Szef Rady Europejskiej:
Na wojnie z Iranem najbardziej korzysta Rosja **str. 7**

FOT. GETTY IMAGES

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość? Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciwko HPV?
str. 8-11

STRONA ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa, 11.03.2026 | www.gazetalubuska.pl | Nr 58 (22.659) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Prawie 2 tysiące zł na dorosłego mieszkańca. Tak się pije w Nowej Soli **str. 4**

FOT. JACEK KATOS

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків 11758
гелікоптерів 349
літаків 435
БТРів 24174

Rudery na Zawarciu wkrótce mają zniknąć. Potrzebna zgoda konserwatora **str. 5**

FOT. MAGDA MARSZAŁEK

FOT. PIOTR ZORGA

GORZÓW
Supernowoczesna gammakamera pojawiła się w szpitalu **str. 3**

ZIELONA GÓRA PROCES W SPRAWIE ŚMIERCI MICHAŁA

Lekarze twierdzą, że są niewinni

Eliza Gniewek-Juszczak
Łukasz Koleśnik

27-letniego Michała coraz bardziej bolało ucho i głowa. Dostawał antybiotyki, ale nie zlecono specjalistycznych badań. Chłopak w ciężkim stanie trafił do szpitala. Po kilku miesiącach zmarł. Medycy, którzy zajmowali się nim jako pierwsi, nie przyznają się do winy.

Robert Kmieciak, prokurator okręgowy w Zielonej Górze poinformował, że ruszył proces przeciwko dwóm lekarzom oskarżonym o nieprawidłowe leczenie pacjenta, przebywającego w więzieniu w Krzywańcu.

- Pokrzywdzony skarżył się na bóle ucha. Zdiagnozowano zapalenie ucha środkowego, jednak nie podjęto specjalistycznego leczenia laryngologicznego. Dwaj lekarze stosowali antybiotykoterapię. Osadzony nie został przeniesiony do jednostki penitencjarnej przystosowanej do tego, aby prowadzić tego typu leczenie. Skutkiem tego, po kilku tygodniach wytworzyły się u niego takie objawy jak bóle głowy, bardzo wysoka gorączka. Spowodowały one zapalenie mózgu, które doprowadziło do śmierci - relacjonował. Lekarze nie przyznają się do popełnienia zarzucanych im czynów. Grozi im do pięciu lat pozbawienia wolności.

Historię Michała pamiętają Czytelnicy GL. To chłopak z Gubina, który w wieku 19 lat zachorował na raka atakującego węzły chłonne i pokonał go. Zaczął pomagać innym.

- Jestem tu, bo ktoś kiedyś pomógł mi, teraz ja pomagam innym i Wy też pomagajcie, bo warto... - powiedział na jednym z festynów charytatywnych w Gostchorzu w 2016 roku.

FOT. ŁUKASZ KOLEŚNIK

O Michale napisaliśmy we wrześniu 2022 r., kiedy rodzina ogłosiła zbiórkę, żeby znów go ratować. Leżał w stanie wegetatywnym w Szpitalu Uniwersyteckim w Zielonej Górze. Z informacji od rodziny wynikało, że doznał ropnego zapalenia opon mózgowych, które doprowadziło do rozległego udaru niedokrwiennego prawej półkuli mózgu, a następnie do niedowładu czterokończynowego. Młody mężczyzna nie ruszał się, nie widział, nie słyszał, nie było z nim żadnego kontaktu przez kilka miesięcy. Dolegliwości zaczęły się gdy przebywał w Zakładzie Karnym w Krzywańcu. Zmarł 28 października 2022 r.

Prokurator poinformował też, że wyłączono z tej sprawy materiały dotyczące ewentualnego niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariuszy. Śledczy mają uzasadnione podejrzenie, że byli informowani przez współosadzonych o jego złym stanie.

- Nie podejmowali żadnych działań związanych z wezwaniem karetki pogotowia, względnie udzieleniem mu pomocy - mówił prokurator.

Współwięźniowie z celi opowiadali dziennikarzowi GL, jak wyglądały ostatnie dni Michała w zakładzie. Każdy z nich podkreślał, że wielokrotne prośby o pomoc były ignorowane.

- Wszystko zaczęło się, gdy przeziębiliśmy się. Wszyscy z naszej celi chorowali. My wyzdrowieliśmy, Michał nie - opowiadał jeden z nich. - Prosiliśmy oddziałowych, aby wezwali karetkę. Raz usłyszałem, że „karetkę wzywa się do poważniejszych przypadków". Gdy w końcu doprosiliśmy się, aby ktoś go obejrzał, to pielęgniarka zmierzyła mu ciśnienie. Miał bardzo wysokie, w granicach 180 - relacjonował.

GL rozmawiała też z mamą młodego mężczyzny.

- Płakał do słuchawki - opowiadała. - Mówił, że bardzo go boli. Powtarzał „zadzwoń po karetkę"...

Kiedy opisywaliśmy sprawę w 2023 roku, Prokuratura Okręgowa prowadziła już postępowanie. Dopytywaliśmy Okręgowy Inspektorat Służby Więziennej w Poznaniu o dostęp do świadczeń medycznych.

- Osadzony zgłaszający dolegliwości medyczne jest przyjmowany przez lekarza, który zgodnie ze sztuką lekarską podejmuje decyzji w sprawie procesu leczenia - mówił rzecznik prasowy mjr Jan Kurowski i zapewniał, że zlecane są konsultacje lekarskie ze specjalistami, którzy decydują o postępowaniu z pacjentem.

ZIELONA GÓRA

Po tragicznym wypadku balonu

Poniedziałkowy lot balonem Aeroklubu Ziemi Lubuskiej zakończył się na ulicy Sulechowskiej w centrum Zielonej Góry. Wcześniej zahaczył on o elewację wieżowca i komin na dachu. Tam z kosza wypadła instruktorka Jagoda Gancarek i mimo szybko podjętej reanimacji zmarła.

- W sprawie prowadzone są intensywne czynności procesowe z udziałem prokuratora oraz Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych. W dniu wczorajszym, do późnych godzin wieczornych, przeprowadzono oględziny balonu, miejsca jego lądowania oraz analizowano przebieg trasy lotu - poinformowała we wtorek prok. Ewa Antonowicz z Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze.

Wczoraj od rana trwały działania śledczych w miejscu wylotu balonu, czyli na terenie Aeroklubu Ziemi Lubuskiej w Przylepie. Następnie prokurator, z udziałem biegłego z zakresu medycyny sądowej, przystąpił do sekcji zwłok zmarłej kobiety.

W poniedziałek nie było możliwe przesłuchanie kobiet, które przeżyły lot. Do wczoraj przesłuchano nie tylko naocznych świadków zdarzenia, ale także te dwie osoby.

Eliza Gniewek-Juszczak

Nr ISSN 0137-9518 Nr indeksu 350-222

Szpital w Krośnie chce zachować porodówkę **str. 4**

eprasa.pl 479713ffcc

AUTOPROMOCJA 0011227845

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Lubuska **68 381 70 52**
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik.

Sandra Soczewa

SENIORZE: TELEFON TO TWÓJ „MUST HAVE"!

W niedużym odstępie czasu miałam dwie podobne sytuacje. Co ciekawe, obie z seniorami rowerzystami i to praktycznie w tym samym miejscu. Od razu zaznaczę, że cieszy mnie widok aktywnych seniorów. Ale na litość boską: noście ze sobą telefony!

Sytuacja pierwsza. Jadę samochodem. Na poboczu, na pasie zieleni, zauważam siedzącą na ziemi starszą panią, obok niej przewrócony rower. Zatrzymałam się w bezpiecznym miejscu i podeszłam. Okazało się, że pani zakręciło się w głowie. Była skołowana, zdezorientowana. Po jakimś czasie dołączył do mnie inny kierowca. Seniorka nie czuła się najlepiej, chciała, by zadzwonić na pogotowie. No ale... rower! I pada prośba: proszę zadzwonić do kogoś bliskiego. I tu problem, bo pani nie ma przy sobie telefonu. Jakimś cudem, z torebki wygrzebała karteluszki i tam był numer do syna. Gdyby nikt jej nie zauważył, siedziałaby na tej ziemi nie wiadomo ile, bo nie miała ani siły się podnieść, ani jak wezwać pomocy...

Sytuacja druga, sprzed kilku dni. Maszeruję ścieżką. Obok na zielonym terenie zauważam seniora podpierającego się o młode drzewko. Dziwnie wymachuje nogą, obok odstawiony rower. Podchodzę, pytam, co się stało. Okazuje się, że ów senior zaliczył kraksę, upadł na rowerze. Niby wszystko okej, ale coś ta noga go pobolewa. Pierwsza propozycja: pogotowie. Pan stanowczo odmawia, czuje się dobrze. Propozycja druga: dzwonimy po rodzinę. No i... pan nie ma telefonu. Numeru do nikogo nie zna, więc z mojego też nie zadzwoni. Trzecia: zamówię taksówkę, dojedzie pan do domu. No ale... ten rower! Zaproponowałam, by przechować go na pobliskiej stacji paliw. Pan stanowczo odmówił, za pomoc i zainteresowanie podziękował. Nie mogłam zrobić nic więcej. Ale przecież, gdyby miał przy sobie telefon, sytuacja byłaby o wiele prostsza. I dla mnie, i dla niego.

Drodzy Seniorzy, miejcie to na uwadze. Komórka nie jest po to, by leżała na komodzie w przedpokoju, a m.in. po to, by wezwać pomoc, gdy jej potrzebujemy.

PS. Prośba też do tych, którzy są świadkami „dziwnie" wyglądających sytuacji: reagujcie. W obu tych przypadkach seniorzy byli pozostawieni sami sobie na kilka minut, chociaż widziało ich wiele osób. Serio? Tak trudno zapytać „czy wszystko w porządku"?

Jak rozpoznać, kto budzi nas rano, czyli o ptasich koncertach

RED
redakcja@gazetalubuska.pl

Wraz z wydłużającym się dniem i wzrostem temperatury w świecie ptaków zaczyna się wyraźna zmiana. Wyjaśnia ją prof. Cezary Mitrus z Instytutu Biologii Uniwersytetu Przyrodniczego.

Dłuższe naświetlenie pobudza u samców jądra do produkcji hormonów odpowiedzialnych za zachowania godowe. Jednym z ich najważniejszych przejawów jest śpiew.

Informacja zakodowana w śpiewie

To przede wszystkim domena samców. Pieśń spełnia kilka funkcji jednocześnie - informuje inne samce o zajęciu terytorium i stanowi formę reklamy skierowanej do samic. W śpiewie zakodowana jest informacja o kondycji, zdrowiu, wieku oraz statusie socjalnym ptaka. Każdy gatunek dysponuje charakterystycznym repertuarem, co pozwala uniknąć krzyżowania się międzygatunkowego. Samice reagują wyłącznie na głos samca własnego gatunku.

Choć ptasie głosy wielu osobom wydają się podobne, ich rozpoznawanie nie jest trudne. Wymaga jedynie uwagi i praktyki. Pomocne bywają także aplikacje do identyfikacji śpiewu, jednak, jak podkreśla ekspert, równie ważne jest po prostu uważne słuchanie.

Jakie ptaki słyszymy w miastach?

- W przestrzeni miejskiej najłatwiej usłyszeć teraz sikory - bogatki i modraszki. Ich energiczne, powtarzalne motywy należą do najbardziej rozpoznawalnych sygnałów przedwiośnia. Coraz głośniej odzywają się także wróble i mazurki, których zbiorowe ćwierkanie wypełnia podwórka i skwery. Na ulicach rozbrzmiewa też charakterystyczne, monotonne „hu-hu" sierpówek - szarych, niepozornych gołębi, które na dobre zadomowiły się w miastach. Wśród krzewów i drzew słychać dźwięczne trele dzwońców, niewielkich, zielonkawych ptaków wielkości wróbla - mówi prof. Mitrus, dodając, że większość gatunków śpiewa najintensywniej rano, przed południem. Są jednak wyjątki. Jeszcze przed świtem oraz po zachodzie słońca odzywają się fletowym śpiewem kosy i piskliwym głosem rudziki. To one często rozpoczynają i zamykają codzienny koncert.

Pieśń spełnia kilka funkcji – informuje inne samce o zajęciu terytorium i stanowi formę reklamy skierowanej do samic

FOT. UPR

Prof. Cezary Mitrus z Instytutu Biologii Uniwersytetu Przyrodniczego

Powroty z zimowisk

Wraz z postępującą wiosną przybywa też ptaków wracających z zimowisk. Nad polami słychać już skowronki, których śpiew towarzyszy lotowi wysoko nad ziemią. Na wsiach i w miastach, na wysokich drzewach, pohukują grzywacze - największe europejskie gołębie.

- Na lęgowiska wracają także szpaki. Chętnie zajmują dziuple w drzewach oraz skrzynki lęgowe. Ich śpiew wyróżnia się niezwykłą różnorodnością. W repertuarze pojawiają się nie tylko własne motywy, lecz także naśladowane głosy innych ptaków - dodaje naukowiec.

Parkowe werble i gwizdy

W parkach ze starymi, dziuplastymi drzewami można usłyszeć pogwizdujące kowaliki. Na lęgi wybierają najczęściej dziuple wykute wcześniej przez dzięcioły. W takich miejscach wczesną wiosną rozbrzmiewają również charakterystyczne werble - szybkie, rytmiczne uderzenia w pień. To sygnał dzięcioła dużego, najliczniejszego z krajowych gatunków dzięciołów, który w ten sposób zaznacza swoje terytorium.

Wiosna to czas rozrodu, a zarazem okres największej aktywności wokalnej ptaków. Podczas spacerów warto nie tylko obserwować, lecz także nasłuchiwać. Poranne i wieczorne koncerty rozgrywają się nad naszymi głowami każdego dnia. To dobry moment, by nauczyć się rozpoznawać głosy i bliżej poznać gatunki ptaków, które współtworzą codzienny krajobraz miasta i wsi.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

DZIEŃ **16°C** NOC **2°C**

Barometr **1016hPa**
Wiatr **płd.zach. 22-45 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Czwartek
DZIEŃ **11°C** NOC **8°C**

Piątek
DZIEŃ **16°C** NOC **3°C**

Sobota
DZIEŃ **7°C** NOC **6°C**

Uwaga:wystąpią przejaśnienia

FORUM CZYTELNIKÓW

Teresa z Zielonej Góry
Ul. Akacjowa w Ochli jest pełna dziur. Nie da się przejść, ani przejechać. Miały być cykliczne naprawy takich ulic jak nasza. Czy da się coś zrobić, aby nam ulżyć?
Odp. UM Zielona Góra: Prace na terenie Sołectwa Ochla trwają od ponad tygodnia. Departament Zarządzania Drogami rozpoczął poprawę stanu dróg od najbardziej zniszczonych odcinków: ul. Osiedlowej, Sadowej, Grzybowej i Łąkowej. Prace trwają codziennie i będą kontynuowane na pozostałych drogach w tym na ul. Akacjowej. Pogoda sprzyja, na ten moment w terenie pracują dwie brygady.

Roman z Zielonej Góry
To wielka strata i wielki żal, ale jest też i refleksja jak piękne życie wiodła Pani Jagoda, żyła krótko ale pięknie - tak jak tego pragnęła.

Agata z Zielonej Góry
Jagoda uczyła nie tylko techniki, ale też odwagi, odpowiedzialności i miłości do latania.Inspirowała spokojem, profesjonalizmem i niegasnącą radością życia i uśmiechem!Ostatni lot nie był spokojny, a wiatr sprzyjający!

Agnieszka z Zielonej Góry
Włazy do kanalizacji są zarośnięte przy ul. Wojska Polskiego. Uważam, że miasto zaniedbane. Sprząta się tylko środek. Ulica Łużycka za stacją Amic tak samo. Brakuje jeszcze szczurów, ale tylko patrzeć jak się zalęgną. I jeszcze te niezagrabione liście z poprzedniego roku, szczególnie na osiedlach. Obok parkingu przy skrzyżowaniu Wojska Polskiego z Wyszyńskiego, aż zgnilizną czuć i bagnem.

Mieszkaniec Droszkowa
Mamy problem polegający na pracach ziemnych na ulicy Piaskowej. Jest to mała wąska ulica po remoncie i z zakazem wjazdu samochodów powyżej 3,5 tony, a droga jest rozjeżdżona. Nie ma jak przejechać. Koleiny są ogromne. Nikt z tym nic nie robi. Nie wiemy do kogo zgłosić ten problem.

eprasa.pl 479713ffcc

nasz REGION

KOSTRZYN NAD ODRĄ

Martwe ryby w środku miasta

Około 400 kg śniętych ryb wydobyto już ze stawu w centrum Kostrzyna nad Odrą. A to nie koniec. Ryby padły, bo w skutej lodem wodzie zabrakło tlenu. – Kto jest za to odpowiedzialny? Teraz ta woda cuchnie, nie da się tu wytrzymać. Co dalej ze stawem? – pytają mieszkańcy. - Przyszliśmy z rodziną na spacer, ale nie da się tu wytrzymać. Śnięty ryby pływają w stawie, woda cuchnie tak, że zbiera się na wymioty. To miejsce miało być wizytówką miasta, a to co się dzieje to jest jakaś tragedia – mówi Tomasz Pietrzak. Miasto wynajęło firmę, która oczyszcza zbiornik.

FOT. ANNA RIMKE

KRÓTKO

ŻARY

Przegrał, ale wygrał

Zalany krwią w przegranej walce, ale dumny z tego, że mógł pomóc dzieciom. Dominik Olejniczak z Jasienia, na co dzień ochroniarz w Biedronce, walcząc na gali uzbierał prawie 20 tysięcy złotych na rehabilitację dwóch chorych chłopców.

- Zawsze stroniłem od przemocy - podkreśla. - W sytuacjach kryzysowych zdarzyło mi się obezwładnić i sprowadzić do parteru, ale nigdy nikogo nie uderzyłem pierwszy - mówi Dominik. - W zeszłym roku pojechałem na jedną z takich gal freak fightowych i powiedziałem sobie, że za rok ja też będę walczył. Od dawna organizowałem różne sportowe wyzwania o charakterze charytatywnym. Chciałem w ten sposób odwdzięczyć się ludziom, którzy przez lata wspierali nasze zbiórki.

Gdy pojawiła się możliwość wystąpienia w turnieju Short Prime MMA, Lubuszanin się nie wahał. Musiał jedynie opłacić wpisowe, które potraktował jako własny wkład w projekt, wierząc, że dzięki temu uda się zebrać znacznie więcej na zbiórce.

Do walki podchodził z pokorą i świadomością swoich umiejętności. Najważniejsza była dla niego zbiórka. W ciągu czterech tygodni udało się zebrać prawie 15 tysięcy złotych, a dzień po gali licznik zatrzymał się na 19 tys. 555 zł! AŁ

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

GORZÓW

Skuteczna interwencja

Pani Agata, nasza Czytelniczka prosiła o nagłośnienie sprawy dotyczącej bezpieczeństwa na ul. Fredry. Na początku lutego zauważyła, że na wysokości dawnego przejścia dla pieszych, które było przy wyjeździe z parkingu obok Intermarche, ktoś zdemontował łańcuchy zabezpieczające przed przechodzeniem w niedozwolonym miejscu. Nasza Czytelniczka od razu napisała do wydziału dróg gorzowskiego magistratu. Przez miesiąc nie dostała jednak odpowiedzi. Teraz jednak łańcuchy powróciły na miejsce.

- Super, że już naprawione - cieszy się pani Agata. Informuje nas też, że po tekstach na naszych portalach dostała mail z magistratu. Urzędnicy tłumaczą, że ponowne naprawę zlecili już kilka tygodni temu, ale nie wywiązał się z tego wykonawca. Przy okazji dostrzeżono, że ktoś zdemontował bariery także bliżej ul. Staszica i tam również zlecono ich założenie. JM

Nowoczesny sprzęt pomoże wcześniej wykrywać raka

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

W gorzowskim szpitalu pojawiła się najnowocześniejsza gammakamera. To pierwsze takie urządzenie w województwie lubuskim. Nazywane jest Mercedesem wśród sprzętów diagnostycznych.

FOT. WSZW W GORZOWIE

Urządzenie waży ponad dwie i pół tony. W szpitalu musiano wzmocnić stropy

Zaawansowane technologicznie urządzenie pozwala zobaczyć niemal wszystko, co dzieje się wewnątrz ludzkiego organizmu. Łączy w sobie dwie metody obrazowania. Pierwsza z nich pokazuje funkcjonowanie komórek i narządów. Druga pozwala zobaczyć dokładną anatomię ciała. Połączenie tych technologii daje lekarzom wyjątkowo dokładny obraz sytuacji zdrowotnej pacjenta.

- To znacząco zwiększa trafność rozpoznań, a często pozwala też ograniczyć potrzebę wykonywania dodatkowych badań. Lekarze otrzymują jeden, bardzo dokładny obraz diagnostyczny zamiast kilku oddzielnych analiz, co zmniejsza ryzyko niejednoznacznych wyników i przyspiesza cały proces diagnostyki - mówi Piotr Zorga, kierownik Klinicznego Zakładu Medycyny Nuklearnej.

Największe znaczenie nowa aparatura będzie miała w diagnostyce nowotworów, gdzie czas często odgrywa kluczową rolę. Gammakamera pozwala precyzyjnie lokalizować zmiany chorobowe, oceniać stopień zaawansowania choroby oraz monitorować efekty leczenia.

- Dzięki zastosowaniu najnowszych technologii urządzenie zapewnia znacznie wyższą czułość i rozdzielczość obrazów. Lekarze mogą wykrywać nawet bardzo małe zmiany nowotworowe, które w starszych systemach mogły pozostać niezauważone. Badania wykonywane nowym urządzeniem będą szybsze i bardziej komfortowe dla pacjentów - podkreślają lekarze z gorzowskiej placówki.

Urządzenie otwiera także zupełnie nowe możliwości terapeutyczne. Jedną z nich jest rozwijająca się dziedzina medycyny zwana teranostyką.

- To nowa dziedzina łącząca diagnostykę i terapię. Dzięki niej możemy zobaczyć, jak leczy się nowotwór. Mówiąc wprost, możemy podglądać proces leczenia bezpośrednio w ciele pacjenta. Oznacza to nie tylko możliwość diagnozowania choroby, ale również sprawdzania w czasie rzeczywistym, czy zastosowana terapia działa tak, jak powinna - mówi Piotr Zorga.

Nowa aparatura znacząco przewyższa możliwości dotychczasowego sprzętu, którym dysponuje szpital. Placówka posiada już około dziesięcioletnią gammakamerę wyposażoną w dwie głowice. Nowe urządzenie ma ich aż dwanaście. Badania mogą więc być wykonywane szybciej i dokładniej.

Choć nowa technologia ma ogromne znaczenie przede wszystkim w onkologii, jej zastosowanie jest znacznie szersze. Pomaga także w diagnostyce chorób serca, umożliwiając dokładną ocenę ukrwienia i pracy mięśnia sercowego. Wykorzystuje się ją również w neurologii, endokrynologii, ortopedii oraz przy wykrywaniu ognisk zakażeń i stanów zapalnych.

Dotąd wielu chorych musiało jeździć na zaawansowane badania do innych ośrodków w kraju. Teraz część z nich będzie mogła otrzymać pomoc na miejscu. Nowoczesny sprzęt kosztował ponad osiem milionów złotych, a pierwsi pacjenci skorzystają z niego najprawdopodobniej już w maju.

Produkowali nielegalne środki na odchudzanie

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

W małej miejscowości w powiecie krośnieńskim członkowie grupy przestępczej komponowali środki na odchudzanie i dopingujące, które następnie sprzedawali przez internet.

Prokuratura Okręgowa w Zielonej Górze nadzoruje śledztwo prowadzone przez funkcjonariuszy Centralnego Biura Śledczego Policji przy współpracy z Polską Agencją Antydopingową przeciwko członkom zorganizowanej grupy przestępczej, która zajmowała się nielegalnym obrotem środkami dopingującymi i farmakologicznymi środkami na odchudzanie. Śledztwo dotyczy również prania brudnych pieniędzy.

– W listopadzie w małej miejscowości w powiecie krośnieńskim ujawniono linię produkcyjną, dzięki której członkowie grupy przestępczej butelkowali, foliowali, pakowali różnego rodzaju farmaceutyki. Oczywiście w sposób nielegalny i niedopuszczone do publicznego obrotu – poinformował Prokurator Okręgowy Robert Kmieciak.

Środki te były sprzedawane w całym kraju przez internet. W większości były komponowane ze składników z Azji, najczęściej z Chin.

Do grupy należało osiem osób w wieku od 22 do 53 lat. Wszyscy zostali zatrzymani i tymczasowo aresztowani. Śledczy zabezpieczyli środki na kontach bankowych w łącznej kwocie ok. miliona złotych oraz majątek wart ok. 1,3 zł. Sprawa jest w toku. Badane są powiązania finansowe członków grupy.

– Chciałem zaapelować, aby być bardzo ostrożnym w kupowaniu tego typu środków, niesprawdzonych, niecertyfikowanych w naszym kraju, które mają cudownie doprowadzić do odchudzenia albo środków dopingujących do określonych zachowań. Dlatego, że są to środki niewiadomego pochodzenia, a skład w większości jest bardzo szkodliwy dla zdrowia – podkreślił prokurator.

eprasa.pl 479713ffcc

KROSNO ODRZAŃSKIE SZPITAL NIE ZAMIERZA LIKWIDOWAĆ ODDZIAŁU

Najmniejsza porodówka w regionie

Łukasz Koleśnik
lkolesnik@gazetalubuska.pl

202 - to liczba urodzeń na oddziale ginekologiczno-położniczym w szpitalu w Krośnie Odrzańskim w zeszłym roku. 6 lat temu przyszło tu na świat blisko dwa razy więcej noworodków.

FOT. BARTOSZ RYBARCZYK

Prezes Zachodniego Centrum Medycznego Jolanta Siwicka nie ukrywa, że utrzymanie oddziałów przy niskiej liczbie porodów stanowi wyzwanie finansowe

Sytuacja szpitala na przestrzeni lat była bardzo różna, ale nie zmieniało się jedno - jakość usług na oddziale ginekologiczno-położniczym. Ten zwykle jest bardzo chwalony, a w ostatnim czasie doczekał się kilku nowych elementów - m.in. w zeszłym roku wprowadzono bezpłatną naukę rodzenia czy możliwość skorzystania z tzw. pokoju rodzinnego. Te rozwiązania mają zachęcać mamy do rodzenia w Krośnie Odrzańskim.

Podczas ostatniej sesji rady miejskiej w Krośnie Odrzańskim przedstawione zostały dane, dotyczące działalności spółki Zachodnie Centrum Medyczne (ZCM) i krośnieńskiego szpitala, w tym m.in. statystyki dotyczące urodzeń.

- 202 noworodki, w porównaniu z 2020 rokiem to spadek o 40 procent - poinformowała prezes ZCM, Jolanta Siwicka. Dodaje, że rekord krośnieńskiej porodówki to 409 urodzeń w ciągu roku, czyli ponad dwa razy więcej niż w 2025 r.

- W naszym szpitalu odnotowaliśmy systematyczny spadek o około 40 urodzeń rocznie od 2023 roku, czyli od otwarcia Centrum Zdrowia Matki i Dziecka w Zielonej Górze - dodała J. Siwicka.

Jest też kilka statystyk bardziej optymistycznych. W porównaniu do 2024 roku liczba urodzeń spadła „tylko o 17 procent". Ponadto w lutym bieżącego roku urodziło się już 16 dzieci, a w analogicznym okresie w zeszłym roku - 14.

- Nie jest to więc tak gwałtowny spadek urodzeń, jak w innych szpitalach - zaznaczała prezes ZCM.

Szpital systematycznie się rozwija, ale czy uda się utrzymać porodówkę w tej placówce? Statystki pokazują, że może być o to trudno.

W woj. lubuskim w ostatnich latach likwidowano już oddziały ginekologiczno-położnicze w Kostrzynie nad Odrą, Słubicach czy Dębnie. W szpitalu w ostatniej z wymienionych miejscowości w 2024 roku urodziło się 217 dzieci. Później porodówkę zawieszono. W Skwierzynie zamknięto porodówkę przy ok. 300 porodach rocznie, w Żaganiu przy ok. 250, a w Międzyrzeczu, gdy rodziło się tam ok. 300-400 dzieci.

Obecnie w regionie funkcjonują oddziały w: Gorzowie, Zielonej Górze, Żarach, Nowej Soli, Świebodzinie, Sulechowie, Krośnie Odrzańskim, Drezdenku i Sulęcinie

Sulęcin i Drezdenko są porównywalne pod względem urodzeń, choć nadal jest ich więcej (ok. 250-350 urodzeń). Trochę więcej jest ich w szpitalach w Świebodzinie i Sulechowie (300-350). To oznacza, że w Krośnie Odrzańskim działa najmniejsza porodówka w woj. lubuskim. Z drugiej strony zalicza najmniejsze spadki.

Prezes Jolanta Siwicka zauważa, że oddział w Krośnie Odrzańskim pełni bardzo ważna rolę w zapewnieniu dostępności świadczeń dla mieszkanek regionu.

- Dlatego jego funkcjonowanie należy analizować nie tylko w kontekście liczby porodów, ale również bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców oraz dostępności opieki medycznej - podkreśla.

Nie ukrywa jednak, że utrzymanie oddziałów przy niskiej liczbie porodów stanowi wyzwanie finansowe.

- Szpital podejmuje działania mające na celu zapewnienie jak najlepszych warunków opieki dla pacjentek przy jednoczesnym monitorowaniu bieżącej sytuacji demograficznej i organizacyjnej - mówi Siwicka. - W 2025 roku uruchomiliśmy szkołę rodzenie oraz pokój rodzinny, umożliwiający przebywanie na oddziale osobom bliskim rodzących. Działania te przynoszą pierwsze efekty, bowiem statystyki za pierwsze dwa miesiące są lepsze niż te, sprzed roku.

Najpierw gaz, potem pałka. Czy policjant przekroczył uprawnienia?

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Wczoraj do Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze miały wpłynąć akta sprawy policyjnej interwencji w Świebodzinie. Śledczy sprawdzą, czy funkcjonariusz przekroczył uprawnienia.

Do tego zdarzenia doszło w Świebodzinie w czwartek, 5 marca, po południu. Dwóch mundurowych podeszło do stojącego mężczyzny. Jeden z nich użył gazu, powalił mężczyznę na ziemię i kilkunastokrotnie uderzył go pałką. To widać na nagraniach z telefonów świadków. Policjanci nie mieli kamer nasobnych.

– Stan faktyczny był taki, że policja została zawiadomiona przez mieszkańców jednego z bloków na osiedlu świebodzińskim o nieobyczajnym zachowaniu się, obnażaniu się i wykonywaniu czynności, które mogły wzbudzić się zgorszenie. Trzech mężczyzn zostało zaatakowanych przez tego mężczyznę – relacjonował na konferencji prasowej Robert Kmieciak, Prokurator Okręgowy.

– Na podstawie nagrań, które zostały zostały zrobione przez licznych świadków tej interwencji komendant powiatowy policji w Świebodzinie doszedł do przekonania, że zachodzi podejrzenie popełnienia przestępstwa z art. 231, paragraf 1 przez jednego z funkcjonariuszy podejmujących tę czynność – poinformował prokurator. Ten paragraf kodeksu karnego dotyczy przekroczenia uprawnień przez funkcjonariusza publicznego.

Z informacji prokuratury wynika, że pokrzywdzonego był badany przez lekarza, który nie stwierdził większych obrażeń.

– Ale sam fakt zastosowania środków nieadekwatnych środków przymusu bezpośredniego stał się podstawą do zbadania tej sprawy pod kątem zaistnienia przesłanek z podanego artykułu. To wcale nie znaczy, że funkcjonariusz popełnił ten czyn, na pewno będzie to badane – zaznaczył prokurator Kmieciak.

Świebodzińska prokuratura postanowiła przekazać postępowanie do Zielonej Góry, aby nie było wątpliwości, co do bezstronności.

FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Sprawa przekroczenia uprawnień przez policjanta została przekazana zielonogórskiej prokuraturze

Ponad 55 mln zł na alkohol, czyli 2 tys. na dorosłego mieszkańca

Mateusz Pojnar
Nowa Sól

22,4 mln zł na piwo, 5,6 mln na wino i 27 mln na wódkę - tyle w 2025 r. wydali mieszkańcy.

FOT. JACEK KATOS

62,7 proc. uczniów szkół ponadpodstawowych w Nowej Soli „deklaruje kontakt z alkoholem".

- To wynik złożonych zjawisk ekonomicznych, zmian w zachowaniach konsumenckich i wysokiej dostępności trunków – komentuje raport Gabriela Juncewicz, pełnomocniczka ds. rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii w Nowej Soli.

W ub. roku mieszkańcy wydali łącznie dokładnie 55 185 799,31 zł. To daje 1944 zł na jedną pełnoletnią osobę. W 2022 r. łączna kwota wynosiła 55,9 mln zł, ale w magistracie zauważają, że wówczas liczba mieszkańców była wyższa, więc prawie 2 tys. na głowę to niestety rekord.Przyczyną ma być m.in. wzrost dostępności ekonomicznej.

- Podwyżki cen alkoholu nie nadążają za wzrostem wynagrodzeń i poziomem inflacji – tłumaczy Juncewicz. - Jeszcze w 2019 r. za przeciętną płacę można było kupić 866 litrów piwa albo 213 półlitrowych butelek wódki, względnie 206 butelek wina. W 2024 r. kolejno: 1109 l piwa, 251 butelek (0,5 l) wódki i 330 butelek wina.

Mówi też o tzw. trendzie premiumizacji: coraz częściej wybieramy droższe alkohole, więc płacimy więcej. Coraz popularniejsze są gotowe drinki i wódki smakowe.

Do tego dochodzi dostępność punktów sprzedażowych.

- Na jeden przypada średnio 309 mieszkańców. Stosowane są reklamy i promocja napojów alkoholowych. Podczas kontroli punktów stwierdzono przypadki prowadzenia premiowanej sprzedaży alkoholu – mówi pełnomocniczka. - Takie działania bezpośrednio stymulują zwiększenie zakupów poprzez oferowanie dodatkowych korzyści konsumentom. Choć podwyżka akcyzy ma w założeniu ograniczać spożycie, w praktyce przekłada się na wzrost przychodów ze sprzedaży, bo wyższe koszty ponoszą konsumenci. Nawet jeśli fizyczna ilość sprzedanego alkoholu nie rośnie znacząco, to cena za każdą jednostkę produktu jest wyższa, co podbija końcową sumę wydatków.

eprasa.pl 479713ffcc

GORZÓW ZGM CZEKA JESZCZE NA WYTYCZNE KONSERWATORA ZABYTKÓW

Wkrótce pojawią się tu buldożery

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Opuszczone kamienice na Zawarciu od lat przypominają o przemysłowej przeszłości tej części miasta. Wszystko wskazuje na to, że kolejne zaniedbane rudery zostaną zrównane z ziemią.

FOT. MAGDA MARSZAŁEK

Stan techniczny budynków jest na tyle zły, że nie ma już możliwości remontu ani ich ponownego wykorzystania

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej rozpoczął formalne starania o wyburzenie kolejnych budynków, które od dawna stoją puste. W lutym złożył wniosek o pozwolenie na rozbiórkę trzech kamienic oraz pięciu towarzyszących im obiektów gospodarczych przy ulicy Przemysłowej. Ich stan techniczny jest na tyle zły, że nie ma już możliwości remontu ani ponownego wykorzystania.

- Budynki są wyłączone z użytkowania i nie ma ekonomicznego uzasadnienia, aby je remontować. Ich konstrukcja jest poważnie uszkodzona, a naprawa byłaby nieopłacalna. Obiekty w obecnym stanie stanowią realne zagrożenie - wyjaśnia Paweł Nowacki, dyrektor Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Gorzowie.

Lokatorzy wyprowadzili się z tych kamienic już wiele lat temu. Po ich opuszczeniu budynki stopniowo niszczały, a brak użytkowania tylko przyspieszył proces degradacji. Aby ograniczyć dostęp do środka, zdecydowano się na zabezpieczenie obiektów. Okna zakryto płytami wiórowymi, a drzwi wejściowe zamurowano.

Pustostany szpecą okolicę

Okolice ulicy Przemysłowej w ostatnich latach zaczęły się zmieniać. W sąsiedztwie powstają nowe budynki mieszkalne i infrastruktura, która powoli odmienia oblicze tej części Zawarcia. Na tle modernizowanej przestrzeni stare kamienice coraz wyraźniej kontrastują z nową zabudową.

- Konsekwentnie realizujemy plan likwidacji budynków, które nie nadają się już do remontu. Tak jest również w przypadku tych kamienic. W ich sąsiedztwie powstaje nowa zabudowa i naturalne jest, że teren powinien zostać uporządkowany - podkreśla Paweł Nowacki.

Podobna rozbiórka już była

To nie pierwsza taka inwestycja w tej części miasta. W połowie ubiegłego roku ciężki sprzęt pojawił się na skrzyżowaniu ulic Przemysłowej i Prostej, gdzie rozpoczęto wyburzanie sześciu zniszczonych kamienic. Prace początkowo zostały wstrzymane po interwencji konserwatora zabytków. Ostatecznie przeprowadzone ekspertyzy potwierdziły, że budynki są w skrajnie złym stanie technicznym i nie nadają się do ratowania. W rezultacie rozbiórka została dokończona.

Co powstanie w tym miejscu?

Po wyburzeniu budynków, uprzątnięciu gruzu i przygotowaniu działek teren wróci do miasta. Niewykluczone, że zostanie przekazany Gorzowskiemu Towarzystwu Budownictwa Społecznego na realizację kolejnej inwestycji mieszkaniowej. Nowe budynki mają zapewnić mieszkańcom nowoczesne lokale o znacznie wyższym standardzie niż stare kamienice, które przez lata stopniowo popadały w ruinę. Projekt wpisuje się w szerszy plan rewitalizacji tej części miasta.

Czekają na zielone światło

Plany związane z rozbiórką starych kamienic są, ale na razie nie wiadomo, kiedy dokładnie rozpoczną się prace. Kluczowa będzie decyzja z miejskiego konserwatora zabytków.

- Jesteśmy na etapie uzgodnień. Złożyliśmy odpowiednie wnioski i czekamy na wytyczne konserwatora. Dopiero po ich otrzymaniu będziemy mogli podjąć ostateczną decyzję o rozpoczęciu rozbiórki - mówi dyrektor ZGM.

Jeśli procedury zakończą się pozytywnie, ciężki sprzęt ponownie wjedzie na ulicę Przemysłową.

Ścieżka rowerowa w centrum miasta jest już na finiszu

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Wznowione zostały prace przy budowie ścieżki rowerowej wzdłuż ul. Jagiełły. Trwa budowa ostatniego odcinka. Dwa fragmenty zbudowane wcześniej zyskały już nawet oznakowanie.

Po około pół roku od rozpoczęcia prac dobiega końca budowa ścieżki rowerowej między skrzyżowaniem ulic Chrobrego i Jagiełły a rondem Zgody obok Białego Kościółka. Jeszcze przed nadejściem zimy wykonany został fragment na wysokości nowego Miejskiego Centrum Kultury i na wysokości murów miejskich. Obecnie trwają prace nad budową ostatniego odcinka - od ul. Dzieci Wrzesińskich do ronda.

- Aktualny termin zakończenia inwestycji to koniec marca - usłyszeliśmy wczoraj od przedstawicieli wykonawcy oraz Gorzowskich Inwestycji Miejskich. Wcześniej planowano, że będzie to 31 stycznia. Na przeszkodzie stanęła jednak pogoda.

Przy okazji budowy samej ścieżki - na trasie jej przebiegu chodnik oraz polbruk zastąpiono asfaltem - postanowiono też połączyć ją ze ścieżką wzdłuż Kłodawki, której fragment przebiega wzdłuż ul. Łokietka i przecina ul. Dąbrowskiego. W tym celu obok przejścia przy łaźni pomiędzy jezdniami ul. Jagiełły powstał przejazd i dodatkowa sygnalizacja dla rowerzystów. Z kolei w poniedziałek wymalowano także tzw. śluzę na ul. Dąbrowskiego. Znajduje się ona pomiędzy dwoma pasami dla samochodów, z których można wyjechać w ul. Jagiełły. Do śluzy rowerzyści będą dojeżdżać jadąc wcześniej przy krawędzi jezdni od strony straży pożarnej. W miejscu, gdzie pas dla rowerów zmienia swoją lokalizację, nastąpiło zwężenie odcinka dla samochodów.

Nowy odcinek wypełnia lukę także w innych częściach centrum. Łączy się bowiem z traktem, który biegnie wzdłuż ul. Walczaka i dociera w rejon skrzyżowania Warszawskiej, Hejmanowskiej i Teatralnej. Łączy się też ze ścieżką koło Arsenału.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Wykonawcą 400-metrowej w sumie ścieżki rowerowej jest firma Dromax. Inwestycja kosztuje 936 tys. zł

W marcu na osiedla w Gorzowie wyjedzie „tekstyliobus”

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

28 marca odbędzie się pierwsza w mieście mobilna zbiórka odpadów. Dziurawe skarpetki, ścierki czy za ciasne koszule będzie można wyrzucić na os. Europejskim i na Manhattanie.

Od 8.00 do 11.00 „tekstyliobus” będzie czekał na parkingu przy Biedronce na osiedlu Europejskim. Od 9.00 do 12.00 na parkingu za centrum handlowym Feeria na Manhattanie. Z kolei od 11.30 do 14.30 z tekstyliami będzie można przyjść na plac przy siedzibie Inneko przy ul. Teatralnej 49.

Od 1 stycznia 2025, a więc od ponad czternastu miesięcy, dziurawych skarpetek, ubrań czy zwykłych szmat nie można już wyrzucać do pojemników na tworzywa sztuczne. Teraz są one osobną frakcją.

W Gorzowie tekstylia od poniedziałku do soboty można zawozić do PSZOK-ów, czyli punktów selektywnej zbiórki odpadów (jeden jest przy ul. Małyszyńskiej, drugi - przy ul. Fieldorfa-Nila). Co kwartał przeprowadzana ma być również mobilna zbiórka tekstyliów.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Mieszkańcy Gorzowa wyrzucają 80 ton tekstyliów rocznie. Średnio to poniżej kilograma na mieszkańca

Dla wielu mieszkańców takie rozwiązanie jest niewystarczające, a dobry przykład można wziąć z innych miast. W Krakowie tekstylia zabierają tak jak meble. Poza tym odzież nadająca się do użytku odbierana jest z domu po zgłoszeniu telefonicznym. W Zielonej ustawiono 22 dodatkowe pojemniki na ‚szmaty”. Z kolei we Wrocławiu jeżdżą SZOT-y, czyli Samochody Zbierające Odpady i Tekstylia.

- Przy okazji tej pierwszej zbiórki chcemy zobaczyć, jak zostanie ona przyjęta przez mieszkańców. Może się okazać, że chcą oni, by następnym razem akcja odbyła w pięciu czy sześciu punktach - mówi nam Łukasz Marcinkiewicz, prezes miejskiej spółki Inneko. - W niedalekiej przyszłości, podobnie jak teraz elektrośmieci, będzie można je przywozić do naszej siedziby przy ul. Teatralnej. Niebawem to bardziej nagłośnimy.

Dzięki temu nawet niewielką liczbę tekstyliów będzie można wyrzucić choćby przy okazji załatwiania jakiejś sprawy w mieście (Inneko jest „parę kroków” od magistratu).

eprasa.pl 479713ffcc

POLSKA *i* ŚWIAT

ŻYWNOŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika".

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę" – napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Maskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny

FOT. ŁUKASZ GAGULSKI

Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów – Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziaek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. płocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy

Adam Kielar
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Razem ze szwedzkim monarchą oraz jego małżonką do Polski przyjechali ministrowie (w tym obrony oraz kultury), a także delegacja przedstawicieli tamtejszego biznesu, w sumie około 60 firm. Król Karol XVI Gustaw oraz jego żona, królowa Sylwia, mają odwiedzić Warszawę oraz Gdańsk.

Zostali przywitani przez prezydenta Karola Nawrockiego oraz Pierwszą Damę Martę Nawrocką w Pałacu Prezydenckim, następnie odbyło się spotkanie głów państw oraz rozmowy plenarne.

Szwedzka para królewska złożyła także wieniec przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz spotkała się z marszałkami Sejmu i Senatu, Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską, a także ze szwedzką mniejszością mieszkającą w Polsce.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku. Wcześniej przyjechał w 1993 roku oraz w 2011 roku.

FOT.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku

W rozmowach z dziennikarzami przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania król Karol XVI Gustaw odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw – najważniejszych partnerów Szwecji.

Plan wizyty króla Szwecji w Polsce

W środę monarcha weźmie udział w forum poświęconym obronie cywilnej, wraz z m.in. ministrem odpowiadającym za obronę cywilną Bohlinem oraz prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim oraz szefem MSWiA Marcinem Kierwińskim. Po południu para królewska wraz z ministrami weźmie udział w polsko-szwedzkiej konferencji o innowacjach i inwestycjach w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Z kolei jego żona będzie uczestniczyć w seminarium na temat szwedzkiego modelu wsparcia dzieci będących ofiarami przestępstw, nazywanego Barnahus.

Para królewska odwiedzi też Muzeum Warszawy, gdzie m.in. spotka się z badaczami zajmującymi historią Polski i Szwecji, w tym także kwestiami wspólnego dziedzictwa kulturowego. W planach jest m.in. dyskusja o tym, jak uczynić „bardziej dostępnymi" dobra kultury, w tym te zrabowane w czasie potopu.

Trzeci dzień wizyty para królewska spędzi w Trójmieście; rano zaplanowana jest wizyta w gdańskim Europejskim Centrum Solidarności, gdzie z parą królewską spotka się prezydent Gdańska Aleksandra Dulkiewicz. W planach jest także spotkanie ze szwedzkimi studentami oraz polskimi studentami skandynawistyki w gdańskim Dworze Artusa, a także wizyta w Muzeum II Wojny Światowej.

Polsko-szwedzkie wspólne interesy

Po południu Karol XVI Gustaw wraz z ministrami oraz przedstawicielami weźmie udział w debacie na temat bezpieczeństwa regionu Bałtyku, organizowanej przez organizację Business Sweden i polską Fundację Pułaskiego.

Równolegle w Warszawie i Trójmieście odbędzie się szereg polsko-szwedzkich wydarzeń biznesowych z udziałem reprezentantów firm z obu państw, zarówno dużych koncernów, jak Saab, Volvo, Swedbank czy AstraZeneca, jak również mniejszych, niedawno powstałych firm, w tym m.in. oferujących rozwiązania przydatne dla systemów obrony cywilnej. W planach jest m.in. wizyta Szwedów w Orlenie oraz Grupie WB.

PAP

Spotkanie prezydenta z premierem, szefem MON i prezesem NBP. Temat: „polski SAFE 0 proc."

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki spotkał się z premierem Donaldem Tuskiem w sprawie propozycji „polskiego SAFE 0 proc.", który miałby – według prezydenta – stanowić alternatywę dla unijnego programu.

Chodzi o przedstawioną w ubiegłą środę przez prezydenta i prezesa NBP propozycję programu „polski SAFE 0 proc.", który ma być – jak podkreślali – korzystną i efektywną alternatywą finansowaną z pomocą NBP dla unijnego programu SAFE. Prezydent mówił wówczas, że „SAFE 0 proc." ma zagwarantować 185 mld zł, które „nie będą wiązać się z kredytem, zmianą sytuacji w UE, będą miały potrzebną polskim siłom zbrojnym elastyczność w wyborze sprzętu".

Ta alternatywa dla unijnego SAFE – mówił w środę Glapiński – „nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi". Dodał, że bank centralny nie planuje sfinansować propozycji z „żadnej części rezerw" NBP – gdyż ich przekazanie byłoby wbrew prawu – natomiast „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak, jak każe prawo" Funduszowi Wsparcia Sił Zbrojnych. Następnego dnia – w czwartek – Glapiński ponownie zaznaczył, że zaangażowanie NBP w „polski SAFE 0 proc." będzie realizowane wyłącznie w granicach prawa i mandatu banku. Szef NBP dodał, że rezerwy banku centralnego, w tym złota, nie będą uszczuplane.

Z wypowiedzi przedstawicieli rządu wynika, że traktują oni pomysł „SAFE 0 proc." jako ewentualne wsparcie działań, które już zaplanowano w ramach unijnego programu SAFE, ale nie może być to rozwiązanie alternatywne.

PAP

eprasa.pl 479713ffcc

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzysta Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

FOT. GETTY IMAGES

– Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje – powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości" i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel, a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać manewry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP

FOT. EPA

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

FOT. PAP/EPA

Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządom państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na początku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownice regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

35 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel".

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel" twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spieglu". PAP

eprasa.pl 479713ffcc

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze. Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- **Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda**
- **Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków**

FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawdą, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze" częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle sypiają, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, senne, częściej się irytują i są mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z libido i dobrym pożyciem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolodzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapią tylko dorośli

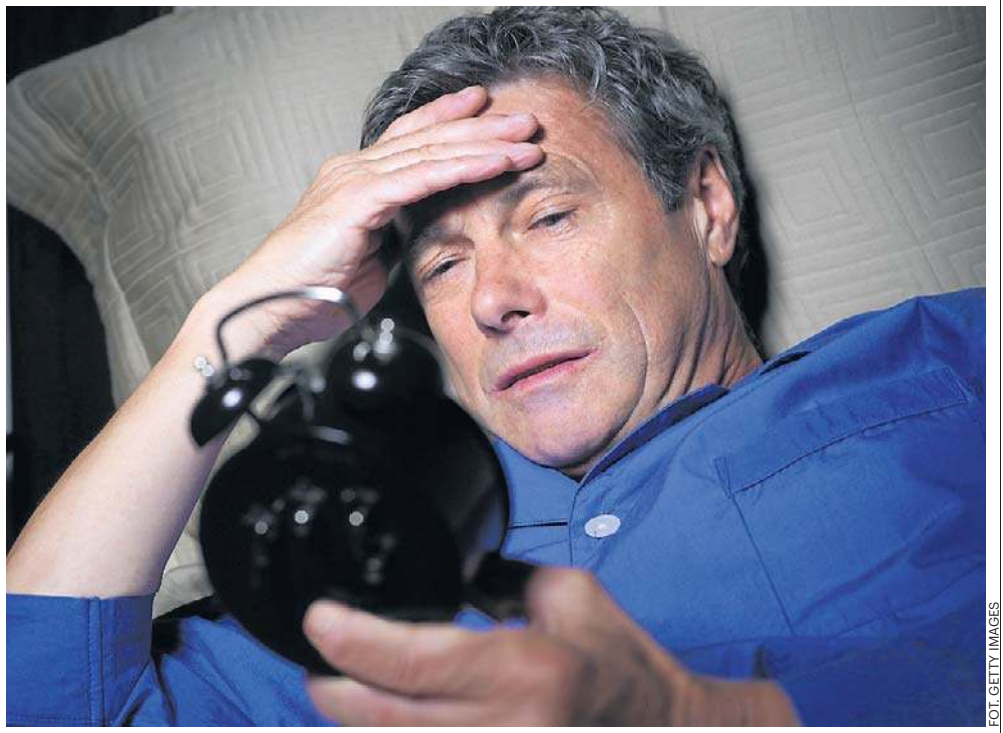
Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym noskiem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

eprasa.pl 479713ffcc

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.



FOT. GETTY IMAGES

Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co taqk naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym", gotów ponownie się „włączyć", gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne zaśnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystko stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl senczuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę przed pójściem spać, przyciemnienie świateł i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinieneś trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odłóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?" - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, prącia, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie" i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrów, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż postrzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją". Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.

FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

eprasa.pl 479713ffcc

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorodność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

– W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście – zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji – potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości – komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietetyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

„Oko Terminatora". Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden – to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

FOT. GETTY IMAGES

Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

Choć tzw. „oko Terminatora" wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwiak, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką – tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. – Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwięziona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłonąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora" – dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie znika w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnątrzgałkowych, np. stanu zapalnego. Przyczyn pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwiak najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwiak pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepliwości, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład popularna aspiryna – mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekle podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora" mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pękaniu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku – długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pękania. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy C i rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka – mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u specjalisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną – radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: – Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z nieustabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz – co niezwykle istotne – odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora" może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzą sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnątrzgałkowe,
- krwawienie do ciała szklistego,
- krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni" w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregokolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

eprasa.pl 479713ffcc

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki Metoda na cukier, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety, które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.

I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz witaminy z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Warzywa te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na plamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowodniono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycellulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Warzywa te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnych. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni – a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia". Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnych

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów – tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych – zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów – umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawią, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth" czy „kremowego" z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej – to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:
- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,
- niepotrzebnie „rozrzedza" skład.

Uważaj na wersje „proteinowe"

Zwykle mają dodatek:
- białka mlecznego,
- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym maśle orzechowym są:
- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?
Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała". Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

eprasa.pl 479713ffcc

Gazeta Lubuska
Środa, 11.03.2026

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ

Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak: wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej", które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

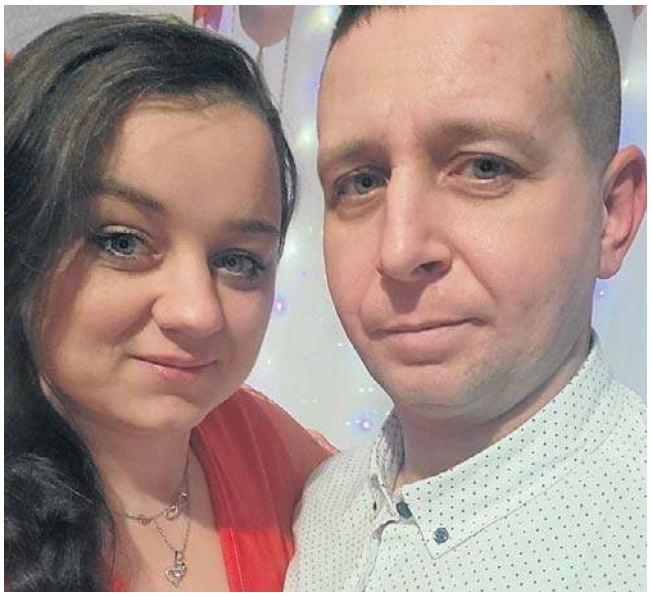
Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD - piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem" ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem". To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

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

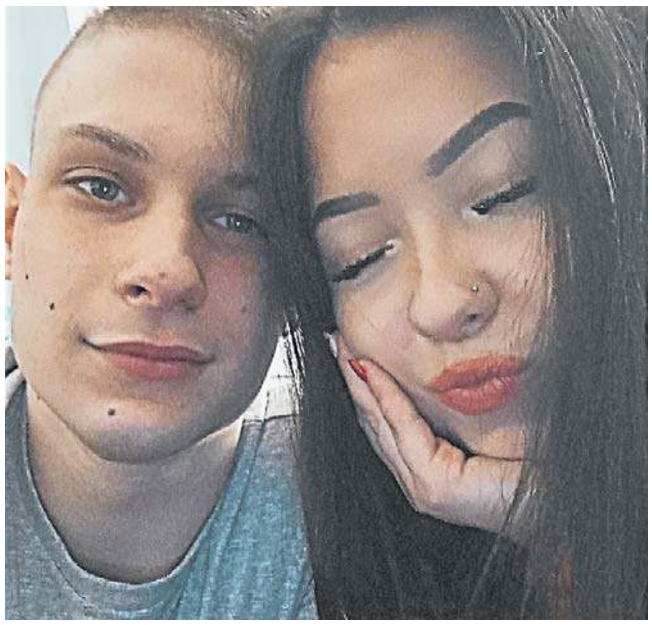
PAULINA I ŁUKASZ HAŁCZYŃSCY

- Zobaczyłem Paulinkę po raz pierwszy 18 lat temu. Pamiętam to jak dziś. Była szkolna dyskoteka, zobaczyłem ją przez okno. Gdy wyszła na dwór, jej cudowny uśmiech roztopił we mnie wszystko, zmiękły kolana i wiedziałem, że to ta jedyna, zresztą kilka dni później prosiłem o rękę Paulinki jej mamę - wspomina pan Łukasz. Dzisiaj najwięcej radości dają Im te chwile, kiedy są razem. - Każdy wspólny poranek, wypita razem kawa spojrzenie w oczy. Każdy pocałunek, czy przytulenie sprawia, że ciągle przez tyle lat, są te motylki w brzuszku - wyznają.



AGNIESZKA DYLEWSKA I ŁUKASZ BARTOŃ

- Nasza rodzina to mały świat stworzony z miłości, gdzie każdy uśmiech dziecka i każde spojrzenie partnera tworzą naszą wspólną, bezpieczną przystań - mówią. Poznali się dzięki aplikacji. Pani Agnieszka już chciała ją usunąć, kiedy to pewnego dnia dostała polubienie od przystojnego mężczyzny, który napisał, że ma najpiękniejsze oczy, jakie kiedykolwiek widział. To był początek Ich historii. - Najszczęśliwsze chwile w naszym związku często nie wynikają z wielkich wydarzeń, ale z codziennych, drobnych gestów - mówi pani Agnieszka, zdaniem której te małe gesty są najważniejsze.



ANNA WOJCIECHOWSKA I IWO BUDNER

- Najbardziej w naszej relacji cenimy wspólny czas i to, że oboje umiemy dojść do porozumienia i umiemy rozmawiać nieważne, jak się pokłócimy - mówi pan Iwo. Najlepiej, będąc razem, czują się w momencie, gdy wychodzą gdzieś razem albo gdy mogą poleżeć na kanapie i obejrzeć telewizję. Ich znajomość rozpoczęła się na weekendowym wyjeździe dla osób niepełnosprawnych. I choć nie od razu udało Im się stworzyć związek, to los po latach znów połączył Ich drogi. I tak już od ponad roku tworzą szczęśliwy związek i nie odstępują się na krok.

MARIOLA I BOGUSŁAW KOROLUK

- Znaliśmy się właściwie od zawsze. Od dziecka mieszkaliśmy na tej samej wsi, naprzeciwko siebie. Dorastaliśmy, mijając się codziennie, w drodze do szkoły, na podwórku, podczas wiejskich spotkań. W centrum wsi rosła lipa i to właśnie pod nią odbyła się nasza pierwsza randka. To miejsce do dziś ma dla nas szczególne znaczenie, bo tam zaczęła się nasza wspólna historia - wyznaje pani Mariola. Dziś para najlepiej czuje się w Ich codzienności. To właśnie w drobnych gestach i stałych rytuałach odnajdują największe szczęście. Wspólnie tworzą relację opartą na zaufaniu, wsparciu i szczerości.

eprasa.pl 479713ffcc

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

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

REKLAMA 0011489750

KOMUNIKAT

Zarząd Zielonogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej
informuje, że na stronie internetowej www.zielonogorska-sm.pl
zamieszczono ogłoszenie o wyborze ofert na zadania:

1. **Termomodernizacja budynku** przy ul. Krzywoustego 32-36 w Zielonej Górze.
2. **Montaż zaworów regulacji pionów** w budynku przy ul. Krzywoustego 32-36 w Zielonej Górze.
3. **Wykonanie i montaż balustrad balkonowych wraz z dokumentacją projektową** dla budynku przy ul. Krzywoustego 32-36 w Zielonej Górze.

REKLAMA 0011492047

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Szczaniec, na podstawie art. 17 ust. 2 ustawy o rewitalizacji z dnia 9 października 2015 r. (Dz.U. z 2024 r. poz. 278) zawiadamia o podjęciu przez Radę Gminy Szczaniec uchwały nr XVII/121/25 z dnia 29 października 2025 r. o przystąpieniu do sporządzenia Gminnego Programu Rewitalizacji dla Gminy Szczaniec na lata 2025-2032.

W dniu 29 października 2025 r. radni podjęli uchwałę o przystąpieniu do opracowania Gminnego Programu Rewitalizacji dla Gminy Szczaniec na lata 2025-2032. Działania prowadzone w ramach Gminnego Programu Rewitalizacji skupiać się będą na obszarze rewitalizacji, który został wyznaczony uchwałą nr XIV/103/25 Rady Gminy Szczaniec z dnia 13 sierpnia 2025 r. w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie Gminy Szczaniec.

Rewitalizacja jest procesem wieloletnim, kompleksowym, zakładającym włączenie społeczne i partnerstwo. Kluczową płaszczyzną wyboru działań rewitalizacyjnych jest sfera społeczna, która następnie musi być przedmiotem koordynacji działań w obszarze społecznym, jak również w obszarach: gospodarczym, środowiskowym, przestrzenno-funkcjonalnym, technicznym. Ze względu na to, że celem rewitalizacji jest przede wszystkim poprawa jakości życia i poprawa tych warstw społecznych, które są dotknięte sytuacjami kryzysowymi realizacja inwestycji na obszarze rewitalizacji stanowi przede wszystkim środek do poprawy sytuacji w sferze społecznej, a nie celem rewitalizacji.

W osobnych ogłoszeniach, w tym na stronie internetowej, www.szczaniec.pl oraz w biuletynie informacji publicznej znajdą Państwo informacje o konsultacjach Projektu Gminnego Programu Rewitalizacji dla Gminy Szczaniec na lata 2025-2032.

REKLAMA 0011491550

WOJEWODA LUBUSKI

OBWIESZCZENIE WOJEWODY LUBUSKIEGO

IB-II.7840.54.2025.EWas

Zawiadamiam*, że Wojewoda Lubuski w dniu 9.03.2026 r. wydał spółce PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa, decyzję o zmianie decyzji nr 110/2024 z dnia 13.01.2025 r. znak: IB-II.7840.110.2024.EWas, zmienioną decyzją nr 2/2025 z dnia 10.02.2025 r. znak: IB-II.7840.2.2025.EWas, którą Wojewoda Lubuski zatwierdził projekt zagospodarowania terenu oraz projekt architektoniczno-budowlany i udzielił pozwolenia na odbudowę linii kolejowej nr 283 w km 88,600 – 103,530 w ramach realizacji zadania inwestycyjnego pn. „Zaprojektowanie i wykonanie robót budowlanych dla zadania: Rewitalizacja linii kolejowej nr 283 na odcinku Zebrzydowa – Żagań".

Z treścią decyzji oraz dokumentacją sprawy można się zapoznać w siedzibie Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp. przy ul. Jagiellończyka 8, w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym telefonicznym zgłoszeniu takiego zamiaru - nr telefonu 957 851 750.

Treść decyzji jest także udostępniona od dnia 9.03.2026 r. w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego (bip.lubuskie.uw.gov.pl).

Podstawa prawna:
* art. 9ac ust. 1 i 1a ustawy z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (tekst jedn. Dz.U.2024.697) oraz art. 72 ust. 6 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jedn. Dz. U.2024.1112 zm.).

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011491881

Wójt Gminy Skąpe

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

informuję,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Skąpe oraz na stronie internetowej Urzędu – https://samorzad.gov.pl/web/gmina-skape zamieszczono **wykaz nieruchomości gminnych przeznaczonych do dzierżawy.**

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE tel. 693-360-773

MONTAŻOWE

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

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

0011492011

Z przykrością zawiadamiamy,
że w dniu 7 marca 2026 roku zmarła

Barbara Rędzińska-Bogucka

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się Mszą Świętą w piątek, 13 marca 2026 r. o godzinie 12.30 kaplicy „Products".

Pożegnanie w kaplicy o godz. 8.30.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011492241

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 7 marca 2026 roku odeszła od nas w wieku 91 lat
nasza kochana Babcia i Prababcia

ś†p

Alicja Cyganik

lekarz stomatolog

Pogrzeb odbędzie się w piątek, 13 marca 2026 roku o godz. 11.10 na starym cmentarzu komunalnym przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pogrążona w smutku
rodzina

Msza św. w intencji Zmarłej zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godz. 9.30 w kaplicy hospicjum przy ul. Prostej 47a na Zaciszu.

0011490341

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 24 lutego 2026 roku odszedł od nas w wieku 75 lat

Śp. Józef Giejbo

Pogrzeb odbędzie się w sobotę 14 marca 2026 roku o godz. 11.20 na Starym cmentarzu komunalnym przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 10.50.
Pogrążona w żałobie *rodzina*

REKLAMA 0011486388

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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.

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. **95-7810083**
Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24 h.

eprasa.pl 479713ffcc

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko".

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej" – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Niepokonani
TV Puls, 20:00
W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump
Paramount, 20:00
Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

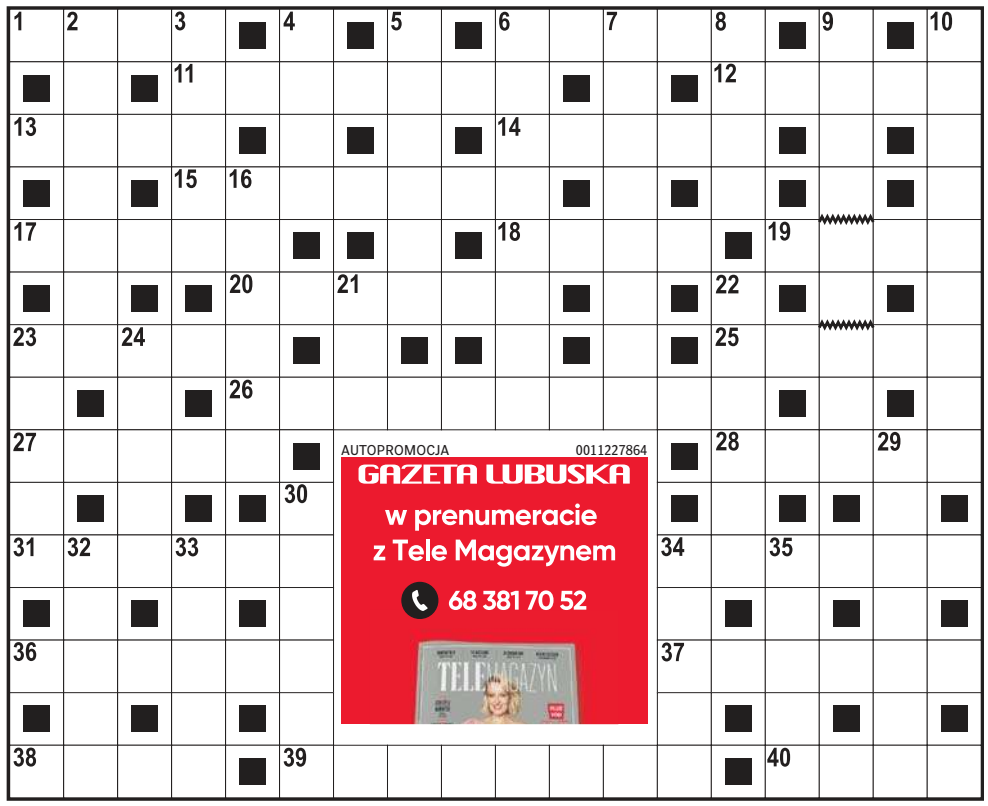
Gran Torino
TVN 7, 21:00
Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpiera atak młodzieżowego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street
Polsat, 22:45
Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilera rozprowadzającego groźny narkotyk.

KRZYŻÓWKA NR 38

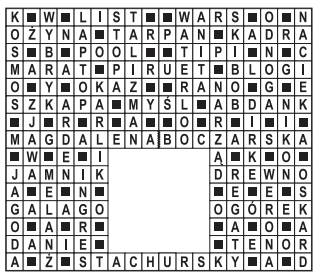
Poziomo:
1) polarny lub studzienny,
6) drapieżny kuzyn sokoła,
11) płynie pod mostkiem,
12) dawniej pogardliwie o godle hitlerowskiej Rzeszy,
13) krążek kiełbasy myśliwskiej,
14) ogrodzenie toru wyścigowego,
15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
18) niezwykłe, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
19) myśl wyznaczająca cel,
20) węgierska potrawa mięsna,
23) klasyczny styl pływacki,
25) pręty w palenisku,
26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
27) zespołowa gra owalną piłką,
28) pas ziemi spod pługa,
31) mieszkaniec Kartuz lub Wejherowa,
34) jednokołowy wózek na budowie,
36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
37) drzewko na choinkę,
38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
39) okrągła bułka pszenna,
40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:
2) grajek od siedmiu boleści,
3) „… gniewu", powieść Johna Steinbacka,
4) drzewo w herbie Libanu,
5) ubezpiecza kolumnę wojska,
6) większe i twardsze od cukinii,
7) … Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem",
8) sterta drewna lub złomu,
9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
10) towarzyszka Dionizosa, menada,
16) słynny instrument z Archikatedra Oliwska,
21) ziemia dla matrosa,
22) cienka i krótka linia
23) zupa z jajkiem i kiełbasą,
24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
29) hazardowa gra w karty,
30) przesadny przepych, komfort,
32) opera Rachmaninowa,
33) pokład soli kamiennej,
34) filmowa lub samoprzylepna,
35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności".



AUTOPROMOCJA 0011227864
GAZETA LUBUSKA
w prenumeracie z Tele Magazynem
68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.
Baran (21.03 - 19.04)
Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl
Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**
Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra **skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805 fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl**
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - 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.

eprasa.pl 479713ffcc

Liga Europy. Brak „Super Oskara" i polskie pojedynki

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W czwartek 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę ma sześciu Polaków.**

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świderski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszewskiego, i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich" od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy pierwszy bramkarz reprezentacji Polski zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE z innym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorossich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego były piłkarz Legii Warszawa zagrał tylko 13 minut we włoskiej Serie A. Jednak to właśnie Ziółkowski dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatnich tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

We wspomnianym Panathinaikosie gra Karol Świderski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji, Andrews Tetteh. Świderski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Reprezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki mają w obronie dwóch polskich husarzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latka będzie dłuższa, gdyż podejrzewano u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benficą (2:2). Obaj zagrali przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgart.

Nie zagra natomiast Oskar Pietuszewski. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benficą i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy zostaną rozegrane jutro, a rewanże 19 marca.

Ścieżka srebrna:
- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:
- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):
- Bologna - AS Roma (godz. 18.45),
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45),
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45),
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00),
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00),
- Genk - Freiburg (godz. 21.00),
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©℗

Do Oslo bez zmian. Norweska „święta góra" już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fruwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra" Norwegii.**

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni mamuciej „Letalnica").

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä" w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken" (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©℗

FOT. EAST NEWS

Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 dolarów.**

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szlemem", zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karolíną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latka z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latka z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów" oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2022 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karolíną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 $.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©℗

eprasa.pl 479713ffcc

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA WODNA

W Gorzowie został rozegrany II turniej zasadniczej rundy mistrzostw Polski U-15. Wyniki gorzowskich zespołów: Stilon GKPW 59 – Arkonia Waterpolo Szczecin 11:12, Alfa – Szkoła Gortata Waterpolo Poznań 32:7, Stilon GKPW 59 – Szkoła Gortata Waterpolo 12:5, Alfa – Arkonia Waterpolo 13:12, Stilon GKPW 59 – Alfa 3:7. Alfa awansowała już do finałowego turnieju OOM, zaś Stilon GKPW 59 powalczy o to w rundzie kwalifikacyjnej.

FOT. ROBERT GORBAT

SIATKÓWKA

W 27. serii spotkań PLS 1. Ligi mężczyzn Karton-Pak Astra Nowa Sól zagra jutro o godz. 20.00 z GKS Katowice. Faworytem meczu w nowosolskiej hali będzie wicelider tabeli ze Śląska. Transmisja TV w Polsacie Sport 3.

KRÓTKO

JEŹDZIECTWO

Znaczący sukces Huberta Polowczyka w halowych MP

Hubert Polowczyk z Cortiny Kaczenice zdobył na ogierze M. Blue's Boy Z złoty medal halowych mistrzostw Polski w skokach przez przeszkody. W zawodach w Krajkowie srebrny medal wywalczyła Aleksandra Kierznowska, a brąz trafił do Mściwoja Kieconia.

TENIS STOŁOWY

Trzy mecze i tylko dwa punkty w I lidze mężczyzn

Lubuskie drużyny panów, grające na zapleczu superligi rozegrały w trakcie weekendu trzy spotkania. Proste Domy Gorzovia Gorzów najpierw podejmowała w swojej hali Energę Morliny Ostródziankę Ostróda i przegrała 3:7, a w drugiej potyczce grała w Przeźmierowie z tamtejszym King of the Table (lider tabeli) i zremisowała 5:5. Dla Gorzovii punktowali: Kacper Petaś 1,5+1,5, Kamil Dziadek 1,5+1,5, Dawid Kosiński 0+1,5 i Radosław Żabski 0+0,5. Gorzowianie po 16 kolejkach okupują 6. miejsce w tabeli z dorobkiem 14 „oczek".

Rezerwy Palmiarni Zielona Góra grały w Ostrzeszowie z miejscowym Piastem Poprawa i niespodziewanie zremisowały 5:5 (Bakdaulet Akimali 2,5, Krzysztof Michno 1,5, Dawid Staniowski i Łukasz Wachowiak po 0,5). Sytuacja zielonogórzan jest nadal bardzo trudna, bo po 15 kolejkach z dorobkiem tylko 5 pkt. są „czerwoną latarnią" tabeli.

Kolejne mecze w I lidze mężczyzn: Palmiarnia II Zielona Góra - Naprzód Borucin, piątek, godz. 15.00; Palmiarnia I - Naprzód, sobota, godz. 18.00. Obydwa spotkania zostaną rozegrane w małej hali WOSiR przy ul. Olimpijskiej 20 w Drzonkowie.

KOSZYKÓWKA

Młodzi żaranie na podium turnieju w Koszycach

Koszykarze BC Swiss Krono Żary zajęli 3. miejsce w turnieju CEYBL U-15 w Koszycach. Żarska ekipa wygrała ze Stalą Ostrów 94:52, uległa SBK Galaxy Koszyce 70:83 i BK Opawa 58:88 oraz pokonała PGE Turów Zgorzelec 71:56. W piątce turnieju znalazł się Filip Wilk z BC Swiss Krono.

(rg, rk)

Falubaz wybudzony z zimowego snu. Zielonogórzanie odpalili motocykle!

Cezary Konarski, Maciej Noskowicz
sport@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. **Choć kalendarzowa wiosna dopiero przed nami, na stadionie przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze zaczął się spory ruch. Tor został wybudzony z zimowego snu i przygotowany do próbnych jazd. Dlatego wczoraj żużlowcy Stelmetu Falubazu po raz pierwszy odpalili swoje motocykle.**

Ostatnio dla kibiców Falubazu czas odliczania dni do inauguracji sezonu stał pod znakiem m.in. akcji „60 godzin z Falubazem" - intensywnego maratonu marketingowego, który scalił drużynę z fanami. Teraz jednak oczekiwania do momentu, w którym taśma startowa pójdzie w górę, wchodzą na wyższy poziom. Zarówno dla zawodników, jak i sympatyków czarnego sportu. A o tym, że fani Falubazu są już bardzo zniecierpliwieni wypatrywaniem żużlowej wiosny, świadczy choćby ich wczorajsza, liczna obecność na zielonogórskim stadionie. Spora grupa kibiców stawiła się przy W69, by obserwować pierwszy w tym roku trening zielonogórskich zawodników.

W ostatnim czasie intensywnie pracowano nad przygotowaniem toru, a że słoneczna aura mocno pomagała gospodarzom obiektu, szybciej niż zakładano udało się dać żużlowcom zielone światło, by mogli pokręcić pierwsze w tym roku próbne kółka.

- Najwięcej uwagi wymagały miejsca zacienione, szczególnie przy pierwszym łuku od strony trybuny K, gdzie wilgoć utrzymuje się najdłużej - tłumaczył Aleksander Janas, dyrektor sportowy Falubazu.

Pierwszy trening zaplanowany był na 12 marca, tego dnia odbędzie się bowiem inspekcja obiektu z Ekstraligi Żużlowej oraz Głównej Komisji Sportu Żużlowego. Ale GKSŻ wydała zgodę na treningi jeszcze przed weryfikacją toru, dlatego wczoraj zielonogórzanie, korzystając z pięknej pogody i bardzo dobrych warunków torowych, odpalili swoje motocykle.

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Ruszyli! Żużlowcy Falubazu Zielona Góra są po pierwszym w tym roku treningu na torze

Przy W69 wszystkie ręce na pokład

Falubaz w mediach społecznościowych na bieżąco informuje kibiców o pracach przy W69. Przeczytaliśmy m.in.:

„Jesteśmy o krok od pierwszych treningów! Za nami niezwykle intensywne dni. Zima oficjalnie odeszła w zapomnienie, a my bierzemy się ostro do pracy. Przygotowywaliśmy nawierzchnię po przerwie i wspólnymi siłami zamontowaliśmy dmuchane bandy. Żużel to sport drużynowy, i to nie tylko podczas meczu! Chcemy z tego miejsca zbić ogromną 'piątkę' i podziękować tym, którzy wylali z nami siódme poty. Ogromne brawa i podziękowania lecą do: zawodników AKS Chóragan Riders, naszej młodej gwardii z Falubaz Junior, niezastąpionych klubowych wolontariuszy, niezniszczalnych toromistrzów i klubowej ekipy technicznej. Wykonaliście kawał świetnej roboty!".

Trener Grzegorz Walasek: O formę seniorów jestem spokojny

W jaki sposób można ocenić dotychczasowe przygotowania zielonogórskiej ekipy do nowego sezonu? Trener Grzegorz Walasek z optymizmem patrzy na swoich podopiecznych. Seniorzy Falubazu realizowali w ostatnich miesiącach indywidualne toki treningowe, często uciekając od zimowej aury w cieplejsze rejony Europy.

- Nasi zawodnicy to profesjonaliści. Wiedzą, co robić, by być w topowej formie. Niektórzy kręcili setki kilometrów na rowerach w Hiszpanii. O ich przygotowanie fizyczne i sprzętowe jestem absolutnie spokojny - zapewnia Grzegorz Walasek i dodaje, że klub stawia na nowoczesność - przy współpracy z Uniwersytetem Zielonogórskim na torze ma zostać zamontowany system telemetrii, który pomoże szukać przewagi technologicznej nad rywalami.

Młodzież na obozie, seniorzy w gazie

Podczas gdy starsi zawodnicy szlifowali formę indywidualnie, zielonogórska młodzież przeszła prawdziwą szkołę życia na zgrupowaniu. Grzegorz Walasek z uśmiechem wspomina wczesne pobudki o godz. 6.30 i konieczność oddawania telefonów komórkowych przez juniorów.

- Niektórzy mieli ciężko, zwłaszcza z rozstaniem z technologią, ale egzamin wbiegania na góry zaliczyli wzorowo - kwituje szkoleniowiec Falubazu. Z kolei Andrzej Lebiediew, nowy zawodnik zielonogórskiego zespołu, również nie próżnował. Łotysz spędził sporo czasu w Hiszpanii, łącząc jazdę na motocrossie z treningami rowerowymi. Do Zielonej Góry przyjechał naładowany pozytywną energią. - Doładowałem baterie i doszlifowałem formę. Teraz czuję się świetnie i tylko czekam, aż odpalimy motory. Atmosfera w drużynie jest kapitalna, mamy sporo „śmieszków", a trener Walasek sypie anegdotami, jak z rękawa. Czuję się tu, jak na wakacjach, w bardzo pozytywnym tego słowa znaczeniu - przyznaje Andrzej Lebiediew.

Szereg sparingów i gwiazdy na Wielkanoc

Jeśli plan wypali, już w tym tygodniu Zielona Góra ponownie usłyszy ryk silników, który zwiastuje inaugurację nowego sezonu. Przed startem rozgrywek PGE Ekstraligi Falubaz ma w planie rozegranie szeregu meczów sparingowych - po dwa spotkania z KS Toruń, Stalą Gorzów i Ostrovią Ostrów Wlkp. Tak wygląda szczegółowy harmonogram kontrolnych pojedynków zielonogórzan - 20 marca: Falubaz - KS Toruń, 21 marca: KS Toruń - Falubaz, 23 marca: Falubaz - Stal Gorzów, 25 marca: Stal Gorzów - Falubaz, 31 marca: Falubaz - Ostrovia Ostrów Wlkp., 1 kwietnia: Ostrovia Ostrów Wlkp - Falubaz.

Przed startem sezonu ligowego, w Zielonej Górze ma zostać jeszcze rozegrany, naszpikowany gwiazdami speedwaya, turniej. Na Wielkanoc - 5 kwietnia - zaplanowane są zawody „Jeszcze jeden bieg", czyli pożegnanie Grzegorza Walaska, który zdecydował się na zakończenie kariery sportowej. Do rywalizacji przystąpi wielu zawodników ze światowej czołówki m.in. mistrz świata Bartosz Zmarzlik i wicemistrz Brady Kurtz. Na liście startowej są też m.in. Patryk Dudek, Dominik Kubera, Leon Madsen, Fredrik Lindgren.

Ekstraligowy sezon ma ruszyć w piątek 10 kwietnia. Tego dnia Falubaz czeka wyjazd do Wrocławia na starcie z ekipą Betardu Sparty, czyli brązowym medalistą drużynowych mistrzostw Polski z ubiegłorocznego sezonu. ©℗

eprasa.pl 479713ffcc