ponieważ nie przejawiają efektywnego odruchu odrzucania. Większość (obecnie około 75 proc.) dożywa wczesnej dorosłości (25. rok życia). Niestety z czasem funkcje ruchowe stają się coraz słabsze, w drugiej dekadzie życia ograniczają się do palców, przedramion

i stóp. Zgon następuje, podobnie jak w przebiegu SMA I, w wyniku niewydolności oddechowej.

● SMA III (choroba Kugelberga-Welandera)

Atrofia mięśni typu III objawia się już po osiągnięciu zdolności samodzielnego chodzenia przez dziecko (13% pacjentów z SMA). Wiek pojawienia się objawów jest kwestią indywidualną - dzieje się to zwykle pomiędzy 3. a 18. rokiem życia. Należą do nich zaburzenia chodu, fascykulacje (drobne drżenia mięśniowe), trudności w chodzeniu po schodach i wstawaniu, osłabione od-

Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach

ruchy ściągające. Pojawia się przerost mięśni łydek i pośladków, zanikają głównie mięśnie obrotowe biodrowej. Istnieją dwa podtypy SMA II - SMA IIA, z objawami pojawiającymi się jeszcze przed 3. rokiem życia oraz SMA IIB, z późniejszym rozwojem objawów i dużo wyższą sprawnością ruchową. Zdecydowana większość pacjentów z tej grupy dożywa dorosłości. Z czasem mogą oni jednak wymagać wsparcia oddechu.

● SMA IV (postać dorosłych)

Rdzeniowy zanik mięśni u dorosłych jest niemal tak samo rzadki, jak postać noworodkowa. Objawy pojawiają się dopiero w 3. dekadzie życia. Są to trudności w chodzeniu, wstawaniu z pozycji kucznej, chodzeniu po schodach, częste upadki. Chorzy z tej grupy cierpią z powodu znacząco obniżonej sprawności ruchowej, jed-

nak przez wiele lat zachowują możliwość samodzielnego poruszania się.

Rdzeniowy zanik mięśni jest wynikiem nieprawidłowości w obu kopiach tej wersji genu - pochodzącej od matki i od ojca. SMA to choroba genetyczna. Nie jest sprzężona z płcią. Jeśli dziecko odziedziczy dwie kopie wadliwego genu, będzie chore, jeśli tylko jedną - będzie nosicielem, z potencjałem przekazania choroby lub nosicielstwa swoim dzieciom.

Nosiciele wadliwego genu SMN są zdrowi, nie występują u nich żadne objawy. Jeśli matka i ojciec dziecka są nosicielami, prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka chorego na zanik mięśni wynosi 25 proc. Tyle samo wynosi prawdopodobieństwo urodzenia dziecka, które będzie zdrowe i nie będzie nosicielem, zaś szanse na urodzenie po-

tomka będącego zdrowym nosicielem wynoszą 50 proc. Dzieci obojga chorych rodziców na pewno będą chorowały.

Zjawisko nosicielstwa wadliwego genu jest stosunkowo częste, jednak samą chorobę zalicza się do niezwykle rzadkich.

W Polsce rocznie rodzi się około 50 dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni - w tej liczbie znajdują się osoby chorujące na wszystkie typy atrofi.

Według badań przeprowadzonych w Polsce, częstość nosicielstwa wynosi 1:54, natomiast częstotliwość zachorowań 1:8300. Zdecydowana większość chorych wymaga pomocy nawet przy codziennych, podstawowych czynnościach. Jedynie połowa chorych może siedzieć bez pomocy, a zaledwie 20 proc. - stać. SMA, choć zdarza się rzadko, generuje bardzo wysokie koszty społeczne oraz ekonomiczne.

Objawy tych chorób są niemal identyczne. Diagnozy zupełnie inne

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy, mimo że ich przyczyny - i leczenie - są zupełnie inne. To dlatego część pacjentów latami krąży między gabinetami z błędną diagnozą.

Zmęczenie, ból, spadek nastroju czy problemy jelitowe rzadko wskazują na jedną, oczywistą chorobę. Wiele schorzeń daje niemal identyczne objawy.

Hashimoto i depresja. Codzienne zmęczenie i zły nastrój

U osób z chorobą Hashimoto objawy psychiczne i somatyczne bardzo często przypominają klasyczną depresję. Przewlekłe zmęczenie, apatia, obniżony nastrój, spowolnienie, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu występują u większości pacjentów i - jak pokazują badania - w 60-70 proc. przypadków układają się na obraz depresyjny.

Z punktu widzenia biologii to jednak dwa różne procesy. Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, w której układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do niedoboru hormonów i spowolnienia metabolizmu całego organizmu. Depresja natomiast wiąże się głównie z zaburzeniami neuroprzekazników w mózgu. Niedoczynność tarczycy może nasilać objawy depresyjne, ale nie zawsze jest ich jedyną przyczyną.

Ponadto współwystępowanie tych dwóch chorób jest jednym z głównych powodów pomyłek diagnostycznych. Badania pokazują, że u osób z chorobą Hashimoto



Brak efektów leczenia to wskazówka do szerszej diagnozy

moto ryzyko depresji jest od trzech do nawet sześciu razy wyższe niż w populacji ogólnej. Objawy depresyjne występują u 40-60 proc. pacjentów z niedoczynnością tarczycy, niezależnie od aktualnego poziomu TSH.

Jednocześnie leczenie hormonalne poprawia samopoczucie u około połowy do dwóch trzecich chorych, co dodatkowo zaciera granicę między zaburzeniem psychicznym a chorobą endokrynologiczną. Nic dziwnego, że wielu pacjentów słyszy przez lata, że „to stres” albo „taka uroda”, zanim ktoś zleci podstawowe badania krwi.

W praktyce kluczowe są badania krwi. Podwyższone TSH, obniżone FT4 oraz obecność przeciwciał anty-TPO i anty-TG (dotychczas u 90-95 proc. chorych) pozwalają odróżnić Hashimoto od pierwotnej depresji. Wytyczne zalecają badanie tarczycy u pacjentów z depresją oporną na leczenie, bo jej pominięcie bywa jednym z najczęstszych błędów diagnostycznych.

Celiakia i IBS. Te same dolegliwości brzucha, zupełnie inne przyczyny

Bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia oraz uczucie „ciężkości” po posiłkach sprawiają, że celiakia i zespół jelita drażliwego są jednymi z najczęściej mylonych chorób przewodu pokarmowego. Objawy te mogą się nakładać nawet u 30-50 proc. pacjentów.

Różnica zaczyna się na poziomie jelita. Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną - gluten prowadzi do uszkodzenia kosm-

ków jelita cienkiego i zaburzeń wchłaniania. IBS to zaburzenie czynnościowe, bez strukturalnych uszkodzeń jelit, związane z nadwrażliwością układu nerwowego i motoryki przewodu pokarmowego.

Diagnostyka opiera się na badaniach serologicznych (przeciwciała anty-tTG i anty-EMA) oraz biopsji jelita cienkiego. IBS rozpoznaje się dopiero po wykluczeniu chorób organicznych. Jednym z najczęstszych błędów jest wprowadzenie diety bezglutenowej „na próbę” przed wykonaniem badań - co może na lata zamaskować celiakię i opóźnić właściwe leczenie. W praktyce wielu pacjentów latami funkcjonuje z rozpoznaniem IBS, zanim ktoś zapyta o badania serologiczne.

RZS i fibromialgia. Ból stawów nie zawsze oznacza zapalenie

Zarówno reumatoidalne zapalenie stawów, jak i fibromialgia powodują przewlekły ból, sztywność poranną i głębokie zmęczenie. Dla pacjenta objawy bywają niemal nie do odróżnienia, co prowadzi do błędnych diagnoz u nawet 20-30 proc. chorych.

RZS jest chorobą zapalną o podłożu autoimmunologicznym - prowadzi do niszczenia stawów i daje wyraźne markery zapalne we krwi. Fibromialgia natomiast nie wiąże się ze stanem zapalnym ani uszkodzeniem tkanek, lecz z zaburzeniami przetwarzania bólu w ośrodkowym układzie nerwowym. Badania laboratoryjne (CRP, OB, RF, anty-CCP) oraz obrazowe (USG, rezonans) pozwalają odróżnić za-

palenie stawów od bólu o charakterze centralnym. Jednym z poważniejszych błędów jest leczenie fibromialgii jak RZS - z użyciem sterydów czy leków immunosupresyjnych - co nie przynosi efektów, a opóźnia właściwą terapię.

Łuszczyca i AZS. Podobne zmiany na skórze, inne mechanizmy

Czerwone, łuszczące się zmiany, świąd i przewlekły charakter choroby sprawiają, że łuszczyca i atopowe zapalenie skóry są często ze sobą mylone. Dla pacjentów oba schorzenia wyglądają podobnie i w podobnym stopniu wpływają na jakość życia.

Łuszczyca jest chorobą autoimmunologiczną, w której dochodzi do przyspieszonego namnażania komórek naskórka i powstawania charakterystycznych, dobrze odgraniczonych blaszek. AZS wynika przede wszystkim z uszkodzenia bariery skórnej i reakcji alergicznych, a zmiany są bardziej rozlane, często świądzące i silnie swędzące.

Liczne historie, m.in. w grupach na Facebooku poświęconych tym chorobom pokazują, że chorzy bywali przez lata leczeni na oko - tym samym kremem, tą samą maścią, bez jasnej odpowiedzi, z czym właściwie się mierzą. Dopiero precyzyjna diagnoza wyjaśnia, dlaczego jednemu pomagają emolienty i unikanie alergenów, a u innego choroba wymaga zupełnie innego, czasem ogólnoustrojowego leczenia.

Efekty radioterapii zależą od pory dnia

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Najnowsze badania sugerują, że skuteczność radioterapii w leczeniu niektórych rodzajów nowotworów może być ściśle związana z porą dnia, w której terapia jest prowadzona.

Stabilność genomu jest kluczowym aspektem zdrowia komórek, a precyzyjna naprawa DNA odgrywa tutaj priorytetową rolę. Niestety, nowotworowe komórki często mają uszkodzone mechanizmy naprawcze, co sprawia, że metody takie jak radioterapia, które powodują dodatkowe uszkodzenia DNA, są szczególnie skuteczne. Badacze z Hiszpanii, poprzez analizę mechanizmów molekularnych, odkryli, że cykl dobowy jest kluczowy w tym procesie.

Zespół naukowców z Andaluzjskiego Centrum Biologii Molekularnej i Medycyny Regeneracyjnej (CABIMER) we współpracy z Uniwersytetem w Sewilli oraz Szpitalem Uniwersyteckim Virgen Macarena, wskazał na główną rolę białka CRY1 (kryptochromu 1). Białko to jest kluczowe dla funkcjonowania zegara biologicznego, a jego poziom zmienia się zależnie od cyklu dzień/noc.

Zaskakujący wynik tych badań ujawnił, że pora dnia, w której prowadzona jest radioterapia, może istotnie wpłynąć na jej efekty. Tradycyjnie, naświetlania odbywają się głównie rano, z uwagi na organizacyjne aspekty opieki zdrowotnej, lecz nowa wiedza może wymagać zmiany tego podejścia.

Naukowcy doszli do wniosku, że białko CRY1 może blokować procesy naprawcze komórek. Wczesny poranek to pora, kiedy poziom CRY1 jest najniższy, co dziwnie zwiększa efektywność napraw DNA. W miarę jak poziom tego białka wzrasta w ciągu dnia, naprawa ulega spowolnieniu, co zwiększa wrażliwość komórek nowo-

tworowych na promieniowanie.

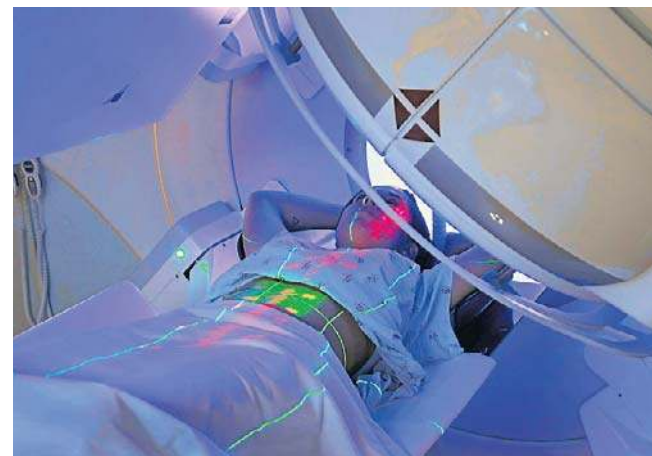
To wynika z naturalnych mechanizmów cyklu dobowego, które regulują naprawę DNA. Im wyższy poziom CRY1, tym komórki stają się bardziej podatne na uszkodzenia przez promieniowanie jonizujące. Ta zależność stwarza nowe możliwości dla terapii nowotworowej.

Zdaniem badaczy, momenty, kiedy naprawa DNA zostaje spowolniona przez wysokie stężenie CRY1, mogą być optymalnym czasem dla radioterapii. W ten sposób można zwiększyć skuteczność leczenia niektórych nowotworów, takich jak rak piersi czy prostaty.

W badaniach dotyczących pacjentek z rakiem piersi wykazano, że kobiety z guzami o wyższym poziomie białka CRY1 miały lepsze wyniki terapii przeprowadzanej później w ciągu dnia. Retrospektywne analizy pacjentek w Szpitalu Uniwersyteckim Virgen Macarena wspierają te odkrycia, pokazując wyraźne różnice w przeżywalności w zależności od pory radioterapii.

Leczenie prowadzone po południu lub wieczorem, kiedy poziom CRY1 osiąga szczyt, zwiększało wrażliwość guzów na radioterapię, co z kolei poprawiało rokowanie pacjentek. To zjawisko obserwowano także u panów z rakiem prostaty, co stwarza możliwości dla wdrożenia nowych strategii leczenia.

Jednakże te odkrycia nie mają zastosowania w przypadku raka płuc czy glejaków. Niemniej jednak otwierają one nowe, obiecujące kierunki badań chronoradioterapii, która mogłaby wykorzystać dobowe zmiany w biologii pacjenta do poprawy skuteczności leczenia nowotworów. Terapeutyczne zastosowanie czasu w leczeniu staje się więc kluczowym elementem, który może przynieść rewolucję w medycynie onkologicznej.



W przypadku raka piersi i prostaty radioterapia jest skuteczniejsza w godzinach popołudniowych

Takiego bólu nie wolno bagatelizować! Może być powiązany z rakiem wątroby

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

Ból prawego barku zwykle tłumaczymy przemęczeniem albo urazem. Lekarze ostrzegają jednak, że czasem organizm wysyła w ten sposób sygnał ostrzegawczy z zupełnie innego miejsca - nawet z wątroby.

Taki objaw może mieć związek z rozwijającym się nowotworem, dlatego nie warto go lekceważyć, zwłaszcza gdy utrzymuje się długo lub pojawia się bez wyraźnej przyczyny.

Ból w prawym barku może być związany z rakiem wątroby

Ból prawego barku najczęściej ma przyczyny ortopedyczne, takie jak przeciążenia, urazy czy choroby stawu barkowego.

Czasem jednak może być tzw. bólem rzutowanym - sygnałem pochodzącym z innej części ciała.

Mechanizm ten polega na tym, że nerwy w organizmie potrafią „przekierowywać” sygnały bólowe, przez co mózg interpretuje je w miejscu odległym od rzeczywistego źródła problemu.

Podobne zjawisko obserwuje się np. przy schorzeniach szyi wywołujących bóle głowy lub problemach z biodrem, które skutkują bólem kolana.

Specjaliści podkreślają, że w rzadkich przypadkach ból barku może mieć związek z chorobami wątroby, w tym rakiem, gdy powiększony narząd uciska nerwy połączone z unerwieniem barku.

Jak napisano na stronie Cancer Research UK: „Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach.

Dzieje się tak dlatego, że powiększony narząd pobudza nerwy połączone z nerwami barku. Nazywa się to bólem rzutowanym.

Obrzęk brzucha może powodować dyskomfort lub ból, a także utratę apetytu lub uczucie szybkiej sytości. Może również powodować duszność lub obrzęk stóp.

Jakie są objawy raka wątroby?

Rak wątroby często przez długi czas nie daje żadnych sygnałów lub pojawiają się one w bardzo subtelny sposób, co utrudnia wczesne rozpoznanie.

Niezależnie od tego, czy jest to nowotwór pierwotny, rozwijający się w samej wątrobie, czy wtórny, przeniesiony z innego narządu, symptomy zwykle są podobne.

Osoby z istniejącymi chorobami wątroby, takimi jak marskość, powinny niezwłocznie zgłaszać lekarzowi wszelkie nowe lub nasilające się dolegliwości.

Do typowych objawów raka wątroby należą:

- żółtolenie skóry i białek oczu (żółtaczka), swędzenie skóry, ciemny moc i jasny stolec; u osób o ciemniejszej karnacji żółtaczka może być mniej widoczna;
- utrata apetytu lub niezmierzona utrata wagi;
- nudności i wymioty;
- ból w górnej prawej części brzucha lub w prawym barku;
- problemy trawienne, np. szybkie uczucie sytości podczas posiłku;
- znaczne wzdęcie brzucha niezwiązane z jedzeniem.

Bólu w prawym barku nie wolno ignorować, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawiają się dodatkowe niepokojące objawy, jak wzdęcie brzucha, nudności czy ogólne osłabienie.

W takich sytuacjach konsultacja z lekarzem jest niezbędna, ponieważ wczesne wykrycie zmian w wątrobie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.



Powiększona (obrzęknięta) wątroba może powodować ból w prawym barku lub plecach. Dlatego takiego bólu nie wolno ignorować

Czy każdy może dostać nową nerkę? Jak pacjent trafia na Krajową Listę Osób Oczekujących?

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

Telefon z Poltransplantu potrafi zadzwonić w najbardziej niespodziewanym momencie, często w środku nocy, rozpoczynając wyścig o życie. Jak przebiega dobór dawcy nerki?

Nefrologi i urolodzy to specjaliści, którzy na co dzień zajmują się zdrowiem naszych nerek. Nefrolog prowadzi leczenie zachowawcze, ustawia farmakoterapię, kontroluje powikłania nadciśnienia, cukrzycy i samej przewlekłej choroby nerek.

Urolog, jako specjalista zabiegowy, zajmuje się całym układem moczowym - usuwa kamienie, operuje guzy i rekonstruuje drogi moczowe.

Transplantolog wkracza do gry dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia przez nefrologów i urologów są już niewystarczające, czyli gdy nerki przestają funkcjonować i rozwija się schyłkowa niewydolność narządu.

Zazwyczaj jest to moment rozpoczęcia dializ, choć w niektórych ośrodkach pacjent może zostać zakwalifikowany do przeszczepu wcześniej, w tzw. przeszczepieniu wyprzedzającym, zanim zacznie dializy. Takie podejście rekomendują międzynarodowe wytyczne, ponieważ poprawia zarówno efekty leczenia, jak i komfort życia pacjenta.

- Przeszczepy dotyczą pacjentów z niewydolnymi nerkami własnymi. Jeśli wiemy, że choroba postępuje i prędzej czy później niezbędne będą dializy, lepiej uprzedzić los - mówi dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg i transplantolog z Centrum Medycznego SafiMed w Zabierzowie, przez lata związany także z Zespołem Przeszczepiania Nerek Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Wbrew temu, co się czasem słyszy, nerki nie przeszczepia się z powodu guza. Nowotwory wymagają karencji: po skutecznym leczeniu trzeba odczekać, by upewnić się, że choroba nie nawraca.

Długość tego czasu zależy od rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu, ale zasada jest jasna: aktywny nowotwór zawsze wyklucza transplantację. Zwykle zaleca się odczekać kilka lat.

- Najpierw bezpieczeństwo, potem operacja - podsumowuje dr Maciej Kowalewski.



Przeszczep nerki to efekt starannie zaplanowanej, zespołowej pracy: lekarzy, sprawnych procedur i przygotowanych pacjentów

Przeszczep nerki nie zaczyna się w sali operacyjnej, lecz dużo wcześniej. Pacjent przechodzi dokładną ocenę zdrowia, obejmującą konsultacje u nefrologa, kardiologa, chirurga i urologa, badania przesiewowe w kierunku najczęstszych nowotworów oraz testy immunologiczne.

Gdy lekarze uznają, że ryzyko jest akceptowalne, pacjent zostaje wpisany na Krajową Listę Osób Oczekujących - centralny rejestr prowadzony przez Poltransplant. Dopiero od tego momentu realnie istnieje szansa na przeszczep.

- Od tego momentu chory nie zostaje już z telefonem, który często dzwoni w najmniej oczekiwanym momencie - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

W transplantacji nerek ogromną rolę odgrywa zgodność immunologiczna. Oprócz grupy krwi sprawdza się antygeny zgodności tkankowej HLA. W praktyce oznacza to analizę DNA pacjenta oraz ocenę, czy nie posiada przeciwciał powstałych w wyniku transfuzji, ciąż czy wcześniejszych przeszczepów. Najważniejszym testem bezpieczeństwa jest próba krzyżowa: do surowicy biorcy dodaje się limfocyty dawcy i obserwuje, czy dochodzi do reakcji. Dodatni wynik zamyka drogę do przeszczepu tej konkretnej nerki.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu leka-

- To jest ostatni próg. Jeśli pacjent go nie przekroczy, narząd musi zostać zaproponowany kolejnemu biorcy - wyjaśnia chirurg CM SafiMed.

Choć kwalifikacja do przeszczepu przebiega spokojnie, sama operacja to wyścig z czasem. Nerka najlepiej funkcjonuje, jeśli zostanie przeszczepiona w ciągu kilkunastu godzin od pobrania. Każda zwłoka zwiększa ryzyko powikłań i pogarsza wyniki - badania wskazują, że już po 12-14 godzinach ryzyko wzrasta, a po dobie obniża się przeżywalność przeszczepu.

To dlatego często zaczyna się od pobrania węzłów chłonnych, dzięki temu szybciej wykonuje się próby krzyżowe i zyskuje bezcenne godziny.

Nowoczesnym sposobem wydłużenia czasu zimnego niedokrwienia nerek są pompy perfuzyjne, które pozwalają utrzymać narząd w dobrej kondycji nawet powyżej 24 godzin.

Gdy laboratorium histopatologiczne sporządzi listę pacjentów zgodnych immunologicznie, uruchamiany jest algorytm alokacji - ale decyduje też zdrowy rozsądek.

Ważne są: grupa krwi, zgodność HLA, długość oczekiwania, pilność przypadku i kwestie logistyczne. W trybie alarmowym do ośrodka ściąga się jednego lub kilku najlepiej sklasyfikowanych chorych. Na miejscu leka-

rze oceniają ich aktualny stan: zwykle przeziębienie czy świeża infekcja mogą zablokować operację w ostatniej chwili.

Jeśli wszystko jest w porządku, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu.

- Byliśmy w stanie ściągać pacjentów z drugiego końca kraju, korzystając z transportów lotniczych. Logistyka bywa karkołomna, jednak w takich wypadkach nie ma innego wyjścia - wspomina specjalista.

W kwalifikacji do przeszczepu istotne jest indywidualne rokowanie pacjenta. Jednym z praktycznych rozwiązań jest zasada „old for old” - nerki od starszych dawców trafiają do starszych biorców. Dzięki temu lepiej wykorzystuje się dostępne narządy, a pacjenci, którzy nie mogą czekać latami, mają realną szansę na poprawę zdrowia.

- Dobiera się nerkę tak, żeby służyła jak najdłużej i żeby jej nie zmarnować - podkreśla dr Maciej Kowalewski.

Po wpisaniu na listę pacjent nie zostaje już z telefonem. Propozycja może pojawić się o każdej porze, jednak ostateczna decyzja zapada dopiero po przyjeździe do ośrodka i wykonaniu badań - zdarza się, że dodatnia próba krzyżowa albo infekcja w ostatniej chwili wykluczają operację. Gdy jednak stan pacjenta na to pozwala, zespół natychmiast kieruje chorego na blok.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

POST OD CUKRU

Dlaczego cukier jest niezdrowy?

Jak podaje Główny Inspektorat Sanitarny, spożycie cukru w Polsce to 120-125 gramów dziennie, czyli ponad 20-25 łyżeczek cukru. Przeciętny Polak zjada rocznie 40-45 kilogramów cukru. To tak jakbyśmy co roku wciągali wielki worek słodkiego proszku, często nawet o tym nie wiedząc. GIS i eksperci od lat alarmują, że tak wysokie spożycie prowadzi do lawiny problemów zdrowotnych – i wcale nie chodzi tylko o dodatkowe kilogramy.

● **Nadwaga i otyłość** – ponad połowa Polaków zmagają się z nadmierną masą ciała, a cukier gra tu pierwsze skrzypce. To nie tylko kalorie. Nadmierne spożycie cukru zaburza apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni, a or-

ganizm gromadzi tłuszcz jak na zimę stulecia.

● **Cukrzyca typu 2** – regularne „dawki” dużych ilości cukru powoduje skoki insuliny i stopniowo zmniejsza wrażliwość komórek na ten hormon. To prosta droga do insulinooporności, a później cukrzycy typu 2.

● **Przewlekłe stany zapalne** – cukier działa jak paliwo dla stanów zapalnych, a te przyczyniają się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych: od problemów z sercem po schorzenia autoimmunologiczne.

● **Zmarszczki na zamówienie** – to akurat efekt uboczny, o którym rzadko się mówi: cukier przyspiesza proces starzenia skóry. Dochodzi do tzw. glikacji: białka skóry twardnieją, a my wyglądamy po prostu szybciej staro.

● **Spadki energii i wahania nastroju** – cukier daje szybki zastrzyk energii, ale równie

szybko ją odbiera. To dlatego po batoniku czujemy się gotowi do działania, a godzinę później marzymy o drzemce.

Dlaczego warto zrobić przerwę?

Cukier – zwłaszcza w nadmiarze – nie służy zdrowiu. Czasowe odstawienie czekolady, ciast i słodkich napojów działa jak reset dla kubków smakowych. To, jak słodkie wydaje nam się jedzenie, w dużej mierze zależy od naszych codziennych przyzwyczajeń.

– Jeśli w mojej diecie ciągle pojawiają się słodkie i słodkie napoje, mój próg odczuwania słodkiego jest bardzo wysoki – mówi Daniela Krehl, ekspertka ds. żywienia z Warszawskiego Centrum Doradz-

stwa Konsumenckiego w Niemczech. Po kilku tygodniach ograniczenia cukru wiele osób zauważa, że potrzebuje znacznie mniej słodkości, by poczuć satysfakcję.

Dwie, trzy kostki czekolady mogą wystarczyć zamiast połowy tabliczki. Herbata czy kawa z cukrem

zaczynają smakować zbyt intensywnie. Często zmniejsza się też podjadanie „w biegu”, a jedzenie staje się bardziej świadome.

Jak zacząć „post od cukru”, żeby wytrwać?

Jeśli masz dużą słabość do słodkiego, radykalne odstawienie wszystkiego z dnia

na dzień może być trudne. Lepiej obniżyć poprzeczkę. Możesz na przykład:

- zrezygnować tylko ze słodzonych napojów;
- odstawić codziennego batonika;
- stopniowo zmniejszać ilość cukru w kawie. Zanim zaczniesz, przyjrzyj się swoim nawykom:
- Kiedy najczęściej mam ochotę na coś słodkiego?
- Co wtedy jem?
- Czy to głód, nuda, stres, zmęczenie?

Dopiero potem szukaj zamienników. Sprawdź się:

- owoce lub suszone owoce;
- orzechy;
- naturalny jogurt z cynamonem i wanilią;
- owsianka z owocami przygotowana dzień wcześniej. Czasem wystarczy zmiana rutyny. Jeśli po obiedzie automatycznie sięgasz po coś słodkiego, spróbuj krótkiego spaceru albo

rozmowy telefonicznej – odwrócenie uwagi naprawdę działa.

Co zrobić, gdy zdarzy nam się „wpadka”?

Nowe nawyki nie budują się w jeden dzień. Po ciężkim dniu możesz zjeść batonik i to nie oznacza porażki. Zamiast się obwiniać, warto wrócić do planu następnego dnia. Wiele zachcianek wynika z nagłych spadków poziomu cukru we krwi. Organizm domaga się wtedy szybkiej energii, czyli słodyczy, dlatego nie pomijaj posiłków.

Regularne śniadanie, obiad i kolacja – z odpowiednią ilością białka i błonnika – pomagają stabilizować poziom glukozy i zmniejszają napady ochoty na słodkie. Odstawienie cukru nie musi być walką z samym sobą – to raczej proces uczenia się nowych proporcji i uważności.

Post jakościowy a post ilościowy

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wielki Post to czas przygotowania się do Świąt Wielkanocnych przez modlitwę, post i jałmużnę. Jest formą umartwiania się, wyrzeczenia przyjemności poprzez odmawianie sobie wybranych potraw.

Wierni w określone dni ograniczają spożywanie niektórych pokarmów i liczbę kalorii. Na czym polega post ścisły i co można jeść?

Wykluczone jest nie tylko mięso.

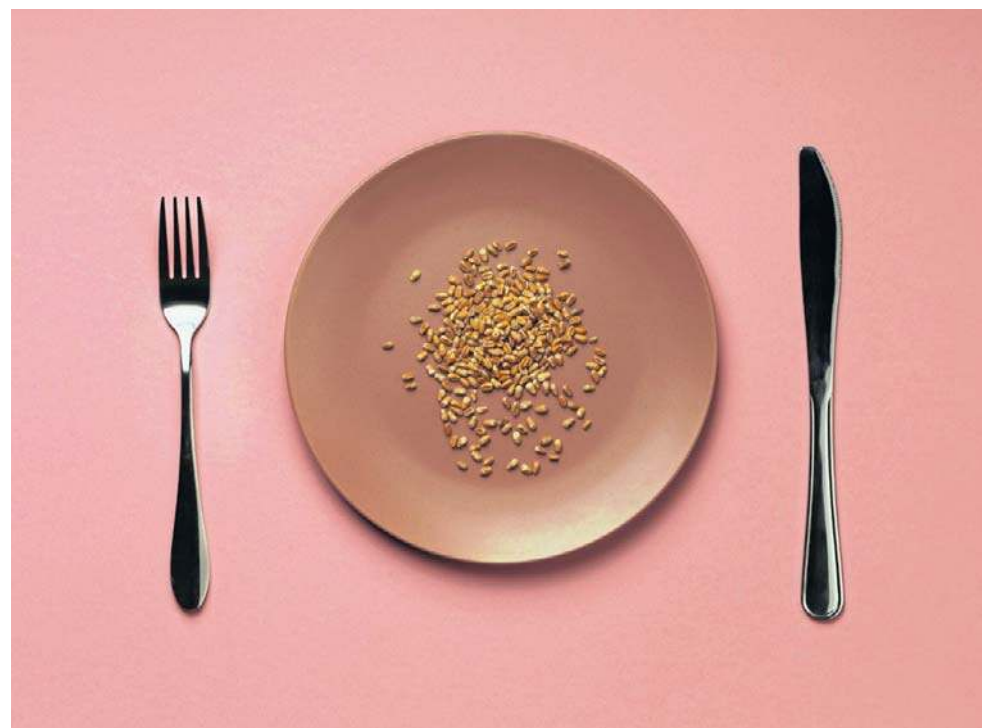
Post jakościowy a post ilościowy – czym się różnią?

Post praktykowany jest w wielu religiach jako forma oczyszczenia ciała i duszy.

Dobrowolne wyrzeczenie się określonych pokarmów lub zmniejszenie ilości spożywanych posiłków służy też umartwianiu się i zadośćuczynieniu za grzechy.

W Kościele katolickim wyróżniamy trzy rodzaje postu: post jakościowy dotyczy tego, co jemy, post ilościowy tego, ile jemy i post ścisły, który jest połączeniem obu poprzednich.

Według Prawa Kanonicznego z 1917 roku wyróżnia się: ● post jakościowy – inaczej wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i wywarów z mięsa, czyli powstrzymanie się od jedzenia mięsa, ● post ilościowy – ograniczający liczbę posiłków do jed-



Obecnie obowiązuje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączy dawne formy postu jakościowego i ilościowego). Post w wielu religiach uważany jest za formę oczyszczenia ciała i duszy

nego do syta i dwóch lżejszych, ● post ścisły – łączący oba powyższe i obowiązujący tylko dwa dni w roku: w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.

Post jakościowy – na czym polega i co można jeść?

Post jakościowy w Kościele katolickim obowiązuje we wszystkie piątki. Dzień ten upamiętnia śmierć Jezusa na krzyżu i na tę właśnie pamiątkę katolicy wyrzekają się

spożywania określonych produktów. Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych zakłada więc wyłączenie z diety mięsa i wywarów z niego, a także innych części pochodzenia zwierzęcego, takich jak nietopiona słonina, kości, krew, mózg, szpik.

W czasie postu jakościowego można jeść:

- ryby i owoce morza,
- jaja i nabiał,
- przyprawy,
- zboża, kasze, pieczywo,
- grzyby,

- warzywa i owoce,
- napoje takie jak kawa, herbata, woda, sok.

Do zachowania postu jakościowego w piątek zobowiązani są wierni od 14. roku życia. Post w piątek może być zniesiony, gdy w tym dniu wypada ważniejsza rangą uroczystość (np. w pierwszy piątek po Wielkanocy). Tradycyjnie post jakościowy katolicy zachowują także w Wigilię Bożego Narodzenia (24 grudnia), chociaż w tym dniu post nie jest obowiązkowy.

Na czym polega post ilościowy?

Post ilościowy dotyczy tego, ile jemy. W tym czasie należy ograniczyć liczbę i kaloryczność dziennych posiłków do jednego do syta i dwóch lżejszych. Post ten według wcześniej obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1917 roku obowiązywał we wszystkie poniedziałki, wtorki, środy i czwartki Wielkiego Postu. Nie było też zabronione spożywanie mięsa, ale tylko w czasie jednego większego posiłku w ciągu dnia.

Obecnie jednak nie jest on wymagany, nie ma wyraźnego podziału na post jakościowy i post ilościowy.

Według obowiązującego Kodeksu Prawa Kanonicznego z 1983 roku istnieje podział na wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (łączy dawne formy postu jakościowego i ilościowego).

Kiedy obowiązuje post ścisły i co można jeść?

Post ścisły jest połączeniem postu jakościowego i ilościowego. Polega na powstrzymaniu się od spożywania mięsa i pokarmów mięsnych (oprócz ryb) oraz ograniczeniu liczby posiłków do jednego do syta i dwóch mniejszych.

Obowiązuje on tylko dwa razy w roku w okresie Wielkiego Postu: w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Do tego

przestrzegania zobowiązani są wszyscy wierni między 18. a 60. rokiem życia.

Pokarmy, które można spożywać w czasie trwania postu ścisłego, to te same produkty, które obowiązują przy poście jakościowym.

Wiele osób w te dni ogranicza również spożywanie produktów odzwierzęcych, takich jak jajka, mleko, sery czy masło. Niektórzy poszczą również „o chlebie i wodzie”, jednak taka forma nie jest konieczna.

WAŻNE

Jak post wpływa na zdrowie?

Post od czasu do czasu warto przeprowadzać, jednak nie można tego robić zbyt drastycznie, przestając jeść z dnia na dzień. Głodówka raz na jakiś czas może przynieść wiele korzyści. Odciąża ona bowiem cały organizm, a zwłaszcza układ pokarmowy. Pozwala na oczyszczenie się organizmu z toksyn i zbędnych substancji. Przynosi również korzyści, takie jak: wspomaganie trawienia, przyspieszenie metabolizmu, zapobieganie zaparciom i biegunkom, obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi, uczucie lekkości i lepsze samopoczucie, poprawa jakości snu.

Od „dzień dobry” do dobrego życia. Historie par z RAZEM NAJLEPIEJ



Za nami dwa tygodnie głosowania w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 - akcji dla szczęśliwych par. W tym wydaniu gazety poznacie bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Miłość rzadko zaczyna się od wielkich słów i spektakularnych spotkań. Częściej od „dzień dobry”, przypadkowej rozmowy, kawy. Bo tak to najczęściej się właśnie zaczyna. To z tych drobnych momentów powstaje potem wspólne życie, wspólne decy-

zje, rozmowy albo wspólne milczenie. Dom. Dzieci. Pies, kot, stół. Albumy wypełnione zdjęciami ze szczęśliwych dni. Ale to też zapisane w pamięci historie dni trudnych - wypełnionych bólem, chorobą, troską, żalem, strachem o drugą osobę... Bo i tak wygląda miłość w prawdziwym życiu.

Plebiscyt „Razem Najlepiej” nie jest opowieścią o idealnych parach. Jest o ludziach. O tych, którzy wybrali siebie - niedawno albo wiele lat temu. O tych, którzy śmieją się razem, spierają, wspierają, planują

i czasem po prostu siedzą obok siebie, oglądając serial.

W codziennym pośpiechu zwykłych dni - w trybie logistyki domowego życia „kup chleb, odbierz dziecko ze szkoły, wyprowadź psa” - zdecydowanie zbyt rzadko zatrzymujemy się, aby powiedzieć drugiej połowie słowami lub gestami: „Jak dobrze, że jesteś”. Tymczasem to właśnie te zwykłe chwile budują relację najmocniej. Wspólna kawa o poranku. Telefon w środku dnia z pytaniem, czy wszystko w porządku. Spacer z psem.

Czasem wystarczy jedno spojrzenie, by wiedzieć, że tworzyacie wspólny duet.

Razem Najlepiej to akcja dla par, które chcą pokazać swoją miłość światu. Czasem dlatego, że ich wspólne życie dopiero się zaczyna, a kiedy w sercu pojawiają się motylki, chce się krzyknąć o tym na cały świat. Czasem po to, by pokazać się po latach i wtedy zdjęcie pary oraz jej historia stają się nie tylko obrazem, ale zapisem etapu długich dni razem. Dni zarówno na pogodę, jak i na nie pogodę. Na dobre i na złe. Razem.

Też jesteście na początku tej drogi? A może już maszerujecie ramię w ramię? To jeszcze ciągle możecie zgłosić się do plebiscytu Razem Najlepiej 2026. Przypominamy, na zgłoszenia czekamy do 24 lutego.

Głosowanie już trwa, w tym wydaniu gazety przedstawiamy bliżej pary, które już cieszą się sympatią głosujących.

Każda para ma swoją historię. Czytamy je wszystkie. Jedna miłość zaczęła się w szkolnej ławce, inna w pracy. Jeszcze inna przez zupełny przypadek, ale w życiu nie ma

przypadków, więc byli sobie pisani. Jedne pary są razem od kilku miesięcy, inni od kilkudziesięciu lat, dosłownie - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się bohaterami akcji od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - To są opowieści od „dzień dobry” do dobrego życia razem. Czasami razem mimo burz, bo ani nie ma jednego wzoru na miłość, ani jednego przepisu na związek.

Jest za to wspólne „my”, które dla uczestników naszej akcji znaczą więcej niż wszystko inne.

Więcej o akcji na www.gazetalubuska.pl/razem-najlepiej



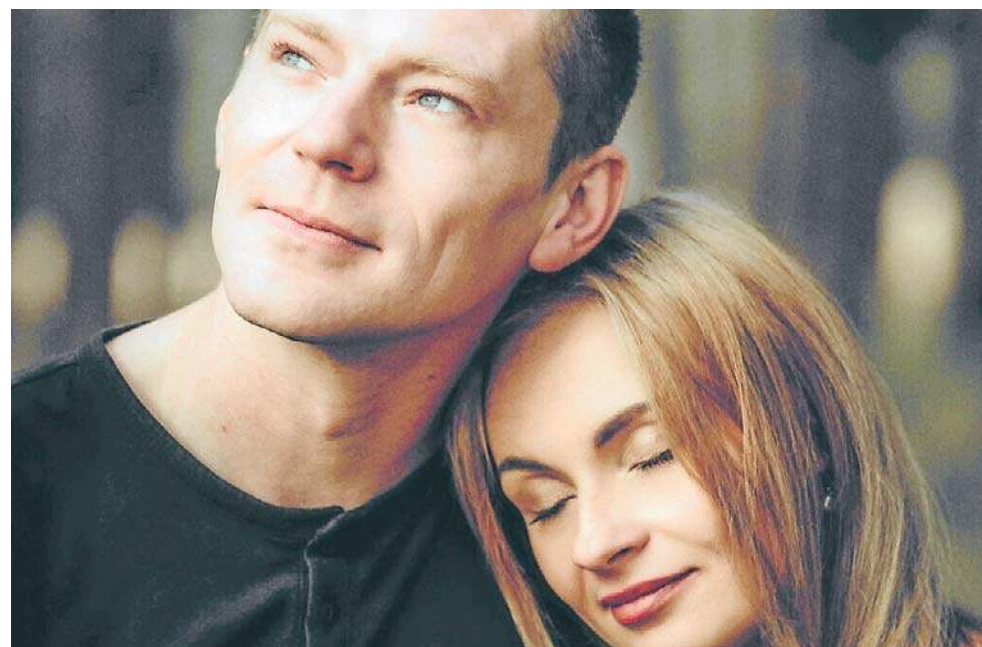
● JUSTYNA I BRAJAN WINIARSCY

Poznali się zupełnie przypadkiem. Pan Brajan któregoś dnia wstał do domu pani Justyny, aby naprawić komputer, ponieważ kolegowali się z bratem swojej przyszłej żony. Nie spodziewał się wtedy, że to będzie moment, który zmieni całe Jego życie. - Brat na chwilę wyszedł i z uśmiechem rzucił, żeby jego siostra „się mną zajęła”. Zostałmy sami. Wiedziała, że lubię śpiewać, więc bez większego namawiania zacząłem śpiewać swoje ulubione piosenki. Przez ponad godzinę - bez skrepowania, bez udawania kogokolwiek. Patrzyła na mnie, a ja czułem, że mogę być sobą w stu procentach.

Dziś wiem, że to właśnie ta naturalność i swoboda były początkiem wszystkiego - wspomina. Od naprawy komputera, przez wspólne śpiewanie, po miłość i małżeństwo. - Czasem życie zaczyna się od rzeczy zupełnie niepozornych. Już wtedy, choć nie umiałem tego jeszcze nazwać, czułem, że to ktoś, z kim chcę przejść przez całe życie - dodaje.

Para najlepiej czuje się w tych chwilach, które z zewnątrz mogą wydawać się zwyczajne. Bo to właśnie w codzienności najbardziej widać, kim dla siebie są. Przeszli razem różne etapy - od młodzieńczej

beztroski, przez pierwsze poważne decyzje, aż po budowanie wspólnego życia jako mąż i żona. Były momenty radości, ale też wyzwania, które uczyły Ich cierpliwości i wzajemnego wsparcia. Najbardziej cenią to, że w każdej sytuacji stoją po tej samej stronie: - Dla nas związek to nie tylko uczucie, które pojawiło się pewnego dnia. To codzienny wybór - by być obok, słuchać, wspierać i nie odwracać się plecami w trudniejszych chwilach. Tworzymy dom oparty na bliskości, szacunku i poczuciu, że niezależnie od tego, co przyniesie życie, mamy siebie.



● PATRYCJA SOWIŃSKA I MAREK ŻUKIEL

Patrycja Sowińska i Marek Żukiel po raz pierwszy spotkali się zaraz po zakończeniu zajęć szkolnych. Umówili się wtedy na długi spacer. Nie była to jednak zwykła przechadzka, byli wówczas bardzo spięci i zestresowani swoją wzajemną obecnością. Dlaczego? Już wtedy czuli bowiem to, co dziś nazywają motylkami w brzuchu. To onieśmielenie było spowodowane wzajemną sympatią i chęcią dobrego zaprezentowania się przed drugą stroną. Skutek? Odwrotny od zamierzonego, zamiast długiej rozmowy, był spacer niemal w ciszy. I choć

od pierwszego spotkania minęło już 15 lat, to uczucie, które pojawiło się na początku, cały czas Im towarzyszy. Motylki nie odleciały. A pan Marek dodaje, że teraz nawet intensywniej trzepoczą skrzydełkami.

Są cudowną, kochającą się parą, która od lat pielęgnuje swój związek, aby miłość, wciąż kwitła.

Zapytaliśmy uczestników plebiscytu o to, jakie chwile sprawiają, że czują się najlepiej, będąc razem?

- Wspólne wygłupy z dziećmi, wspólne wyjazdy, wspólne planowanie... - mó-

wią. To pokazuje, że najważniejsze jest dla Nich przeżywanie chwil razem, cieszyć się wszystkim, co mogą przeżywać wspólnie.

Jak opisałiby swoją relację innym - co w niej najbardziej cenią?

- Najbardziej cenimy wzajemną szczerość, dzięki której mamy do siebie ogromne zaufanie, co czyni nasz związek silną, wspólną więzią, w której trwamy od 15 lat, lecz również wzajemne poczucie humoru, które bardzo w sobie cenimy - odpowiadają zakoniani Patrycja Sowińska i Marek Żukiel.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: ibo.polskapress.pl

e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 518
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

GORZÓW WLKP. ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)
czynne pon.-pt. 8.00-16.00
tel. 510 026 986
e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl

SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1
czynne pon.-pt. 8.30-16.30
tel. 95 75 80 760
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

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

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

HANDLOWE

- AGD
- RTV

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

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- internia
- neurologia

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

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

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

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Wyrazy głębokiego współczucia

dla Pana

Marka Wachowicza

z powodu śmierci

Żony

składają

Dyrekcja i Pracownicy

ENEA Operator Sp. z o.o.

Oddział Dystrybucji Zielona Góra

*„Zamknęły się ukochane oczy, spoczęły pracowite ręce,
przestało bić najdroższe serce”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 20 lutego 2026 roku
w wieku 87 lat odeszła od nas moja kochana Żona,
nasza Mama, Babcia i Prababcia

śt

Krystyna Fedorowicz

Pogrzeb odbędzie się w czwartek, 26 lutego 2026 roku
o godz. 11.20 na cmentarzu komunalnym (starym)
w Zielonej Górze. Msza Św. w intencji zmarłej
odprawiona zostanie w dniu pogrzebu o godz. 8:30
w kościele pw. Najświętszej Trójcy w Ochli.

Pograżona w żałobie

Rodzina

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

FACHOWO i solidnie kompleksowe
remonty mieszkań tel 603-380-166

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE tel.

693-360-773

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki,

naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.

68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-

serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel.

535 530 555

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz

600539790

**Pracę
szybciej
znajdziesz
niż szukałeś**

Tutaj zlecisz ogłoszenie!

tel. 510 026 518
bo.gazetalubuska@polskapress.pl
tel. 510 026 986
bog.gazetalubuska@polskapress.pl

REKLAMA

0111471349

INFORMATOR POGRZEBOWY

KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Zyty 19,
tel. **693 424 440; 68-3230509** oraz Polkowice ul. Spokojna 1; Le-
gnica ul. Chojnowska 7; Szprotawa ul. Kościuszki 31A
przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja
pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. 95-7810083

Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24 h.



Aktorem jest znakomitym, potrafi się rozplakać w sekundę

Agnieszka Włodarczyk o swym 4,5-letnim synu Milanie w programie „Magda gotuje internet” Fot. Karolina Misztal



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 30

Elżbieta Zapendowska skrytykowała gwiazdę

Słynna trenerka wokalna była ostatnio gościem podcastu RMF FM „Co u nich słychać?”. Zapytana o fenomen popularności Sannah, odpowiedziała zgryźliwie: – Myślałam, że ona jest z Białorusi. Wywiad pierwszy w Opolu miała, to Białorusią tak jechało. Zmiękczenia. Teraz mówi normalnie.

Joanna Opozda zrobiła imprezę

Syn aktorki skończył właśnie cztery lata. Opozda podzieliła się na Instagramie relacją z imprezy, którą wyprawiła chłopcu. „Czwarte urodziny Vincenta były dokładnie takie, jakie powinny być – pełne śmiechu, biegania, tortu na policzkach i tej dziecięcej ekscytacji, której nie da się podrobić” – napisała.

Doda nie musiała płacić

W dokumencie „Doda”, który miał premierę w piątek, Doda wspomina m.in. związek z biznesmenem Emilem Haidarem. – Wiem, że mało urodziwy, ale Aston Martin w garażu, gondola na Wiśle, robił w biopaliwach i robił wrażenie. Na pewno atrakcyjne były dla mnie jego pieniądze, bo pierwszy raz za nic nie musiałam płacić – mówi. Ale dodaje: – Niestety, imprezowicz. Na zewnątrz to wyglądało jak Hollywood, ale w środku był to raczej zwykły polski dramat.

(GZL) Fot. Adam Jankowski



Demony wojny wg Goi Kino Polska, 20:00

Obsypany nagrodami film Władysława Pasikowskiego. Major Keller dowodzi polskim oddziałem biorącym udział w misji NATO w byłej Jugosławii. Nie zważając na rozkazy przełożonych, rusza na pomoc pilotowi strąconego śmigłowca.

Wilk z Wall Street Stopklatka, 20:00

W 1989 r. Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio) zakłada firmę Stratton Oakmont, która zaczyna przynosić ogromne zyski. Po jakimś czasie Jordan zaczyna popełniać błędy. Tragia do więzienia za przekręt z 1990 roku. Proceder ten ujawnił powszechną korupcję panującą na Wall Street.

Nieuchwytny TVN, 22:40

W Los Angeles dochodzi do serii rytualnych morderstw. Detektyw Jack Cole, policjant o mrocznej przeszłości, staje przed kolejnym wyzwaniem. Kryjący się za zbrodniami spisek okazuje się groźniejszy, niż mógł przypuszczać.

Chłopaki nie płaczą Polsat, 23:55

Kultowa komedia sensacyjna w gwiazdroskiej obsadzie. Skrzypek Kuba Brenner (Maciej Stuhr) wpłtuje się w porachunki gangsterskie, bo zgodził się pomóc nieśmiałoemu przyjacielowi w sprawach damsko-męskich.

Poziomo:

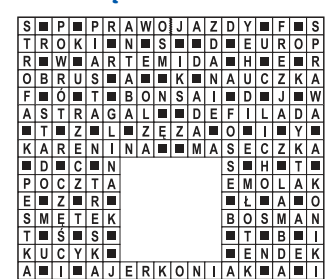
- 1) „Awantury i wybryki małej małpki ...”,
- 5) biurko na wysokich nóżkach,
- 9) ... Kościuszki w Australii,
- 10) nadaje kierunek łodzi,
- 12) wojskowy pakt północno-atlantycki,
- 14) wada układów optycznych,
- 15) głosi kazania w zborze,
- 16) przyjaciel Romka i A'Tomka,
- 17) grecki bożek z łukiem,
- 18) niewygodne łóżko,
- 19) Tadeusz, prezenter teletur-nieju „Jeden z dziesięciu”,
- 22) mały chłopiec, brzdąc,
- 23) drzewcowa broń kawalerzysty,
- 28) złota ..., czyli sentencja,
- 29) urok gorącej pory roku,
- 30) wędrowna ryba spokrewniona z łososiem,
- 31) twardy orzech do zgryzienia, zmartwienie,
- 34) patka z tyłu płaszczka,
- 38) roni łzy bez powodu, bekka,
- 39) żołnierz wzięty do niewoli,
- 40) imię autorki powieści „Meir Ezofowicz”,
- 41) ptak z rodziny siewek,
- 42) Dorota, polska piosenkarka.

Pionowo:

- 1) żartobliwie o Skarbie Państwa,
- 2) kolor jaskrawoczerwony,
- 3) kapitański na okręcie,
- 4) żartobliwa zabawa,
- 5) silny, długotrwały ogień artyleryjski,
- 6) kruszący materiał wybuchowy,
- 7) „... – Upadek Polski”, obraz Jana Matejki,
- 8) dotkliwa przegrana, porażka,
- 11) poemat opiewający czyny bohatera,
- 13) koń ze stadniny w Janowie Podlaskim,
- 20) szósty – to intuicja,
- 21) dziekański na uniwersytecie,
- 24) choroba układu oddechowego,
- 25) marszczone w gniewie,
- 26) spirytusowy lub winny,
- 27) niemiecki kraj związkowy,
- 31) w wannie lub basenie,
- 32) Marian, aktor z filmu „Piłkarski poker”,
- 33) rozległy teren, terytorium,
- 35) jedna ze sztuk plastycznych,
- 36) Marian, polski aktor i kulturalista,
- 37) wywierana presja na kogoś.



ROZWIĄZANIE NR 29



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja dzisiaj działaniu. Horoskop dzienny radzi zrobić pierwszy krok, ale unikać przy tym sporów oraz impulsywnych decyzji.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój przyniesie dobre efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by skupić się na finansach i rozmowie, która wiele wyjaśni.

Baran (21.03 - 19.04)

Nowe wiadomości poprawią humor. Horoskop dzienny na środę radzi uważać jednak na chaos oraz niedokończone sprawy.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą silne. Horoskop dzienny mówi, że do Ciebie będzie należała troska o dom i bliskich oraz chwilę ciszy tylko dla siebie. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Masz szansę zabłysnąć. Horoskop na dziś wyraźnie radzi pokazać inicjatywę, lecz nie ignorować również potrzeb innych osób.

Rak (21.06 - 22.07)

Porządek da spokój. Horoskop dzienny na środę wróży, że jeśli dokończysz zaległości, wieczór nagrodzi Cię miłą niespodzianką...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje na pierwszym planie. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmowę przywróci równowagę i dobre emocje nie tylko Tobie. Panna (23.08 - 22.09) Intuicja Cię prowadzi. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać przecuciom, ale trzymać emocje pod kontrolą. Waga (23.09 - 22.10) Potrzeba zmian rośnie. Horoskop dzienny na środę radzi zaplanować nowe przedsięwzięcie, lecz unikać przy tym niepotrzebnego ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Praca przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że konsekwencja oraz cierpliwość otworzą przed Tobą ważne drzwi. Strzelec (22.11 - 21.12) Twoja kreatywność wzrośnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by dzielić się pomysłami, bo ktoś doceni Twoją wizję i energię. Koziorożec (22.12 - 19.01) Zwolnij tempo. Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek oraz kontakt z naturą pomogą odzyskać równowagę emocjonalną.

Minister sportu: - Wszystkie medale smakują jak złote

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SPORT. Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki spotkał się z medalistami XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W siedzibie resortu wręczył im decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach.

Występ 59-osobowej polskiej reprezentacji we Włoszech był jednym z najlepszych w historii startów Białe-Czerwonych w zimowych igrzyskach olimpijskich. Więcej medali niż w tym roku, nasi sportowcy wywalczyli tylko w Vancouver w 2010 roku i w Soczi w 2014 roku - po sześć. Łączny dorobek to 27 krążków.

W klasyfikacji medalowej XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich, których gospodarzami było czternaście aren ulokowanych w pięciu strefach (Mediolan - Cortina d'Ampezzo - Valtellina czyli Livigno i Bormio, Val di Fiemme - Predazzo i Tesero oraz Weronę), Polska zajęła ostatecznie 21. miejsce.

Wygrała Norwegia z rekordowym dorobkiem 41 medali, w tym 18 złotych.

Wiara w sukces

- Chciałbym wam bardzo podziękować za to, co zrobiliście dla naszej kochanej ojczyzny - powiedział minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki. - Cztery medale, wszystkie smakują jak złote. Jesteście wspaniałymi sportowcami, pokazaliście, co znaczy pasja, zaangażowanie i wiara w sukces. To jest rzecz absolutnie niesamowita.

Podczas XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Białe-Czerwoni zdobyli cztery medale - trzy srebrne i brązowy. Trzy z nich wywalczył kapitalny 19-letni skoczek narciarski Kacper



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki oraz nasza największa gwiazda sportów zimowych Kacper Tomasiak

Tomasiak - indywidualnie srebrny na obiekcie normalnym i brązowy na dużym, a razem z Pawłem Wąskiem był drugi w konkursie duetów.

Poza tym urodzony w Jekaterynburgu, ale reprezentujący od roku Polskę Władimir Semirunnijski sięgnął po srebro w łyżwiarskim wyścigu na dystansie 10 000 metrów.

Pod wrażeniem

Minister Jakub Rutnicki wręczył medalistom dyplomy i decyzje o przyznanych nagrodach i stypendiach. Tomasiak może z tego tytułu liczyć w sumie na ponad 530 000 złotych, a Wąsek i Semirunnijski - na prawie 450 000 PLN.

Tomasiak, dziękując za docenienie, zwrócił uwagę, że dzięki temu będzie mógł bez większych problemów nadal trenować, kontynuować karierę i godnie reprezentować Polskę.

Najdłużej na medal w polskiej ekipie czekał Paweł Wąsek.

- Byliśmy pod wrażeniem, jak pan wytrzymał presję i pokazał, co znaczy drużyna - zaznaczył minister sportu i turystyki.

Z kolei Władimira Semirunnijskiego przedstawił jako przykład niesamowitej historii życiowej. Wskazał, że należy docenić to, jak 23-letni panczenista wypowiada o swojej nowej ojczyźnie.

- Bardzo się cieszymy, że mamy takiego reprezentanta - przyznał Rutnicki, który piastuje swój urząd od 24 lipca 2025 roku.

- Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic narzekać - dodał 23-letni Władimir Siergiejewicz Semirunnijski. - W końcu mogłem się skupić tylko na codziennym treningu.

Jak podkreślił Rutnicki, sukces zawodników to też sukces trenerów.

- Bez waszego zaangażowania, bez waszego „serducha” nie byłoby później medali - zauważył.

Delegacja sportowców, która pojawiła się w Ministerstwie Sportu i Turystyki, zdecydowała się na zróżnicowanie odzieżowe... Otóż, przedstawiciele łyżwiarstwa szybkiego wybrali białe koszule, a skoczkowie narciarscy - sportową czerwoną kolekcję.

Grosza nie żalowali

W latach 2023-2026 Ministerstwo Sportu i Turystyki przeznaczyło ponad 115 000 000 złotych na przygotowania polskich sportowców do zimowych igrzysk olimpijskich, a w samym tylko 2026 roku to 28 400 000 złotych.

- Trwają intensywne prace nad Strategią Rozwoju Sportu, naszym celem jest rozwój całego ekosystemu, m.in. sportów zimowych - stwierdził kilka dni temu minister. - Zakończyliśmy szerokie konsultacje społeczne. W najbliższych miesiącach przedstawimy kompletny dokument strategiczny.

- Dostrzegamy dalszą potrzebę rozwoju zimowej infrastruktury sportowej. U uruchomiliśmy program budowy lodowisk. W ciągu dwóch lat przyznaliśmy ok. 211 000 000 złotych na 94 inwestycje w całym kraju - dodał. ©©

Środa z Ligą Mistrzów. Mecz Realu z podtekstem. Juve musi odrabiać straty

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczór z Ligą Mistrzów zapowiada się ciekawie. Real Madryt po raz trzeci w odstępie miesiąca zagra z Benficą Lizbona. Juventus FC będzie musiał odrobić stratę z Galatasaray Stambuł.

Przed tygodniem „Królewscy” wygrali na wyjeździe 1:0 z Benficą i są bliżej awansu do 1/8 finału Ligi Mistrzów. W ostatnich dniach jednak zdecydowanie więcej niż o samym meczu mówiło się o incydencie z udziałem Viniciusa Juniora oraz Gianluigi Prestianniego. Ten drugi w trakcie rywalizacji w Lizbonie kilkakrotnie wyzywał Brazylijczyka na tle homofobicznym, chociaż piłkarz Realu twierdzi, że rywal dopuścił się obrażania na tle rasistowskim. UEFA postanowiła zawiesić włoskiego zawodnika Benfiki na mecz rewanżowy.

Dużo czysto piłkarskich emocji może być natomiast w Turynie, gdzie Juventus FC będzie chciał odrobić wynik 2:5

z pierwszego meczu z Galatasaray Stambuł, co z pewnością łatwe nie będzie. Turcy pokazali, że potrafią grać ofensywnie i mocno zdominować zespół z europejskiej czołówki.

Ciekawie zapowiada się także pojedynek PSG - AS Monaco. Paryżanie tydzień temu wygrali 3:2 i co prawda są zdecydowanym faworytem rewanżu, warto jednak pamiętać, że we francuskiej Ligue 1 to ekipa znaną Morza Śródziemnego triumfowała 1:0, a teraz taki wynik będzie dawał dogrywkę.

Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoliego Zalewskiego, która musi odrobić u siebie wynik 0:2 z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund.

Środowe mecze Ligi Mistrzów:

- godz. 18.45: Atalanta Bergamo - Borussia Dortmund (pierwszy mecz 0:2);

- godz. 21.00: Real Madryt - Benfica Lizbona (1:0);

- godz. 21.00: PSG - AS Monaco (3:2);

- godz. 21.00: Juventus FC - Galatasaray Stambuł (2:5). ©©



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Trudne zadanie czeka Atalantę Bergamo Nicoliego Zalewskiego, która musi odrobić u siebie porażkę 0:2 w meczu z dobrze dysponowaną Borussią Dortmund

Kończymy zimowe okno transferowe w Polsce. Dzisiaj Deadline Day

Bartosz Głęb
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Polska to jeden z europejskich krajów, gdzie zimowe okno transferowe kończy się najpóźniej. W ligach TOP 5 kluby mogły dokonywać wzmocnień do początku lutego, na dzień 25 lutego przypada natomiast koniec ruchów w Polsce.

Łódzki klub na zimowe wzmocnienia wydał ponad 20 mln euro, co jest absolutnym rekordem w naszym kraju.

Za największe pieniądze przeszedł Osman Bukari z amerykańskiego Austin FC, bo według medialnych doniesień za skrzydłowego zapłacono około 5,5 mln euro.

Ciekawe ruchy

Rzecz jasna nie tylko Widzew Łódź przeprowadzał transfery - w innych klubach również było bardzo ciekawie. Swoją rekord pobiła Jagiellonia Białystok, która sprowadziła Kajetana Szmyta z Zagłębia Lubin za 700 tys. euro. Natomiast do Pogoni Szczecin trafił ame-

rykański pomocnik Kellyn Acosta, w którym pokładane są spore nadzieje.

Tej zimy kilku doświadczonych zawodników po latach wróciło do Polski. Szeregi Portowców wzmocnił napastnik Karol Angielski, do Korony Kielce dołączył Mariusz Stępiński, niespodziewanie z Rakowem Częstochowa związał się Paweł Dawidowicz, natomiast GKS Katowice wypożyczył Damiana Rasaka z węgierskiego Ujpest FC.

Bardzo mało aktywne były natomiast Motor Lublin, Lech

Poznań oraz Legia Warszawa. Dwa pierwsze kluby sprowadziły tylko po jednym nowym zawodniku. Ekipę z Lublina wzmocnił duński obrońca z brazylijskimi korzeniami Thomas Santos, natomiast mistrz Polski wypożyczył bułgarskiego bramkarza Plamena Andreewa z holenderskiego Feyenoordu Rotterdam. Sporo szumu było wokół napastnika Legii Warszawa, która miała wielkie chęci, ale nie była w stanie przeznaczyć na transfer większej sumy pieniędzy. Ostatecznie do stołecznego ze-

społu dołączy 24-letni Rafał Adamski z pierwszoligowej Pogoni Grodzisk Mazowiecki za około 40 tysięcy euro.

Postawili na Bośniaka

W ostatnich dniach sporo mówiło się także o dużym transferze wewnątrz PKO BP Ekstraklasy. Karol Czubak miał zamienić Motor Lublin na Pogoni Szczecin. Jednak okazało się, że bramkostrzelny napastnik jest nie do wyjęcia z obecnego klubu i Portowcy postawili na opcję zagraniczną. Przeszedł 23-letni Bośniak Filip Čuić.

Najciekawsze transfery tej zimy

Osman Bukari (Austin FC - Widzew Łódź) - 5,5 mln euro; Mariusz Stępiński (Omonia Nikozja - Korona Kielce) - bez odstępnego;

Paweł Dawidowicz (wolny zawodnik - Raków Częstochowa);

Damian Rasak (Ujpest FC - GKS Katowice) - wypożyczenie

Kajetan Szmyt (Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok) - 700 tys. euro. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

ZAPASY

Srebro i brąz kostrzynian w mistrzostwach Polski

Dwa medale zdobyli zapaśnicy UKS Jedyńka Kostrzyn nad Odrą w rozgrywanych u siebie mistrzostwach Polski U-20 w stylu klasycznym. Po srebro w kategorii do 72 kg sięgnął Nataniel Troczyński, który do finału doszedł bez straty punktu, ale w decydującym pojedynku przegrał 2:11 z Kacprem Golonką z Budowlanych Olsztyn. Z kolei brąz wywalczył w kategorii do 67 kg Wojciech Cudak, który w ostatniej walce pokonał innego reprezentanta kostrzyńskiego klubu Filipa Iwaszkę. O brązowe krążki walczyli także dwaj reprezentanci Agrosu Żary, ale zarówno Tomasz Maślanka w kategorii do 60 kg, jak i Krzysztof Sobol w wadze do 63 kg przegrali te pojedynki i zostali sklasyfikowani na 5. miejscach.

W tym samym czasie inny zapaśnik UKS Jedynki Kostrzyn - Julian Iwaszko - pewnie wygrał międzynarodowe zawody U-17 w duńskim Randers, kończąc wszystkie swoje walki przed czasem przez przewagę techniczną.

SIATKÓWKA

Bez Lubuszanek w ćwierćfinałach mistrzostw Poolski

Siatkarki PGE Akademii Siatkówek Stilonu Gorzów na 1/8 finału zakończyły rywalizację w mistrzostwach Polski kadetek. W rozegranym u siebie turnieju gorzowianki kolejno: przegrały z Polonią Świdnica 0:3, zwyciężyły AS Dembończyk/Wójtowicz ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 3:0 i uległy najlepszym w turnieju zawodniczkom SMS Ostrów Łaskowa Łask 0:3.

Z rywalizacji odpadła także UKS ZSMS Trzynastka Zielona Góra, która w Ełku przegrała wszystkie trzy mecze 1/8 finału MP junierek młodszych. Zielonogórzanki zajęły 4. miejsce po porażkach z: UMKS Mikro Ełk, UKS Akademia Siatkówek Trefl Gdańsk i UMKS Tuszyn.

TENIS STOŁOWY

Bardzo dobra gra zielonogórskich juniorów w Rzeszowie

Z udziałem 288 zawodników został rozegrany w Rzeszowie III turniej Grand Prix Polski juniorów. Dużo ciepłych słów należy się zielonogórskim ju-

niorom, z których czterech zameldowało się w ćwierćfinałach, a dwóch w półfinałach. W półfinałach grali: Samuel Michna, który uległ aktualnemu wicemistrzowi Europy juniorów Marcelowi Błaszczykowi (Polonia Wąchock) 2:4 (6:11, 12:10, 7:11, 11:7, 7:11, 4:11) - w ćwierćfinale z tym zawodnikiem przegrał Patryk Żyworonek 3:4 (w siódmej partii do 9) - zaś Krzysztof Michno musiał uznać wyższość Artura Gromka (Warmia Lidzbark Warmiński) 3:4 (7:11, 11:8, 3:11, 13:11, 11:9, 5:11, 9:11). Obydwaj zawodnicy ZKS stanęli na najniższym stopniu podium. Lokaty pozostałych Lubuszan: 5-8. Żyworonek i Dominik Soliło, 13-16. Jakub Nadolny, 17-24. Dawid Staniowski, 41-48. Alan Bryk; juniorki: 17-24. Lena Puzio i Julia Zalewska, 57-60. Lena Grobelna, 61-64. Marlena Grobelna (wszyscy z ZKS).

TENIS STOŁOWY

Gdańsk nie okazał się gościnny dla lubuskich żaków

Na starcie III turnieju Grand Prix Polski żaków zameldowało się w Gdańsku 202 najmłodszych pingpongistów z całego kraju. Z Lubuszan tylko Zuzanna Matusik z Gorzovii Gorzów nawiązała walkę z krajową czołówką, kończąc zmagania na dzielonych miejscach 13-16. Pozostali zostali sklasyfikowani na pozycjach: żaczki - 33-40. Justyna Zawadzka (Kłodawka Gorzów), 61-64. Mia Pawko; żacy - 53-56. Mateusz Fidrych (oboje z Gorzovii).

TENIS STOŁOWY

Kamil Sroczyński i Sokół Dąbrówka wygrali V rzut klasy A

W Sulechowie odbył się z udziałem 56 zawodników V rzut zielonogórskiej klasy A. Indywidualnie triumfował Kamil Sroczyński (ZKS Zielona Góra) przed Henrykiem Zduńskim (Sokół), Jarosławem Hołownią (Bóbr Bobrowice) i Arkadiuszem Gassemem (Cargo Kargowa). Drużynowo wygrał Sokół II - 176 pkt. przed Spartakusem III - 149 pkt., Błękitnymi Olbrachto - 134 pkt. i Dziesiątką IV Nowa Sól - 129 pkt. Po pięciu rzutach w tabeli prowadzi Spartakus III - 933 pkt. przed Sokołem II - 851 pkt., Bobrem I - 827 pkt. i Błękitnymi - 756 pkt. (rg, rk)

KOSZYKÓWKA

W 21., przedostatniej kolejce zasadniczego sezonu Orlen Basket Ligi Kobiet KSSSE Enea AJP podejmie dziś w Arenie Gorzów Eneę AZS Politechnikę Poznań (początek meczu o godz. 18.00, w pierwszej rundzie 83:62 dla gorzowianek). Gospodynie są już pewne, iż do play offów przystąpią z pierwszej lokaty w tabeli, natomiast przyjezdne wciąż walczą o zachowanie czwartej pozycji. Zapowiada się zacięty pojedynek.



FOT. JAROSŁAW MIKOWSKI

TENIS

Gorzowianin Olivier Sterniczuk (dziś SKT Szczecin) do był brązowy medal HMP seniorów w grze pojedynczej. Co ciekawe, turniej w Pszczynie zaczął w eliminacjach. 19-latek jest wychowankiem Gorzowskiego Centrum Tenisa.

Cuprum Stilon Gorzów ograł warszawskie gwiazdy do zera!

Robert Gorbati
rgorbat@gazetalubuska.pl

SIATKÓWKA. **Sensacja na zakończenie 22. serii spotkań w Plus Lidze. W poniedziałkowym meczu w Warszawie gorzowianie pokonali do zera PGE Projekt - i to po zaledwie 79 minutach gry!**

PGE Projekt Warszawa	0
Cuprum Stilon Gorzów	3

Sety: 20:25, 22:25, 19:25.

PGE Projekt: Tillie, Kochanowski, Firlej, Bednorz, Semenik, Weber, Wójciszek (libero) oraz Kłos, Homulka, Koppers, Firszt, Kozłowski i Strulak.

Cuprum Stilon: Kwasowski, Niemiec, Veloso, Henno (MVP spotkania), Rejno, Chizoba, Gregorowicz (libero) oraz Gąsior i Węgrzyn.

Sędziowali: Damian Lic (Żołymia) i Grzegorz Janusz (Jasło).

Widzów: 1.210.

Mecz na Torwarze miał oczywiście faworyta - byli nim zajmujący drugie miejsce w Plus Lidze warszawianie. Tym bardziej, że do ich składu wrócił rekonwalescent Jakub Kochanowski, zaś gorzowianie nie mogli skorzystać z usług narzekającego na ból łokcia Marcina Kani.

Zaskoczyli warszawian już w pierwszym secie

Pierwszy set miał niespodziewany przebieg. Goście imponowali skutecznymi zagrywkami, szczególnym i skaczącym w tempo blokiem oraz skutecznością w ataku trzech swoich „strzelb”: Chizoby Eduardo Navesa Atu, Mathisa Henno i Kamila Kwasowskiego. Ku zaskoczeniu obserwatorów, od reminu 11:11 stale prowadzili.

Stilonowcy najpierw odjechali na 12:15, a potem zaliczyli znakomitą passę od rezultatu 20:21. Zdobyli cztery „oczka” z rzędu, między innymi po serwisowym asie Krzysztofa Rejno i bloku Patryka Niemca. Partię zakończył już przy pierwszym setbolu... Linus Weber, uderzając z prawego skrzydła w aut.

Zamienili się rolami

Druga odsłona? Można było mieć wątpliwości, która z drużyn dostała się w ubiegłym tygodniu do play offów Ligi Mi-



FOT. PLUS LIGA

Kamil Kwasowski stoczył wiele pojedynków z atakującym PGE Projektu Linusem Weberem

strzów, a która walczy o utrzymanie się w polskiej ekstraklasie. PGE Projekt prowadził tylko na samym początku - 8:6. Od stanu 13:12 nastąpił decydujący atak praktycznie niepopelniających błędów stilonowców. Najpierw uciekli rywalom na 13:16, a potem 19:23.

Prawdziwy „dzień konia” miał Chizoba, którego każde dotknięcie piłki zamieniało się w punkt. A że swoje obowiązki wzorowo wypełniali także pozostali gracze z Gorzowa, więc szybko doprowadzili do setboli. Pierwszy zmarnowali, lecz po drugim, gdy Bartosz Gomułka zaszerwował w siatkę, mogli dopisać do swego dorobku duże „oczko”.

Koncert gości z Gorzowa

Na tym jednak niebieskobieli nie poprzestali. W trzecim secie praktycznie zmiażdżyli przeciwników, wśród których próbował się im przeciwstawić tylko skrzydłowy Kevin Tillie. Gorzowianie rozgrywali bodaj najlepszego seta w tym sezonie: kapitalnie serwowali, blokowali, bronili i atakowali. Niemal każdą kontrę rozstrzygali na swoją korzyść, nie dawali ry-

walom szans na rozwinięcie skrzydeł.

Szkoleniowcy miejscowych - Kamil Nalepka i Bartosz Kaczmarek - próbowali ratować sytuację licznymi zmianami, lecz nic one nie wniosły. Podopieczni trenera Huberta Henno prowadzili od pierwszej do ostatniej akcji - 0:3, 3:10 i 9:16, a najwyżej 14:23. Pierwsze skrzypce grał na boisku Henno, znakomitych wyborów dokonywał na rozegraniu Pontes Veloso Thiago. W końcówce warszawianie zdołali jeszcze obronić trzy meczbole, lecz za czwartą próbą - po uderzeniu Kwasowskiego z lewego skrzydła - musieli się pogodzić z porażką „za trzy”.

Teraz wyprawa do mistrzów

W 23. serii spotkań Plus Ligi gorzowianie mieli podejmować dzisiaj ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, lecz ze względu na wcześniej zaplanowany w Arenie Gorzów mecz koszykarek pojedynek ten został przełożony na 17 marca.

Niebieskobieli otrzymali więc chwilę wytchnienia przed kolejnym sprawdzianem, którym będzie dla nich sobotnia,

wyjazdowa potyczka z Bogdanką LUK Lublin (początek o godz. 20.00). W pierwszym spotkaniu w Gorzowie Cuprum Stilon mocno postawił się mistrzom Polski, przegrywając z nimi dopiero po tie breaku. Czy teraz, mając świeżo w pamięci poniedziałkowy triumf nad wiceliderami Plus Ligi, stilonowcy zagrają równie skutecznie? Oby!

Pozostałe wyniki 22. kolejki: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Indykpol AZS Olsztyn 1:3, Aluron CMC Warta Zawiercie - Energa Trefl Gdańsk 3:2, Bogdanka LUK Lublin - Slepski Malow Suwałki 3:2, Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - JSW Jastrzębski Węgiel 3:1, PGE GiEK SKRA Belchatów - Asseco Resovia Rzeszów 3:1, Barkom Kaźany Lwów - InPost ChKS Chełm 3:1.

1. Aluron CMC Warta	21	47	53:23
2. PGE Projekt	21	43	47:27
3. Indykpol AZS	20	39	49:34
4. Bogdanka LUK	20	39	49:32
5. Asseco Resovia	21	37	46:33
6. JSW Jastrzębski Węgiel	21	33	42:39
7. Energa Trefl	20	31	44:40
8. PGE GiEK Skra	19	30	36:36
9. ZAKSA	21	29	46:49
10. Slepski Malow	21	25	35:49
11. Cuprum Stilon	21	23	33:48
12. Barkom Kaźany	21	20	34:53
13. InPost ChKS	21	20	27:52
14. Steam Hemarpol Polit.	20	16	27:53