DZIŚ STRONY ZDROWIA
SAMOBADANIE PIERSI. WARTO TO ROBIĆ
GUZY NIE ZAWSZE OZNACZAJĄ ZŁOŚLIWĄ ZMIANĘ

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 239 (22.840) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 14.10.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Pasażerowie kolei są wściekli. „Nie będzie jak wrócić do domu”

W nowym rozkładzie jazdy pociągi z Poznania mają wjeżdżać na dworzec w Gorzowie już po odjeździe ostatniego składu do Kostrzyna

– Str. 5

Zielona Góra

Nawet po 6 tys. złotych dopłaty za ogrzewanie. „To jakiś absurd”

W grupie mieszkańców osiedla zawrzało. „Skala podwyżek jest porażająca. Za tę kwotę można ogrzać 400-metrowy dom” – słyszymy

– Str. 3

Więcej przestrzeni, by być bliżej człowieka. Gorzowskie hospicjum jest już po ważnej rozbudowie

– Str. 4

130 sportowców, ponad 20 trenerów i działaczy oraz 13 klubów zostało laureatami nagrody prezydenta Zielonej Góry

– Str. 4

FOT. JACEK KATOS

ZIELONA GÓRA

Uczelnia jak drugi dom

Leszek Kalinowski

We wtorek po raz 35 zabrzmiało „Gaudeamus Igitur” w Zielonogórskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Dla ponad tysiąca słuchaczy to uczelnia, bez której nie wyobrażają sobie życia. Z wielkimi nadziejami w tę niezwykłą podróż wyrusza też ponad stu studentów pierwszego roku.

FOT. JACEK KATOS

Zofia Banaszak i dr hab. Barbara Literska, prof. UZ

Dlaczego pierwszaki zdecydowały się dołączyć do studenckiej braci ZUTW? Powody są różne, ale w rozmowie z „GL” najczęściej pojawiały się te związane z samotnością, chęcią bycia z innymi i z rozwojem pasji, odkrywaniem siebie na nowo.

To dla mnie ratunek

– Najbardziej w życiu bałam się samotności. No i zostałam sama, choć zawsze byłam otoczona ludźmi. Przeszłam na emeryturę. Grono znajomych znacznie się uszczupliło. Telefon milczał. Mąż umarł. Córka mieszka w USA. Nawet sąsiadka, z którą się przyjaźniłam, zachorowała na alzheimera – opowiada jedna ze studentek pierwszego roku. – Czułam, że coraz bardziej popadam w czarny, psychiczny dół. Jak się tylko z niego trochę wygrzebałam, postanowiłam iść do ludzi, zająć głowę, rozwijając swoje pasje. A mam ich kilka.

Ewa Kwaśniewicz rozpoczęła swój 20 rok w ZUTW. Nie wyobrażała sobie, by mogło jej zabraknąć w auli UZ na inauguracji.

– Studia na tej bardzo potrzebnej uczelni dają mi ogromną radość, możliwość bycia z innymi osobami. Wiele się tutaj nauczyłam, np. wykonywać profesjonalnie zdjęcia. Rozwinęłam swoje umiejętności pisarskie – podkreśla pani Ewa. – Poznałam mnóstwo życzliwych mi ludzi. A od kiedy zostałam wdową, bez ZUTW byłoby mi bardzo ciężko. Mój mąż umarł w zeszłym roku. Po dwóch tygodniach od jego śmierci wróciłam tutaj na zajęcia. Poczułam, że jestem w domu.

Jestem ze wszystkim na bieżąco

Podobnie mówi Helena Haczkowska, która jest w ZUTW od 10 lat. Podkreśla, że w momencie, gdy kończy się pracę, człowiek styka się z pustką.

– To bardzo ważne, że jest taka uczelnia, gdzie można poczuć się potrzebnym, ważnym i można jeszcze rozwijać skrzydła. Mamy tu 35 różnych sekcji. Każdy znajdzie coś dla siebie. Można wiele zrobić dla siebie, by poprawić swoje zdrowie fizyczne i psychiczne – dodaje pani Helena. – Mamy mnóstwo wycieczek, wyjazdów. Dzięki temu nie siedzi się samemu w domu, ale cały czas jest się ze wszystkim na bieżąco.

Coraz więcej chętnych

Prezes ZUTW Zofia Banaszak nie kryje zadowolenia, że od 35 lat jest częścią tej wspaniałej uczelni. Z perspektywy czasu widzi, że zainteresowanie zajęciami jest coraz większe. A gdy pytamy, które cieszą się największą popularnością, bez wahania odpowiada: rehabilitacja i zajęcia ruchowe. Ale i inne nie narzekają na brak chętnych, a jest w czym wybierać: malarstwo, film, fotografia, kabaret, chór, ogród, literatura, wykłady, lektoraty z angielskiego, niemieckiego i francuskiego, brydż i wiele innych.

Oferta jest bardzo szeroka. Nic więc dziwnego, że do ZUTW zapisują się już 40-latkowie. I przez długie lata nikt nie chce oddać indeksu. Najstarsi mają po 90 lat. Średnia wieku to lat 70.

Gdyby nie warunki lokalowe, uczelnia mogłaby przyjąć nawet i trzy tysiące osób.

Seniorzy seniorom

W tym roku nie zabraknie nowości. – Jedna z nich to duży projekt, w którym seniorzy będą pomagać seniorom. Dzięki pieniądzom uzyskanym od lubuskiego wojewody będzie się jeszcze więcej działo – zdradza Zofia Banaszak.

Uroczystość z panią prezes poprowadził dr Grzegorz Hryniewicz, prezes stowarzyszenia Warto jest pomagać.

– Ogromnie się cieszę, bo kilka lat temu zostałem członkiem wspierającym ZUTW, chyba najmłodszym w historii. Dla mnie to zaszczyt – przyznaje. – Podziwiam panią prezes, cały zarząd, że tak pięknie przez 35 lat rozwijają tę uczelnię. Studentów ZUTW widać na różnych wydarzeniach, bo mają apetyt na życie i chcą z niego czerpać pełnymi garściami.

Podczas inauguracji roku akademickiego padło wiele ciepłych słów ze strony licznych gości, posłów, władz miasta i województwa, zaprzyjaźnionych z UTW z całego województwa...

– Przez te trzy i pół dekady udowodniliście wszystkim Zielonogórzanom coś niezwykle ważnego: otóż metryka to tylko cyfry w dowodzie – mówił wiceprezydent Marek Kamiński. – Pokazujecie młodszym pokoleniom, że przejście na emeryturę nie oznacza zwolnienia tempa. Wręcz przeciwnie: to moment, w którym wreszcie ma się czas na realizację własnych pasji.

ZUTW jest pierwszą tego typu uczelnią, jaka powstała w województwie lubuskim. Utworzenie jej powierzono Zofii Banaszak, która wiele nauczyła się od prof. Haliny Szwarc i warszawskie wzorce przeniosła na zielonogórski grunt. Udało się jej – i tak jest także dziś – zdobyć zaufanie ludzi i instytucji, obu ówczesnych uczelni wyższych w Zielonej Górze, urzędów: miejskiego, wojewódzkiego, marszałkowskiego, a także miedów, które od początku współpracują z ZUTW.

Nowy rok akademicki na ZUTW otworzyła dr hab. Barbara Literska, prof. UZ. Studenci pierwszego roku złożyli ślubowanie. Wykład inauguracyjny wygłosił dr nauk medycznych inż. Max Brzezicki. Wystąpienie zatytułowane było „Mózg w kosmosie. Czego loty kosmiczne uczą nas o zdrowiu i starzeniu mózgu?” Uroczystość uświetnił chór Moderato.

eprasa.pl 3fe076b44b

POLECAMY

Czwartek: Bezpłatne programy zdrowotne. PIĄTEK: Czy szkoły mogą być bezpieczne?

14.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Alana, Bernarda, Dominika
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

Redaktor naczelna
Maja Majewska
Z-ca redaktora naczelnego
Mateusz Różański
Wydawcy
Michał Olszański,
Jacek Drumowicz

www.gazetalubuska.pl

Polska Press
Makroregion Zachód
Redakcja ul. Niepodległości 25,
65-042 Zielona Góra, skr. pocztowa 120,
tel. 68 324 86 00, 68 324 88 05,
fax 68 324 88 72
redakcja@gazetalubuska.pl
Prezes Makroregionu
Robert Glinkowski
Dyrektor reklamy
Marta Napiórkowska-Trzeciak
Dyrektor marketingu
Aleksandra Sobolewska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

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

Komentarz dnia

Jarosław Miłkowski:
Rozkład się rozkłada

Od kilku dni na łamach „Gazety Lubuskiej" opisuję plany nowego rozkładu jazdy na kolei. Na razie przeanalizowałem go pod kątem północnej części regionu. I z perspektywy mieszkańców Gorzowa, Kostrzyna czy Witnicy, już nie mówiąc o Bogdańcu, nie są to dobre wnioski.

Owszem, w nowym rozkładzie jazdy przybędą dwa połączenia Intercity z Gorzowa do Poznania. Owszem, będą one kursowały „w takcie", czyli dokładnie co 120 minut. Tyle tylko, że te dwa plusy przysłania więcej minusów. Bo co pasażerom po siódmym i ósmym pospiesznym połączeniu do stolicy Wielkopolski, jeśli do skasowania idą dwa połączenia Kostrzyn - Gorzów - Poznań?! Co z tego, że do Krzyża będą łącznie dwadzieścia dwa połączenia, jeśli zniknie bezpośrednie połączenie do Lublina. Wreszcie, co pasażerom z okolic Gorzowa po skróceniu podróży do Poznania Głównego, jeśli późnym wieczorem nie będzie czym wrócić do domu. Ostatnie dwa pospieszne w ciągu dnia mają kończyć bieg w Gorzowie o 22.40 i 22.55, a ostatni pociąg osobowy do Kostrzyna z gorzowskiego dworca ma odjeżdżać o... 22.09. Ja wiem, że to jest na razie projekt, a kolejarze podkreślają, że nowy rozkład może się jeszcze zmienić. A co, jeśli tak nie będzie? Zdenerwowaniu - że użyję eufemizmu - ze strony pasażerów nie ma się co dziwić. I nawet dobrze, że wyrażają je już teraz. Może ich złość zobaczą także ci, którzy o rozkładzie jazdy decydują. I zdążą się w sprawie rozpiski pociągów zreflektować. Bo trudno nie zauważyć, że jeśli pierwszym w ciągu dnia pociągiem nie da się zdążyć na pierwszą zmianę, a ostatnim wrócić po zmianie popołudniowej, to coś z tym nowym rozkładem nie gra.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską"

tel. 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

POGODA

dziś
16°C/9°C

jutro
16°C/3°C

ZIELONA GÓRA

Ballady, folk, piosenki poetyckie, turystyczne... wraca „Włóczęga"

Leszek Kalinowski

Ogólnopolski Studencki Przegląd Piosenki Turystycznej „Włóczęga" przez lata był sztandarową imprezą, z którą kojarzyła się Zielona Góra. W sobotę znów odżyje dawny klimat festiwalu.

FOT. JAROSŁAW WNOROWSKI

W 2022 roku odbyła się Zupełnie Inna Włóczęga

„Włóczęga", odbywająca się w latach 1977–1996 w murach auli zielonogórskiej Wyższej Szkoły Inżynierskiej, była swego czasu tuż obok gdańskiej „Bazuny" czy łódzkiej „YAPY", jedną z największych imprez studenckich tego typu w Polsce. OPPT zapisał się na trwale w pamięci Zielonogórzan, mieszkańców regionu i absolwentów tutejszych szkół wyższych.

Cztery lata temu Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Uniwersytetu Zielonogórskiego „UZeciak" wraz z Parlamentem Studenckim Uniwersytetu Zielonogórskiego zaprosiło na cykl koncertów pt. „Zupełnie Inna Włóczęga", będących niejako kontynuacją oraz upamiętnieniem dawnego ogólnopolskiego przeglądu piosenki.

Teraz „UZeciak" i Akademickie Koło Kultury Studenckiej chcą ponownie upamiętnić tę muzyczną tradycję zapraszając na deski auli uczelnianej przy ul. Podgórnej 50 w Zielonej Górze, wykonawców którzy przeniosą widzów w klimat muzyki nieobojętnej, poezji śpiewanej, ballady, ale i także piosenki turystycznej.

Konkurs obejmuje szeroki profil piosenki, obejmujący balladę poetycką, folkową, country, balladę rockową oraz gatunki pokrewne.

- Przypominamy, że wejściówki są darmowe, ale wymagana jest rezerwacja z uwagi na ograniczoną pojemność naszej nieocenionej, gościnnej auli Uniwersytetu Zielonogórskiego – mówi Marek Herejczak ze Stowarzyszenia „Uzeciak". Rezerwacji dokonacie na stronie abilet.pl .

- „Włóczęga" to efekt ruchu turystycznego, organizowanych od 1967 roku rajdów – mówi Marek Herejczak, absolwent UZ. – Te rajdy były niesamowite. Zamykały się całe uczelnie, wynajmowano pociąg i wszyscy, cała kadra z rektorem na czele jechali w góry. Po zejściu ze szlaku były piosenki, ognisko, kiełbaski.

FORUM CZYTELNIKÓW

Anastazja z Zielonej Góry:
Trwa Tydzień Seniora. Dobrze, że takie wydarzenia są organizowane, bo choć wtedy zwraca się uwagę na potrzeby starzejącego się społeczeństwa. My starsi, często jesteśmy odsuwani na boczny tor. Nikt już o nas nie pamięta. A jesteśmy niestety zależni od innych, bo sami sobie już nie możemy poradzić, potrzebujemy wsparcia, czasem tylko rozmowy, uwagi.

Tomasz ze Świebodzina:
Wybory uzupełniające do Senatu jak zwykle są pełne obietnic i uśmiechania się do mieszkańców regionu. Ale gdy tylko kandydaci uzyskują mandat, niezależnie od tego, jakie to są wybory, szybko zapominają o obietnicach, o uśmiechu także. Niestety, przykre to, ale prawdziwe.

Danuta z Zielonej Góry:
Rozumiem, że przebudowa ronda Haliny Lubicz na Zaciszu to inne zadanie niż remont ulicy Zacisze i ta inwestycja jest już zakończona. Ta, która trwa związana jest z budową Trasy Aglomeracyjnej. Ale czy nie można najpierw w miarę sprawnie zrobić przebudowy samego ronda, a potem zająć się innymi odcinkami.? Prace na tym rondzie posuwają się bardzo powoli, a mieszkańcy z niecierpliwością czekają na koniec.

Genowefa z Gorzowa:
Korzystam z miejskiej komunikacji i zauważam, że młodzież naprawdę nie ma żadnych skrupułów, gdy siedzi z nosem w komórce, a starsi stoją obok. Kiedyś w domach na takie rzeczy zwracało się uwagę, ale widać teraz nie jest to w zwyczaju. I młodzi ludzie nawet nie pomyślą, że mogliby starszym ustąpić miejsca.

Halina z Zielonej Góry:
Podobają mi się te jesienne wieże z kapustą, wrzosami. Tak samo ozdobne trawy. Jestem za tym, by w mieście takich kwiatów, roślin było jak najwięcej, bo od razu inaczej wyglądają nasze ulice i place.

eprasa.pl 3fe076b44b

Lubuskie

• Kontakt z redakcją:
redakcja@gazetalubuska.pl

ZIELONA GÓRA

Nawet sześć tysięcy złotych dopłaty za ogrzewanie. „To jakiś absurd" - komentuje Czytelnik

Eliza Gniewek-Juszczak

– Otrzymaliśmy pisma z nakazem dopłaty w wysokości od 4 000 do nawet 6 000 zł na jedno mieszkanie! Koszt ogrzania 76 m kw. mieszkania za zeszły sezon wyniósł prawie 9000 zł. Przecież to jest jakiś absurd. Za tę kwotę można ogrzać 400-metrowy dom – argumentuje pan Konrad. W grupie mieszkańców jednego z osiedli zawrzało.

FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

- Wybudowałam dom jednorodzinny i nigdy nie miałam takich chorych opłat w domu, jak w bloku - pisze jeden z członków grupy mieszkańców osiedla.

– Mam mieszkanie 49 m kw. na drugim piętrze. W zeszłym sezonie grzewczym nadpłata ok. 300 zł, teraz niedopłata 4800 zł. Sposób ogrzewania podobny, czyli lekkie grzanie, krótkie wietrzenie, zamykanie zaworów, jak wychodzę – opisuje Zielonogórzanin w grupie mieszkańców osiedla Zastalowskiego na FB.

– Mam 4800 zł dopłaty. Marznę przez całą zimę. Oszczędzam. Jak to możliwe? – pyta kolejna osoba. O niedopłacie w wysokości czterech tysięcy złotych pisze też jedna z mieszkanek. Ma mieszkanie narożne na ostatnim piętrze.

– Skala podwyżek jest porażająca i dla wielu rodzin niemożliwa do udźwignięcia – uważa pan Konrad, który o sprawie zawiadomił GL. Przedstawił własne koszty: za zeszły rok – 5 386,46 zł, za obecny rok – 8 890,52 zł. – W efekcie tego rozliczenia ja oraz moi sąsiedzi otrzymaliśmy pisma z nakazem dopłaty w wysokości od 4 000 do nawet 6 000 złotych na jedno mieszkanie! Przecież to jest jakiś absurd, za tę kwotę można ogrzać dom wolnostojący o powierzchni 400 m kw.

Problem nie dotyczy tylko mnie, ale ogromnej liczby lokatorów, którzy również są przerażeni skalą podwyżek – zwraca uwagę.

– Na podstawie analiz prognoz zużycia ciepła na miniony sezon grzewczy, ustaliłam, że zaliczki powinny pokryć planowane koszty – odpowiada na pytania GL prezes Spółdzielni Mieszkaniowej ZASTAL Joanna Bąk. Jak tłumaczy, wskazywały na to malejące z roku na rok zapotrzebowanie na ciepło, lżejsze zimy, docieplenia bloków i oszczędności mieszkańców. Spółdzielnia płaciła za ogrzewanie około dwóch milionów złotych za sezon grzewczy. Dlatego w zdecydowanej większości budynków pozostawiono zaliczki na tym samym poziomie. A tymczasem za ubiegły sezon trzeba było zapłacić 3,5 mln zł. Cena ciepła wzrosła o 67 proc. Dodatkowo, zima przyniosła niższe temperatury, więc wystąpiły większe potrzeby ogrzewania.

– W niektórych nieruchomościach rzeczywiście wystąpiły odchylenia kilkuprocentowe w skali budynku. Natomiast po wykonaniu rozliczeń okazało się, że w części lokali wystąpiły bardzo wysokie dopłaty – wyjaśnia prezes spółdzielni. Dotyczą ok. 8 proc. lokali w spółdzielni. – Zdaję sobie sprawę, że to kilkadziesiąt gospodarstw domowych, które mierzą się teraz z tym problemem i zostało zaskoczone taką informacją – mówi Joanna Bąk. Wpłynęło ponad 30 odwołań. Prezes zapewnia, że wszystkie są weryfikowane, pod względem księgowym, czy koszty zostały przypisane zgodnie z regulaminem oraz pod względem technicznym - kontrolowana jest poprawność urządzeń pomiarowych. Żadna weryfikacja do tej pory nie wykazała błędów.

– Bardzo mi zależy, aby lokatorzy zrozumieli sposób rozliczania. Zapraszam mieszkańców, którzy mają wątpliwości, co do poprawności otrzymanych rozliczeń. Jesteśmy gotowi wyjaśnić, w jaki sposób działa mechanizm rozliczania kosztów ciepła w budynkach wielolokalowych, bo nie jest oczywisty jak w domu jednorodzinnym – zwraca uwagę prezes spółdzielni.

Termin uregulowania dopłat mija 15 marca 2027 r. Można spłacać je w ratach.

– Zdaję sobie sprawę, że dla części gospodarstw nawet te sześć miesięcy jest niewystarczające. Jestem, jak najbardziej otwarta na rozmowy. Zapraszam do indywidualnych rozmów tych, którzy czują, że mogą mieć problem z uregulowaniem tego w terminie – podkreśla.

Możliwe, że wypracowany zostanie nowy sposób ustalania zaliczek.

– Zdecydowanie zaliczki w części budynków powinny być podniesione. W tej chwili są ustalane, jako średnie zużycie w danym budynku, ale należy pamiętać, że są lokale, które nie są ogrzewane, i są takie, w których zużycie ciepła jest bardzo wysokie – tłumaczy Joanna Bąk. Uważa, że wysokość zaliczek powinna zostać ustalona na nowo, aby nie dopuścić do wysokich dopłat. – Do końca roku podejmę taką analizę i odpowiednio dostosujemy ich wysokość. Cena ciepła nie spadnie, a raczej będzie sukcesywnie rosła – zwraca uwagę.

GORZÓW

Thomsen honorowym obywatelem? Formalnie jest to możliwe

Jarosław Miłkowski

- Nie ma przeszkód, by honorowym obywatelem został obcokrajowiec - mówi nam Robert Surowiec, przewodniczący rady miasta, po głosach by uhonorować w ten sposób duńskiego żużlowca.

„Honorowy obywatel Gorzowa" - tak podczas końcówki mijającego właśnie sezonu żużlowego mówili kibice Stali Gorzów o jej kapitanie Andersie Thomsenie. Powtarzali to wielokrotnie. Pierwszy raz po tym, co stało się 18 września, gdy atakiem na ostatnim łuku meczu z Częstochową Duńczyk uratował Stali ligowy byt po raz pierwszy. Drugi raz tydzień później, gdy po bolesnym upadku zacisnął zęby, by wystartować w meczu barażowym.

„Panie prezydencie, czas działać i podziękować Andersowi", „Powinni mu pomnik postawić" - pisali rozanieleni utrzymaniem kibice.

Choć słowa o honorowym obywatelstwie dla Thomsena można potraktować z przymrużeniem oka, my całkiem poważnie postanowiliśmy zapytać w gorzowskiej radzie miasta, czy właściwie mogłyby się ziścić.

- Czy honorowe obywatelstwo Gorzowa może otrzymać osoba z zagranicy? - zapytaliśmy Roberta Surowca, szefa rady miasta.

FOT. ARC

- Nie ma przeszkód, by honorowym obywatelem Gorzowa został obcokrajowiec - odpowiedział.

Tytuł przyznawany jest od 1998. Wówczas w ten sposób uhonorowano Jana Pawła II, Floriana Kroenke i Zenona Bauera. Aktualnie obowiązują zasady z 2019, które mówią, że tytuł może zostać przyznany nie więcej niż jednej osobie rocznie (nie ma jednak zapisu mówiącego o tym, że tytuł musi zostać przyznany każdego roku). Do tej pory honorowymi obywatelami miasta zostały 22 osoby.

Thomsen startuje w Stali od sezonu 2019. Żaden obcokrajowiec nie zdobył dla gorzowskiego klubu tylu punktów, co on (ma ich 1296).

eprasa.pl 3fe076b44b

KRÓTKO

Gorzów

Odwołają przewodniczącego?

Do biura Rady Miasta wpłynął wniosek o odwołanie Roberta Surowca z funkcji przewodniczącego rady miasta oraz Marii Szupiluk z funkcji wiceprzewodniczącej. Pod wnioskiem podpisało się dziewięcioro radnych. Sesja na ich wniosek może zostać zwołana nawet w tym tygodniu.
JM

Gorzów

Kolejna ofiara internetowych naciągaczy

43-latek postanowił zainwestować. Kryptowaluty miały być sposobem na pewny zarobek. Tym razem zarobili oszuści.
- W ubiegłym miesiącu za pośrednictwem prawdziwej platformy internetowej mężczyzna wykupił roczne szkolenie dotyczące inwestowania. Po pewnym czasie skontaktowała się z nim osoba posługująca się fałszywym profilem, podszywającym się pod platformę. Rozmówca zachęcał pokrzywdzonego do zakupu kryptowalut oraz założenia dodatkowego konta, które miało umożliwić osiąganie większych zysków i zdobywanie doświadczenia w inwestowaniu. Mężczyzna uwierzył w przedstawioną mu ofertę i zaczął wpłacać pieniądze. Przekazywał kwoty od 100 złotych do nawet 20 tysięcy złotych, dokonując kilku kolejnych wpłat. Na fałszywej stronie internetowej widział rzekome zyski, co utwierdzało go w przekonaniu, że inwestycja przynosi oczekiwane rezultaty - informuje aspirant Agnieszka Wiśniewska z Komendy Miejskiej Policji w Gorzowie.
43-latek w końcu postanowił wypłacić swoje pieniądze. I wtedy pojawił się problem. Okazało się, że aby wypłacić pieniądze, trzeba wpłacić kolejne środki. Miało to być kilkadziesiąt procent wypracowanego zysku. Wtedy mieszkaniec okolic Gorzowa zorientował się, że najpewniej padł ofiarą oszustów. Mężczyzna łącznie w ciągu około dwóch tygodni stracił 113 tysięcy złotych. Skontaktował się z firmą, w której wykupił szkolenie z inwestowania. Poinformowano go, że platforma, za której pośrednictwem miał inwestować w kryptowaluty, nie należy do tej firmy i najprawdopodobniej jest fałszywa.
SS

Kożuchów

17-latek ukradł automat z zabawkami

Przed jednym z lokali gastronomicznych ustawiono automat z zabawkami. Nagle... zniknął. Właściciele oszacowali swoje straty na ok. 6 tys. zł. Sprawą zajęli się policjanci.
- Przeanalizowali nagrania z monitoringu, zabezpieczyli ślady i przesłuchali świadków. Dzięki i skutecznej pracy operacyjnej funkcjonariusze wytypowali i zatrzymali 17-latka podejrzanego o to przestępstwo - informuje starszy aspirant Justyna Sęczkowska-Sobol, rzeczniczka Komendy Powiatowej Policji w Nowej Soli. Nastolatek przyznał się do kradzieży. Czynności prowadzone są pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Nowej Soli. Grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.
SS

ZIELONA GÓRA

Sportowe nagrody prezydenta rozdane

Leszek Kalinowski

130 sportowców, ponad 20 trenerów i działaczy oraz 13 klubów zostało laureatami nagrody prezydenta miasta. Wręczono je w poniedziałek w Palmiarni. Spotkanie było okazją do podziękowań, wzruszeń, ale i rozmów o sportowej przyszłości Zielonej Góry.

FOT. JACEK KATOS

Nagrodę specjalną odebrała Nina Bos z Akademii Szachowej w Zielonej Górze, najmłodsza wśród wyróżnionych

- Wszyscy cieszymy się, gdy nasi sportowcy odnoszą sukcesy. A jest ich wiele. Ale pamiętajmy, że za nimi stoją setki godzin spędzonych na boiskach, w halach, treningach. Od najmłodszych lat – mówił prezydent Marcin Pabierowski. – Cieszy mnie to, że dzieci i młodzież mają coraz lepsze warunki do uprawiania różnych sportów. A będą one jeszcze lepsze, niebawem rozpocznie się m.in. modernizacja stadionu lekkoatletycznego.

Prezydent dodał, że podziękowania należą się tym, dzięki którym rozwija się sport zawodowy i amatorski. Bo przecież sport to zdrowy tryb życia, to pozytywne emocje, które towarzyszą rywalizacji, to wspaniałe chwile wzruszeń.

Jednym z laureatów nagrody został Rafał Gąszczak z Akademii Sportów Walki Knockout, mistrz świata w kickboxingu.

- To nie jest takie proste, jakby się mogło wydawać, by zdobyć taki tytuł. Trzeba ciężko pracować, trenować, mieć motywację. Trzeba stoczyć kilkanaście walk w roku. Efekty przynosi to, że od 16 lat jestem w sporcie – powiedział GL.

Wiktoria Rozmarynowska, zawodniczka Klubu Karate Kyokushin Zielona Góra-Ochla, wywalczyła w tym roku tytuł mistrzyni Europy, zajęła także trzecie miejsce na mistrzostwach świata w Japonii.

- Trenuję od 9 lat. Kocham ten sport. Choć czasem bywa trudno, pogodzić treningi z nauką w szkole. Czasem trzeba tez parę rzeczy odpuścić, ale trzeba mieć w życiu priorytety – przyznaje.

- Sukcesy okupione są ciężkimi treningami we wtorki i czwartki – przyznaje Paweł Żuk, brązowy medalista mistrzostw świata, mistrz Polski. – Ale staram się zachować jakąś równowagę między szkołą, sportem i normalnym życiem, czyli np. spotkaniami z kolegami. Wszystko to jest ważne. Cieszę się, że dostałem nagrodę, bo to mobilizuje do dalszego wysiłku.

Podczas spotkania podziękowano też sportowcom z niepełnosprawnościami. 18 zawodnikom, reprezentującym siedem dyscyplin oraz 9 trenerom z Zrzeszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego „Start" Zielona Góra, gratulowała nagrody prezydenta prezeska klubu Danuta Tarnawska. Była bardzo dumna z tych wyróżnień.

GORZÓW

Więcej przestrzeni, by być bliżej człowieka. Hospicjum już po ważnej rozbudowie

Magdalena Marszałek

Za drzwiami gorzowskiego hospicjum spotykają się różne ludzkie historie. Teraz dla wszystkich jest tu więcej miejsca. Placówka, która każdego roku otacza opieką tysiące chorych i ich rodzin, zakończyła właśnie ważną rozbudowę.

FOT. FOT. MAGDA MARSZAŁEK

Mimo poprawy warunków, placówka chce zbudować nowy obiekt

Gorzowskie hospicjum od ponad trzydziestu lat towarzyszy chorym i ich rodzinom w jednym z najtrudniejszych momentów życia. Każdy dodatkowy metr oznacza po prostu większe możliwości niesienia pomocy.

- Przede wszystkim zależało nam na tym, żeby jak najlepiej wykorzystać przestrzeń, którą mieliśmy i wygospodarować z niej więcej miejsca dla naszych podopiecznych. Takiego miejsca, w którym możemy być bliżej nich, zapewnić im lepsze warunki i odpowiadać na ich potrzeby - mówi Anna Kobyłka z Hospicjum św. Kamila.

Swoją nową bazę otrzymało hospicjum domowe. To stąd wyruszają lekarze, pielęgniarki, psycholodzy i fizjoterapeuci, którzy opiekują się chorymi pozostającymi we własnych domach.

Powstała również duża sala rehabilitacyjna, dzięki której będzie można rozszerzyć zakres fizjoterapii. Więcej przestrzeni otrzymał również dział pobytu dziennego. Korzystają z niego między innymi seniorzy, którymi hospicjum opiekuje się w czasie, gdy ich bliscy są w pracy. Nowa przestrzeń ma jednak służyć nie tylko terapii. Hospicjum od lat stara się łączyć ludzi w różnym wieku.

- Przychodzą tutaj dzieci i młodzież, odbywają się występy i spotkania międzypokoleniowe. Dotąd przy różnych wydarzeniach zwyczajnie brakowało miejsca, żeby usiąść w szerszym gronie - podkreśla Anna Kobyłka.

Dobudowano także całoroczną oranżerię przeznaczoną do odpoczynku i terapii.

Jedna z nowych przestrzeni ma szczególne znaczenie. W hospicjum powstała sala pożegnań. To pomieszczenie, którego wcześniej w placówce brakowało.

- To miejsce spotkania w ostatnich dniach czy godzinach, kiedy wiemy, że pacjent już odchodzi. Bardzo chcemy, żeby odbywało się to w otoczeniu bliskich, w intymnej atmosferze, w kameralne urządzonym pomieszczeniu - mówi Anna Kobyłka.

Rozbudowa rozwiązuje część problemów, ale nie zmienia jednego: obecny budynek ma swoje granice. Tymczasem liczba osób potrzebujących opieki paliatywnej rośnie. Zdarza się więc, że na przyjęcie trzeba czekać. Dlatego coraz poważniej mówi się o budowie zupełnie nowej siedziby. Miałaby ona od początku zostać zaprojektowana z myślą o potrzebach współczesnej opieki hospicyjnej i przyjąć znacznie więcej pacjentów.

- To jest na pewno bardzo duże przedsięwzięcie logistyczne i zadanie na kilka lat. Trzeba najpierw zebrać fundusze, ale sprawa już jest procedowana, trwają przygotowywania działki, którą wskazało miasto. Powstaje wstępny projekt budynku, który mógłby pomieścić znacznie większą liczbę pacjentów, bo na tę chwilę niestety nie wszystkie osoby mogą skorzystać z pomocy - przyznaje Anna Kobyłka.

eprasa.pl 3fe076b44b

LUBUSKIE

Pasażerowie kolei są wściekli. „Nie będziemy mieli jak wrócić do domu”

Jarosław Miłkowski

W nowym rozkładzie jazdy ostatni pociąg z Poznania ma wjeżdżać na dworzec w Gorzowie o 22.40, a „pośpiech” z Białegostoku przez Warszawę o 22.55. Czy pasażerowie z zachodnich okolic Gorzowa spać będą na dworcu? Ostatnie połączenie Gorzów - Kostrzyn ma być o... 22.09.

Po publikacji naszego poniedziałkowego tekstu „Tak mają jeździć pociągi w nowym rozkładzie” część Czytelników aż się „zagotowała”. 13 grudnia ma wejść w życie nowy rozkład jazdy - którego wstępna wersja jest już dostępna w Portalu Pasażera - i jasno z niego wynika: ostatni pociąg Gorzów - Kostrzyn ma być o 22.09.

- Kto wymyślił ostatni pociąg o 22:09 w stronę Kostrzyna?!? Co z ludźmi, którzy do tej pory wracali „Wildą” z Poznania i chcieli dotrzeć na którąś ze stacji pomiędzy Gorzowem a Kostrzynem? Ostatni pociąg z Gorzowa w stronę Kostrzyna powinien być około 23.00 i zabierać podróżnych zarówno z ostatniego Intercity z Poznania jak i z „Lubuszanina” z Białegostoku i Warszawy - napisał do nas Patryk, nasz Czytelnik, prosząc „Gazetę Lubuską” o interwencję.

W aktualnym rozkładzie jazdy jest tak, że o 22.35 na gorzowski dworzec wjeżdża pociąg osobowy „Wilda” z Poznania, który jedzie dalej do Kostrzyna, w którym jest o 23.19. W nowym rozkładzie tego połączenia ma już nie być. Ponieważ z sześciu do ośmiu wzrośnie liczba połączeń pospiesznych Gorzów - Poznań / Poznań - Gorzów, to zlikwidowane mają zostać połączenia osobowe ze stolicą Wielkopolski. Jeżdżą one na trasie Kostrzyn - Poznań / Poznań – Kostrzyn.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Ostatni pociąg z Gorzowa do Kostrzyna ma odjeżdżać przed przyjazdem pociągów z Poznania i Białegostoku

Według projektu nowego rozkładu jazdy, o 22.40 na gorzowski dworzec wjedzie pociąg „Ujście Warty” relacji Poznań - Gorzów. O 22.55 zrobi to natomiast „Lubuszanin”, który będzie jechał z Białegostoku przez Warszawę. Najbliższe połączenie w Kostrzyna ma być o 6.02, więc tym, którzy będą chcieli dotrzeć do miejscowości położonej na tej trasie, przyjdzie szukać innego transportu lub spać na dworcu (o ile Straż Ochrony Kolei ich z niego nie wygoni).

- Wykluczenie komunikacyjne Gorzowa się pogłębia - pisze nam pani Barbara.

- 22:09? Świetna myśl - ironizuje pani Monika z Witnicy. - O tej porze pracownicy drugiej zmiany wychodzą ze swoich zakładów - dodaje.

- Przez to nie zachęca się ludzi do kolei - komentuje także pan Maciej.

- Nie będzie jak wrócić do domu - martwi się pan Leszek.

W sprawie braku połączenia w projekcie rozkładu jazdy, napisaliśmy już do Urzędu Marszałkowskiego w Zielonej Górze (jest organizatorem przewozów) oraz Przewozów Regionalnych (są ich wykonawcą).

- Czy planowana jest taka korekta w projekcie rozkładu jazdy, aby od połowy grudnia tego roku po przyjeździe pociągów „Ujście Warty” (o 22.40) i „Lubuszanin” (o 22.55) był jeszcze pociąg Gorzów - Kostrzyn, który pozwoli dotrzeć ludziom do domów? - zapytaliśmy w mailu wysłanym po głosach Czytelników.

Do momentu zamknięcia tego wydania „GL” odpowiedź nie nadeszła. Do tematu jeszcze wrócimy. Tym bardziej, że Czytelnicy zwracają jeszcze uwagę, że nowy rozkład jazdy - jeśli w opublikowanym projekcie nie zajdą spore zmiany - utrudni dojazd do pracy. Pierwszy pociąg z Kostrzyna będzie w Gorzowie o 5.40. Dziś przyjeżdża on o 5.19.

GORZÓW

Najlepsi nauczyciele odebrali nagrody

Jarosław Miłkowski

W przeddzień swojego święta prawie stu nauczycieli otrzymało wczoraj nagrody od prezydenta Gorzowa.

- Staramy się nagradzać nauczycieli za ich ciężką pracę. Przede wszystkim dlatego, że to oni kształtują młode pokolenia, które będą kształtować rzeczywistość, kiedy my będziemy już odchodzić na emerytury - mówił wczoraj Jacek Wójcicki, prezydent Gorzowa. W samo południe w sali Miejskiego Centrum Kultury wręczył on nagrody najlepszym gorzowskim nauczycielom. Uhonorowanych zostało 99 osób. Nagrody finansowe wyniosły do 4 tys. zł.

Jednym z nagrodzonych nauczycieli była Paulina Sadkowska, wicedyrektor Szkoły Podstawowej nr 13.

- To dla nas podniosła chwila i uhonorowanie tego, co robimy przez cały rok szkolny z naszymi uczniami. To jest nagroda za nasze wszelkie starania. Jest motywacją za cały rok ciężkich zmagań - mówiła nauczycielka. W poprzednim roku szkolnym SP13 okazała się najlepsza w całej Polsce w „Odblaskowej szkole”. Nagrodę otrzymała m.in. za pracę przy tej akcji.

W szkołach (i przedszkolach) prowadzonych przez miasto są 2 454 etaty nauczycielskie. Z miejskich placówek oświatowych korzysta 20,7 tys. uczniów i wychowanków.

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

DROBNE

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki, naprawy okien, montaż PlastMat. Tel. 68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel. 535 530 555

REKLAMA 0011589907
INFORMATOR POGRZEBOWY
KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Zyty 19, tel. 693 424 440; 68-3230509 oraz Polkowice ul. Spokojna 1; Legnica ul. Chojnowska 7; Szprotawa ul. Kościuszki 31A przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.
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.

REKLAMA 0111562220
FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 3fe076b44b

FOKUS

• **Dzisiaj** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 7,11 zł, benzyny 98 – 8,01 zł, a oleju napędowego – 7,98 zł

INTERNET

Senackie komisje za szybszym wejściem w życie ustawy wdrażającej DSA

Senackie komisje poparły wczoraj poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie. Jedna z nich pozwoli na skrócenie vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, podczas wspólnego posiedzenia senackich komisji infrastruktury oraz kultury i środków przekazu, procedowano przygotowaną przez Ministerstwo Cyfryzacji nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw, która wdraża w Polsce Akt o usługach cyfrowych (Digital Service Act – DSA).

Podczas posiedzenia senatorka KO Halina Bieda zgłosiła trzy zaakceptowane przez stronę rządową poprawki – jedna z nich dotyczyła skrócenia okresu vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy, inna – rozszerzenia prawa natychmiastowej wykonalności usuwania treści w przypadku, gdy ktoś przyjmuje zlecenia zabójstwa i informuje o tym w internecie, chce doprowadzić człowieka do targnięcia się na własne życie albo stosuje groźbę bezprawną.

Pozostałe poprawki – w tym zgłoszone przez Biuro Legislacyjne – miały charakter techniczny.

Wszystkie propozycje uzyskały akceptację członków komisji. Teraz będzie się do nich musiał odnieść Senat na plenarnym posiedzeniu, które rozpocznie się w środę.

Po posiedzeniu komisji wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski zrelacjonował jej przebieg w rozmowie z dziennikarzami.

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Gawkowski: Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli

Podkreślił, że obydwie poprawki idą w kierunku, o którym szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki mówił na ostatnim posiedzeniu plenarnym Sejmu, czyli właśnie o wprowadzeniu natychmiastowej wykonalności w przypadku pojawiania się najcięższych przestępstw oraz skróceniu vacatio legis.

– Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli – podkreślił Gawkowski.

Na rzecz proponowanych zmian – jak dodał – przemawia też to, co działo się w ostatnich tygodniach. Podkreślił zarazem, że „brak podpisu pod tą ustawą będzie wzięciem odpowiedzialności przez prezydenta za to, że pojawiają się nielegalne treści".

Wicepremier wskazał, że obecne narzędzia są niewystarczające do szybkiego zarządzania sytuacjami kryzysowymi.

Nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw została uchwalona przez Sejm na ostatnim posiedzeniu. Decyzję o przyspieszeniu prac podjęto po ubiegłotygodniowych atakach w szkołach w Leszczydole-Nowinach i Ostrołęce.

Zgodnie z nowelizacją sądy i właściwe organy będą mogły wydawać nakazy dotyczące treści w internecie. Chodzi o sytuacje, gdy w sieci pojawiają się treści niezgodne z prawem, np. związane oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości, handlem ludźmi, propagowaniem ustrojów totalitarnych, sprzedażą podróbek oraz nielegalnym handlem towarami.

Dostawcy usług internetowych, w tym np. platformy internetowe, będą musieli blokować wskazane w decyzjach organów treści, ale użytkownicy, których treści ograniczono, będą mogli złożyć wniosek o przywrócenie dostępu – jeśli doszło do błędnej blokady. Przed złożeniem wniosku do organu konieczne będzie skorzystanie z systemu zgłaszania treści u dostawcy usługi.

Akt o usługach cyfrowych (DSA) jest pierwszą na świecie regulacją cyfrową, która nakłada na firmy w całej UE odpowiedzialność za treści zamieszczane na ich platformach. W całości obowiązuje w krajach członkowskich od 17 lutego 2024 r. Artykuły 9. i 10. DSA wskazują, że państwowe organy sądowe i administracyjne mogą nakazywać dostawcom blokowanie treści w internecie. PAP

KRÓTKO

Warszawa

KO czeka na wyjaśnienia posła Kołodziejczaka

Rzecznik rządu, poseł KO Adam Szłapka, powiedział, że jeśli do klubu nie wpłyną wyjaśnienia posła Michała Kołodziejczaka ws. ubiegłotygodniowych doniesień, zostanie on wyrzucony. Dodał, że według procedury po zawieszeniu posłowi daje się „chwilę czasu" na wyjaśnienie. Wiceprzewodniczący, rzecznik dyscypliny i etyki klubu KO Tomasz Piotr Nowak poinformował PAP, że Michał Kołodziejczak jest zawieszony w prawach członka klubu na okres trzech miesięcy. – Oczekujemy na informację ze strony odpowiednich służb – dodał.
W miniony piątek Kanał Zero podał, że byłe współpracownice oskarżają b. wiceszefa resortu rolnictwa Michała Kołodziejczaka o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, że poseł temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

Prokuratura

Zarzuty za nawoływanie do zabójstwa

– Zatrzymany w poniedziałek 46-letni mężczyzna usłyszał we wtorek zarzuty nawoływania do zabójstwa i znieważenia premiera Donalda Tuska, marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego i dziennikarki TVP Info – przekazała szefowa Prokuratury Rejonowej w Obornikach Katarzyna Sill-Szułczyńska. Dodała, że mężczyźnie postawiono także zarzuty znieważenia posła Krzysztofa Paszyka, byłego prezydenta Lecha Wałęsy oraz wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza. – Zostanie teraz przesłuchany w charakterze podejrzanego – dodała prok. Sill-Szułczyńska. PAP

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Odejście od zasad na rzecz załatwiania przez poszczególne państwa mniejszych albo większych interesów narodowych z Ameryką źle się skończy

WŁODZIMIERZ CZARZASTY, marszałek Sejmu

WARSZAWA

Premier o bezpieczeństwie granicy wschodniej

oprac. Jan Nowaczyk

Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska – wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział premier Donald Tusk.

Premier Tusk spotkał się wczoraj z Mindaugasem Sinkevicziusem, szefem litewskiego rządu. Premierzy rozmawiali m.in. o bezpieczeństwie regionu i zbliżającej się prezydencji Litwy w Radzie UE.

Szef polskiego rządu ocenił po spotkaniu, że w „najważniejszych kwestiach geopolitycznych", w tym m.in. jedności Unii Europejskiej i NATO czy agresji rosyjskiej, między Polską a Litwą „nie ma nawet najmniejszej szczeliny na jakiekolwiek nieporozumienia czy różnice zdań". Jest to – jak zauważył – ważne pod kątem budowania bezpiecznej wschodniej flanki.
– Litwa, podobnie jak Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska, wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział polski premier. PAP

EDUKACJA

Wskazówki dla szkół. Jak reagować na zagrożenia

oprac. Jan Nowaczyk

MEN przekazało szkołom materiały dotyczące reagowania na zagrożenia w związku z ostatnimi wydarzeniami na Mazowszu.

Przekazane materiały obejmują instrukcję postępowania w razie ataku z użyciem niebezpiecznego narzędzia, przygotowaną we współpracy z MSWiA, MON i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Są dostępne na stronie resortu edukacji. MEN przekazało też wskazówki dla nauczycieli, jak rozmawiać z uczniami i rodzicami po sytuacjach kryzysowych.

We wszystkich województwach odbyły się też narady kuratorów oświaty z dyrektorami szkół i placówek, poświęcone bezpieczeństwu i zasadom reagowania na zagrożenia. Łącznie uczestniczyły w nich 31 172 osoby.

We wtorek policja poinformowała, że po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze skontrolowali ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymali 167 osób. PAP

eprasa.pl 3fe076b44b

WATYKAN

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację. Prosi o modlitwę

oprac. Alina Mazurska

Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Watykan poinformował, że operacja odbędzie się tego samego dnia po południu.

Watykańskie biuro prasowe podało w komunikacie, że operację przeprowadzi zespół chirurgów klatki piersiowej pod kierunkiem profesora Stefano Margoritory.

Leon XIV będzie przebywać na 10. piętrze szpitala w skrzydle przylegającym do apartamentu papieskiego, który obecnie nie jest dostępny, bo trwa tam remont – podała włoska prasa.

Wcześniej Watykan poinformował, że po operacji 71-letni papież pozostanie w szpitalu około tygodnia. Do 20 października zostały zawieszone wszystkie papieskie audiencje.

W rejonie kliniki wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa, w tym ochrony przed cyberprzestępcami poszukującymi poufnych danych. Obecne są policja, żandarmeria watykańska i ochrona szpitala. Wokół placówki medycznej zgromadziło się wiele osób, które pozdrawiały papieża w chwili jego przyjazdu.

O problemach zdrowotnych Leon XIV poinformował 11 października na zakończenie modlitwy Anioł Pański. – Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany – powiedział papież.

Metropolita Tokio, kardynał Tarcisio Isao Kikuchi, przekazał, że podczas niedawnej audiencji Leon XIV powiedział mu, że nie jest poważnie chory i czuje się dobrze. Papież dodał, że postanowił poddać się operacji jak najszybciej, by móc pojechać w listopadzie do Ameryki Południowej.

PAP

FOT. VATICAN NEWS

Papież Leon XIV zwrócił się do wiernych z prośbą o modlitwę

BUŁGARIA

Drony trafiły w dwa statki na Morzu Czarnym

oprac. Karolina Wrońska

– Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym w pobliżu wybrzeża Bułgarii. Jeden z nich zatonął – poinformował premier kraju Rumen Radew.

Pierwszy ze statków, Chelsea 3, pływający pod banderą Malty, został trafiony trzema dronami powietrznymi około 33 kilometrów na wschód od miejscowości Bjała. Jednostka należąca do ukraińskiego armatora i zarejestrowana w Odessie płynęła z Turcji do Mołdawii. Wszystkich 15 członków załogi – siedmiu obywateli Ukrainy i ośmiu Azerbejdżanu – ewakuowano do portu w mieście Warna. Pięciu marynarzom udzielono pomocy medycznej w związku z prawdopodobnie niegroźnymi obrażeniami – przekazała agencja BTA.

Drugi statek został trafiony i zatonął około 31 km na wschód od miejscowości Krapec, położonej w północno-wschodniej Bułgarii. Premier zaznaczył, że uratowano jednego członka załogi zatopionej jednostki.

Rumen Radew zwołał nadzwyczajne posiedzenie rządowej Rady Bezpieczeństwa. Ataki na statki handlowe w bezpośrednim sąsiedztwie bułgarskich wód terytorialnych określił jako „absolutnie niedopuszczalne". Poinformował, że o incydentach powiadomiono przedstawicieli Bułgarii przy NATO i Unii Europejskiej oraz że zamierza rozmawiać na ten temat z sekretarzem generalnym Sojuszu Markiem Ruttem.

– Nie dysponujemy solidnymi i jednoznacznymi dowodami, które pozwoliłyby nam postawić zarzuty

FOT. TWITTER

Jedenaście osób uznano za zaginione po atakach dronów na dwa statki na Morzu Czarnym, w pobliżu wybrzeża Bułgarii

którejkolwiek ze stron – oświadczył premier. Zapowiedział jednak, że w związku z atakami wezwie na rozmowę rosyjską ambasadorkę Eleonorę Mitrofanową. Bułgaria zamierza również zabiegać o międzynarodową pomoc w ustaleniu pochodzenia dronów oraz wzmocnieniu nadzoru nad przestrzenią powietrzną państwa i jego obszarami morskimi.

– NATO będzie nadal ściśle współpracować z sojusznikami w regionie Morza Czarnego w związku z ostatnimi atakami na żeglugę handlową – zapewnił wczoraj sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte. Jak zaznaczył we wpisie na platformie X, o sprawie ataków na Morzu Czarnym rozmawiał z premierem Bułgarii Rumenem Radewem.

Rutte dodał, że NATO wzmocniło już swoją obecność na wschodniej flance i będzie nadal monitorować sytuację, w razie potrzeby dostosowując swoje działania w zakresie odstraszania i obrony.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen potępiła wczoraj ataki dronów na statki handlowe w pobliżu wybrzeża Bułgarii, podkreślając, że Morze Czarne stało się kolejnym frontem eskalacji wojny Rosji przeciwko Ukrainie.

„To niedopuszczalne" – napisała von der Leyen w serwisie X. Zaznaczyła, że ataki narażają życie członków załóg na poważne niebezpieczeństwo i zagrażają bezpieczeństwu na Morzu Czarnym.

Szefowa KE wyraziła solidarność z Bułgarią oraz podziękowała służbom ratunkowym za szybką reakcję. Podkreśliła również, że osoby odpowiedzialne za ataki powinny zostać pociągnięte do odpowiedzialności.

PAP

WĘGRY

Parlament uchylił część przepisów przeciw społeczności LGBT

oprac. Alina Mazurska

Węgierscy parlamentarzyści przegłosowali wczoraj uchylenie przepisów wymierzonych w społeczność LGBT, zawartych w ustawie o „ochronie dzieci" z 2021 r. i przyjętej przez posłów byłego premiera Węgier Viktora Orbana.

Parlament przyjął – stosunkiem głosów 139 do 51 – ustawę uchylającą przepisy, które od 2021 r. zakazywały omawiania kwestii homoseksualizmu i tożsamości płciowej w obecności osób niepełnoletnich, co uzasadniano „ochroną dzieci".

To pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki rządu w Budapeszcie wobec praw osób LGBT – zauważyła we wtorek agencja AFP. „Zniesienie ograniczeń w dostępie do treści dotyczących osób LGBT to z pewnością ważny i pozytywny krok naprzód" – powiedział agencji Tamas Dombos z organizacji Hatter Society, zajmującej się prawami mniejszości seksualnych.

Premier Peter Magyar przedstawił zmiany nie jako przywrócenie praw osób LGBT, lecz jako wzmocnienie ochrony dzieci, „niezależnie od orientacji seksualnej".

Ustawa zakłada m.in. działania przeciwko treściom dostępnym dla nieletnich, promującym przemoc seksualną, manipulację i wykorzystywanie. Nowe przepisy przewidują również ochronę dzieci w miejscach publicznych przed przekazami wizualnymi lub audiowizualnymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny lub moralny. PAP

FRANCJA

Licealiści kontynuują protesty. Uniwersytety zamknięte

oprac. Alina Mazurska

90 proc. wydziałów na uniwersytetach we Francji było wczoraj zablokowanych albo zamkniętych. We wtorek trwały protesty licealistów, wspieranych przez studentów i organizacje związkowe.

Wtorek był kolejnym dniem protestów licealistów, wspieranych przez studentów i związki zawodowe. W kilku miastach poza Paryżem rozpoczęły się zapowiedziane wcześniej demonstracje. W Marsylii, Lyonie, Nantes i Strasburgu do pochodów dołączyły tysiące uczestników.

W Paryżu odbyła się też demonstracja. Pochód zakończył się w rejonie niedaleko kancelarii premiera i ministerstwa edukacji.

Licealiści nadal żądają zawieszenia platformy Parcoursup, za pośrednictwem której prowadzona jest rekrutacja na studia. Uważają oni ten system za nieprzejrzysty. Postulaty dotyczą też wysokości dofinansowania liceów. Organizacja Związek Licealistów uważa, że niezbędne jest przeznaczenie 10 mld euro na potrzeby szkół średnich. Tymczasem w projekcie budżetu na 2027 rok rząd przewidział zwiększenie budżetu ministerstwa edukacji o 1,2 mld euro (do 64 mld euro).

W minionym tygodniu liczba liceów, w których uczniowie prowadzili blokady, była już niższa niż na początku protestów.

Prezydent Francji Emmanuel Macron zaapelował w poniedziałek, by akcje licealistów odbywały się „w spokoju" i „z respektem zarówno wobec osób, jak i mienia". PAP

eprasa.pl 3fe076b44b

STRONA ZDROWIA

Za tydzień. Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

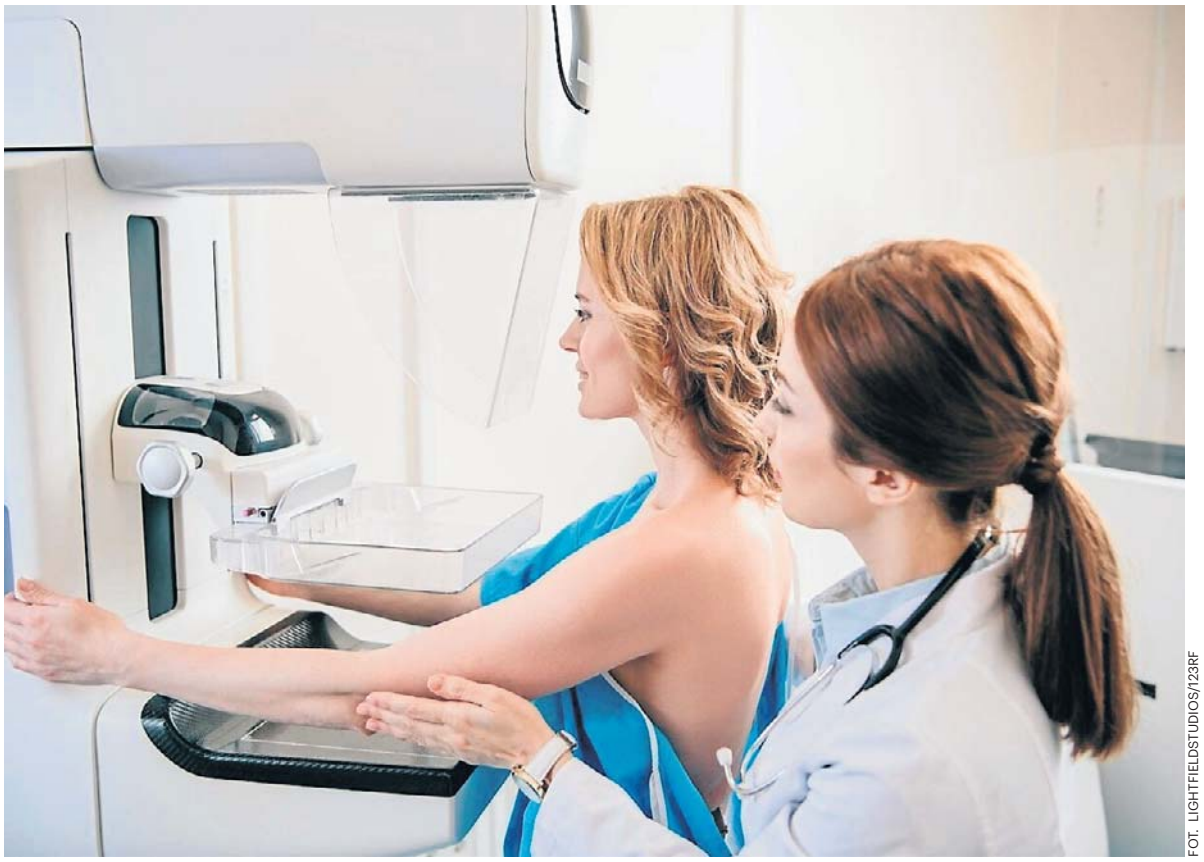
PROFILAKTYKA

Samobadanie piersi powinno stać się rutyną. Guzy nie zawsze oznaczają zmianę złośliwą

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia.

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl 3fe076b44b

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku.

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:

- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych" Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:

- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego" uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana", które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George" czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.

FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:

- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:

- „częściowo uwodornione tłuszcze"
- „skrócone tłuszcze"
- „częściowo utwardzone oleje roślinne"

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

eprasa.pl 3fe076b44b

REHABILITACJA

FOT. GETTY IMAGES

W przypadku osób z afazją kluczowym elementem rehabilitacji są ćwiczenia logopedyczne, które pomagają w odzyskiwaniu funkcji mowy po udarze mózgu

Obserwacja ptaków ma terapeutyczny efekt. Zachęca do aktywności

Zdaniem naukowców obserwowanie ptaków może pomagać osobom po udarze mózgu odzyskiwać zdolności komunikacyjne.

Ola Głowacka

Afazja jest nabytym zaburzeniem neurologicznym wpływającym na język i komunikację. Dotyka około jednej trzeciej osób po udarze. Chorzy mogą mieć trudności z mówieniem, rozumieniem wypowiedzi, a także z czytaniem i pisaniem. Konsekwencją często jest ograniczenie kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji i depresji.

– Afazja to kradzież tożsamości – powiedziała dr Off, współkierująca programem leczenia afazji Big Sky na Uniwersytecie Michigan. – Osoby z afazją nie mają problemów intelektualnych. Są sobą, we własnej głowie. Problem polega na tym, że ich funkcja językowa uległa zmianie.

Specjaliści podkreślają, że najlepsze efekty rehabilitacji przynoszą metody łączące terapię kliniczną z aktywnościami osadzonymi w codziennym życiu pacjentów.

Początki projektu sięgają 2021 roku. Uczestnicy Intensywnego Kompleksowego Programu Leczenia Afazji (ICAP), realizowanego na uczelni, zainteresowali się tematyką sów i chcieli poznawać te ptaki podczas zajęć rehabilitacyjnych.

Eksponaty związane z sowami, w tym spreparowane okazy i materiały edukacyjne, pobudzały ciekawość uczestników i zachęcały ich do rozmów. Z czasem inicjatywa przerodziła się w stałą współpracę między ekolożką ptaków dr Victorią Dreitz a specjalistkami rehabilitacji poudarowej Jenną Musick i Catherine Off.

Obecnie każdego lata osoby po udarze zmagające się z zaburzeniami mowy uczestniczą w zajęciach terenowych poświęconych obserwacji ptaków. Program prowadzony jest wspólnie przez ornitologów i ekspertów od terapii mowy. Zdaniem badaczy kontakt z naturą tworzy naturalne i pozbawione presji środowisko sprzyjające komunikacji.

– Wymagania lingwistyczne są niewielkie, a uczestnicy mogą uczestniczyć na dowolnym poziomie – zaznaczyła dr Jenna Musick, współdyrektorka programu.

Jak podkreślają twórcy projektu, kluczowe znaczenie ma motywacja do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

– Funkcje komunikacyjne poprawiają się dopiero wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć – powiedziała Off. – A my wyszliśmy z gabinetu terapeutycznego. Mówimy: Ciesz się towarzystwem ludzi, ciesz się przebywaniem na świeżym powietrzu i pozwól, by komunikacja nadeszła.

Zajęcia prowadzone w grupach pomagają uczestnikom koncentrować uwagę na wspólnym doświadczeniu i aktywnie angażować się w interakcje z innymi. Badacze wskazują, że zarówno kontakt z naturą, jak i wspólne przeżywanie różnych aktywności pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Ptaki okazują się szczególnie wdzięcznym tematem. Ich śpiew, sezonowe migracje oraz różnorodność gatunkowa stanowią naturalny punkt wyjścia do rozmów.

Uczestnicy programu dzielą się obserwacjami, zadają pytania, pomagają sobie nawzajem w obsłudze sprzętu oraz kontynuują rozmowy po zakończeniu zajęć, także w gronie rodziny i znajomych.

Zespół badawczy pracuje obecnie nad oceną skuteczności programu oraz upowszechnieniem modelu rehabilitacji. Jeśli wyniki badań potwierdzą skuteczność tej metody, obserwacja ptaków może stać się cennym uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji neurologicznej.

Afazję można leczyć

W wypadku afazji nabytej, np. u pacjentów po udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego konieczna jest terapia logopedyczna. U większości pacjentów daje ona dobre rezultaty i chory poprawia sposób wymowy czy też uczy się na nowo słów i ich sensu.

SENIORZY

Ta „cicha epidemia" zbiera coraz większe żniwo. Jej ofiarą padają wyłącznie ludzie starsi

Ola Głowacka

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata staje się demencja, która jeszcze dwie dekady temu była znacznie mniej widoczna w statystykach zgonów.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartych w Global Health Estimates, globalna długość życia niemal wróciła do poziomu sprzed pandemii COVID-19. Jednocześnie rośnie znaczenie chorób przewlekłych, które odpowiadają za coraz większą część zgonów na świecie.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące demencji. Między 2000 a 2023 rokiem liczba zgonów związanych z tym schorzeniem potroiła się. W ciągu zaledwie dwóch dekad demencja awansowała z 19. na 5. miejsce wśród najczęstszych przyczyn śmierci na świecie.

Demencja nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu.

Najczęstszą jej postacią jest choroba Alzheimera, odpowiadająca za około 60-70 proc. wszystkich przypadków. Choroba prowadzi do stopniowego pogarszania pamięci, myślenia, orientacji, zdolności komunikowania się i wykonywania codziennych czynności. Wraz z postępem schorzenia chory staje się coraz bardziej zależny od opiekunów.

Specjaliści podkreślają, że choć ryzyko rozwoju demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest ona nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Do czynników zwiększających ryzyko należą m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, depresja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz przebyte udary mózgu.

Wbrew obiegowej opinii pacjenci z demencją nie umierają wyłącznie „ze starości". W zaawansowanych jej stadiach dochodzi do zaburzeń połykania, niedożywienia, odwodnienia i częstych infekcji, zwłaszcza zapaleń płuc. Chorzy są również bardziej narażeni na upadki, złamania, hospitalizacje oraz powikłania innych chorób przewlekłych.

Postępujące uszkodzenie mózgu wpływa także na podstawowe funkcje życiowe i zdolność samodzielnego funkcjonowania. Z tego powodu WHO zalicza demencję do najważniejszych przyczyn niepełnosprawności, zależności od opiekunów oraz zgonów wśród osób starszych.

Szacuje się, że obecnie z demencją żyje około 57 milionów ludzi na świecie, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Ponad 60 proc. chorych mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach.

WHO wskazuje również, że demencja jest już siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie.

Eksperci nie mają wątpliwości, że wraz ze starzeniem się populacji liczba chorych będzie dalej rosła. Najnowsze dane WHO pokazują, że świat coraz skuteczniej walczy z wieloma chorobami zakaźnymi, ale jednocześnie musi zmierzyć się z epidemią schorzeń przewlekłych. Demencja stała się jednym z najbardziej widocznych symboli tej zmiany.

FOTGETTY IMAGES

Choroby neurodegeneracyjne coraz częściej odbierają seniorom samodzielność i pogarszają jakość życia u jego schyłku

eprasa.pl 3fe076b44b

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jaka dieta przy terapii antybiotykowej?

Czym jest antybiotyk?

Antybiotyk to lek wykorzystywany w leczeniu różnorodnych chorób pochodzenia bakteryjnego, ułatwiający organizmowi gospodarza ich opanowanie. Środki tego typu skracają czas walki z infekcją, ale niewłaściwe stosowanie antybiotyków jednocześnie sprzyja powstaniu licznych efektów ubocznych, w tym antybiotykooporności, czyli utraty zdolności leku do niszczenia bakterii podczas zakażenia.

Jak działa antybiotyk?

Antybiotyki działają wyłącznie w zakażeniach bakteryjnych. rozpoczyna się już po przyjęciu leku, jednak organizm potrzebuje czasu, aby rozprowadzić jego substancje aktywne w ustroju. Pierwsze efekty terapii widoczne są po 2–3 dobach regularnego stosowania leków, choć w przypadku penicyliny stopniowa śmierć bakterii rozpoczyna się już po kilku godzinach od zażycia. Aby antybiotyk był skuteczny, należy uzupełniać jego dawkę kilka razy w ciągu dnia, ponieważ z każdą godziną stężenie jego substancji czynnych spada o połowę.

Co warunkuje skuteczność leczenia antybiotykiem?

Skuteczność leczenia antybiotykami warunkują liczne czynniki. To, po jakim czasie działa antybiotyk, zależy m.in. od: rodzaju bakterii chorobotwórczej; przebiegu klinicznego choroby i ogólnego stanu pacjenta; trafności diagnozy choroby i wczesności wprowadzenia antybiotykoterapii; odpowiedniego dobrania leku; przestrzegania zaleceń lekarskich w kwestii regularnego zażywania antybiotyku, kondycji układu immunologicznego; wieku pacjenta i chorób towarzyszących.

Czy w trakcie terapii antybiotykowej można spożywać cukier?

Spożywanie dużych ilości cukru podczas antybiotykoterapii może nasilać uszkodzenia mikrobiomu jelitowego i sprzyjać namnażaniu bakterii związanych z groźnymi infekcjami. Według badań prowadzonych w NYU Langone Health i innych ośrodkach naukowych na każde 100 g cukru spożytego w ciągu 48 godzin przed leczeniem dochodziło do spadku tzw. różnorodności alfa mikrobiomu o 21 proc. Jest to wskaźnik określający zróżnicowanie korzystnych bakterii obecnych w jelitach.

Czy alkohol jest bezwzględnie zabroniony?

Przyjmując antybiotyki, nie powinno się pić alkoholu – połączenie to może wywołać ciężkie objawy niepożądane, np. nudności, silne wymioty i bóle głowy, drgawki. Poza tym alkohol osłabia zarówno działanie niektórych antybiotyków, jak i pracę całego organizmu, przez co trudniejszy i dłuższy może być powrót do zdrowia.Niekiedy połączenie tych dwóch substancji daje bardzo nieprzyjemne, a nawet zagrażające życiu objawy, takie jak zaczerwienieniem twarzy, kołatanie serca, zaburzenia regulacji ciśnienia krwi, ból głowy, złe samopoczucie, ogólne osłabienie.

Czym są probiotyki?

Leczenie antybiotykami wiąże się ze zniszczeniem drobnoustrojów obecnych w organizmie. Antybiotyk ma za zadanie usunąć bakterie odpowiedzialne za chorobę. Niestety, nie działa on wybiórczo i często terapia wiąże się ze zniszczeniem także dobrej mikroflory w organizmie. Probiotyki to preparaty zawierające pożyteczne dla układu trawiennego bakterie lub drożdże. Przywierają one do nabłonka jelit, chroniąc je przed bakteriami, które wywołują choroby. Ponadto, probiotyki dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego.

FOT. A. BANAŚ

Czego należy unikać?

W trakcie przyjmowania antybiotyku nie powinno się pić soków grapefruitowych ani jeść samego owocu – może on zwiększyć toksyczne działanie leku. Dodatkowo warto pamiętać o tym, aby nie popijać antybiotyków mlekiem – wskazane jest, by odczekać ok. 2 godziny pomiędzy zażyciem leku a spożyciem nabiału. Zawarty w nim wapń może osłabiać wchłanianie substancji z tabletek czy kapsułek.

Oprac. Michał Dawid

DIETA

Wzdęcia, kołatanie serca, senność, a nawet głód. Chleb nie zawsze służy zdrowiu

Jeden bochenek dostarczy błonnika, witamin i pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, a drugi sprawi, że glukoza wystrzeli niemal tak szybko jak po zjedzeniu słodkiej bułki.

Ola Głowacka

Wielu konsumentów uważa, że ciemny kolor pieczywa automatycznie oznacza zdrowy skład. Niestety nie zawsze. Producenci mogą uzyskać ciemniejszą barwę dzięki dodatkowi słodu, karmelu lub melasy. Taki chleb wygląda na pełnoziarnisty, choć w rzeczywistości powstał głównie z oczyszczonej mąki pszennej.

Dlatego warto czytać etykiety. Jeśli na początku składu znajduje się mąka pełnoziarnista, razowa lub żytnia pełnoziarnista, mamy znacznie większe szanse na wartościowy produkt.

Dietetycy najczęściej wskazują na chleb pełnoziarnisty, zwłaszcza żytni na zakwasie. Powód jest prosty: pełne ziarno zawiera wszystkie części ziarna, czyli otręby, zarodek i bielmo. Dzięki temu dostarcza błonnika, witamin z grupy B, minerałów oraz licznych związków bioaktywnych. Badania wskazują, że produkty pełnoziarniste mogą wspierać zdrowie serca, pomagać kontrolować poziom cholesterolu i glukozy oraz zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Zakwas daje dodatkowe korzyści. Naturalna fermentacja może obniżać indeks glikemiczny pieczywa, a także poprawiać przyswajanie niektórych składników mineralnych.

FOT. GETTY IMAGES

Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie

Osoby chorujące na cukrzycę lub insulinooporność powinny zwracać szczególną uwagę na tempo wzrostu poziomu cukru po posiłku.

Białe pieczywo, przygotowane z wysoko oczyszczonej mąki, zawiera niewiele błonnika i powoduje szybsze skoki glukozy. Produkty pełnoziarniste trawione są wolniej, dzięki czemu poziom cukru rośnie bardziej stopniowo. Harvard Health wskazuje, że pełnoziarnisty chleb jest korzystniejszym wyborem niż pieczywo białe pod względem kontroli glikemii. To nie oznacza, że cukrzyk nie może nigdy zjeść kajzerki. Oznacza jednak, że na co dzień lepiej wybierać pieczywo pełnoziarniste i łączyć je z białkiem oraz zdrowym tłuszczem.

Od lat cieszy się dużą popularnością ze względu na miękkość, długi termin przydatności i wygodę użycia. Z dietetycznego punktu widzenia nie jest jednak liderem zdrowego żywienia. Większość dostępnych w sklepach chlebów tostowych powstaje z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, zawiera niewiele błonnika, a dodatkowo często wzbogacana jest cukrem, syropami, emulgatorami czy substancjami przedłużającymi świeżość. Takie pieczywo ma zwykle wyższy indeks glikemiczny niż tradycyjny chleb pełnoziarnisty, przez co szybciej podnosi poziom glukozy we krwi.

Nie oznacza to, że każda kromka chleba tostowego jest zła. Na rynku można znaleźć również wersje pełnoziarniste lub z dodatkiem ziaren, które mają znacznie korzystniejszy skład. Problem polega na tym, że konsumenci często wybierają najtańsze, bardzo miękkie pieczywo tostowe, które pod względem wartości odżywczych bardziej przypomina białą bułkę niż pełnowartościowy chleb. Jeśli więc tost ma pojawiać się na talerzu regularnie, warto szukać produktu, którego pierwszym składnikiem jest mąka pełnoziarnista, a zawartość błonnika wynosi co najmniej kilka gramów na 100 g produktu.

Wbrew popularnym mitom sam chleb nie tuczy. Problemem są najczęściej nadwyżka kalorii i dodatki, które trafiają na kromkę. Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie. Produkty pełnoziarniste mogą pomagać dłużej utrzymać uczucie najedzenia dzięki większej zawartości błonnika.

Nie ma jednego „trującego" chleba, ale są produkty, które pod względem wartości odżywczej wypadają zdecydowanie słabiej.

Na końcu rankingu zwykle znajdują się: chleb tostowy z długą listą dodatków, pieczywo z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, słodzone pieczywo pakowane, mocno przetworzone wypieki z dodatkiem syropów glukozowo-fruktozowych, jasne bułki praktycznie pozbawione błonnika.

Takie produkty często zawierają mniej składników odżywczych, a więcej substancji poprawiających trwałość, smak i strukturę. Dodatkowo charakteryzują się wyższym indeksem glikemicznym.

Jak rozpoznać naprawdę dobry chleb? Sprawdź te cztery rzeczy. Pierwszy składnik – najlepiej mąka pełnoziarnista lub razowa. Zawartość błonnika – im więcej, tym lepiej. Krótki skład – mąka, woda, zakwas lub drożdże, sól. Obecność ziaren i pełnych zbóż – dodatkowy atut, choć nie zastępuje pełnoziarnistej mąki.

eprasa.pl 3fe076b44b

HIPOKRATES

Znajome twarze, znane nazwiska w wielkim plebiscycie medycznym

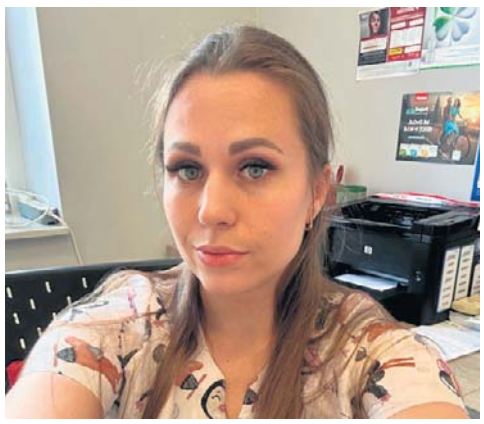
PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

Niektóre twarze rozpoznajemy od razu. Inne wydają się znajome - być może z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego. A może to osoby, o których słyszeliśmy od rodziny czy znajomych? W tegorocznym HIPOKRATESIE takich twarzy i nazwisk nie brakuje.

- Od kilku tygodni na naszych łamach przedstawiamy uczestników wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates. Rozmawialiśmy z nimi o pracy, zawodowych wyborach, pasjach i codziennych wyzwaniach - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Dzięki tym opowieściom mogliśmy dowiedzieć się o pracownikach ochrony zdrowia czegoś więcej niż tylko tego, czym zajmują się na co dzień. Dziś proponujemy jednak nieco inną formę prezentacji. Tym razem oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Bez długich wypowiedzi, bez pytań i odpowiedzi. Same twarze i nazwiska, które być może znasz z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego albo słyszałeś o tych osobach od rodziny czy znajomych. - W wielkim plebiscycie medycznym spotykają się przedstawiciele różnych zawodów związanych z ochroną zdrowia, na przykład lekarze wielu specjalizacji, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni, farmaceuci. Każdy zajmuje się czymś innym, każdy ma własne doświadczenia, a wielu z nich czytelnicy mogą znać z codziennych kontaktów - wyjaśnia dziennikarka. To także okazja, żeby zobaczyć, jak różnorodne jest grono uczestników naszej akcji. Są wśród nich osoby z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i takie, które budują pozycję. Pracują w dużych placówkach i mniejszych gabinetach. Niektóre nazwiska pojawiały się już na naszych łamach, inne być może dopiero teraz zwrócą uwagę Czytelników. Do zakończenia etapu powiatowego akcji pozostał tydzień, a dziś zapraszamy do przyjrzenia się jego uczestnikom. Może wśród prezentowanych zdjęć znajdziecie znajomą twarz?

Więcej o akcji znajdziecie na: gazetalubuska.pl/hipokrates

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII POWIATOWYCH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW



Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Alina Babenko, Aldemed Centrum Medyczne, Zielona Góra

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Magdalena Makulska, Przychodnia Bogdaniec, Bogdaniec

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku
Magdalena Szczepańska-Cymer, Przychodnia, Bogdaniec

Pediatra Roku
Zofia Hasik, Przychodnia Familia, Nowa Sól

Pediatra Roku
Kazimierz Antonowicz, Szpital Międzyrzecki, Międzyrzecz

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Katarzyna Petela, Wielospecjalistyczny Szpital SPZOZ, Nowa Sól

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Marta Olchowa, Przychodnia Rodzinna, Siedlisko

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Dorota Szota, Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ, Nowa Sól

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Marta Bagrowska, Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki, Gorzów Wielkopolski

Stomatolog/Ortodonta Roku
Agnieszka Cholewa, Stomatologia i medycyna Estetyczna Agnieszka Cholewa, Cybinka

Stomatolog/Ortodonta Roku
Agnieszka Woźniak, Gabinet Stomatologiczny - Woźniak Agnieszka, Żagań

Stomatolog/Ortodonta Roku
Kinga Wolentarska, Stomatologia na Leśnej, Bogdaniec

eprasa.pl 3fe076b44b

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W dniu 18. urodzin Grześka Kaja i Ada przygotowują dla niego niespodziankę. Tymczasem na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny, a wyniki badań prowadzą lekarzy do niepokojących wniosków. Ekipa Tomka Jaworskiego otrzymuje wezwanie do willi, w której zgłoszono wypadek z bronią palną. Okoliczności zdarzenia budzą wątpliwości. Podczas tej wizyty Tomek zauważa u mężczyzny zdjęcie jego z Michałem, ojczymem Tomka... Podczas transportu pacjenta do szpitala dochodzi do krwotoku wewnętrznego.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Znika świadek koronny oraz policajnt, który miał go pilnować. Monitoring ujawnia, że obaj zostali uprowadzeni przez zamaskowanych osobników. W trakcie śledztwa zeznania bezdomnego kłócą się z tym, co widać na monitoringu. Co widział bezdomny mężczyzna? W jakiej sprawie i przeciwko komu miał zeznawać porwany świadek? Czy detektywi zdążą uratować uprowadzonych ludzi? Tymczasem syn Gutka, Dawid, zostaje zatrzymany.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kulas rzuca się na Olka z pięściami. Nie słucha tłumaczeń, bo wszystko wskazuje na to, że to właśnie on – przyjaciel! – zbałamucił jego córkę. Aniela w ostatniej chwili powstrzymuje rozlew krwi. Jej też nie jest łatwo – krąży między nabuzowanym mężem a pasierbicą, która coraz bardziej zamyka się w sobie. Czy dziewczyna w końcu przyzna, jak było naprawdę? Maja uprzedza Radka, że umówiła się na kawę z przyjacielem. Radek jest zaskoczony i rozczulony jej lojalnością. Życzy Mai dobrej zabawy, zapewniając, że nie ma z tym problemu. Natomiast Kacprowi nie podoba się samodzielna krucjata żony przeciwko facetowi spod szkoły. Ona zaś krytykuje bierność męża, dochodzi między nimi do sprzeczki. Marysia jest rozdrażniona, a dodatkowo wciąż przejęta sytuacją Melki. Złość ustępuje, gdy ma okazję wygadać się przed... Pawłem – nadal tak dobrze się rozumieją.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert podejmuje decyzję o zgłoszeniu ataku na Adama, ale zastraszony chłopak twierdzi, że nie rozpoznaje Daniela. Asia konsultuje z Natalią spór sądowy z Lucyną. Bruno musi zmierzyć się z trudną rozmową z Amelią, która dowiaduje się o aresztowaniu Karoliny. Kiedy Karolina zostaje zwolniona, Stański traktuje ją z dystansem. Z kolei Kacper ponownie odwiedza lokal Feel Good, zafascynowany Luizą.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital i alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny! Hebel i Agnieszka przyjeżdżają do poprawczaka – mówią „Nochalowi", że zawalczą o jego kontakty z siostrzyczką. Chłopak jest poruszony i obiecuje wzorowe zachowanie. „Nochal" dotrzymuje słowa i Hebel dostaje informację, że chłopcy wrócili do treningów koszykówki. Na dodatek dają z siebie wszystko, bo... kibicuje im seksowna Sandra, żona Seby! Cieślikowie wprowadzają się do nowego mieszkania. Ich nowa sąsiadka nie podziela ich entuzjazmu...

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wciąż nie potrafi porozumieć się z Ewką. Choć Jagoda podejmuje próbę pogodzenia zwaśnionych kobiet, zalicza porażkę. Głęboko zraniona Zośka nie jest bowiem gotowa na pojednanie. Tymczasem Oliwia z coraz większym niepokojem przyjmuje zapewnienia Giulii, że z Davide wszystko jest w porządku. Niespodziewanie w Warszawie pojawia się Wiktor, przywożąc zaskakującą propozycję, a Stella i Francesca przystępują do realizacji swojego planu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Wiktoria opiekuje się Blanką i w szczerej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Gdy dr Consalida na nowo rusza do akcji – i zaczyna szukać na własną rękę zaginionej wnuczki – kończy się to kolejnym atakiem w parku i... „krwawym starciem" lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nadal próbuje wyswatać Matyldę. Tym razem bierze na celownik Tomaszka oraz stażystę Julka Czaję. Kolejnym pacjentem profesora zostaje Mundek, który ma w szpitalu groźny wypadek i krwotok tętniczy.

eprasa.pl 3fe076b44b

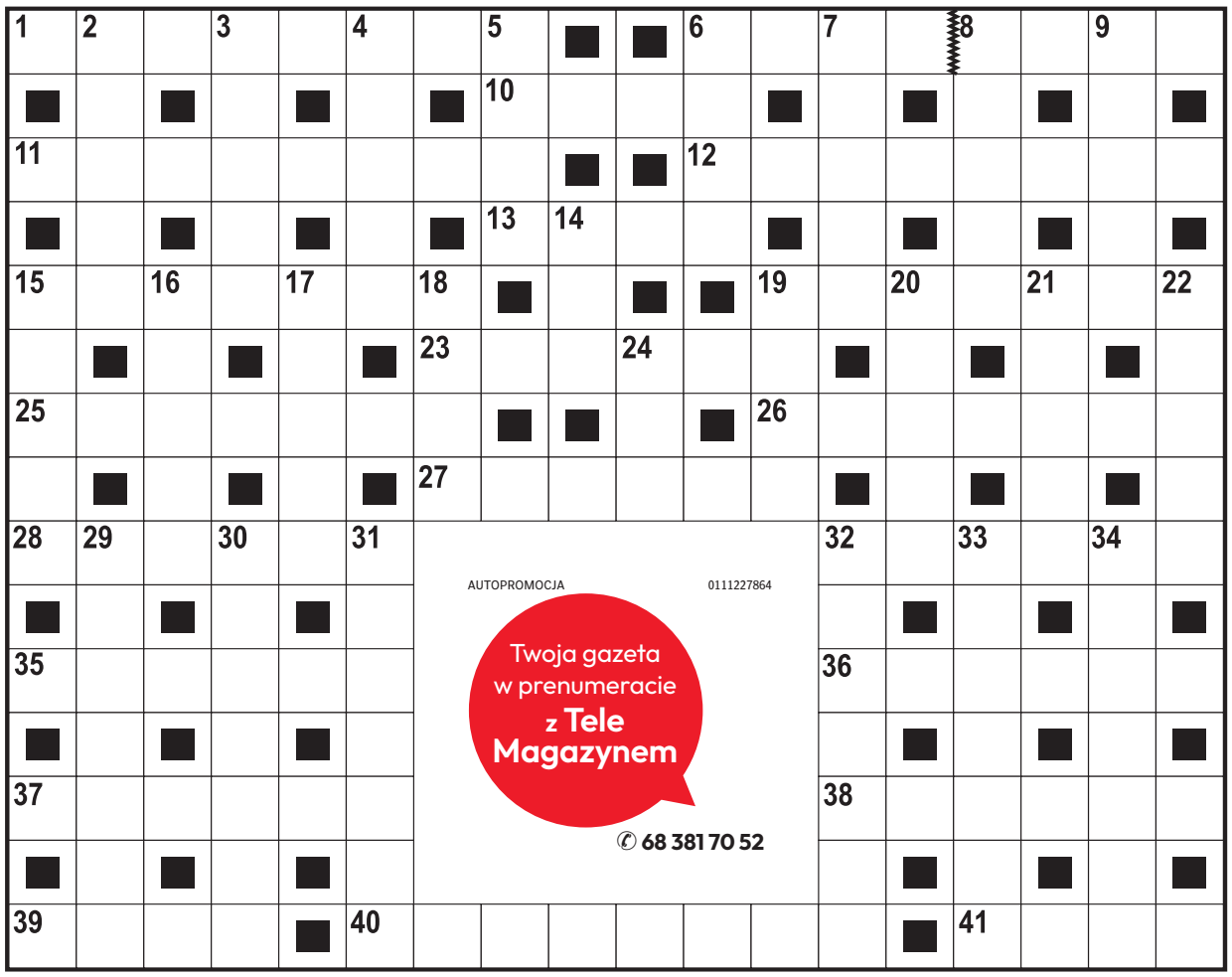
KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

1) był nim Wilhelm Tell,
6) kobieca postać z wierzeń słowiańskich,
10) część mechanizmu zegarka,
11) istota żywa, stworzenie,
12) przedstawiciel rządu do kontaktu z mediami,
13) nawierzchnia drogowa z kamienia,
15) chroniony ptak leśny, bargiel,
19) domowe – do odrobienia,
23) wieś w Małopolsce nad zaporą wodną,
25) publiczne zebranie wyborcze, wiec,
26) sprawa do załatwienia,
27) potocznie o Amerykaninie,
28) świąteczny dzień w judaizmie,
32) piętro widowni teatralnej,
35) doradczyni, powiernica, towarzyszka duchowa męża stanu,
36) święta rzeka dla wyznawców hinduizmu,
37) proces rozwoju, doskonalenie się,
38) tokijski port lotniczy,
39) kolce przy butach alpinisty,
40) wiara w lepszą przyszłość,
41) egzaminacyjny zestaw pytań.

Pionowo:

2) „Maska …”, film z rolą Antonio Banderasa,
3) meksykańska roślina kolczasta,
4) ostra przyprawa kuchenna,
5) czworobok o wszystkich bokach równych,
6) żaglowiec jak część tułowia,
7) uczy rozumu (w przysłowiu),
8) konna lub figurowa,
9) uciążliwe owady z rzędu muchówek,
14) główny składnik risotta,
15) np. Jurand ze Spychowa,
16) piłkarski klub z wawelskiego grodu,
17) druga żona Oktawiana Augusta,
18) … Kwitnącej Wiśni,
19) ćwiczenie gimnastyczne na drążku,
20) chronione przez oponę,
21) wykonuje podwodne prace,
22) główne miasto Zagłębia Ruhry,
24) wolny koniec omasztowania,
29) Jan Onufry, przyjaciel Michała Wołodyjowskiego,
30) wstążki zastępujące ordery,
31) sylwestrowy trunek,
32) roślina ozdobna, ukośnica,
33) wypukła technika graficzna,
34) syn Agamemnona i Klitajmestry.

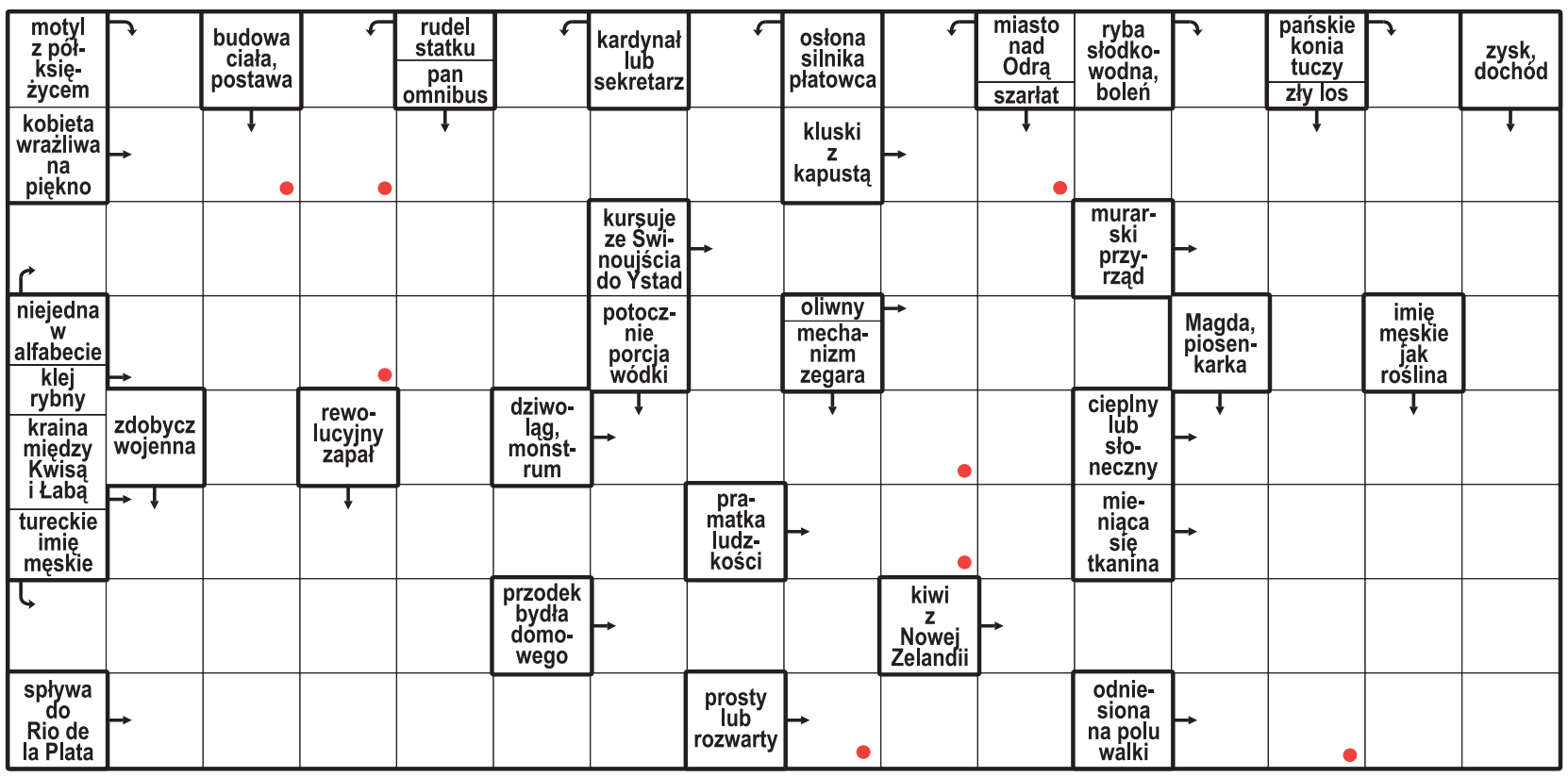


AUTOPROMOCJA 0111227864
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 158

P	R	Z	E	C	I	Ą	G	■	■	K	A	S	K	A	D	E	R
O	■	A	■	H	■	■	R	Y	G	A	■	■	O	■	O	■	O
D	■	C	■	W	O	D	A	■	■	R	O	C	K	■	R	■	B
P	L	I	S	A	■	R	O	Z	P	A	D	■	P	R	A	C	E
I	■	S	■	S	P	O	T	■	■	B	Y	K	I	■	D	■	R
S	Z	K	O	T	■	P	R	E	Z	E	S	■	T	R	A	K	T
■	O	■	C	■	O	■	O	■	■	L	■	K	■	E	■	U	■
P	Ł	A	Z	■	C	E	N	T	R	A	L	A	■	Ż	O	Ł	D
■	Z	■	K	■	Z							R	■	I	■	A	■
B	A	T	O	R	Y							P	U	M	E	K	S
E	■	E	■	E	■							■	Ł	■	P	■	Z
C	H	R	U	S	T							M	A	L	I	N	A
Z	■	M	■	Z	■							■	N	■	L	■	N
K	C	I	U	K	■							■	K	L	O	P	S
A	■	N	■	A	K	T	Y	W	I	S	T	K	A	■	G	■	A

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: STARÓWKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i rozmowom. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię wiadomość, która zmieni plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa pomoże rozwiązać problem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że błyśniesz dobrym pomysłem.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja planowaniu. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mały krok też daje sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy sprzyjają zgodzie. Horoskop dzienny to wskazówka, by otworzyć serce na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś podpowiada, by unikać pochopnych ocen.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość przyniesie dobre efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś radzi słuchać dobrych rad życzliwych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje pomogą Ci lepiej zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl 3fe076b44b

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Krucjata i zorganizowana akcja

W piłkarskiej PKO Ekstraklasie w ostatnim czasie aż roi się od sędziowskich błędów. Co się dzieje z polskimi arbitrami? Jak poprawić aktualną sytuację? Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym arbitrem i byłym prezesem PZPN

Zbigniew Czyż

Prawdziwą burzę w środowisku piłkarskim wywołały ostatnie sędziowskie kontrowersje w meczach Legii z Wisłą i Jagiellonii z Górnikiem. Coś złego dzieje się z polskim sędziowaniem w PKO Ekstraklasie?

Oglądam inne ligi i tam też są błędy, a w lidze hiszpańskiej to jest ich multum! Myślę, że trochę się wyżywamy na polskich arbitrach i jest to chyba jakaś skoordynowana akcja. Problemem naszej piłki jest jakość gry, a nie jakość sędziowania.

Powtórki telewizyjne wykazują jednak, że sędziowie w ostatnim czasie w naszej lidze mylą się dosyć często.

Ale niestety pomijane jest w komentarzach to, jaki poziom ma nasza liga. Nie widzimy, że mistrz Polski jedzie do przeciętnej angielskiej drużyny w Lidze Europy i nie istnieje na boisku, cały czas jest natomiast alibi w postaci sędziów. Kiedyś rozmawiałem z Kazimierzem Górskim i on powiedział mi, że nigdy publicznie ich nie atakował. Dlaczego? Bo choć miał uzasadnione pretensje, to odbierało mu później argument w rozmowie z zawodnikami. I to było bardzo mądre. Ja w ogóle uważam, że to, co się dzieje ostatnio, to jest jakaś krucjata.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ/POLSKA PRESS

Michał Listkiewicz w mocnych słowach odnosi się do krytyki sędziów. Uważa, że głównym problemem polskiej ligi jest poziom piłkarski

Mocne słowa.

Tę krucjatę wywołało kilku kolegów ze środowiska sędziowskiego i to jest dla mnie kompletnie niepojęte. Nie akceptuję takich zachowań jak panów Wójcika, Rostkowskiego, Lyczmańskiego, którzy dla jakichś osobistych karier medialnych pozwalają sobie na obrażanie i poniżanie swoich kolegów. Odnośnie tych panów, których nazwiska wymieniłem, to powiedziałbym tak: zapomniał wół jak cielęciem był.

Bardziej ma pan pretensje do sędziów aktualnie komentujących wydarzenia niż tych, którzy pracują na boisku?

Cała trójka tych arbitrów popełniała nie raz błędy, czasami poważne, tak jak ja, bo w tym fachu to jest nieuniknione.

Sędziowie od tego sezonu pracują przy obsłudze VAR z siedziby PZPN w Warszawie. Są komfortowe warunki i dzięki temu też miało być przecież lepiej.

I bardzo dobrze, że jest ta siedziba, ale przy VAR pracują ludzie i też mogą się mylić. Tam, gdzie jest człowiek, tam jest możliwość pomyłki. Zdarzają się ewidentne błędy, ale tak samo zdarzają się trenerom i piłkarzom. Dla mnie najlepszym VAR-owcem jest Paweł Gil, z tym, że on jest głównie wykorzystywany przez UEFA, szkoli zresztą sędziów VAR na całym świecie. Apeluję o opamiętanie w tym temacie.

Kiedyś był pan prekursorem sprowadzania do naszej ligi arbitrów z zagranicy. Może warto wrócić do tego pomysłu?

Zgadza się, ale to było na zasadzie wymiany i zaczynałem wtedy od współpracy z Węgrami. Pytanie, czy ci z zagranicy będą teraz lepsi? Czy naprawdę chcemy mieć u siebie takich sędziów jak pan Lahoz z Hiszpanii? Jeśli chodzi natomiast o szkolenie i wymianę, to jak najbardziej jestem za takim pomysłem.

Widzi pan jakiś sposób, żeby poprawić tę całą sytuację w polskim sędziowaniu?

Przede wszystkim mamy za mało arbitrów. Nikt nie chce sędziować w ligach amatorskich, gdzie stawki są marne. Jak się pojedzie czasami na prowincję, to jest jeden arbiter, a nie trzech. Niektórzy muszą z kolei sędziować cztery mecze w weekend i to nie jest zdrowe. Młodzi szybko się zniechęcają, często właśnie przez to, że na górze jest taki hejt i taka agresja. Dodatkowo, w ligach juniorskich czy dziecięcych rodzice oraz trenerzy są tak agresywni, nieprzyjemni i wulgarni, że taki osiemnastoletni sędzia się zniechęca i rezygnuje. Tym bardziej, że w lidze okręgowej dostanie 120 złotych, za co musi jeszcze sam dojechać i coś zjeść, a pół dnia ma wyjęte z życia.

Co w tej sytuacji?

Może dobrze byłoby wprowadzić takie rozwiązanie jak w Niemczech. Tam każdy klub w rozgrywkach amatorskich ma obowiązek zgłoszenia kandydata na sędziego. Taki człowiek idzie na kurs, a potem sędziuje. Nawet jeśli po roku czy dwóch latach ochota mu przejdzie, to jest jakieś wzmocnienie. W polskim sędziowaniu nie podoba mi się natomiast trochę coś innego. A mianowicie to, że niektórzy sędziowie chcą być celebrytami i są nieprzyjemni dla piłkarzy, a to nie tędy droga.©℗

PIŁKA NOŻNA

Wielki hit w Manchesterze, „polskie" Porto z wizytą w Andaluzji

Bartosz Głąb

Największym hitem dzisiejszych meczów 2. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów będzie starcie Manchesteru City z PSG. Warto spojrzeć na dwa starcia z udziałem reprezentantów Polski. Matty Cash i jego Aston Villa ugoszczą tureckiego giganta, natomiast trio z FC Porto zagra w stolicy Andaluzji.

W pierwszej kolejce fazy ligowej zarówno Manchester City, jak i PSG sięgnęły po pewne zwycięstwa. Angielski zespół wygrał 2:0 w Porto, natomiast Paryżanie rozbili przed własną publicznością Slovan Bratysława aż 6:1. Według kursów bukmacherskich faworytem rywalizacji są The Citizens, jednak zwycięzca poprzedniej edycji tych elitarnych rozgrywek na pewno również liczy na zdobycz punktową.

Jeśli chodzi o występy reprezentantów Polski, w środowy wieczór będziemy mogli liczyć na grę czterech zawodników. W angielskim Birmingham ekipa Aston Villi podejmie tureckie Fenerbahce Stambuł. Matty Cash mimo kontuzji odniesionej w meczu Ligi Narodów przeciwko Bośni i Hercegowinie w ostatni weekend zagrał cały mecz w Premier League i teraz również jest gotowy do gry.

Natomiast „portugalsko-polskie" FC Porto zagra na wyjeździe z hiszpańskim Realem Betis Sewilla. Spore szanse na występ, i to nawet w wyjściowym składzie, ma dwójka Polaków. Jakub Kiwior to oczywiście podstawowy defensor Smoków. Oskar Pietuszewski w poprzednią sobotę mimo wejścia tylko na końcówkę strzelił zwycięskiego gola w trudnym wyjazdowym meczu z Maritimo i być może teraz dostanie szanse w znacznie większym wymiarze czasowym. Niestety, Jan Bendarek wciąż będzie odbywać karę zawieszenia za czerwoną kartkę, którą dostał jeszcze w poprzedniej edycji Ligi Europy.

FOT. PAP/EPA

Oskar Pietuszewski to wielka nadzieja „polskiego" FC Porto

W telewizji za darmo na kanale TVP 1 będziemy mogli obejrzeć od godz. 21.00 mecz AS Roma – Real Madryt. Starcie na Stadio Olimpico w stolicy Włoch będzie dostępne bez opłat także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport. Spotkanie skomentują ze stadionu Jacek Laskowski oraz Robert Podoliński.

Plan transmisji środowych meczów Ligi Mistrzów:

- godz. 18,45 LASK Linz – Liverpool FC (CANAL+ Extra 2);
- godz. 18.45 Feyenoord Rotterdam – Como 1907 (CANAL+ Extra 3);
- godz. 21.00 Manchester City – PSG (CANAL+ Extra 1);
- godz. 21.00 AS Roma – Real Madryt (TVP 1, CANAL+ 360, CANAL+ Sport 6);
- godz. 21.00 Aston Villa – Fenerbahçe Stambuł (CANAL+ Extra 2);
- godz. 21.00 Real Betis – FC Porto (CANAL+ Extra 3);
- godz. 21.00 Bodø/Glimt – Borussia Dortmund (CANAL+ Extra 5);
- godz. 21.00 Szachtar Donieck – AEK Ateny (CANAL+ Extra 6);
- godz. 21.00 Slovan Bratysława – VfB Stuttgart (CANAL+ Extra 7);
- godz. 21.00 Multiliga Mistrzów (CANAL+ Extra 4).

©℗

eprasa.pl 3fe076b44b

SPORT

• **Dziś koszykarze Zastalu Zielona Góra rozegrają we własnej hali mecz w rywalizacji FIBA Euro Cup.** Ich przeciwnikiem będzie słowacki zespół Patrioti Levice. Początek o godz. 18.30.

OPINIA

Żużel

Jarosław Miłkowski:
Regulamin żużlowy do poprawki? Nieścisłość pozbawiła zwycięstwa 20-latka

Wykluczenie zawodnika z całych zawodów w Ostrowie spowodowało przyznanie dodatkowych punktów trzem zawodnikom, ale pozostałym rywalom - już nie. Co więcej, ta - moim zdaniem - regulaminowa nieścisłość odebrała też zwycięstwo Nazarowi Parnickiemu.

Życie pokazało kolejną nieścisłość i - moim zdaniem - absurd regulaminu żużlowego. Oto w niedzielę 11 października odbywał się 74. Turniej o Łańcuch Herbowy Miasta Ostrowa Wielkopolskiego. To impreza z wieloletnią tradycją i prestiżem. Zakończenie ostatniej edycji - w moim odczuciu - pozostawiło jednak pewien niesmak. Już wyjaśniam, dlaczego.

Kolejność można zmienić tylko w ostatnim biegu

W zawodach wystartował Chris Holder, były mistrz świata, a w kończącym się właśnie sezonie zawodnik miejscowego klubu. Po rozegraniu turnieju okazało się, że Australijczyk miał wystartować na nieregulaminowej, czyli bezdętkowej, oponie. I w związku z tym - już po turnieju - został ze wszystkich biegów, w których startował, wykluczony. I tu zaczyna się cała historia.

Artykuł 96 Regulaminu Zawodów Motocyklowych na Torach Żużlowych mówi, że:

* w pierwszym punkcie: „w przypadku wykluczeń po zakończeniu biegu (...) jeżeli następny bieg nie rozpoczął się, a sędzia wykluczył z ostatnio zakończonego biegu zawodnika, który bieg ten ukończył, następni za nim zawodnicy zostaną przesunięci o jedno miejsce w górę, z konsekwentnym skorygowaniem wszystkich klasyfikacji, na które wpływać będzie ta zmiana".

* w drugim punkcie: „jeżeli zawodnik jest wykluczony po rozegraniu następnego lub następnych biegów, wykluczony zawodnik otrzymuje 0 pkt (bez przesunięcia miejsc pozostałych uczestników)".

W przypadku startu Chrisa Holdera w Ostrowie zastosowane zostały oba te punkty. Ponieważ zawodnik wystąpił w XX biegu, który był ostatnim wyścigiem turnieju i tę gonitwę wygrał, kolejni na mecie zawodnicy zyskali po dodatkowym punkcie. Frederik Jakobsen zdobył trzy „oczka" (zamiast dwóch), Antoni Mencel - dwa (zamiast jednego), a Paweł Sitek - jeden (zamiast zerowej zdobyczy). Zostało to zrobione zgodnie z regulaminem. Choć chyba trochę bez logiki. Bo gdyby to był bieg przedostatni i sędzia o przewinieniu Holdera nic by nie wiedział, to kolejności nikt by w wyścigu nie zmieniał. Cała trójka z dodatkowego punktu skorzystała więc pewnie tylko dlatego, że pojechała w biegu kończącym zawody.

Kolejności - zgodnie z obowiązującym regulaminem - nie zmieniał nikt we wcześniejszych biegach z udziałem Holdera. A pokonał on w nich sześciu zawodników. Oni - w przeciwieństwie do Jakobsena, Mencela i Sitka - na wykluczeniu nie skorzystali. Szóstce zawodników dodatkowego punktu nikt nie przyznawał, bo... ścigała się ona z Holderem wcześniej niż w ostatnim wyścigu.

A mógł wygrać Parnicki...

Traf chciał, że z Chrisem Holderem przegrał Nazar Parnicki, a na dodatek w biegu z udziałem Australijczyka był ostatni. W pozostałych swoich gonitwach Parnicki był bezkonkurencyjny. Zdobył łącznie dwanaście punktów. I jak dla mnie jest najbardziej poszkodowanym uczestnikiem zawodów. Dlaczego?

Gdyby regulamin stanowił, że po wykluczeniu Holdera trzeba byłoby przesunąć w klasyfikacji biegów wszystkich, z którymi Australijczyk wygrał, Parnicki zyskałby „oczko", miałby ich trzynaście i wygrałby całe zawody. Bo w świetle obowiązujących zasad wygrał je Matias Nielsen.

Gdyby regulamin był taki, że nie przesuwano by kolejności uczestników w żadnym, a więc także w ostatnim biegu, Parnicki zakończyłby turniej z dwunastoma punktami na drugim miejscu. Po weryfikacji wyników młody Ukrainiec był trzeci.

Łańcuch Herbowy Ostrowa nie był transmitowany w telewizji, zawody obejrzało kilka tysięcy osób. Niekonsekwencją regulaminu żyję więc pewnie tylko ja ze swoimi znajomymi. Pomyślcie jednak, co by było, gdyby taka sytuacja miała miejsce np. w finale mistrzostw Polski.

MINIŻUŻEL

Derby na zakończenie sezonu. Prezenty od mistrza Zmarzlika

Jarosław Miłkowski

To były ostatnie w tym sezonie oficjalne zawody w Lubuskiem. W podgorzowskim Wawrowie odbyły się derby miniżużlowe. I to nie tylko jedne. Wśród licencjonowanych zawodników wygrał wsparty gośćmi Falubaz, a wśród adeptów - Stal.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Miniżużlowe derby lubuskie na zakończenie sezonu stały się tradycją w Wawrowie. Tym razem wygrała wzmocniona gośćmi ekip Falubazu

Lubuskie derby miniżużlowe to już tradycja. Podobnie jak to, że kończą one sezon miniżużla w Wawrowie, gdzie jest jedyny licencjonowany tor w naszym regionie.

W poprzednich dwóch sezonach górą byli stalowcy. A w tym? Odpowiedź nie jest taka oczywista. Oba lubuskie kluby szkolą już tylu młodych zawodników, że tym razem zdecydowano się na rozegranie dwóch spotkań - dla zawodników z licencją oraz adeptów. Nie obyło się jednak bez wsparcia z zewnątrz.

Jeśli chodzi o licencjonowanych zawodników, to Falubaz nie dysponuje aktualnie sześcioosobowym składem. Do swojej drużyny Zielonogórzanie zaprosili więc trzech gości: mistrza świata Bartosza Bartkowiaka z Rybnika, Leona Ptaka z Leszna i Filipa Rojewskiego z Lipna. I to właśnie ci gościnnie jeżdżący dla Falubazu zawodnicy dali Zielonogórzanom pierwsze w historii zwycięstwo. Zdobyli większość punktów drużyny. Mecz rozgrywany w formacie 14-biegowym zakończył się zwycięstwem Falubazu 44:39. Ostatni wyścig meczu był jednocześnie III Biegiem Memoriałowym Bogusława Nowaka. Wygrał Filip Rojewski przed Leonem Ptakiem, Marcelem Zwierzyńskim i Emilianem Różeckim.

Młoda Stal Gorzów - Falubaz Junior Zielona Góra 39:44

Młoda Stal: Marcel Zwierzyński 11 (3,3,1,3,1), Oliwier Szymczak 7 (0,1,3,1,2), Jakub Godzina 4+2 bonusy (2',1,0,1'), Emilian Różecki 7 (0,3,2,2,0), Filip Bechta 4+1 (2,0,2',0), Szymon Banach 6+3 (1,2',1',1,1').

Falubaz Junior: Eryk Dera 2 (0,w,w,2,0), Kacper Otto 1 (1,0,0,w), Mikołaj Krawczyk 2 (1,w,1,0), Bartosz Bartkowiak (gość) 13 (3,2,3,2,3), Leon Ptak (gość) 13+1 bonus (3,2,3,3,2'), Filip Rojewski (gość) 13+2 (2',3,3,2',3).

W meczu miniżużlowych adeptów lubuskie drużyny wsparli Rybniczanie: Karol Bartkowiak (jeździł dla Stali) i Tymoteusz Mainka (punktował dla Falubazu). Stalowcy rozgromili młodych falubaziaków 64:20. Najwięcej punktów zdobyli - Stal: Bartosz Toporowski 15, Tymon Bilicki 14, Aleksander Rakowiecki 12; Falubaz: Tymoteusz Mainka 8, Kacper Kasperaszek 5, Natan Piwiński 4.

Każdy z zawodników startujących w Wawrowie otrzymał prezent od Bartosza Zmarzlika. Sześciokrotny mistrz świata od lat znajduje w sezonie czas, by pojawić się w miejscu, gdzie stawiał swoje pierwsze żużlowe kroki.©℗

KRÓTKO

Siatkówka

W starciu Lubuszan Słubice lepsze od Sulęcina

Wyniki lubuskich zespołów w 3. kolejce spotkań w II lidze mężczyzn - grupa III: KS As Słubice - Olimpia Sulęcin 3:1, PGE Akademia Siatkówki Stilon Gorzów - BTS Willowa Bolesławiec 3:2, BS Żagań WKS Sobieski Żagań - Bielawianka Bester Bielawa 3:0, MLKS Volley Gubin - Ikar Legnica 3:0, KPS Chełmiec ANS AS Wałbrzych - Astra Nowa Sól 3:2. Sytuacja Lubuszan w tabeli: 3. Volley – 7 pkt. (sety 8:3), 4. Astra – 6 pkt. (8:7), 5. KS As – 6 pkt. (6:5), 6. Stilon – 5 pkt. (6:5), 9. Sobieski – 3 pkt. (4:6), 11. Olimpia – 1 pkt. (3:9).

Tenis stołowy

Remis Gorzowian w I lidze, przegrana Zielonogórzanek

W 6. kolejce I ligi mężczyzn gorzowski lider tabeli grupy północnej - Control Process Gorzovia Gorzów - zmierzył się w Grodzisku Mazowieckim z rezerwami miejscowej Bogori Recykling, w barwach, której występują dwaj reprezentanci kraju – mistrz Europy kadetów Hubert Kwieciński i Mateusz Zalewski (kadra seniorska). Był to najtrudniejszy mecz Gorzowian w tym sezonie, którzy zagrali bez jednego ze swoich liderów – Hindusa Saurava Saha. Gospodarze prowadzili 4:2 i 5:3, ale dwa ostatnie pojedynki wygrali goście i uniknęli pierwszej porażki, pozostając samodzielnym liderem tabeli. Gorzowia: Alan Kulczycki i Kacper Petaś - po 2 pkt., Radosław Żabski - 1, Kamil Dziadek - 0.
W zaległym meczu I ligi kobiet zielonogórski Advatech ZKS podejmował rezerwy krakowskiej Bronowianki. Zespół przyjezdnych był wymagającym rywalem, wygrał 6:4 (Roksana Załomska - 2 pkt., Ilona Buhai i Maja Zarzycka - po 1, Lena Puzio - 0).

(cekon, rk)

eprasa.pl 3fe076b44b