

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

GAZETA LUBUSKA

Środa,
25.03.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 70 (22.671)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Gorzowscy radni
chcą wziąć pod lupę
Miejskie Centrum
Kultury
str. 3



ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	11800	гелікоптерів	350
літаків	435	БТРів	24271

Bez rozkopów
i ograniczeń
w ruchu. Remont
przyjazny dla
mieszkańców **str. 5**



GORZÓW
Tłumy młodzieży
na targach
edukacyjnych
str. 4

REGION
200 tys. łapówki dla
pracownika uczelni

Mężczyzna miał dostać 200 tysięcy złotych w zamian za odpowiednie zapisy w specyfikacji przetargu na świadczenie usług z zakresu IT. To część większej afery, która dotyczy też dwóch innych uczelni spoza naszego regionu.

- Podczas przetargu doszło do zмовy pomiędzy prezesem zarządu spółki z branży IT a pracownikiem uczelni. Mężczyźni ustalili między sobą części opisu przedmiotu zamówienia. Takie działania skutecznie wyłączyło z przetargu o wartości ponad miliona złotych innych przedsiębiorców - informuje prok. Łukasz Wawrzyniak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Poznaniu.

W sprawie zatrzymane zostały trzy osoby: pracownik uczelni, prezes, który miał dać łapówkę i jeszcze jeden prezes, dwóch innych spółek, który też miał wziąć udział w procedurze.

Eliza Gniewek-Juszczak

LUBUSKIE PO TRAGICZNYM WYPADKU NA „STAREJ TRÓJCE”

Kontrole ciężarówek ujawniły skalę problemu

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Sprawa petycji kierowców dostarczających towar do sklepów popularnej sieci spożywczej nabiera nowego wymiaru. Po tragicznym wypadku, do którego doszło w połowie marca na tak zwanej „starej trójce” niedaleko Gorzowa, działania podjęły służby kontrolne. Wyniki nie pozostawiają złudzeń. Nieprawidłowości są faktem i wskazują na szerszy problem w organizacji transportu.

Inspekcja Transportu Drogowego przeprowadziła wzmożone kontrole w Gorzowie. Pod lupę wzięła ciężarówkę zaopatrującą różne sieci supermarketów spożywczych. Działania te były bezpośrednią reakcją na tragiczny wypadek z piętnastego marca na tak zwanej „starej trójce”, w którym zginęły dwie osoby. Okoliczności zdarzenia ponownie zwróciły uwagę na bezpieczeństwo transportu ciężarowego w regionie.

Co druga ciężarówka z usterkami

Sprawdzono dwadzieścia jeden ciężarówek. Szczególną uwagę zwracano na stan techniczny pojazdów.

- Kontrole były szczegółowe. Inspektorzy korzystali z mobilnej jednostki diagnostycznej, pozwalającej na dokładne sprawdzenie pojazdów bezpośrednio na drodze. Sprawdzali przede wszystkim układy mające bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo, a więc hamulce, układ kierowniczy, oświetlenie, zawieszenie i opony - informuje Wojewódzki Inspektorat Transportu Drogowego w Gorzowie.

W dziewięciu pojazdach wykryto usterki techniczne, co zakończyło się



zatrzymaniem dowodów rejestracyjnych. W jednym przypadku stwierdzono usterkę zakwalifikowaną jako niebezpieczną i stanowiącą bezpośrednie zagrożenie dla ruchu drogowego.

Na tym jednak nie koniec. Inspektorzy sprawdzili również czas pracy kierowców, a także ich uprawnienia i kwalifikacje.

- Trzech kierowców naruszyło przepisy o czasie pracy. Zostali oni ukarani mandatami. W dwóch przypadkach inspektorzy stwierdzili również naruszenie przepisów dotyczących tachografów. Zastrzeżenia dotyczyły terminowości wyczytywania danych zarejestrowanych przez tachograf - wlicza Wojewódzki Inspektorat Transportu Drogowego w Gorzowie.

Dodatkowo wobec czterech firm transportowych wszczęto postępowania administracyjne, które mogą zakończyć się wysokimi karami finansowymi.

Przemęczenie i chaos na trasach

Ujawnione nieprawidłowości wskazują na szerszy problem w organizacji transportu w naszym regionie. Ten znalazł się w centrum zainteresowania po alarmujących sygnałach ze strony kierowców realizujących dostawy dla znanej sieci supermarketów. W skierowanej do władz firmy petycji wskazywali oni na szereg poważnych problemów.

Chodzi między innymi o przeciążenie obowiązkami, wydłużony czas pracy, chaos w planowaniu tras oraz wymuszanie przejazdów mniej bezpiecznymi drogami w celu ograniczenia kosztów - tłumaczyli.

Kierowcy podkreślali również, że taka organizacja pracy prowadzi do chronicznego zmęczenia i może realnie zagrażać bezpieczeństwu na drogach. Przypominali, że w ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy doszło do kilku poważnych wypadków z udziałem pojazdów obsługujących

transportu. Wszystkie miały tragiczny przebieg.

Do zarzutów odniosła się sama sieć, informując o trwających konsultacjach z partnerami transportowymi. Przedstawiciele firmy zapowiedzieli, że pierwsze decyzje mają zostać podjęte po zakończeniu rozmów z przewoźnikami.

Gotowi do rozmów

Sami kierowcy deklarują gotowość do dialogu i podkreślają, że nie oczekują natychmiastowych zmian.

- Zdajemy sobie sprawę, że nie da się ich wprowadzić z dnia na dzień. Potrzeba czasu i rozmów. Zależy nam na dalszej współpracy, dlatego liczymy na spotkanie - zaznaczają.

Jak dodają, ich celem nie jest wskazywanie winnych, lecz spokojne omówienie sytuacji z ostatnich dni oraz wypracowanie rozwiązań, które poprawią funkcjonowanie centrum dystrybucji, zwłaszcza w obszarach budzących największe trudności w codziennej pracy.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Wprowadzenie w Polsce po 1944 r. tzw. władzy ludowej nie byłoby możliwe bez zaprzęgnięcia w służbę nowego reżimu sądownictwa oraz prokuratury

Zamów prenumeratę

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

Jarosław
Miłkowski



ZBIÓRKA NIE DLA CIEBIE

Gorzów powinien dostać jakąś nagrodę. Biegnie już piętnasty miesiąc, jak w całej Polsce nie można wyrzucić tekstyliów do żółtego śmietnika, a miasto dopiero teraz wprowadza rozwiązania ułatwiające mieszkańcom oddanie dziurawej skarpetki czy rozciągniętego sweterka. W najbliższą sobotę w końcu będzie pierwsza mobilna zbiórka tekstyliów!

Gdy w zeszłym roku ją zapowiedziano, wyobrażałem sobie, że stare ciuchy i szmaty będę mógł oddać na własnym osiedlu. Nie mówię, że pod samym blokiem, ale choćby przy którymś z większych w dzielnicy sklepów.

Tamte nadzieje właśnie wzięły w łeb. Miejsca mobilnej zbiórki będą raptem trzy, a jedno z nich zlokalizowano przy centrum handlowym na Manhattanie. To jest żart z mieszkańców miasta. I to żart najwyższych lotów. Dlaczego? Bo na tym samym osiedlu jest PSZOK, do którego skarpetki zanieść można od poniedziałku do soboty codziennie.

Nikt nie pomyślał, żeby zrobić zbiórki na Dolinkach, Zakanału czy Piaskach. Nie! Ktoś wpadł na to, by mobilną zbiórkę zrobić niemal po sąsiedzku. Udogodnienie będzie wielkie. Ze skarpetkami nie trzeba będzie jechać bowiem do samej pętli, by dojść do PSZOK-u. Będzie można wysiąść z tekstyliami z autobusu dwa przystanki wcześniej. Mobilna zbiórka tekstyliów nie polega wszak na tym, by ułatwić Gorzowianom wyrzucenie skarpetek. Nie! Ona ma polegać na tym, że to Ty, mieszkańcu, masz być mobilny, aby dziurawe skarpetki czy ścierki wyrzucić bez łamania zasad.

W Krakowie zużytą odzież odbierają nawet na telefon, w Kielcach miasto wprowadziło fioletowe worki, które można wystawiać przy altanach śmietnikowym, we Wrocławiu jeżdżą po mieście SZOT-y, czyli Samochody Zbierające Odzież i Tekstyli. Inni z odbiorem tekstyliów jakoś sobie poradzili. Kiedy w końcu zrobi to Gorzów?

Wycinka była, ale nie na terenie zielonogórskiego rezerwatu

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

- To jest tak piękne i dzikie miejsce, a robi się rzeź na tym terenie - napisał pan Andrzej i przesłał zdjęcia wyciętych dębów w sołectwie Krępa w Zielonej Górze. - Jak to możliwe, że w rezerwacie można bezkarnie wycinać takie drzewa? - zapytał. Nadleśnictwo wyjaśniło sprawę.

- Spacerowałem w rezerwacie Krępa i natrafiłem na wycinkę w dwóch miejscach (razem to ok. dwa hektary) dębów. Na pewno nie zrobił tego ktoś bez pozwolenia. Pozwoliło na to nadleśnictwo. Jak to możliwe, że w rezerwacie można bezkarnie wycinać takie drzewa? - pyta pan Andrzej z Zielonej Góry. - Tego już się nie cofnie, ale po nagłośnieniu przez media, może już się nie powtórzy. To jest tak piękne i dzikie miejsce do spacerów i podziwiania przyrody, a robi się rzeź na tym terenie - zauważył. I przesłał zdjęcia terenu i oznaczeń drewna.

Rezerwat Zielonogórski Las Nadodrzański, który zasugerował Czytelnik należy do terenu Nadleśnictwa Przytok. Zastępca nadleśniczego Bartosz Biegalski, któremu pokazaliśmy zdjęcia, natychmiast zdementował przekazane informacje.

- Na podstawie przekazanych fotografii, w tym głównie znacznika drewna informuje,



Nadleśnictwo wyjaśnia, że trwa okres odnowień i m. in. na tej powierzchni zostaną posadzone nowe drzewa

że przedmiotowa sprawa dotyczy obszaru, który nie znajduje się w granicach rezerwatu - zapewnił i wyjaśnił, że na obszarze ponad sześciu hektarów zostały wycięte cztery gniazda, z których żadne nie przekracza pół hektara. To łącznie 1,76 ha.

- Trwa okres odnowień i m. in. na tej powierzchni zostaną posadzone nowe drzewa. W tym przypadku będą to dąb szypułkowy i lipa. Jest to swoista wymiana pokoleń, która ze względów przyrodniczych, w tym głównie biologii gatunku, musi nastąpić - tłumaczy Biegalski. Zastępca nadleśniczego dziękuje czytelniku

za troskę o dobrostan Lasu Odrzańskiego.

- Zapewniam, że nam leśnikom również zależy na zachowaniu tego pięknego miejsca. Wszystkie nasze działania poza obszarem rezerwatu są realizowane na podstawie obowiązującego Planu Urządzenia Lasu na lata 2021-2030, który został zatwierdzony przez Ministra Środowiska i ograniczone do niezbędnego minimum - dodaje nasz rozmówca.

Zielonogórski Las Odrzański został powołany w grudniu ubiegłego roku. To największy rezerwat przyrody w województwie lubuskim, obejmuje 529,77 ha najcenniejszych eko-

systemów doliny Odry. Obszar stanowi część większego kompleksu leśnego określanego jako Las Nadodrzański. Obejmuje między innymi cztery duże starorzecza Odry i sześć typów siedlisk przyrodniczych Natura 2000.

Nadleśnictwo Przytok informuje, że w granicach rezerwatu występuje aż 250 różnych gatunków grzybów, w tym unikatowych w skali kraju oraz bogactwo mszaków i porostów, będących wskaźnikami starych lasów. Na terenie rezerwatu wykazano ponad 140 gatunków ptaków, z czego 90 gatunków gniazdujących. Występuje tutaj liczna populacja dzięcioła średniego (ponad 160 par). Gniazduje tu również sześć innych gatunków dzięciołów, a także gągoł, żuraw, zimorodek, kania ruda, kania czarna, muchołówka mała, bocian czarny. Wśród ssaków ciekawymi gatunkami są: wilk, bóbr, wydra oraz jadowity rzęsorek rzeczek. Poza tym stwierdzono 10 gatunków nietoperzy. Podczas migracji wzdłuż Odry widywany jest łoś.

Celem ochrony rezerwatu jest zachowanie ze względu na szczególne wartości przyrodnicze i naukowe ekosystemów leśnych o cechach naturalnych wraz z charakterystycznymi gatunkami roślin, grzybów i zwierząt, a także utrzymanie ciągłości spontanicznie zachodzących naturalnych procesów przyrodniczych.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
13°C	10°C	8°C	-2°C
Barometr 997 hPa		Piątek	
Wiatr pld.-zach. 36-60 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	NOC
		8°C	-5°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		10°C	-4°C

Uwaga: mogą wystąpić przejaśnienia

FORUM CZYTELNIKÓW

Zbigniew z Zielonej Góry

Od kilku lat śledzę prace związane z planowaną rozbudową portu lotniczego Zielona Góra - Babimost. W ubiegłym roku oddano do użytku terminal „non-Schengen”, który ma w założeniu zwiększyć przepustowość odpraw do 250 tys pasażerów. To cieszy, ale w tym roku finalizowane miały być prace nad budową nowego terminala pasażerskiego o powierzchni 9 tys m kw. W sprawie tej w 2024 roku na płycie lotniska w Babimostcie podpisano porozumienie w obecności dyrektora Pol-

skich Portów Lotniczych, ówczesnego marszałka lubuskiego i póki co, nic. Niepokoi mnie już nie to, że termin nie zostanie dotrzymany, ale bardziej, że rozmowy całkowicie ucichły, a to źle wróży.

Mieszkaniec Zielonej Góry

Kilka lat temu głośno było o planowanej budowie apartamentowca przy Rondzie PCK. Były nawet wizualizacje. Budynek wybudowany miał być do końca 2024 roku. Miał więc być hotel Humpton by Hilton i aparta-

menty i jak to w Zielonej nic z tego nie wyszło.

Jacek z Zielonej Góry

Na os. Pomorskim, jak grzyby po deszczu wyrosły blokady na miejscach parkingowych. Jedna kosztuje ok. 400 zł. Spółdzielnia wyrzuca nasze pieniądze w błoto. Użytkownicy nie mają ochoty ich podnosić, zostawiają na płasko. Jak ktoś wjedzie, wzywana jest straż miejska. Zgodnie z przepisami, jeśli taka blokada leży, można wjechać. Jeśli mają leżeć, to taniej będzie pacholek postawić. Okres nie-

używania spowoduje, że wkrótce będą do wyrzucenia. Nie które zarosnięte są trawą. Wiele z tych miejsc stoi pustych. W regulaminie spółdzielni jest określone, że jeśli przez dwa miesiące ktoś nie płaci za miejsce, to zaczynają zajmować się sprawą. Więc miejsce takie może stać puste przez trzy miesiące. Nie wiadomo, czy ktoś weryfikuje płatności, ani jak przydzielane były te miejsca, czy może dożywno? Na jakiej zasadzie odbył się ten podział na lepszych i gorszych? Blokady powinny być zlikwidowane.

nasz REGION

KRÓTKO

STARY KISIELIN

Koncert dla Laury

Młodzi zielonogórzanie po raz drugi już organizują charytatywny koncert dla Laury Wolniewicz. Zapraszają wszystkich do Pałacu w Zielonej Górze Starym Kisielinie, filii Zielonogórskiego Ośrodka Kultury - w piątek 27 marca o godzinie 18.00. Zapowiada się świetna zabawa, która ma szczytny cel. Każdy z nas może pomóc.

Cały dochód z wydarzenia zostanie przeznaczony na zakup niefundowanego leku dla chorej Laury Wolniewicz. To dziewczynka z Zielonej Góry, u której zdiagnozowano zespół Retta - rzadką chorobę genetyczną prowadzącą do utraty zdolności ruchowych i mowy. Nadzieją na po-

prawę jest lek Daybue, ale niestety roczny koszt leczenia nim przekracza aż 2 mln zł.

- Na scenie wystąpią uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, którzy zgłosili się do udziału. To młodzi ludzie, którzy chcą wykorzystać swój talent, aby zrobić coś dobrego - mówi „Gazecie Lubuskiej” Władysław Tkachuk, kierownik projektu, uczeń IV LO „Lotnik” w Zielonej Górze. - Szczególnym gościem wydarzenia będzie znany zespół Rabbithole.

Wejście na koncert odbywa się na zasadzie dobrowolnych datków. Można też będzie kupić ciasta, a dochód również zasilą zbiórkę. **LK**



FOT. JACEK KATOS

GORZÓW

Jechał po pijaku - audi przepadło

O tym, co to jest tryb przyspieszony boleśnie przekonał się 26-letni właściciel audi. W miniony weekend został zatrzymany za jazdę pod wpływem alkoholu, a już w poniedziałek stanął przed sądem.

W nocy z soboty na niedzielę przypadkowy świadek próbował go zatrzymać, bo w niego mógł być nietrzeźwy. Nasz kierowca porzucił jednak samochód na parkingu i uciekł.

- Policjanci przybyli na miejsce, ustalili, że kierowca może znajdować się

w mieszkaniu kilka ulic dalej. Zastali tam 26-latkę, który był pod widocznym wpływem alkoholu, a badanie to potwierdziło. Właściciel audi miał w organizmie dwa promile - poinformował nadkom. Grzegorz Jaroszewicz z Komendy Miejskiej Policji w Gorzowie.

Sąd orzekł przepadek zabezpieczonego audi, zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych przez trzy lata oraz nałożył kary finansowe w kwocie ośmiu tysięcy złotych.

ZIELONA GÓRA

Splonęły samochody

Trzy auta stanęły w ogniu w nocy z poniedziałku na wtorek. Strażacy szybko opanowali pożar, jednak z pojazdów zostały wraki. Służby otrzymały zgłoszenie o pożarze kilka minut

przed godz. 3. Dotyczyło ono samochodów zaparkowanych przy jednej z głównych ulic osiedla. Strażacy zastali już rozwinięty pożar. - Całkowicie splonęły trzy auta - informuje zielonogórska policja. - Funkcjona-



FOT. LUBUSKA POLICJA

riusze natychmiast po przybyciu zabezpieczyli teren i rozpoczęli czynności wyjaśniające. Pod uwagę brane są różne scenariusze, w tym również możliwość celowego podpalenia.

Radni planują przeświecić Miejskie Centrum Kultury

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Ile pieniędzy poszło jego działalność ostatnich latach? Ile osób jest w nim zatrudnionych? I czym ma się zajmować w nowej siedzibie? Grupa radnych stawia właśnie pytania dotyczące MCK-u?

Miejskie Centrum Kultury wciąż rozpala emocje radnych. I to nie tylko w sprawie przyszłości jego dotychczasowej siedziby przy ul. Drzymały. Teraz grupa radnych KO - Piotr Wilczewski, Maria Szupiluk, Ireneusz Maciej Zmora, Robert Surowiec i Aleksandra Sibińska-Szadna - bierze na tapet także finanse i działalność merytoryczną MCK-u.

Przy okazji lutowej sesji rady miasta dowiedzieliśmy się, że Miejskie Centrum Kultury - na przełomie roku przeniosło się do nowej siedziby przy ul. Hawelańskiej - dostało na ten rok niewiele ponad 9 mln zł, czyli kwotę podobną do tej, jaką miało, będąc w starym miejscu.

Choć prezydent Jacek Wójcicki mówił o rozmowach w sprawie zwiększenia budżetu instytucji, jej finanse rozpały dyskusję w przestrzeni publicznej. Radni chcą, aby prezydent podał dokładne kwoty, jakie instytucja dostała w zeszłym roku, rok wcześniej oraz ile zapisano na nią w budżecie miasta na ten rok. Chcą przy tym poznać nie tylko kwoty dotacji, ale też to, ile pieniędzy szło



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

MCK w Gorzowie zostało oficjalnie otwarte 31 stycznia 2026r.

na wydarzenia, projekty czy inwestycje. A to tylko początek...

- Prosimy o przedstawienie aktualnej wysokości budżetu Miejskiego Centrum Kultury ma rok 2026 wraz ze wskazaniem wszystkich zadań, które mają zostać w jego ramach zrealizowane. Prosimy o przedstawienie szczegółowego planu merytorycznego MCK, w tym głównych kierunków działalności programowej i najważniejszych przedsięwzięć planowanych do realizacji - napisali w interpelacji do Jacka Wójcickiego. Radni chcą konkretnych wyliczeń: jakie mają być imprezy, ile każda z nich ma kosztować i z czego ma zostać ona sfinansowana. Chcą też poznać całą strukturę MCK-u, a więc

proszą o dokładne wyliczenie, ile etatów jest w administracji, ile w obsłudze technicznej czy innych komórkach organizacyjnych. Chcą też obowiązującego regulaminu organizacyjnego MCK, obowiązującego planu finansowo-rzeczowego czy sprawozdania finansowego za ubiegły rok. I to też jeszcze nie wszystko.

Radni chcą, by prezydent przedstawił też, ile MCK wyda na media, ile na ochronę, ile na obsługę techniczną, ile na eksploatację. Na te dane nie chcą czekać cały rok, tylko dostać wyliczenia na podstawie pierwszych trzech miesięcy funkcjonowania.

Oprócz pytań dotyczących nowej siedziby Miejskiego Cen-

trum Kultury, radni stawiają też pytania o starą. Budynek, w którym przez ponad trzydzieści lat mieścił się MCK już kilkanaście lat temu wymagał gruntownego remontu. Miasto mówi jednak, że nie jest nim zainteresowane i chce - formalnie ma to zrobić MCK - sprzedać obiekt. Radni stawiają przy tym kluczowe pytanie, na które odpowiedź jeszcze w debacie publicznej nie padła: czy w ogóle oszacowano koszt remontu budynku przy ul. Drzymały? Na razie mówi się jedynie, że będzie on znaczny. Konkretna kwota jednak nie pada.

Zgodnie z prawem, odpowiedzi na pytania radnych powinny zostać udzielone w ciągu dwóch tygodni.

Wojenne szczątki nie wstrzymają budowy

Łukasz Kolesnik
Krosno Odrzańskie

Po tym, jak pracownicy budujący obwodnicę natknęli się na szczątki żołnierzy z okresu II wojny światowej, mieszkańcy zaczęli obawiać się, że inwestycja zostanie wstrzymana. Nic z tych rzeczy!

Skontaktowaliśmy się z dr Maksymilianem Frąckowiakiem z Badań Historycznych i Archeologicznych Pomost. Zapytaliśmy czy budowa zostanie wstrzymana przez

ostatnie znaleziska i czy poszerzony zostanie rejon działań archeologicznych

- Nie - zapewnia dr Frąckowiak. - Byliśmy tam w sumie dwa dni. Ekshumacja się skończyła, podobnie jak badania archeologiczne. Obecnie strona niemiecka zajmie się identyfikacją szczątków na podstawie zapisków historycznych. Nie ma żadnego zagrożenia, że budowa obwodnicy zostanie wstrzymana z tego powodu.

Przypomnijmy, że podczas budowy obwodnicy Krosna

Odrzańskiego w ciągu drogi krajowej nr 29 archeolodzy natrafili na niezwykle znalezisko. W rejonie miejscowości Chyże odkryto szczątki siedmiu niemieckich żołnierzy poległych pod koniec II wojny światowej. W płytkiej tranzei, przerośniętej dziś korzeniami drzew, odnaleziono również liczne przedmioty osobiste - m.in. hełm z dziurą po odłamku, nieśmiertelniki, okulary, szczoteczka do zębów czy zegarek, na którym zatrzymał się czas. Badacze przypuszczają, że żołnierze

zginęli podczas zaciętych walk w lutym 1945 r., gdy Armia Czerwona próbowała przełamać niemiecką obronę przyczółka nad Odrą.

Wśród znalezionych artefaktów były cztery nieprzełamane nieśmiertelniki, dzięki którym możliwe będzie ustalenie tożsamości poległych i poinformowanie ich rodzin. Odkrycie pokazuje, jak ważny jest nadzór archeologiczny przy inwestycjach - nawet dziś ziemia potrafi odsłonić dramatyczne historie sprzed dziesięcioleci.

GORZÓW TŁUMY NA TARGACH EDUKACYJNYCH

Kolejki jak za dawnych lat!

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Tłumy młodych ludzi, gwar rozmów i niekończące się kolejki przy stoiskach. Tak wyglądały tegoroczne Gorzowskie Targi Edukacyjne, które ponownie przyciągnęły setki ósmoklasistów.

Wybór szkoły średniej to dla wielu uczniów moment przełomowy. Nic więc dziwnego, że zainteresowanie wydarzeniem było ogromne.

- To już siódma edycja wydarzenia i za każdym razem staramy się, aby targi były czymś więcej niż tylko prezentacją szkół. Pokazujemy również dalszą drogę ucznia, a więc współpracę z pracodawcami i partnerami, którzy towarzyszą młodym ludziom na kolejnych etapach kształcenia. To kompleksowe spojrzenie na przyszłość tych, którzy właśnie stoją przed wyborem swojej ścieżki - zauważa Beata Wachowiak z wydziału edukacji w gorzowskim magistracie.



Ale targi to nie wszystko, bo w szkołach zaplanowano również „drzwi otwarte”. Te zaplanowano na ostatnią sobotę marca oraz trzy soboty kwietnia.

To, co wyróżnia targi, to możliwość rozmowy twarzą w twarz. Uczniowie nie byli skazani jedynie na przeglądanie stron internetowych czy czytanie broszur. Na stoiskach czekali nauczyciele, uczniowie starszych klas oraz przedstawiciele szkół, którzy chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami.

- Nie byłam wcześniej do końca zdecydowana, ale teraz myślę, że dobrym rozwiązaniem może być technikum jako pierwszy wybór, żeby zdobyć zawód. Jest naprawdę dużo kierunków, każdy może znaleźć coś dla siebie.

- Fajnie jest zobaczyć szkoły w praktyce, a nie tylko czytać

o nich w internecie. To dużo pomaga w wyborze.

- Najbardziej podobało mi się to, że każda szkoła pokazuje coś innego i można odkryć rzeczy, o których wcześniej się nawet nie myślało - podkreślają uczniowie.

Szkoły prześcigały się w pomysłach na to, jak zaintereso-

wać przyszłych uczniów. Tradycyjne ulotki i foldery były tylko dodatkiem do znacznie bardziej angażujących prezentacji. Odwiedzający mogli podziwiać pokazy robotyki, degustować potrawy przygotowane przez uczniów kierunków gastronomicznych czy obserwować umiejętności przyszłych fryzjerów i krawców.

- Najważniejsze jest to, żeby młodzi ludzie mogli zobaczyć szkołę na żywo. Porozmawiać z uczniami i nauczycielami, bo to właśnie my tworzymy atmosferę i pokazujemy, jak szkoła funkcjonuje na co dzień. Mamy bardzo dobrze wyposażoną bazę, własną strzelnicę, kuchnię, stołówkę, nowoczesne boiska i przestrzeń przyjazną uczniom. Chcemy, żeby młodzi ludzie nie tylko zdobywali wiedzę, ale też odkrywali świat i swoje zainteresowania - mówi Przemysław Słowiński z VIII Liceum Ogólnokształcącego w Gorzowie.

Podobnie podejście prezentują inne placówki.

- Targi to dla nas wstęp do dnia otwartego, który trak-

tujemy jak prawdziwe święto szkoły. Uwielbiamy moment, kiedy młodzież przychodzi, zadaje pytania i chce nas poznać. Oprócz samej oferty edukacyjnej równie ważne jest to, co dzieje się poza lekcjami. Nasi nauczyciele potrafią budować relacje i tworzyć dobrą atmosferę - przyznaje Teresa Kostyszak, zastępca dyrektora I Liceum Ogólnokształcącego w Gorzowie.

Dyrektor II Liceum Ogólnokształcącego zwraca uwagę, że targi to także przestrzeń zdrowej rywalizacji między szkołami.

- Każda placówka chce przyciągnąć uczniów, ale jednocześnie zależy nam, by trafiali do miejsc najlepiej dopasowanych do ich potrzeb i predyspozycji. Dlatego staramy się pokazać pełen obraz tego, co oferujemy. Sportowców przyciągamy nowoczesnym boiskiem i świetnymi warunkami do treningów. Uczniowie o zacięciu naukowym mogą rozwijać się dzięki sukcesom naszych olimpijczyków. Mamy też propozycje dla artystów - wylicza Tomasz Pluta.

Rewitalizacja miejsca spoczynku ofiar nazistowskiej zbrodni

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Powstanie „Obrzycki ogród zadumy”. A zniszczone nagrobki zostaną odnowione i zabezpieczone. Budżet całego zadania po polskiej i niemieckiej stronie granicy sięga dwóch milionów euro.

Lubuszanie i działacze kilku niemieckich instytucji rozpoczęli współpracę, aby oddać należny hołd ofiarom nazistowskiej eutanazji w Obrzycach, Seelow, Berlinie i Ueckermünde. Tylko w Obrzycach w latach 40. XX wieku w tamach akcji T-4 uśmiercono tysiące pacjentów z chorobami psychicznymi. Dostawali w miejscowym szpitalu zastrzyk z trucizną. Tę tragiczną historię opisała m.in. Katarzyna Szuba - Frąckowiak. Jej książka podczas tegorocznych Lubuskich Wawrzynów zdobyła Nagrodę Rektora Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu za Najlepszą Książkę Popularnonaukową. Publikacja stała się okazją do założenia przez autorkę Fundacji Miejsce Pamięci Obrzyce.

- Prowadzimy badania, które mają doprowadzić do dokład-

nego oszacowania liczby ofiar, których liczba waha się od 10 do 18 tysięcy, oraz ustalenia ich tożsamości. Badamy motywy, jakimi kierował się personel uśmiercając pacjentów i jak dokładnie wyglądał ten proces - informuje założycielka fundacji. Miejsce pochówku ofiar tej zbrodni będzie wkrótce zrewitalizowane. Zaplanowano konserwację nagrobków. Dla uczczenia pamięci zamordowanych powstanie „Obrzycki ogród zadumy” i nowy pomnik ofiar. Zostanie to zreali-



Obecny cmentarz jest mocno zapuszczony – roślinność przerasta nagrobki, a ogrodzenie wymaga odtworzenia

zowane w ramach polsko-niemieckiego projektu „Żywe miejsca pamięci”. Projekt jest realizowany we współpracy Województwa Lubuskiego i gminy Międzyrzecz z dzielnicą Charlottenburg-Wilmersdorf w mieście Berlin, miastem Ueckermünde, miastem Seelow oraz Centrum Medycznym Uniwersytetu w Rostocku. Inicjatywa została dofinansowana z Programu Współpracy Interreg Brandenburgia-Polska kwotą ponad 1,5 mln euro.

Tak zadłużony Gorzów nie był nigdy. Miasto wzięło pożyczkę

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

W ciągu jednego kwartału zadłużenie Gorzowa wzrosło o 28,2 mln zł. To efekt pożyczki wziętej z Banku Gospodarstwa Krajowego. Na koniec zeszłego roku miasto było zadłużone na 422,6 mln zł.

Gorzowski magistrat podał właśnie stan zadłużenia miasta. Urzędnicy raportują to co kwartał i teraz podali wysokość długu na 31 grudnia 2025. Wynosiło ono dokładnie 422 613 095,30 zł. I - według naszych obserwacji - jest to najwyższe zadłużenie w historii Gorzowa. Na koniec września 2025 wynosiło ono 394,4 mln zł, na koniec czerwca 2025 było to 397 mln zł, a na koniec grudnia 2024 - 403 mln zł.

Gorzów spłaca kredyty i bierze pożyczki

W ciągu ostatniego kwartału zeszłego roku zadłużenie miasta wzrosło dokładnie o 28 220 140,73 zł. Ta kwota to efekt wzięcia trzydziestokilkumilionowej pożyczki w Banku Gospodarstwa Krajowego oraz częściowej spłaty wcześniejszego zadłużenia.



Jak wynika z uchwały budżetowej, zadłużenie miasta na koniec tego roku ma wynieść prawie 419,36 mln zł

Na koniec roku Gorzów miał do spłaty 348,2 mln zł w dwóch kredytach w Europejskim Banku Inwestycyjnym (zostały wzięte na finansowanie deficytu miasta). Do spłaty były także dwie pożyczki z BGK. Pierwsza - 41 mln zł - była wzięta wcześniej na finansowanie deficytu budżetowego. Druga - wzięta pod koniec 2025 - dotyczyła tzw. zielonej transformacji miasta. W tym przypadku do spłaty jest 33,4 mln zł.

Na co konkretnie wzięte zostały pieniądze z Banku Gospo-

darstwa Krajowego? Z tym pytaniem zwróciliśmy się już do urzędników. Do sprawy jeszcze wrócimy.

Ponad 4 tys. zł długu na głowę

Jak wynika z ostatniej uchwały budżetowej na koniec tego roku zadłużenie miasta ma wynieść prawie 419,36 mln zł.

Na koniec zeszłego roku w Gorzowie stały meldunek miały 103 353 osoby. Oznacza to, że na każdego z nich z miejskiego zadłużenia przypada 4 089 zł.

Naprawili kanalizację... i niczego nie zniszczyli. Takich remontów chcą wszyscy mieszkańcy

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Nie rozkopują ulic, a mimo to skutecznie naprawiają instalację, nie powodując szkód. Właśnie tak naprawiają kanalizację w Strzelcach Krajeńskich.

Remont kanalizacji kojarzy się głównie z rozkopanymi ulicami, hałasem ciężkiego sprzętu i utrudnieniami, które potrafią sparaliżować życie mieszkańców na wiele dni. Takie prace oznaczają zazwyczaj zniszczenia jezdni i wiążą się z wysokimi kosztami napraw. Można jednak robić to inaczej.

Naprawiają rury bez wykopów

Strzelce Krajeńskie skorzystały z usług specjalistycznej firmy, która przy renowacji kanalizacji stosuje nowoczesną technologię, dzięki której nie trzeba niszczyć chodników, ulic i trawników. Prace prowadzone są bez wykopów, a rury odnawiane od środka, a więc



FOT. NASZE STRZELCE

Nie trzeba demolować nawierzchni i zamykać ulicy, by naprawić zniszczoną rurę

bez dużych utrudnień dla ruchu i mieszkańców. Specjalna maszyna mieści się na przyczepce i jest łatwa w obsłudze. Do miejsca pracy dojeżdża cały zestaw. Właśnie tak w ostatnim czasie wyglądała naprawa kanalizacji pod ulicą Orzeszkowej.

- Tego typu prace realizuje się przede wszystkim tam, gdzie nie planuje się remontów dróg lub gdzie sieć znajduje się na dużych głębokościach. W tym przypadku mamy do czynienia z rurami pochodzącymi z lat osiemdziesiątych, które są już wyraźnie wy-

eksploatowane. Zastosowanie tradycyjnych metod byłoby nie tylko ryzykowne, ale również wiązałoby się z dużo większym nakładem pracy i kosztów - mówi Grzegorz Rakiej, prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej w Strzelcach Krajeńskich.

Jak wygląda taka naprawa?

Naprawa polega na umieszczeniu w zniszczonej kanalizacji specjalnego termoutwardzalnego rękawa. Prześiąknięty żywicą elastyczny materiał, pod wpływem wprowadzonego ciśnienia gorącej pary, przylega do wnętrza kanalizacji, gdzie przybiera postać rury i twardnieje. W zależności od dobruńa szybkości utwardzania ży-

sto dorównuje nowej instalacji. Żywica epoksydowa wnika w pęknięcia i nieszczelności, trwale łącząc wykładzinę ze ścianką rury, co znacząco wzmacnia całą konstrukcję. Dzięki temu poprawia się nie tylko szczelność, ale również odporność na ścieranie czy korozję, co przekłada się na dłuższą żywotność całej sieci i większe bezpieczeństwo jej eksploatacji - tłumaczy Grzegorz Rakiej.

Tego typu prace realizuje się przede wszystkim tam, gdzie nie planuje się remontów dróg lub gdzie sieć znajduje się bardzo głęboko

wicy, odcinek poddany renowacji już po kilku godzinach może być ponownie eksploatowany.

- Otrzymujemy w pełni wytrzymałą, szczelną i odporną na uszkodzenia rurę wewnątrz remontowanego przewodu, która parametrami czę-

Mniej problemów, więcej korzyści

W tradycyjnej metodzie konieczne byłoby nie tylko wejście pracownika do kanału i ręczne odtwarzanie przyłączy, ale także użycie ciężkiego sprzętu. Wiązałoby się to z rozkopaniem ulic i chodników, czasowym zamykaniem ruchu, a także koniecznością późniejszej odbudowy nawierzchni i infrastruktury towarzyszącej. Co równie ważne, jest to rozwiązanie przyjazne dla środowiska. Ogranicza emisję hałasu, pyłów i minimalizuje ingerencję w otoczenie.

MATERIAL INFORMACYJNY ORANGE

0011498253

Dzieci dorastają w świecie ekranów – jak je wesprzeć?

Współczesne dzieciństwo znacznie różni się od tego, które pamiętają dorośli. Dzieci wkraczają w świat Internetu coraz szybciej, zdarza się, że zanim jeszcze nauczą się pisać, czytać, czy wiązać sznurowadła. Jednak samo klikanie to tylko techniczna obsługa narzędzia. Jak zatem sprawić, by najmłodszy potrafił bezpiecznie i świadomie korzystać z technologii i dlaczego ważne jest, by umieli współpracować i ćwiczyli krytyczne myślenie? Z pomocą przychodzi MegaMisja - bezpłatny program Fundacji Orange, który od 11 lat uczy najmłodszych, jak radzić sobie w świecie pełnym ekranów.

Program skierowany jest do przedszkoli i szkół podstawowych (klasy 1-3) i opiera się na gotowych scenariuszach zajęć, które nauczyciele realizują przez cały rok szkolny. Osią programu jest ciekawa historia bliźniaków i stworka - Psotnika, angażująca dzieci i pomagająca im lepiej zrozumieć cyfrową rzeczywistość. Szkoły i przedszkola biorące udział w MegaMisji otrzymują kompleksowe wsparcie: materiały dydaktyczne, pomoce edukacyjne oraz dostęp

do szkoleń i webinarów dla nauczycieli.

- MegaMisja to bardzo przydatny program. Wśród wielu innych projektów, w których brałam udział, to właśnie MegaMisja przynosi dzieciom największą korzyść. To znakomicie skonstruowane zajęcia, zawsze wyczekiwane przez maluchy i świetnie przykuwające ich uwagę. Co ciekawe, w to przedsięwzięcie udaje się zaangażować też rodziców, co wpływa na jeszcze lepsze efekty programu. Dzieci uczyniają odkrywać, co znaczy w współpracy z rówieśnikami, zauważają, że można świetnie bawić się, nie spoglądając w ekran telefonu - mówi pani Magdalena Zajac, nauczycielka przedszkolna realizująca program MegaMisja.

MegaMisja w przedszkolach
Głównym celem jest rozwijanie u dzieci kompetencji społecznych, takich jak współpraca, empatia, krytyczne myślenie - tych, które są fundamentem zdrowego i bezpiecznego funkcjonowania w świecie pełnym ekranów.

W zalewie informacji dziecko musi nauczyć się odróżniać prawdę od fałszu, a tu właśnie zdolność do krytycznego myślenia jest



doskonałym narzędziem, które MegaMisja daje dzieciom. Poza tym, dzieci biorąc udział w MegaMisji, mają wiele okazji do działania razem.

- Zajęcia w ramach tego programu pokazują dzieciom, jak wartościowa jest współpraca w grupie, jak się integrować z innymi uczestnikami zabawy. Dzieci dostrzegają, jak wiele można osiągnąć, działając zespołowo i jaką wartość ma dialog w grupie - dodaje pani Magdalena.

MegaMisja w szkołach

W klasach 1-3 wyzwania stają się bardziej złożone. MegaMisja uczy dzieci zasad bezpiecznego korzystania z Internetu, tłumaczy im, co to jest

ochrona prywatności i jak wprowadzać ją w życie.

Program wprowadza także pojęcie higieny cyfrowej, pokazując, jak ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy czasem spędzonym przed ekranem smartfonu czy komputera a aktywnością offline. Uczniowie pracują zespołowo, uczą się komunikacji i rozwijają umiejętność krytycznego myślenia, co pomaga im lepiej odnajdywać się w świecie natłoku informacji.

- To bardzo pożyteczny program. Dzieci podczas zajęć poznają takie zagadnienia jak prawo autorskie czy prywatność. Uczą się oceny publikowanych tam informacji i rozpoznawania fakenewsów. MegaMisja daje

możliwość rozwoju kompetencji cyfrowych w przydatny i praktyczny sposób. Dzieci realizują ciekawe projekty, co jest typową nauką przez zabawę. Zadania rozwijają w nich twórcze i krytyczne myślenie, a to umiejętności, które powinny być kształtowane u dzieci właśnie na etapie edukacji wczesnoszkolnej. Wszystkie aktywności zaplanowane w scenariuszach, które dostajemy, są ukie-runkowane na pracę w grupie, na prowadzenie dyskusji i wspólne rozwiązywanie problemów. To daje dzieciom wiele satysfakcji, radości, ale przede wszystkim buduje w nich zaufanie do siebie, które jest bardzo potrzebne w świecie naszpikowanym technologiami i ekranami - mówi Karolina Borkiewicz, specjalista edukacji wczesnoszkolnej, nauczycielka realizująca program w 3 klasie szkoły podstawowej.

MegaMisja wspiera także nauczycieli, dostarczając im gotowych narzędzi i inspiracji do realizowania nowoczesnych, angażujących zajęć. Wszystko to sprawia, że zajęcia są bardzo ciekawe i wciągające dla uczniów.

- Moja klasa jest zachwycona programem MegaMisja.

Dzieci wyczekują kolejnych zajęć i codziennie potrafią rano zadawać pytanie: „Czy dziś będziemy mieć kolejne zajęcia z MegaMisją?”. Realizacja zadań w ramach tego programu jest dla nich prawdziwą przygodą. Rozwój kompetencji miękkich u dzieci jest naprawdę zauważalny, ale to nie wszystko. Nauczyciele mają także możliwość rozwoju poprzez udział w szkoleniach i webinarach przygotowanych specjalnie dla nich - nadmienia pani Karolina.

Dołącz do programu

Aby zgłosić szkołę lub przedszkole, należy wypełnić formularz dostępny na stronie programu do 28 kwietnia 2026 r. do godziny 15.00. Trzeba odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących motywacji do wzięcia udziału w MegaMisji. Można to zrobić pisemnie lub w formie krótkiego nagrania wideo.

Spośród wszystkich zgłoszeń specjalna komisja wybierze 300 placówek (po 150 szkół i przedszkoli), które rozpoczną realizację programu we wrześniu 2026 roku. W tegorocznej edycji mogą wziąć udział również te placówki, które już uczestniczyły w MegaMisji w ubiegłych latach.

KRÓTKO

TSUE

Decyzja ws. niezawisłości sędziów

Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł w sprawie niezawisłości polskich sędziów. Jak stwierdził, nieprawidłowość przy powołaniu sędziego nie oznacza jeszcze, że nie jest to niezawisły sędzia. TSUE orzekł, że udział Krajowej Rady Sądownictwa, ukształtowanej w następstwie reformy polskiego systemu sądownictwa, w procedurze powołania sędziego oraz brak skutecznego środka prawnego przed sądem dla nierekomendowanych kandydatów, nie wystarczają same w sobie do wyłączenia tego sę-

dziego. Orzeczenie dotyczy tzw. pytań prejudycjalnych, które do TSUE skierował Sąd Rejonowy Poznań-Stare Miasto. Sprawa, którą się zajmował, dotyczyła zapłaty należności z tytułu umowy. Jedna ze stron zawniosowała o wyłączenie sędziego z powodu wątpliwości co do jego bezstronności i niezawisłości.

Sędzia, która rozpatrywała sprawę, oświadczyła, że w jej ocenie nie ma podstaw do wyłączenia, jednak odsyłając sąd nabrał wątpliwości i skierował pytania prejudycjalne do TSUE.

WARSZAWA

Projekt PSL ws. SAFE 0 procent



Wicepremier, szef MON i prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz przekazał wczoraj, że klub PSL złożył w Sejmie projekt ustawy o Polskim Funduszu Inwestycji Obronnych. - Projekt ten naprawia błędy prezydenckiego projektu w sprawie polskiego SAFE 0 procent - podkreślił Kosiniak-Kamysz.

PARLAMENT EUROPEJSKI

Uchylili immunitet Braunowi

Komisja prawna (JURI) Parlamentu Europejskiego zagłosowała wczoraj za uchynieniem immunitetu europoselskiego Grzegorzowi Braunowi. Chodzi o dwie sprawy: zniszczenie flagi ukraińskiej i unijnej oraz zaprzeczenie zbrodniom ludobójstwa popełnionym przez Trzecią Rzeszę Niemiecką.

Decyzja w sprawie Brauna podjęta została jednogłośnie:

za odebraniem immunitetu polskiemu politykowi we wtorek zagłosowali wszyscy obecni na sali członkowie JURI.

Zgodnie z regulaminem europarlamentu ostateczną decyzję w tej sprawie podejmie cała Izba w głosowaniu na posiedzeniu plenarnym. Do tego dojdzie prawdopodobnie już w środę podczas minisejki plenarnej PE w Brukseli.

URZĄD CELNY UE

Unijne instytucje dzisiaj zdecydują, w którym z dziewięciu zgłoszonych do konkursu europejskich miast zostanie zlokalizowana siedziba Urzędu Celnego UE (EUCA). Polska zgłosiła kandydaturę Warszawy. Konkurentami Warszawy są: Liege w Belgii, Malaga w Hiszpanii, Lille we Francji, Zagrzeb w Chorwacji, Rzym we Włoszech, Haga w Holandii, Porto w Portugalii oraz Bukareszt w Rumunii.

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Wizyta prezydenta Karola Nawrockiego na Węgrzech odbyła się wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu - poinformował Donald Tusk. Ocenił, że spotkanie polskiego prezydenta z premierem Węgier przed wyborami parlamentarnymi w tym kraju jest działaniem wbrew polskim interesom.

W poniedziałek prezydent Nawrocki wraz z prezydentem Węgier Tamaselem Sulyokiem wziął udział w obchodach Dnia Przyjaźni Polsko-Węgierskiej w Przemysłu (woj. podkarpackie). W drugiej części dnia rozmowy przeniosły się do Budapesztu, gdzie Nawrocki spotkał się także z premierem Viktorom Orbanem.

Przed wtorkowym posiedzeniem Rady Ministrów premier skomentował wizytę Nawrockiego, która - jego zdaniem - skupia uwagę opinii publicznej nie tylko w Polsce, ale i całej Europie. Tusk podkreślił, że wizyta ta odbyła się „wbrew rekomendacji i opiniom polskiego rządu”. Stwierdził też, że wspieranie premiera Orbana tuż przed wyborami parlamentarnymi na Węgrzech jest działaniem wbrew polskim interesom.

- Cały czas czekamy na 2 mld zł, które powinny wpłynąć z europejskiej kasy za sprzęt, jaki wysłaliśmy jako Polska Ukrainie w pierwszych miesiącach wojny.



Przed wczorajszym posiedzeniem Rady Ministrów premier Donald Tusk wypowiedział się na temat spotkania prezydenta Nawrockiego z Viktorom Orbanem

(...) Ta błyskawiczna akcja bez zbędnej zwłoki umożliwiła przetrwanie najcięższych tygodni inwazji rosyjskiej na Ukrainę, być może była kluczowa także dla polskiej niepodległości - ocenił szef polskiego rządu. - Nam przysługuje z mechanizmu European Peace Facility 2 mld zł, które od dawna powinny być w polskim budżecie. To premier Orban osobiście blokuje wypłatę tych pieniędzy dla Polski - powiedział Tusk.

Przypomniał też, że węgierski premier zablokował unijną pożyczkę dla Ukrainy. Dodał, że od dłuższego czasu docierają do niego informacje, że węgierscy dyplomaci - najbliżsi współpracownicy Orbana - ściśle współpracują z władzami rosyjs-

„

W zeszłym roku Polska doświadczyła prawie 270 tysięcy cyberataków, o 150 procent więcej niż w 2024 roku

Paweł Olszewski, wiceminister cyfryzacji

Ponadto polski premier ocenił, że Orban „zbudował model, który teoretycznie przynajmniej powinien budzić oburzenie prezydenta Nawrockiego i jego zaplecza politycznego, model państwa skorumpowanego”. Dodał, że węgierski premier „bardzo unika jakichkolwiek możliwości kontroli ze strony niezależnych mediów, niezależnego sądownictwa, a w konsekwencji także niezależnych instytucji europejskich, jeśli chodzi o kwestie korupcji w Budapeszcie”.

- Wymieniam tylko kilka powodów, dla których tak stanowczo domagamy się od wszystkich polskich polityków, aby nie uczestniczyli w promocji tego typu działań. W interesie polski nie jest wspieranie premiera Orbana w jego prorosyjskich i antyeuropejskich działaniach - powiedział szef rządu.

Zwrócił się także do prezydenta Nawrockiego: „Jest pan prezydentem Polski i ma pan obowiązki polskie, a nie rosyjskie, i dlatego oczekiwaliśmy, aby w kwestii polityki międzynarodowej, a szczególnie w tak drażliwych sytuacjach, jak kwestie rosyjskie, ukraińskie, europejskie, prezydent wspierał politykę międzynarodową kreowaną przez rząd, a nie działał przeciwko polskim interesom”. - To są mocne słowa, ale wiem, o czym mówię. Działania ostatnich dni i tygodni to są działania wymierzone wprost w fundamentalne interesy Polski i jej bezpieczeństwo - dodał Tusk. PAP

Rząd przyspieszy inwestycje jądrowe? Jakie są proponowane nowe przepisy dla budowy elektrowni

Maciej Badowski
Warszawa

Rząd zajmował się wczoraj projektem zmian w przepisach dotyczących budowy elektrowni jądrowych.

Rząd rozpatrywał projekt nowelizacji ustawy o przygotowaniu i realizacji inwestycji w zakresie obiektów energetyki jądrowej oraz inwestycji towarzyszących.

Celem zmian jest poprawa efektywności procesu inwesty-

cyjno-budowlanego, który, jak wskazano, cechuje się bardzo wysoką złożonością. Projekt zakłada zwiększenie możliwości etapowania inwestycji oraz prowadzenia części prac jeszcze przed uzyskaniem pełnej dokumentacji dla całego obiektu.

„Wprowadzenie rozwiązań prawnych w tym zakresie przyniesie korzyść dla sprawności procesu powstawania obiektów energetyki jądrowej, w tym elektrowni jądrowych, w Rzeczypospolitej Polskiej, który, jak wy-

nika z doświadczeń międzynarodowych, obarczony jest dużym ryzykiem opóźnień” - podkreślono w uzasadnieniu.

Projekt przewiduje wprowadzenie pozwolenia na budowę w zakresie wstępnych robót budowlanych. Obejmą one m.in. prace geodezyjne, niwelację terenu, przygotowanie zaplecza budowy oraz tymczasowe ogrodzenia. Nowe przepisy wprowadzają podział robót na podstawowe i kwalifikowane. W przypadku tych pierwszych decyzję

o pozwoleniu miałby wydawał wojewoda. Dla prac kwalifikowanych konieczne będzie wcześniejsze uzyskanie zgody prezesa Państwowej Agencji Atomistyki w zakresie bezpieczeństwa jądrowego i ochrony radiologicznej.

Pierwsza polska elektrownia atomowa ma powstać w lokalizacji Lubiato-Kopalino (gmina Choczewo) na Pomorzu i ma mieć trzy bloki wybudowane w amerykańskiej technologii AP1000 Westinghouse. PAP

Umowa UE – Mercosur od 1 maja 2026 r. Tymczasowo

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Jak podała Komisja Europejska, umowa handlowa między Unią Europejską i krajami południowoamerykańskiego bloku Mercosur będzie tymczasowo stosowana od 1 maja tego roku.

Oznacza to, że od 1 maja br. możliwe będzie sprowadzanie do UE produktów takich jak wołowina, drób, nabiał, cukier i etanol po bardziej korzystnych dla południowoamerykańskich producentów stawkach celnych; taka obniżka będzie jednak dotyczyć tylko określonych w umowie ilości danego produktu. W zamian kraje Mercosuru obniżą uznawane w wielu przypadkach za zaporowe cła na europejskie towary przemysłowe, w tym samochody.

Tymczasowe stosowanie umowy oznacza, że od maja będą obowiązywały zapisy porozumienia w części dotyczącej tylko handlu, bo jest to kompetencją Komisji Europejskiej. W praktyce oznacza to natychmiastowe zniesienie ceł i barier handlowych. Do czasu pełnej ratyfikacji czekać będą inne, poza-handlowe kwestie, np. ochrona inwestycji i kwestia zamówień publicznych.

W tym przypadku potrzebna będzie ratyfikacja Parlamentu Europejskiego i państw członkowskich. Parlament Europejski z powodu stwierdzo-



Do zatwierdzenia umowy doszło mimo protestów rolników w całej Europie, w tym w Polsce

nych wątpliwości do umowy 21 stycznia poparł wniosek o skierowanie sprawy do Trybunału Sprawiedliwości UE, co opóźnia całą procedurę.

Porozumienie handlowe będzie stosowane tymczasowo od 1 maja między UE a wszystkimi krajami południowoamerykańskiego bloku, które zakończą procedurę ratyfikacji i powiadomią UE przed końcem marca. Argentyna, Brazylia i Urugwaj już to zrobiły, a Paragwaj niedawno ratyfikował umowę i oczekuje się, że wkrótce wyśle notyfikację w tej kwestii.

Od 1 maja br. będzie też obowiązywała tzw. klauzula ochronna do umowy, co ma stanowić odpowiedź na obawy rolników, którzy przewidują

nadmierny napływ produktów z Mercosuru do UE. Będzie uruchamiana, jeśli ceny danego produktu w UE wskutek importu z Mercosuru spadną o 5 procent. Wówczas możliwe będzie podniesienie ceł na dany produkt lub nawet zakaz jego wwozu do Unii Europejskiej.

Kraje UE w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji. 17 stycznia po-

Kraje Unii Europejskiej w ramach Rady UE przyjęły umowę na początku stycznia, przy sprzeciwie m.in. Polski i Francji

rozumienie zostało podpisane w stolicy Paragwaju, Asuncion.

Cytowany w poniedziałkowym komunikacie KE unijny komisarz ds. handlu Marosz Szczechowicz podkreślił, że teraz priorytetem jest „przełożenie umowy UE - Mercosur na konkretne rezultaty, zapewnienie unijnym eksporterom platformy, której potrzebują, aby wykorzystać nowe możliwości w zakresie handlu, wzrostu gospodarczego i zatrudnienia”.

„Tymczasowe stosowanie umowy pozwoli nam zacząć realizować tę obietnicę. Z niecierpliwością czekam, aż ta umowa wykorzysta swój potencjał, wzmacniając naszą gospodarkę i umacniając naszą pozycję w handlu światowym” - poinformował Szczechowicz. PAP

Katastrofa samolotu wojskowego w Kolumbii. Zginęło 66 osób

Oprac. Alina Mazurska
Kolumbia

Co najmniej 66 osób zginęło w katastrofie wojskowego samolotu transportowego Hercules-125 w południowo-wschodniej części Kolumbii, w mieście Puerto Leguizamo. Na pokładzie było 125 osób.

Według agencji AFP w katastrofie zginęło 58 żołnierzy, sześciu członków personelu samolotu i dwóch policjantów. Przyczyny wypadku nadal nie są znane.

Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo, około 3 km od centrum miasta, blisko granicy z Peru.

Według ustaleń mediów samolotem podróżowały dwa plutony Armii Narodowej Kolumbii.

Prezydent Kolumbii Gustavo Petro na platformie X obwinił za katastrofę biurokratyczne przeszkody opóźniające modernizację armii. Pierwsze amerykańskie samoloty Hercules C-130 zostały wyprodukowane w latach 50. XX wieku, a Kolumbia nabyła te maszyny pod koniec lat 60. Niedawno zmodernizowano niektóre starsze C-130, zastępując je nowszymi modelami, sprowadzonymi ze Stanów Zjednoczonych na mocy ustawy zezwalającej na transfer używanego lub nadwyżkowego sprzętu wojskowego. PAP



Do katastrofy doszło wkrótce po starcie samolotu z lotniska w Puerto Leguizamo

Ostatniej nocy w zmasowanych rosyjskich atakach powietrznych zginęło pięć osób

Alina Mazurska
Ukraina

Wojska rosyjskie zaatakowały w nocy z poniedziałku na wtorek Ukrainę w obwodach charkowskim, połtawskim, chersońskim i zaporoskim. Zginęło łącznie co najmniej pięć osób, a ponad 20 zostało rannych.



W nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w atakach 34 rakiet i 392 dronów

który uderzył w wagon pociągu znajdujący się w tym momencie na stacji Słatyne.

Rosyjska armia zaatakowała obwód połtawski, gdzie dwie osoby zginęły, a 11 zostało rannych - poinformowały lokalne władze. Media donosiły o licznych eksplozjach w Połtawie.

„Okolo w pół do trzeciej nad ranem wróg rozpoczął

zmasowany atak na Zaporozże, najpierw sześć dronów uderzeniowych, następnie pięć rakiet balistycznych. Jedna osoba zginęła, dziewięć osób zostało rannych” - napisał szef obwodowej administracji wojskowej Iwan Fedorow.

Zaznaczył, że celem ataku były dzielnice mieszkalne oraz obiekty infrastruktury. Uszko-

dzonych zostało 20 bloków wielopiętrowych, sześć domów prywatnych, sklep, budynki niemieszkalne oraz przedsiębiorstwa.

We wtorek rano Rosjanie ostrzelali z wieloprowadnicowych wyrzutni rakietowych centralną dzielnicę Chersonia; jedna osoba zginęła, dwie osoby zostały ranne - poinformował szef obwodowej administracji wojskowej Ołeksandr Prokudin.

Siły Powietrzne Ukrainy podały, że w nocy z poniedziałku na wtorek armia rosyjska użyła w swych atakach 34 rakiet i 392 dronów różnych typów. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 25 rakiet i 365 dronów. Zarejestrowano sześć trafień rakietami i 27 uderzeń bezałogowych statków powietrznych w 22 lokalizacjach. PAP

Są przecieki, że Trump dąży do porozumienia

Alina Mazurska
USA

Prezydent USA Donald Trump wydaje się być zdecydowany, by zawrzeć porozumienie z Iranem mające na celu zakończenie działań wojennych na Bliskim Wschodzie - podał wczoraj Reuters.

Wypowiadający się pod warunkiem zachowania anonimowości urzędnicy ocenili, że ich zdaniem jest mało prawdopodobne, by Iran zgodził się na żądania USA w ramach jakiegokolwiek nowej rundy negocjacji, które załamały się 28 lutego wraz z rozpoczęciem amerykańsko-izraelskiej wojny z Iranem.

Jak pisze Reuters, żądania USA prawdopodobnie obejmowałyby ograniczenia irańskiego

programu jądrowego i programu rakiet balistycznych.

W poniedziałek Trump napisał na platformie Truth Social, że Stany Zjednoczone i Iran przeprowadziły „bardzo dobre i produktywne” rozmowy na temat „całkowitego i ostatecznego zakończenia działań wojennych na Bliskim Wschodzie”. Po opublikowaniu tego wpisu władze Iranu oświadczyły, że żadne negocjacje nie miały miejsca.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że Trump wierzy w możliwość „wykorzystania potężnych osiągnięć IDF (izraelskich sił zbrojnych) i amerykańskiego wojska w celu realizacji celów wojny w ramach porozumienia - porozumienia, które zabezpieczy nasze żywotne interesy”. PAP

W NUMERZE:**Sposoby na artrozę**

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a na-

stępnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji.

ZA TYDZIEŃ:

- Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum
- Ten zabieg kosztuje 600 zł, na NFZ możesz go zrobić za darmo



FOT. 123RF

Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Jak ją rozpoznać i leczyć?

Monika Piorun
redakcja@stronazdrowia.pl

W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaobserwowała pierwszy od dekady wzrost liczby zgonów spowodowanych gruźlicą.

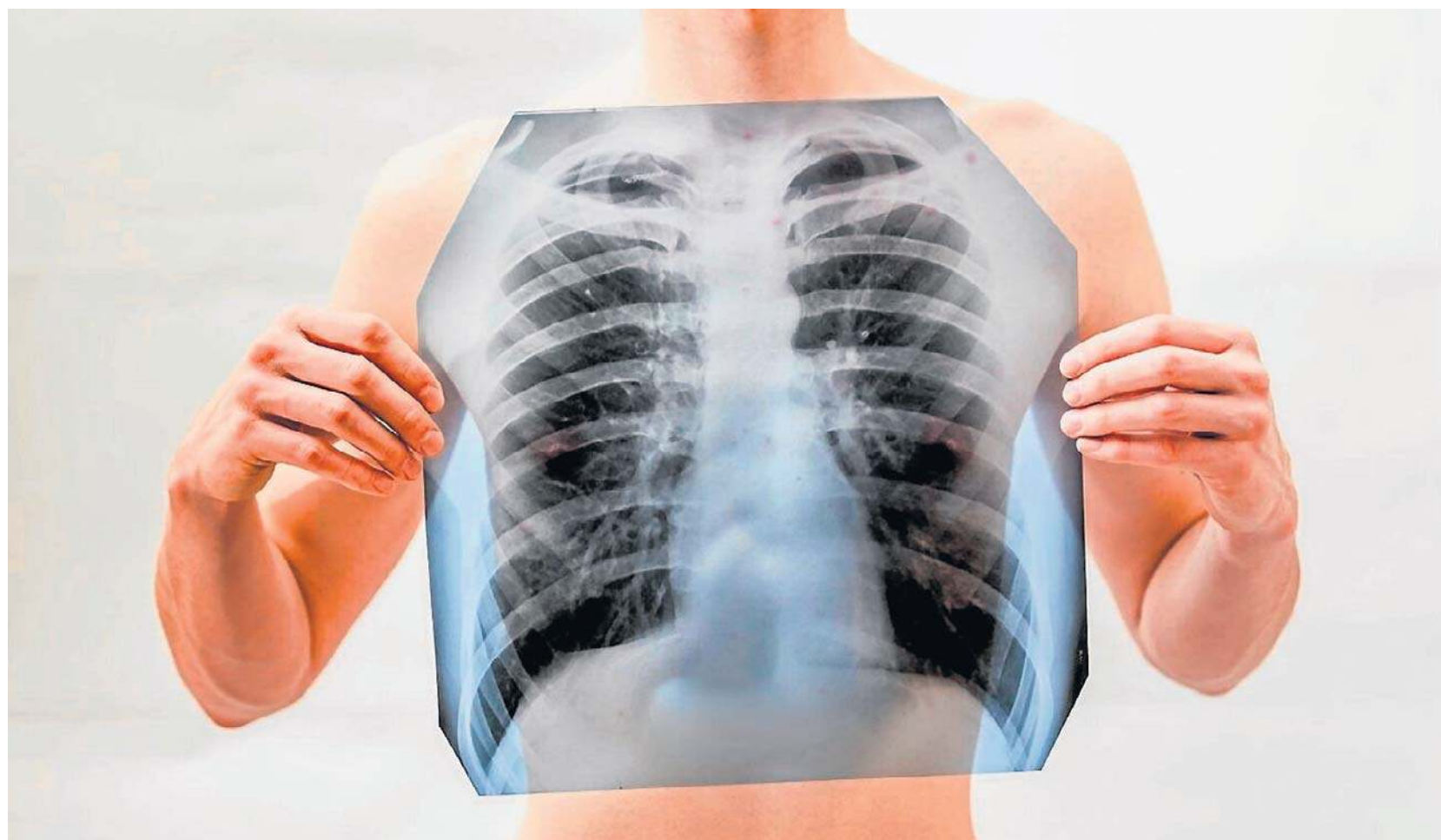
Wydawać by się mogło, że gruźlica istnieje już tylko w historycznych zapiskach, bo dzięki obowiązkowym szczepieniom choroba ta została wyeliminowana. Jednak statystycznie co sekundę na świecie 1 osoba zaraża się *Mycobacterium tuberculosis complex*, czyli prątkami gruźlicy, a co 3 minuty na gruźlicę umiera dziecko. Nosicielami tych kilku gatunków bakterii jest około 2-3 miliardy ludzi na całym globie. Niestety, walka z tymi uporczywymi zarazkami nie należy do najłatwiejszych, mimo że ryzyko infekcji dotyczy tylko około 10 proc. zakażonych.

Zachorowania na gruźlicę zostały skutecznie zahamowane przez szczepienia, jednak w czasie pandemii i migracji spowodowanych wojną choroba ta powróciła, a WHO odnotowuje wzrost liczby zachorowań. W 2021 roku WHO zaobserwowało także po raz pierwszy od 10 lat wzrost liczby zgonów na gruźlicę. W 2023 roku odnotowano najwyższą od 1995 roku liczbę przypadków gruźlicy (ponad 8,2 mln nowych diagnoz) i 1,25 mln zgonów.

Gruźlica w Polsce i na świecie

W Polsce od połowy lat 50. ubiegłego stulecia wprowadzono obowiązkowe szczepienia przeciwko gruźlicy, dzięki którym udało się znacznie ograniczyć rozwój choroby. Obecnie jednak obserwuje się stały wzrost zagrożenia gruźlicą, głównie ze względu na przybywających do naszego kraju uchodźców z Ukrainy, wśród których wiele osób nie jest zaszczepionych przeciwko gruźlicy.

W ostatnich latach w naszym kraju statystyki dotyczące zachorowań na gruźlicę są dwukrotnie wyższe niż w Czechach



FOT. 123RF

W 2024 roku w Polsce zgłoszono blisko 4 tysiące przypadków gruźlicy. Chorobą można się zarazić od zainfekowanej nią osoby

i na Słowacji oraz aż siedmiokrotnie większe niż np. w Norwegii.

W skali całego globu Polska oceniana jest jednak jako kraj o średniej zapadalności na gruźlicę, a liczba przypadków zachorowań na gruźlicę w Polsce co roku spada. Ze wstępnych danych Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc wynika, iż w 2024 roku zgłoszono w Polsce 3946 przypadków gruźlicy, a w 2023 roku było ich 4436.

Najwyższy odsetek chorych na gruźlicę na świecie występuje w krajach Trzeciego Świata w Afryce (gdzie ponad połowa zakażonych jest również nosicielami wirusa HIV) oraz z Azji (głównie Indii, Indonezji i Chin). Jak podaje Zakład Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej Wojskowego Instytutu Medycznego – gruźlica obok AIDS jest obecnie główną przyczyną zgonów

z powodu chorób zakaźnych na świecie.

Przyczyną gruźlicy są bakterie

Przebywanie w dużych skupiskach ludzkich od zawsze sprzyjało szybkiemu rozprzestrzenianiu się mikroskopijnych, przenoszonych drogą kropelkową, pokarmową lub przez dotyk prątków gruźlicy.

W 1882 roku odkrył je niemiecki lekarz i bakteriolog Robert Koch. Choć był to niewątpliwy przełom w medycynie, który dał szansę na ograniczenie

Statystycznie co sekundę na świecie jedna osoba zaraża się prątkami gruźlicy, a co trzy minuty na gruźlicę umiera dziecko.

skali zachorowań na gruźlicę, to jednak aż do dziś nie udało się w pełni okiełznać prątków wywołujących tę chorobę. Dlaczego?

Mimo że bakterie te giną podczas gotowania i pasteryzacji, to jednak wcale nie jest łatwo się ich pozbyć. Przez długie lata potrafią bowiem przetrwać np. w roztoczach kurzu domowego lub w glebie – jeśli tylko nie mają dostępu do słońca.

Są wyjątkowo wrażliwe na światło i promienie UV, za to wykazują dużą odporność na gnicie i wysychanie.

Na dodatek współcześnie dostępne leki są wobec nich coraz mniej skuteczne, co w ostatnich latach przyczyniło się do zwiększonej liczby zachorowań na gruźlicę – nie tylko na terenach, gdzie szczepienia przeciwko gruźlicy nie są obowiązkowe.

Gruźlicą można się zarazić, przebywając w otoczeniu zainfekowanej osoby. Wystarczy, że kichnie, zakasze lub tylko coś powie czy się zaśmieje, a umożliwi to prątkom gruźlicy przedostanie się do kolejnego organizmu drogą kropelkową. Zwykle podanie ręki gruźlikowi nie jest jednak ryzykowne – zwłaszcza jeśli zwracamy uwagę na przestrzeganie higieny osobistej.

Do zarażenia może zaś dojść drogą pokarmową poprzez spożycie nieprzepracowanej wody lub mleka, w których obecne są prątki gruźlicy. Choroba może także pojawić się na skutek zjedzenia mięsa zwierzęcia zarażonego gruźlicą. Rzadziej dochodzi do infekcji w wyniku kontaktu zarazków ze skórą, np. z powodu skałceń.

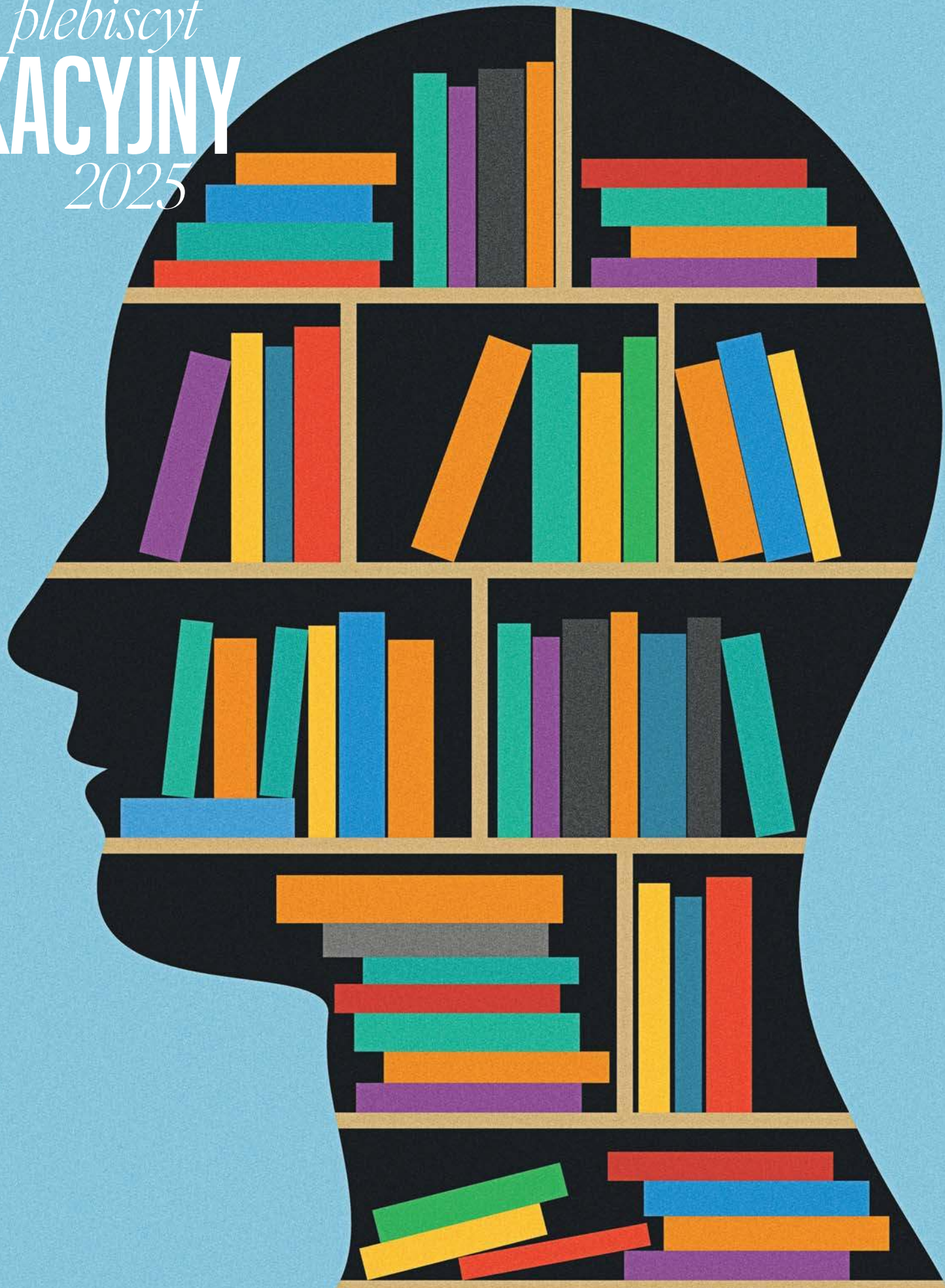
W postaci pierwotnej gruźlica może wywoływać symptomy przypominające początkową fazę grypy, a także prowadzić do powiększenia węzłów chłonnych. Może też przebiegać zupełnie bezobjawowo i samistnie ustąpić.

W tzw. popierwotnej formie ma związek z prątkami, którym udało się przetrwać w ludzkim organizmie w stanie uśpienia. Może obejmować różne narządy.

Choć gruźlica najczęściej atakuje płuca, to jednak może szkodzić także innym organom. Najsilniejszymi lekami polecanymi do walki z gruźlicą są antybiotyki (izoniazyd i ryfampicyna a także streptomycyna, pyrazinamid i etambutol).

Dokładne dawki powinny być dopasowane do stanu chorego, jego wieku i stopnia zaawansowania choroby. Niestety, bez specjalistycznej pomocy nawet co drugi gruźlik może umrzeć.

plebiscyt
EDUKACYJNY
2025



TB

PARTNER GALI OGÓLNOPLSKIEJ



REGIONALNY PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT MEDIALNY



UROCZYSTY FINAŁ AKCJI Za nami wielka ceremonia w Zamku Królewskim w Warszawie

Ogólnopolska gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025

W Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025. Podczas wydarzenia wyróżniono zarówno wspaniałe osoby związane z oświatą, jak i warte uwagi placówki.

W sobotę, 21 marca, w Sali Białej Zamku Królewskiego odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025. W ramach wydarzenia wyróżniono nauczycieli przedszkoli, klas 0-3, 4-8, szkół ponadpodstawowych oraz nauczycieli akademickich - osoby, które z zaangażowaniem i pasją kształcą młodsze pokolenia, budując autorytet i zaufanie wśród uczniów oraz ich rodziców. Nagrody trafiły również do przedszkoli i szkół, które w minionym roku szkolnym wyróżniały się podejściem do edukacji oraz ofertą dydaktyczną. Doceniono także dyrektorów placówek oświatowych oraz szkoły językowe.

Nagrody trafiły zarówno do laureatów kategorii ogólnopolskich, jak i do wyróżnionych na poziomie regionalnym nauczycieli oraz placówek edukacyjnych.

Oprócz najważniejszych gości tego dnia - laureatów prestiżowej akcji - w wydarzeniu

wzięli udział między innymi członkini zarządu Polska Press Grupy Elżbieta Żuraw, dyrektor Pionu Plebiscytów Daria Janiewicz-Kaczmarek, Aureliusz Mikos, prezes Makroregionu Wschód i Mazowsze oraz Rafał Kerger, dyrektor wydawniczych serwisów tematycznych Polska Press Grupy i redaktor naczelny Strefy Edukacji. Wydarzenie uświetniła obecność gości specjalnych: wiceprezes Związku Nauczycielstwa Polskiego Urszuli Woźniak, przewodniczącego Krajowej Sekcji Oświaty i Wychowania NSZZ „Solidarność” Waldemara Jakubowskiego, przewodniczącego Wolnego Związku Zawodowego „Forum-Oświata” Sławomira Wittkowicza.

Gala Plebiscytu Edukacyjnego 2025 rozpoczęła się debatą pt. Między uczniem, nauczycielem a rodzicem. O relacjach w szkole. Gośćmi Magdaleny Ignaciuk byli: Alicja Pacewicz, dr Waldemar Jakubowski oraz Urszula Woźniak. W trakcie dyskusji poruszono kwestie jakości relacji w szkole, które - jak podkreślano - stanowią fundament skutecznej edukacji, choć często schodzą na dalszy plan wobec programów, egzaminów i zmian systemowych.

Pełną listę nagrodzonych oraz zdjęcia z wydarzenia na stronie strefaedukacji.pl



NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA MIEJSCE I

Iwona Cegielska

Iwona Cegielska, która na co dzień pracuje w Przedszkolu Publicznym w Świdnicy, zdobyła pierwsze miejsce w województwie lubuskim w kategorii Nauczyciel przedszkola w Plebiscywie Edukacyjnym.

Jej praca opiera się na indywidualnym podejściu do każdego dziecka, wspieraniu rozwoju emocjonalnego i poznawczego oraz budowaniu bezpiecznej, przyjaznej atmosfery. Iwona Cegielska z pasją wprowadza najmłodszych w świat nauki, zabawy i odkrywania otoczenia, kształtując jednocześnie ich ciekawość i pewność siebie.

Pierwsze miejsce w wojewódzkim etapie plebiscytu jest potwierdzeniem jakości Jej trudnej pracy, zaangażowania oraz ogromnego wpływu, jaki ma na edukację i codzienne życie swoich



przedszkolaków. Jej zaangażowanie i kreatywność sprawiają, że każde zajęcia stają się wyjątkową przygodą, a dzieci z radością rozwijają swoje umiejętności i odkrywają świat wokół siebie.

MIEJSCE II

Beata Banaszekiewicz

Beata Banaszekiewicz pracuje w Przedszkolu Samorządowym nr 2 w Rzepinie. W naszym plebiscywie zajmuje zaszczytne, drugie miejsce w kategorii Nauczyciel przedszkola. To wyjątkowe wyróżnienie pokazuje, jak wiele serca, pasji i zaangażowania wkłada w codzienną pracę z dziećmi. Nasza laureatka każdego dnia stara się zapewnić małuszkom przestrzeń, w której dzieci mogą uczyć się, rozwijać, odkrywać świat, ale także bawić się, nawiązywać trwałe relacje oraz po prostu cieszyć się ze wspólnie spędzanego czasu. Zaangażowanie pani Beaty zostało docenione nie tylko w kategorii indywidualnej, głoszący nam przyznali także placówkę, w której pracuje laureatka.



MIEJSCE III

Aneta Serhienko

- Najbardziej zapadają mi w pamięć te drobne, pozornie zwykłe chwile, które pokazują, jak bardzo dzieci potrzebują bliskości, zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Po dziewięciu latach pracy w przedszkolu wiem, że bycie nauczycielem to nie tylko zawód – to prawdziwe powołanie - przekonuje Aneta Serhienko z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Przewoźnie. Szczególnie poruszają ją sytuacje, gdy dziecko, które na początku było nieśmiałe lub zaleknione, po czasie z ufnością przychodzi, przytula się, opowiada o swoich radościach i smutkach. Pani Aneta chciałaby, aby dzieci wyszły z przedszkola przede wszystkim z przekonaniem, że są ważne i akceptowane takie, jakie są.



NAUCZYCIEL KLAS O-III MIEJSCE I

Elżbieta Czyczerska-Budych

Każdy dzień w Jej pracy jest inny i na swój sposób wyjątkowy. Dla Elżbiety Czyczerskiej-Budych ze Szkoły Podstawowej Pomnik Rodła w Dąbrówce Wielkopolskiej praca nauczyciela to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim budowanie relacji, towarzyszenie uczniowi w jego rozwoju i bycie obok w momentach małych oraz dużych sukcesów. Codziennie przekonuje się, że warto być nauczycielem. - Najwięcej radości i energii daje mi to, że uczniowie przychodzą do mnie nie tylko z pytaniami dotyczącymi nauki, ale także z własnymi problemami, wątpliwościami i radościami. To ogromne zaufanie, gdy chcą się otworzyć i podzielić tym, co dla nich ważne. Cieszy mnie również to, że przychodzą z pomysłami i marzeniami, które chcą realizo-



wać, a ja mogę im w tym towarzyszyć i pomagać - podkreśla nauczycielka. Świadomość, że jest dla uczniów wsparciem, kimś, kto słucha i motywuje daje pani Elżbiecie ogromną satysfakcję.

MIEJSCE II

Katarzyna Fijałkowska

Katarzyna Fijałkowska z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 7 im. Mikołaja Kopernika w Zielonej Górze najmiej wspomina wdzięczność od uczniów i ich rodziców. Pani Katarzyna docenia każde „dzień dobry” wypowiedziane z uśmiechem i każdą rozmowę ze swoimi dawnymi podopiecznymi. Szczególnie cieszy się, że Jej wychowankowie kierują swoje dzieci do Jej klasy, co świadczy o wyjątkowym zaufaniu i sympatii. Dla Niej liczy się nie tylko nauka, ale też tworzenie wspomnień. - Bardzo często wspominają wycieczki, wieczory filmowe, imprezy klasowe i cieszą się, że w szkole nie trzeba się tylko uczyć - mówi.



MIEJSCE III

Małgorzata Patoła

Małgorzata Patoła z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 1 im. Bolesława Krzywoustego w Koźuchowie w trackie ponad dziesięciu lat pracy w szkole przeżyła wiele pięknych chwil, które zostają z nią na długo i do których z przyjemnością wraca myślami. Pani Małgorzata w swojej codziennej pracy stara się wpajać dzieciom, że każde z nich jest wyjątkowe i ważne. - Tłumaczę, żeby nie zrażali się napotykanymi trudnościami i wytrwale dążyli do wyznaczonego celu. Cieszy mnie fakt, że zarówno dzieci, jak i ich rodzice doceniają moje starania, aby każdy czuł się w szkole jak w wielkiej rodzinie - podkreśla doceniona nauczycielka.



NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII MIEJSCE I

Magdalena Kuzdrowska

Magdalena Kuzdrowska, nauczycielka ze Szkoły Podstawowej im. św. Jadwigi Śląskiej w Wężyskach, zdobyła pierwsze miejsce w województwie lubuskim w kategorii Nauczyciel klas IV-VII w tegorocznej edycji Plebiscytu Edukacyjnego.

W swojej pracy Magdalena Kuzdrowska łączy profesjonalizm z indywidualnym podejściem do uczniów, wspierając ich rozwój intelektualny i emocjonalny. Stawia na aktywne metody nauczania, motywując uczniów do samodzielnego myślenia, kreatywności i odkrywania własnych możliwości.

Pierwsze miejsce w wojewódzkim etapie plebiscytu jest dowodem uznania dla Jej zaangażowania, konsekwencji oraz pozytywnego wpływu, jaki wy-



wiera na życie i edukację swoich uczniów. Dzięki pasji, cierpliwości i otwartości pani Magdalena potrafi zainspirować młodzież do nauki i kształtować w nich pewność siebie oraz chęć do podejmowania nowych wyzwań.

MIEJSCE II

Radosław Nowak

Radosław Nowak z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Lipkach Wielkich najczęściej zawodowej radości i energii czerpie z codziennego spotkania z młodymi ludźmi. - To momenty, w których uczeń przestaje być jedynie odbiorcą treści, a staje się partnerem w rozmowie – ciekawym świata, poszukującym sensu, zadającym pytania, które zmuszają także mnie do refleksji. Źródłem szczególnej satysfakcji jest obserwowanie, jak uczniowie dojrzewają, jak z dnia na dzień nabierają odwagi - stwierdza nauczyciel. Pan Radosław przekazuje uczniom wartości, które są mu bliskie, uczy ich także, że zawsze warto pozostać wiernym sobie i własnym ideałom.



MIEJSCE III

Anna Ruszczak

Zdaniem Anny Ruszczak ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Strzelcach Krajeńskich szkoła nie jest po to, żeby dzieci wiedziały więcej definicji, ale żeby zaczęły widzieć sens, zależności i swoją odpowiedzialność. Najwięcej radości daje Jej moment, w którym widzi, że dziecko naprawdę „łapie sens” - nie dlatego, że ktoś mu kazał, ale dlatego, że samo chce zrozumieć. - To są te chwile, kiedy uczeń nagle mówi: „Aha... to dlatego tak jest!” albo zaczyna zadawać pytania, których nie było w planie lekcji - precyzuje pani Anna. Doceniona nauczycielka chciałaby, żeby Jej podopieczni zapamiętali poczucie sensu i sprawczości, że to, co robią, ma znaczenie.



NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ MIEJSCE I

Małgorzata Gofron

Jedna z uczennic powiedziała Jej kiedyś, że ta jest za za miła, żeby być nauczycielem. To zdanie bardzo Ją poruszyło i jednocześnie utwierdziło w przekonaniu, jak ważne jest przełamywanie stereotypowego obrazu nauczyciela jako osoby, która nakazuje, zabrania i wymaga. - Chciałabym swoją postawą pokazywać, że bycie nauczycielem może opierać się na życzliwości, empatii i wzajemnym szacunku. Wierzę, że właśnie dzięki takiej relacji z uczniami budujemy pozytywną atmosferę, w której zajęcia odbywają się bez stresu, a uczniowie chętnie i z zaangażowaniem uczestniczą w lekcjach - tłumaczy Małgorzata Gofron ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Lipkach Wielkich. Naszej zwyciężczyni zależy na tym, aby Chciałabym, aby uczniowie zapamiętali przede wszystkim,



kim, że w relacjach z innymi ważny jest szacunek i życzliwość: - Niezależnie od ocen czy programów nauczania - to postawa, która pomaga budować dobre relacje, współpracować i czerpać radość z nauki oraz codziennych doświadczeń.

MIEJSCE II

Elżbieta Wojtaszak

Elżbieta Wojtaszak (Zespół Szkół Leśnych, Rogoziniec) jest dyplomowaną nauczycielką języka angielskiego i wychowawcą już od 10 lat. W swojej codziennej praktyce łączy organizację, wiedzę i metodykę w dostępne dla uczniów formy edukacyjne. Wyróżniona nauczycielka jest otwarta i radosna, zawsze nastawiona na dobro ucznia. „Edukacja to dla mnie relacja i zauważenie w każdym uczniu człowieka z bagażem doświadczeń, a realizacja celów edukacji jest dla mnie nieodzownym elementem życia, a nie pracą. Dbam o przestrzeń i atmosferę na zajęciach, bo nie dla mnie jest trauma odpytywania uczniów przy tablicy” - zdradzała pani Elżbieta w trakcie trwania plebiscytu.



MIEJSCE III

Iwona Kasperska

Najpiękniejsze w pracy nauczyciela, według Niej, jest obserwowanie drogi, jaką podążają podopieczni. Wspaniałe jest także, to gdy po latach uczniowie wciąż okazują Jej sympatię. - Jakiś czas temu odwiedzili mnie absolwenci - nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, bo zdarza się to całkiem często. Jednak, kiedy wręczyli mi zaproszenie na własny ślub, nie mogłam ukryć wzruszenia - wspomina Iwona Kasperska z Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Iłowie. Zawodowo najbardziej cieszy Ją, kiedy Jej wywody i tłumaczenie przy tablicy są nagradzane iskrą zrozumienia w oczach dzieci. Radość dają także chwile, gdy uczniowie proszą Ją o życiową radę, okazując Jej zaufanie.



NAUCZYCIEL AKADEMICKI MIEJSCE I

Bartłomiej Terebiński

Dr inż. Bartłomiej Terebiński z Łużycką Szkołą Wyższą m. Jana Benedykta Solfy w Żarach związany jest od kilku lat. Tam zajmuje się problematyką bezpieczeństwa narodowego, w tym obszarem zarządzania kryzysowego. Po wdrożeniu w ŁSW w ramach projektu NCBiR jedyne w województwie lubuskim laboratorium Systemu Zarządzania Kryzysowego C3IS Jaśmin, kontynuuje badania i kształcenie w kierunku wsparcia podejmowania decyzji w sytuacjach kryzysowych przy wykorzystaniu rozwiązań teleinformatycznych. Na co dzień kieruje Zakładem Operacji w Domenie Cybernetycznej Akademii Sztuki Wojennej w Warszawie. Zwycięzca w kategorii Nauczyciel akademicki prowadzi także badania naukowe z zakresu



bezpieczeństwa informacyjnego organizacji, cyberbezpieczeństwa, rozwoju wojskowych systemów teleinformatycznych oraz systemów wspomagania dowodzenia.

MIEJSCE II

Bartosz Michalak

Jaki moment szczególnie zapadł Mu w pamięć i do dziś przypomina, dlaczego warto być nauczycielem? - Jest wiele takich momentów, zawsze cieszą mnie sukcesy moich studentów - odpowiada dr inż. Bartosz Michalak z Uniwersytetu Zielonogórskiego w Zielonej Górze. Najwięcej zawodowej satysfakcji dają Mu chwile, kiedy udaje się sprawić, że studenci angażują się ponad standardowy program studiów, kiedy widzi, że dzięki Niemu mają motywację. Wtedy On sam także ją odczuwa. Stara się przekazać studentom, że powinni rozumieć, czego się uczą, bo dziedziny techniczne wymagają zrozumienia tematu.



MIEJSCE III

Tomasz Jędrzejczak

- To, co napędza mnie do działania i daje najwięcej energii, to obserwowanie transformacji, jaka zachodzi w moich studentach. Jako nauczyciel-praktyk, dysponujący unikalnymi, autorskimi metodami i ćwiczeniami, w pierwszych kontaktach widzę w ich oczach naturalne przerażenie - mówi dr Tomasz Jędrzejczak (Akademia Wychowania Fizycznego filia, Gorzów Wielkopolski), dodając, że radość pojawia się wtedy, gdy uda się oswoić lęk i zamienić go w pewność siebie. Chciałby, aby studenci zapamiętali to, że byli częścią miejsca niezwykłego - uczelni, z której mogą być dumni, podobnie zresztą, jak nasz laureat.



DYREKTOR SZKOŁY/PZEDSZKOLA MIEJSCE I

Agnieszka Stefanowicz

Agnieszka Stefanowicz, dyrektor Przedszkola Samorządowego nr 2 w Rzepinie, zdobyła zaszczytne, pierwsze miejsce w kategorii Dyrektor szkoły/przedszkola w Plebiscybie Edukacyjnym w województwie.

Pod kierownictwem Agnieszki Stefanowicz placówka rozwija się dynamicznie, łącząc wysokie standardy edukacyjne z tworzeniem przyjaznej i bezpiecznej atmosfery dla najmłodszych. Zwycięska dyrektor dba o wsparcie nauczycieli, rozwój kadry oraz inicjatywy, które inspirują dzieci do nauki, zabawy i odkrywania świata. O jakości pracy dyrektora świadczy sukces placówki. Warto więc tutaj zaznaczyć, że Przedszkole Samorządowe nr 2 w Rzepinie w naszym plebiscybie zajęło doskonałe, trzecie miejsce w skali całego województwa.



Sukces pani Agnieszki w naszej akcji jest dowodem uznania dla profesjonalizmu, zaangażowania i pasji, z jaką zwyciężczyni kieruje przedszkolem, tworząc środowisko sprzyjające rozwojowi każdego dziecka.

MIEJSCE II

Małgorzata Lewicka

- Najważniejsze w roli dyrektorki szkoły podstawowej jest dla mnie człowieczeństwo i relacje. Szkoła to nie tylko budynek, dokumenty i procedury, ale przede wszystkim ludzie - dzieci, nauczyciele, pracownicy administracji i rodzice - zdradza Małgorzata Lewicka ze Szkoły Podstawowej nr 1 im. Janusza Korczaka w Lubsku. Chce, aby każde dziecko czuło się w szkole akceptowane, a każdy dorosły - traktowany z szacunkiem. Zdaniem pani Małgorzaty, dyrektor nie powinien być tylko „od zarządzania”, ale także od rozmowy, zrozumienia i empatii. Wartości, jakimi się kieruje w pracy to przede wszystkim szacunek, odpowiedzialność, a także empatia.



MIEJSCE III

Iwona Sancewicz

Zdaniem Iwony Sancewicz z Zespołu Szkół Samorządowych w Dychowie, dyrektor musi stawiać sobie cele, aby właściwie realizować zadania, jakie stoją przed szkołą. Wytyczając kierunek działań, pomagając sprostać wciąż nowym wyzwaniom. Jest to bardzo istotne ze względu na szerokie zmiany zachodzące we współczesnej edukacji, zmiany we wszystkich sferach: dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej. Wyróżniona dyrektor na co dzień dba o współpracę, zrozumienie i dialog z kadrami szkoły, z całą społecznością szkolną. Dzięki temu podnoszona jest jakość pracy placówki, a absolwenci dobrze radzą sobie na kolejnych etapach edukacji.



PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY MIEJSCE I

Agnieszka Urbanowicz

W pracy z młodymi ludźmi porusza ją ich autentyczność, otwartość, prawdomówność i spontaniczność, a także każdy krok do przodu. Te drobne, czasem niezauważalne dla innych zwycięstwa mają dla niej ogromną wartość. To właśnie one zostają w pamięci na długo, dodają siły i przypominają, dlaczego warto być przy nich każdego dnia. To, co daje Agnieszce Urbanowicz z Zespołu Szkół Specjalnych w Żarach poczucie sensu, to przede wszystkim efekty wspólnej pracy - kiedy jako zespół tworzą przestrzeń, w której dziecko może rozwijać się na miarę swoich możliwości. Wygrana w Plebiscycie Edukacyjnym to dla pani Agnieszki ogromna motywacja do dalszej pracy: - Czuję dumę, ale też pokorę, to znak, że codzienna praca ma sens. Ten sukces dedykuję całemu zespołowi, z którym wspólnie wspieramy naszych



uczniów. Jak pisała Maria Grzegorzewska: „Prawda to bowiem wiecznie żywa, że poza przygotowaniem zawodowym człowieka najistotniejszą wartością w jego pracy jest jego człowieczeństwo” – to idea, którą staramy się realizować każdego dnia.

MIEJSCE II

Marta Kocimska

Marta Kocimska z Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Gorzowie Wielkopolskim poczucie sensu odnajduje w codziennych spotkaniach z młodzieżą - w towarzyszeniu w trudach i w ważnych życiowych decyzjach. Docenia każdy uśmiech, wspólnie wypiją herbatę w gabinecie, a także każde spontaniczne wybuchy śmiechu. W sercu ma mnóstwo historii uczniów, którymi się z nią dzieli: - Poruszają mnie momenty, w których odzyskują wiarę w siebie i swoje możliwości. Gdy odkrywają, że nie są sami, a prośba o pomoc nie jest oznaką słabości, a ogromnej odwagi. Poruszające są ich dobre serca, pragnienie akceptacji, szacunku i miłości oraz potrzeba ofiarowania dobrem innym.



MIEJSCE III

Karolina Kabzińska

Zdobycie trzeciego miejsca na szczycie wojewódzkim - już drugi rok z rzędu - jest dla niej ogromnie budujące. To nie tylko wyróżnienie, ale też potwierdzenie, że obrana droga ma sens i że jej praca jest zauważana. Karolina Kabzińska z Zespołu Szkół Technicznych i Branżowych im. Stanisława Staszica w Szprotawie najbardziej docenia chwile, gdy czuje, że uczniowie jej ufają. Największe poczucie sensu daje jej świadomość, że może być dla młodzieży bezpiecznym miejscem: - Widok ucznia, który zaczyna lepiej radzić sobie z trudnościami, nabiera wiary w siebie albo ma w sobie odwagę, by mówić o swoich emocjach, utwierdza mnie w przekonaniu, że ta praca naprawdę ma znaczenie.



PRZEDSZKOLE ROKU MIEJSCE I

Niepubliczne Przedszkole Dobra Wróżka

Niepubliczne Przedszkole Dobra Wróżka w Sulechowie przy ulicy Konopnickiej 5 to wyjątkowa placówka, która wyróżnia się połączeniem wysokiej jakości edukacji z profesjonalnym, codziennym wsparciem terapeutycznym, realizowanym w atmosferze akceptacji, spokoju i uważności na potrzeby dziecka w ramach opieki przedszkolnej oraz żłobkowej. Tutaj już od samego progu czuć spokój, życzliwość i bezpieczeństwo. - Zależy nam na atmosferze, w której dziecko może zwolnić, poczuć się pewnie i być sobą, a rodzic od pierwszych chwil ma poczucie, że trafi do miejsca, w którym jego dziecko jest naprawdę zauważone i zaopiekowane - opisuje zwycięskie przedszkole Miłoz Brodzikowski. Kadra Dobrej Wróżki pragnie wpajać dzieciom, że są ważne, akcep-



towane i wystarczające, pokazują maluchom, że dzieci mają prawo do własnych emocji, tempa i sposobu bycia, a także zaszczepiają w nich odwagę do bycia sobą i otwartość na drugiego człowieka.

MIEJSCE II

Przedszkole Niepubliczne Bajkowy Dworek

Tę placówkę wyróżnia budowanie ciepłych i domowych relacji z dziećmi opartych na szacunku. W wyróżnionym przedszkolu znajdziemy bogatą ofertę zajęć z zakresu poznawania otaczającego świata, twórczej ekspresji i kontaktu z różnymi wytworami kultury i sztuki. - W naszych podopiecznych rozbudzamy ciekawość świata, poczucie własnej wartości oraz dziecięcą radość. Dzieci opuszczają naszą placówkę bogatsze o wiedzę, której szeroki zakres zdobywają poprzez uczestnictwo w wielu ciekawych zajęciach - mówi Katarzyna Żarnowska z Przedszkola Niepublicznego Bajkowy Dworek (Białków 22).



MIEJSCE III

Przedszkole Samorządowe nr 2 w Rzepinie

Zdobycie trzeciego miejsca w kategorii Przedszkole Roku w województwie lubuskim to znaczące wyróżnienie i powód do dumy dla całej społeczności przedszkolnej. Wynik ten jest potwierdzeniem wysokiej jakości pracy dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej oraz zaangażowania wszystkich osób tworzących to wyjątkowe miejsce. Sukces w Plebiscycie Edukacyjnym Przedszkola Samorządowego nr 2 w Rzepinie przy ulicy Kościuszki 53 to efekt codziennej, konsekwentnej pracy kadry pedagogicznej, która z pasją i troską wspiera wszechstronny rozwój dzieci.



SZKOŁA ROKU MIEJSCE I

Zespół Szkół Specjalnych w Żarach

Zespół Szkół Specjalnych im. Marii Grzegorzewskiej w Żarach przy ulicy Spokojnej 2 wygrywa w wojewódzkim etapie głosowania w Plebiscycie Edukacyjnym 2025. To wyjątkowy sukces, bo tytuł Szkoły Roku to prestiżowe wyróżnienie świadczące o wysokiej jakości nauczania.



To placówka z sercem, gdzie każdy uczeń jest ważny i traktowany z takim samym szacunkiem i zaangażowaniem. Zespół Szkół Specjalnych wyróżnia się także indywidualnym podejściem do podopiecznych oraz wsparciem, na które mogą liczyć ze strony kadry nauczycielskiej. Szkoła znana jest również z tego, że stwarzają klimat, w którym talenty uczniów mogą się swobodnie rozwijać. A największą dumą placówki są sukcesy sportowe i artystyczne uczniów, których widać przybywa. Szkoła Roku to wspól-

nota oparta na szacunku, empatii oraz współpracy. A tak przedstawiali się z trakcie trwania Plebiscytu Edukacyjnego pod swoją kandydaturą: „ZSS w Żarach - miejsce, w którym różnorodność jest siłą!”.

MIEJSCE II

EduGorzów-Szkoła Dla Dorosłych

EduGorzów-Szkoła Dla Dorosłych (Gorzów Wielkopolski, Pionierów 5) to szkoła w której każdy może znaleźć coś dla siebie, a to za sprawą bogatej oferty edukacyjnej. Tutejsza kadra pomaga poszerzać kompetencje wszystkim, którzy dadzą sobie szansę. Jak brzmi Ich wizja? „Nigdy nie jest za późno by dać sobie kolejną szansę na zmianę na lepsze w swoim życiu” - czytamy na stronie internetowej docenionej szkoły. W swojej codziennej praktyce kierują się wartościami i to na ich podstawie ukierunkowują swoich podopiecznych. Do najważniejszych z nich należą rozwój, odpowiedzialność oraz uczciwość.



MIEJSCE III

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Polskich Olimpijczyków

Szkoła Podstawowa nr 1 im. Polskich Olimpijczyków we Wschowie przy ulicy Wielkiego 10 zajmuje zaszczytne, trzecie miejsce na podium w kategorii Szkoła Roku. To wyjątkowe wyróżnienie dla całej społeczności szkolnej. Wyróżniona placówka to miejsce przyjazne dzieciom i młodzieży. To także miejsce, w którym stawiają na efektywną edukację, wszechstronny rozwój, ale też dobrą zabawę. „Szkoła Podstawowa nr 1 we Wschowie im. Polskich Olimpijczyków to miejsce, gdzie nauka, sport i pasja tworzą wyjątkową atmosferę. „Jedynka” wspiera rozwój każdego ucznia, inspirować do działania i osiągnięcia sukcesów” - przedstawiali się w trakcie trwania naszego plebiscytu.



SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU MIEJSCE I

Anglomania Szkoła Językowa

- Naszą szkołę wyróżniają ludzie, relacje i zaufanie, którym obdarzyło nas już bardzo wielu kursantów i rodziców. Działamy w dwóch lokalizacjach i cały czas się rozwijamy, nie tracąc przy tym tego, co najważniejsze, czyli indywidualnego podejścia i uważności na potrzeby uczniów. Pracujemy na materiałach National Geographic Learning, które pozwalają uczyć języka w ciekawy, autentyczny sposób, a my dokładamy do tego maksimum zaangażowania, aby każda lekcja była interesująca i pełna energii. Regularnie się szkolimy, bo wierzymy, że rozwój nauczyciela przekłada się bezpośrednio na jakość nauki - przedstawia Anglomanie Szkołę Językową (Kostrzyn nad Odrą, Wyszyńskiego 14) Joanna Skałba-Tąkiel. Tutaj liczy się atmosfera, w której uczniowie czują się swobodnie i bezpiecznie. Taka, w której można popeł-



niać błędy bez stresu, zadawać pytania i mówić po angielsku z coraz większą pewnością siebie. Bo to właśnie budowanie w uczniach odwagi do mówienia i wiary we własne możliwości jest głównym celem zespołu Anglomanii.

MIEJSCE II

Klub językowy Adriana Jagodzińska

Klub językowy Adriana Jagodzińska (Zielona Góra, Kazimierza Wielkiego 9/1) zajmuje zaszczytne drugie miejsce w naszym plebiscycie. Pomysłodawcą klubu jest Adriana Jagodzińska „Uczę, pomagam, wymagam, słucham, jestem twórcza, pełna pomysłów i zrobię wszystko, by wasze trudy i zmagania związane z nauką języka obcego zamieniły się w przyjemne doświadczenie i zakończyły się sukcesem, mam swoje sposoby, uwierzcie! Każdy może to osiągnąć” - czytamy na stronie internetowej. A przy okazji ma duże, ponad dziesięcioletnie doświadczenie w pracy jako nauczyciel oraz egzaminator maturalny, więc uczniowie z pewnością są u Niej w dobrych rękach.



MIEJSCE III

Akademia Językowa EURECA

Akademia Językowa EURECA (Ślubice, 1 Maja 6/10) to prosta, radosna nauka języków obcych - poprzez zabawę, ruch i emocje. Uczą skutecznie, z pasją, budując w dzieciach pewność siebie, odwagę komunikacji i wiarę we własne możliwości. - U nas każdy jest zwycięzcą, bo każdy jest inny, ale wyjątkowy, niepowtarzalny i niesamowity! Jestem dumna z mojej drużyny - wyznaje Agnieszka Witke. EURECA to coś więcej niż szkoła. To innowacyjna przestrzeń, w której zabawa staje się nauką, a nauka przygodą. Odchodzą od tradycyjnych metod, stawiając na innowacyjność, dzięki czemu dzieci uczą się języka naturalnie - z pasją, swobodą i zaangażowaniem.



AUTOREKLAMA

Polecamy →



strefa
EDUKACJI



Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

LAUREACI PLEBISCYTU

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

Gorzów Wielkopolski	Aneta Bardelas , Przedszkole Miejskie nr 11 im. Marii Kownackiej, Gorzów Wielkopolski
powiat gorzowski	Aleksandra Iwańska , Przedszkole Niepubliczne Stonoga, Kostrzyn nad Odrą
powiat krośnieński	Klaudia Pater , Przedszkole Samorządowe, Dychów
powiat międzyrzecki	Marta Drzymala , Przedszkole nr 1 Pod Jarzebiną, Międzyrzecz
powiat nowosolski	Aneta Tkacz , Przedszkole Nibylandia, Nowa Sól
powiat słubicki	Beata Banaszekiewicz , Przedszkole Samorządowe nr 2, Rzepin
powiat strzelecko-drezdenecki	Magda Bińkowska , Przedszkole Samorządowe nr 2, Strzelce Krajeńskie
powiat sulciński	Edyta Jakóbczak , Oddział Przedszkolny przy SP im. Żołnierza Polskiego, Wędrzyn
powiat świebodziński	Katarzyna Fila , Niepubliczne Przedszkole pod Muchomorkiem, Niekarzyn
powiat wschowski	Martyna Majchrzak , Przedszkole nr 1 im. Tu Mieszka Bajeczka, Wschowa
powiat zielonogórski	Iwona Cegielska , Przedszkole Publiczne, Świdnica
powiat żagański	Angelika Rewaj , Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 5, Żagań
powiat żarski	Aneta Serhienko , Zespół Szkolno-Przedszkolny, Przewóz
Zielona Góra	Karolina Fornal , Dalej Razem Przedszkole, Zielona Góra

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Gorzów Wielkopolski	Olga Paszkiewicz , Szkoła Podstawowa nr 13 z Oddziałami Integracyjnymi i Oddziałami Sportowymi im. Arkadego Fiedlera, Gorzów Wielkopolski
powiat gorzowski	Monika Pietrzak , Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II, Ciecierzycze
powiat krośnieński	Wanda Leczycka , Szkoła Podstawowa nr 2 im. 73 Pułku Zmechanizowanego Ułanów Karpackich, Gubin
powiat międzyrzecki	Emilia Michalczak , Leśne Duszki Oddział Przedszkolny, Trzebiszewo
powiat nowosolski	Małgorzata Patola , Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Bolesława Krzywoustego, Kozuchów
powiat słubicki	Aleksandra Aniśko , Szkoła Podstawowa im. Kresowian, Czarnów
powiat strzelecko-drezdenecki	Anna Łukaszczak , Szkoła Podstawowa im. Czesława Wilińskiego, Stare Kurowo
powiat sulciński	Malwina Łobaczewska , Szkoła Podstawowa im. Przyjaźni Narodów, Słońsk
powiat świebodziński	Elżbieta Czyczerska-Budych , Szkoła Podstawowa Pomnik Rodła, Dąbrówka Wielkopolska
powiat wschowski	Marta Kowalczyk , Szkoła Podstawowa nr 2 im. Bohaterów Westerplatte, Wschowa
powiat zielonogórski	Lucyna Gwardiak , Szkoła Podstawowa im. Jana Brzechwy, Nietkowiec
powiat żagański	Paulina Jagiello-Kuta , Publiczna Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Tomaszowo
powiat żarski	Anna Jurasik , Szkoła Podstawowa nr 1 im. Janusza Korczaka, Lubsko
Zielona Góra	Katarzyna Fijałkowska , Publiczna Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika, Zielona Góra

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Gorzów Wielkopolski	Karolina Witkowska , Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjny-Wychowawczy, Gorzów Wielkopolski
powiat gorzowski	Radosław Nowak , Zespół Szkolno-Przedszkolny, Lipki Wielkie
powiat krośnieński	Magdalena Kuzdrowska , Szkoła Podstawowa im. św. Jadwigi Śląskiej, Węzyska
powiat międzyrzecki	Aleksandra Biela-Święcka , Szkoła Podstawowa nr 2 im. Szarych Szeregów, Międzyrzecz
powiat nowosolski	Anita Dolata , Zespół Szkół nr 1, Nowe Miasteczko
powiat słubicki	Marceli Chomicz , Szkoła Podstawowa im. Marii Skłodowskiej-Curie, Osno Lubuskie
powiat strzelecko-drezdenecki	Anna Ruszczyk , Szkoła Podstawowa nr 1, Strzelce Krajeńskie
powiat sulciński	Artur Wysocki , Szkoła Podstawowa im. Przyjaźni Narodów, Słońsk
powiat świebodziński	Katarzyna Radziejewicz , Szkoła Podstawowa nr 2 im. Fryderyka Chopina, Świebodzin
powiat wschowski	Monika Węclawik , Szkoła Podstawowa nr 2 im. Bohaterów Westerplatte, Wschowa
powiat zielonogórski	Klaudia Słopecka , Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, Sulechów
powiat żagański	Zofia Wilczyńska-Mazurek , Szkoła Podstawowa w Siecieborzycach Szkoła Filialna, Długie
powiat żarski	Krystyna Gowik , Państwowa Szkoła Muzyczna I stopnia im. Georga Philippa Telemann, Żary
Zielona Góra	Laura Maciejewska , Publiczna Szkoła Podstawowa nr 7 im. Mikołaja Kopernika, Zielona Góra

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Gorzów Wielkopolski	Piotr Błatkiewicz , Centrum Edukacji Zawodowej i Biznesu, Gorzów Wielkopolski
powiat gorzowski	Małgorzata Gofron , Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, Lipki Wielkie
powiat krośnieński	Wioletta Szostak , Zespół Szkół Licealnych i Technicznych im. Stanisława Staszica, Gubin
powiat międzyrzecki	Marek Żurawski , Technikum nr 2 im. gen. Augusta Emila Fieldorfa Nila/Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, Międzyrzecz
powiat nowosolski	Paweł Kopeć , Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Elektryk, Nowa Sól
powiat słubicki	Beata Steć , Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, Słubice
powiat strzelecko-drezdenecki	Katarzyna Skwirut , Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, Strzelce Krajeńskie
powiat sulciński	Danuta Baranowska , I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza, Sulęcín
powiat świebodziński	Elżbieta Wojtaszak , Zespół Szkół Leśnych, Rogoziniec
powiat wschowski	Karolina Wadowska , I Zespół Szkół im. Stanisława Staszica, Wschowa

powiat zielonogórski	Kamil Salek , Liceum Ogólnokształcące im. gen. dyw. Stefana Roweckiego Grota, Czerwieńsk
powiat żagański	Iwona Kasperska , Zespół Szkół Ponadpodstawowych, Iłowa
powiat żarski	Paweł Kurzeja , Zespół Szkół Budowlanych, Żary
Zielona Góra	Irena Długaszek , VI Liceum Ogólnokształcące, Zielona Góra

PRZEDSZKOLE ROKU

Gorzów Wielkopolski	Prywatne Przedszkole Elemelek , Gorzów Wielkopolski, Kostrzyńska 64
powiat gorzowski	Przedszkole Niepubliczne z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi , Kostrzyn nad Odrą, Żeglarska 30
powiat krośnieński	Przedszkole nr 3 im. Jana Brzechwy , Krosno Odrzańskie, Piastów 6D
powiat nowosolski	Przedszkole nr 6 im. Marii Konopnickiej , Nowa Sól, Kasprzaka 3
powiat słubicki	Przedszkole Samorządowe nr 2 , Rzepin, Kościuszki 53
powiat strzelecko-drezdenecki	Przedszkole Samorządowe nr 1 , Strzelce Krajeńskie, Saperów 35
powiat sulciński	Przedszkole Samorządowe , Słońsk, Lipowa 15
powiat świebodziński	Niepubliczne Przedszkole pod Muchomorkiem , Niekarzyn 53
powiat wschowski	Przedszkole Niepubliczne Promyk Joanna Małyńskiak , Sława, Ogrodowa 24
powiat zielonogórski	Niepubliczne Przedszkole Dobra Wróżka , Sulechów, Konopnickiej 5
powiat żagański	Stacykowo Przedszkole Niepubliczne , Żagań, Dworcowa 49
powiat żarski	Przedszkole Niepubliczne Bajkowy Dworek , Białków 22
Zielona Góra	Przedszkole Niepubliczne Ekolucky , Zielona Góra, Nowy Kisielin-Rozwojowa 10

SZKOŁA ROKU

Gorzów Wielkopolski	EduGorzów-Szkoła Dla Dorosłych , Gorzów Wielkopolski, Pionierów 5
powiat gorzowski	Szkoła Podstawowa nr 4 im. Konstytucji 3 Maja , Kostrzyn nad Odrą, Sienkiewicza 6
powiat krośnieński	Zespół Szkół Samorządowych , Dychów 39
powiat nowosolski	Szkoła Podstawowa , Lubięcín, Lubięcín 82
powiat słubicki	Szkoła Podstawowa im. Kresowian , Czarnów, pl. Wolności 17
powiat strzelecko-drezdenecki	Szkoła Podstawowa im. Czesława Wilińskiego , Stare Kurowo, Kościuszki 95
powiat sulciński	Szkoła Podstawowa im. Przyjaźni Narodów , Słońsk, Lipowa 9
powiat świebodziński	Zespół Szkół Leśnych , Rogoziniec, Rogoziniec 115/2
powiat wschowski	Szkoła Podstawowa nr 1 im. Polskich Olimpijczyków , Wschowa, Wielkiego 10
powiat zielonogórski	Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy , Sulechów, Łączna 1
powiat żagański	Zespół Szkół Technicznych i Licealnych , Żagań, Pomorska 7
powiat żarski	Zespół Szkół Specjalnych , Żary, Spokojna 2
Zielona Góra	Szkoła Podstawowa nr 8 im. Jana Brzechwy , Zielona Góra, Kąpielowa 7

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1 miejsce	dr inż. Bartłomiej Terebiński , Łużycka Szkoła Wyższa im. Jana Benedykta Solfy, Żary
2 miejsce	dr inż. Bartosz Michalak , Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra
3 miejsce	dr Tomasz Jędrzejczak , Akademia Wychowania Fizycznego filia, Gorzów Wielkopolski

DYREKTOR PŁACÓWKI EDUKACYJNEJ ROKU

1 miejsce	Agnieszka Stefanowicz , Przedszkole Samorządowe nr 2, Rzepin
2 miejsce	Małgorzata Lewicka , Szkoła Podstawowa nr 1 im. Janusza Korczaka, Lubsko
3 miejsce	Iwona Sancewicz , Zespół Szkół Samorządowych w Dychowie, Dychów

PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY ROKU

1 miejsce	Agnieszka Urbanowicz , Zespół Szkół Specjalnych, Żary
2 miejsce	Marta Kocimska , Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego, Gorzów Wielkopolski
3 miejsce	Karolina Kabzińska , Zespół Szkół Technicznych i Branżowych im. Stanisława Staszica, Szprotawa

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1 miejsce	Anglomania Szkoła Językowa , Kostrzyn nad Odrą, Wyszyńskiego 14
2 miejsce	Klub Językowy Adriana Jagodzińska , Zielona Góra, Kazimierza Wielkiego 9/1
3 miejsce	Akademia Językowa EURECA , Słubice, 1 Maja 6/10

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl



**ENERGY
LANDIA** 

WYCIECZKI SZKOLNE

SEZON 2026

**BEST
FOR SCHOOL
TRAVELLERS
IN POLAND**

**2 PARKI
1 BILET**

ENERGYLANDIA
+ WATER
PARK



ZAREZERWUJ



**WARSZTATY
EDUKACYJNE**



**1 OPIEKUN
NA 10 OS.
ZA 1 ZŁ**



**KIEROWCA
GRATIS**



**DARMOWY
PARKING
DLA AUTOKARÓW**



**POCZĘSTUNEK
GRATIS**



**NAJWYŻSZE NORMY
BEZPIECZEŃSTWA**

Dlaczego kuracjusze rezygnują z leczenia w sanatoriach? Przyczyny mogą zaskakiwać

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

NFZ alarmuje: coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty w sanatoriach, mimo długiego oczekiwania i grożących kar. Czemu tak się dzieje?

Trzytygodniowy, darmowy turnus na NFZ w jednym z profesjonalnych sanatoriów w pięknej miejscowości uzdrowskiej - to marzenie wielu pacjentów. Dostać się na taki turnus nie jest łatwo: należy uzyskać skierowanie od lekarza, potwierdzenie od specjalisty, który wyznacza miejsce i termin, i odczekać swoje w kolejce, nieraz nawet i 10 miesięcy.

Okazuje się jednak, że coraz więcej Polek i Polaków rezygnuje z wyznaczonych turnusów w sanatoriach.

NFZ podzielił się najnowszymi statystykami rezygnacji z pobytów w sanatoriach za rok 2025. W poście na platformie X Fundusz wskazał, że w 2025 r. było łącznie aż ponad 134 tys. takich rezygnacji, o ok. 6 tys. więcej niż w 2024 r. (127 tys.).

Dlaczego rezygnujemy z pobytu w sanatoriach?

Ciekawa wydaje się kwestia: dlaczego właściwie coraz więcej pacjentów odwołuje swoje pobyty?

Różnorodne odpowiedzi przynoszą komentarze internautów pod postem NFZ i na grupach na Facebooku.

Ważną przyczyną bywa zła pogoda jesienią i zimą.

- Jest wiele przyczyn takiego stanu rzeczy - pisze pani Beata. - Raz byłam w Łądku w styczniu. W moim domu nie było żadnych zabiegów, wszystkie w innych budynkach. Mąż po mnie przyjechał, tak się rozchorowałam. Nigdy więcej.

- Niedogrzanie w okresach zimnych powoduje, że pół turnusu wyjeżdża chorych. Na drugi raz zrezygnuję z pobytu w listopadzie - zapewnia pani Alicja.

Często wskazywane są też problemy komunikacyjne.

- Ludzie rezygnują, bo Fundusz wysłał ich 600 km od domu, i to jeszcze nie do Kołobrzegu lub Świnoujścia - domyśla się Witamina.

- Bo wysyłają z jednego końca Polski na drugi, a przecież to są seniorzy i nie zawsze



Kuracjusze często rezygnują z wymarzonego pobytu w sanatorium

mają możliwość dojazdu, i to jeszcze z ciężką walizką - potwierdza pani Halina.

- Nie dość, że w drugi koniec Polski, to jeszcze kurort w takim miejscu, że nie ma czym dojechać (5 przesiadek), a torba na 3 tyg. trochę waży - dodaje pani Danuta.

Komentarze dają do myślenia

Bardzo ciekawy komentarz nt. statystyk rezygnacji z turnusów można przeczytać na facebookowym profilu Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym i Ich Rodzinom „Razem”.

Autor podkreśla, że czasem najpoważniejszą przeszkodą

stanowią finanse, bo darmowe turnusy też w istocie wiążą się z kosztami, które dla gorzej sytuowanych pacjentów mogą okazać się zbyt wysokie.

- Dane NFZ są bezlitosne: rezygnacje z wyjazdów do sanatoriów idą w tysiące, a statystyki rosną z każdym miesiącem.

Scenariusz zazwyczaj wygląda tak samo. Składasz wniosek, stoisz w kolejce kilkanaście lub kilkadziesiąt miesięcy.

Kiedy w końcu przychodzi twoja kolej, dostajesz wyliczenie kosztów i orientujesz się, że „darmowe” leczenie to luksus, na który cię nie stać - czytamy w poście.

Dodatkowo płatne jest np. zakwaterowanie, wyżywienie, dojazd w obie strony, dochodzą też opłaty klimatyczne.

Dla osoby z niepełnosprawnością albo seniora z niską emeryturą to bariera nie do przejścia. Wybór jest prosty: albo leki i czynsz, albo dwa tygodnie rehabilitacji.

Pewną rolę odgrywa też długi czas oczekiwania w kolejce na turnus.

Po dwóch latach czekania stan zdrowia często pogarsza się na tyle, że człowiek nie ma już siły na podróż, która miała go postawić na nogi.

Autor podsumowuje smutno:

- System oferuje ci pomoc tylko na papierze. W praktyce zostajesz sam z bezużytecz-

nym skierowaniem w rękę, bo inflacja zjadła twoje szanse na powrót do sprawności.

Jak uniknąć kary po rezygnacji?

Każda decyzja o rezygnacji z wyjazdu do sanatorium, to także szansa dla kogoś innego, pod warunkiem że NFZ dowie się o tym z odpowiednim wyprzedzeniem. Zwrot w ostatniej chwili często oznacza, że miejsce po prostu przepada, bo nikt nie zdąży się już spakować i dojechać. Wówczas takie miejsce po prostu przepadnie.

Za odwołanie turnusu w sanatorium bez odpowiedniego uzasadnienia grozi kara: utrata miejsca w kolejce i konieczność ponownego wnioskowania o leczenie sanatoryjne. Za przedwczesne przerwanie turnusu też grozi kara pieniężna: opłata według cennika za każdą pozostałą dobę pobytu.

Kary mają służyć zdyscyplinowaniu pacjentów i zminimalizowaniu kosztów rezygnacji pobytów na ostatnią chwilę. Jak ich uniknąć?

Należy pisemnie (listownie lub przez e-mail) powiadomić oddział wojewódzki NFZ o rezygnacji z pobytu w sanatorium. Trzeba też podać uzasadnienie. NFZ jako dobre uzasadnienie uznaje:

- chorobę i pobyt w szpitalu,
- nagłe wypadki losowe, nieprzewidziane w chwili składania wniosku o leczenie sanatoryjne (ślub, pogrzeb).

Co szósta wizyta u lekarza nie dochodzi do skutku

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Nawet 15 proc. umówionych wizyt lekarskich w Polsce nie dochodzi do skutku, ponieważ pacjenci nie pojawiają się w wyznaczonym terminie.

Według analiz Narodowego Funduszu Zdrowia oznacza to kilkanaście milionów niewykorzystanych wizyt rocznie. Problem ten generuje straty finansowe dla placówek medycznych i wydłuża kolejki do specjalistów. Eksperti wskazują, że w ograniczeniu zjawiska mogą pomóc systemy automatycznego kontaktu z pacjentem, tzw. voiceboty.

Zjawisko określane jako no-show, czyli niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie, pozostaje jednym z największych wyzwań organizacyjnych w ochronie zdrowia. Średnio dotyczy ono około 10-15 proc. wszystkich terminów konsultacji.

W praktyce oznacza to znaczną liczbę niewykorzystanych wizyt. W placówce realizującej około 10 tys. konsultacji miesięcznie nawet 1000 terminów może pozostać niewykorzystanych. Przy średnim koszcie wizyty wynoszącym 400 zł oznacza to potencjalnie nawet 400 tys. zł miesięcznie utraconych przychodów.

- W wielu placówkach problem nie polega na braku pacjentów, lecz na niewykorzystanych terminach.

Automatyzacja pierwszej linii kontaktu pozwala znacząco ograniczyć to zjawisko, ponieważ system proaktywnie kontaktuje się z pacjentem i umożliwia szybkie potwierdzenie lub odwołanie wizyty - mówi Leszek Moszczyński,

dyrektor operacyjny w EasyCall.

Jednym z rozwiązań ograniczających problem nieodbytych wizyt są voiceboty, czyli systemy automatycznej komunikacji głosowej oparte na sztucznej inteligencji. Mogą one przypominać pacjentom o terminach konsultacji, umożliwiać potwierdzenie wizyt oraz informować o zmianach w harmonogramie lekarzy.

W przeciwieństwie do tradycyjnych infolinii takie systemy mogą prowadzić jednocześnie wiele rozmów i automatycznie kontaktować się z pacjentami.

- Voicebot ma skuteczność kontaktu z pacjentem dochodzącą nawet do 95 proc. W większości wdrożeń pozwala to obniżyć wskaźnik no-show o ponad 50 proc. już w pierwszym miesiącu działania, a w dobrze zoptymalizowanych placówkach medycznych zejść ze wskaźnikiem no-show nawet do około 1 proc. - podkreśla Leszek Moszczyński.

Takie technologie są wdrażane również w Polsce. Jednym z dostawców rozwiązań w tym obszarze jest EasyCall, należąca do spółki technologicznej SoftBlue, który rozwija systemy conversational AI dla sektora medycznego. Narzędzia tego typu integrują się z systemami informatycznymi placówek i wspierają procesy rejestracji oraz zarządzania harmonogramami pacjentów.

Według ekspertów automatyzacja komunikacji z pacjentami może w najbliższych latach odgrywać coraz większą rolę w organizacji pracy placówek medycznych, zwłaszcza w warunkach rosnących kosztów i niedoboru personelu administracyjnego.



Niepojawienie się pacjenta na umówionej wizycie to zmora wielu placówek medycznych

Żyjemy w ciągłym szumie. Naukowiec tłumaczy, jak hałas męczy nasz mózg

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

O tym, czym jest smog akustyczny i dlaczego nasze otoczenie dźwiękowe ma znaczenie dla zdrowia, mówi dr inż. Grzegorz Chrobak z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Pisze pan o hałasie jako zabójcy. To brzmi bardzo groźnie.

Przez lata mówiliśmy o chorobach cywilizacyjnych - otyłości, stresie, zanieczyszczeniu powietrza. Z czasem okazało się, że do tego zestawu trzeba dopisać jeszcze jeden czynnik: hałas środowiskowy. Kluczowe słowo to akumulacja obciążeń. Te czynniki się kumulują. Człowiek żyjący w mieście oddycha gorszym powietrzem, doświadcza stresu, prowadzi siedzący tryb życia - a do tego dochodzi jeszcze stała ekspozycja na hałas. Pod tym względem hałas jest podobny do smogu. Jeśli miałbym w prosty sposób wyjaśnić pojęcie smogu akustycznego, to powiedziałbym tak: jest to nadmiar dźwięków w środowisku, który powoduje, że przestajemy rozróżniać ich źródła i zaczynamy odbierać je jako jeden ciągły szum, czyli jednorodną tło akustyczne. Tak jak smog atmosferyczny składa się z wielu cząstek zanieczyszczeń, tak smog akustyczny powstaje z nakładających się na siebie emisji dźwięków: ruchu drogowego, wentylacji, klimatyzacji, urządzeń technicznych czy rozmów ludzi.

Szacuje się, że w Unii Europejskiej około 12 tys. osób rocznie umiera przedwcześnie z powodu hałasu.

Tak, ale trzeba pamiętać, że hałas działa podobnie jak

tw. choroby współistniejące. Rzadko jest bezpośrednią przyczyną zgonu. To trochę tak, jak w przypadku wypadku samochodowego - bezpośrednią przyczyną śmierci może być krwotok wewnętrzny, ale interesuje nas krok wcześniej: jakie czynniki doprowadziły do tego krwotoku.

Hałas jest właśnie takim wcześniejszym, pośrednim czynnikiem. Koreluje z innymi obciążeniami środowiskowymi.

Organizm interpretuje hałas jako sygnał zagrożenia. Pojawia się stres, wydzielają się hormony.

Tak, ale bardzo ważny jest kontekst. Jeśli wiemy, skąd pochodzi dźwięk i dlaczego się pojawia, organizm reaguje inaczej. Jeśli słyszę samochód nadjeżdżający z daleka, jestem na to przygotowany. Problem zaczyna się przy hałasie tła, takim jak szum ruchu drogowego czy wentylacji. To dźwięk, który stale oddziałuje na nasz organizm, często nawet podświadomie. Człowiek może czuć się rozdrażniony, zmęczony albo zdekoncentrowany, ale nie zawsze potrafi wskazać przyczynę. Coraz częściej ludzie mówią: „jestem przebudżony”. I to jest chyba dobre określenie.

Hałas działa nawet wtedy, gdy śpimy.

To, że śpimy, nie oznacza, że mózg przestaje odbierać bodźce. Hałas może zaburzać fazy snu - skracać je albo powodować mikroprzebudzenia. Człowiek może się rano czuć zmęczony, choć nie wie dlaczego. A brak dobrej jakości snu jest z kolei powiązany z wieloma problemami zdrowotnymi: od zaburzeń koncentracji po depresję.



Hałas występujący w naszym środowisku działa niczym smog. Otacza nas z każdej strony

Jak zatrzymać postęp artrozy? Najlepszy jest umiarkowany, ale systematyczny ruch



„Na własną rękę” można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała. W zapobieganiu ograniczenia ruchomości stawów pomoże też aktywność fizyczna. Spacer, jazda na rowerze, pływanie

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Jest przyczyną dolegliwości bólowych około dwóch milionów Polaków. Borykające się z nią osoby skarżą się na bóle, dyskomfort i ograniczenie swobody ruchów.

Do często występujących przypadków artrozy należą zwyrodnienia stawów biodrowych, kolanowych oraz kręgosłupa.

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Artroza to proces chorobowy polegający na występowaniu zwyrodnień w układzie kostno-mięśniowym, który doprowadza do zmian w obszarze tkanki chrzęstnej, a następnie, stopniowo zaczyna obejmować cały staw. Mają na to wpływ zdarzenia zarówno biologiczne, jak i mechaniczne (np. urazy), które doprowadzają do degradacji tkanek.

Do charakterystycznych cech schorzenia należy:

- stwardnienie części podchrzęstnej kości,
- powstawanie torbieli, stanów zapalnych,
- zmiany w budowie kości (tworzenie się wyrostów kostnych brzożnych).

Ryzyko wystąpienia zwyrodnienia wzrasta, gdy struktura tkanki łącznej w danym stawie jest nadmiernie przecią-

żana (przez dłuższy czas) lub gdy sama tkanka charakteryzuje się nieprawidłową budową. Do najczęstszych przyczyn występowania zmian należą urazy, zabiegi chirurgiczne, choroby metaboliczne, choroby zapalne stawów lub wiek. Z do najwcześniejszych objawów, które dają o sobie znać na początku choroby, należą dolegliwości bólowe. Pacjenci zmagający się z artrozą doświadczają bólu stawów, który pojawia się np. przy zmianach pogody lub podczas aktywności fizycznej, a najczęściej ustępuje po okresie odpoczynku i relaksacji. Charakterystyczna jest także sztywność stawów oraz odczuwane „trzeszczenie”, czyli tarcie w stawie podczas ruchu. Do zdiagnozowania choroby wystarczy zazwyczaj badanie wykonane przez lekarza oraz zdjęcie radiologiczne, które uwidoczni nierówne i zdeformowane powierzchnie stawowe wraz ze zwężeniem szpary stawowej pomiędzy nimi.

Co możesz zrobić dla swoich stawów?

W celu skutecznego leczenia lub przynajmniej zatrzymania postępowania choroby, ważną jest odpowiednia i prawidłowa edukacja potencjalnych pacjentów. „Na własną rękę” można, a nawet powinno się dbać o utrzymanie odpowiedniej masy ciała - nadwaga sprzyja

powstawaniu zwyrodnień, ponieważ może wpływać na nadmierne przeciążenie stawów. Aby zapobiegać ograniczeniu ruchomości stawów, istotne jest wykonywanie odpowiednich ćwiczeń (np. opartych na wzmacnianiu mięśni posturalnych). Najlepszy będzie umiarkowany, ale systematyczny ruch (pływanie, spacer,

jazda na rowerze). Zdecydowanie nie jest wskazane wykonywanie intensywnych treningów (np. na siłowni), ponieważ może to wręcz zaszkodzić choremu, obciążając niepotrzebnie stawy i narażając na wystąpienie dodatkowej kontuzji.

Jakie są metody leczenia?

Istnieje wiele dostępnych metod leczenia, które pomagają pacjentom w uśmierzeniu bólu i zwalczaniu dolegliwości. Zalicza się do nich wsparcie farmakologiczne (leki przeciwbólowe i przeciwzapalne), a także fizykoterapię, zastrzyki czy nawet zabiegi polegające na wymianie stawu i wszczępieniu sztucznego elementu - protezy.

Kiedy dojdzie już do stanu wymagającego leczenia, pomysłny przede wszystkim o prawidłowej diecie, suplementacji preparatami wzmacniającymi kości i chrząstki stawowe, witaminami (głównie D3 i K2) oraz o rehabilitacji z nauką ćwiczeń, które będziemy mogli wykonywać w domu. Pomocne też będą zabiegi fizykalne przeciwbólowe, ograniczające stany zapalne i wspomagające regenerację - mówi Jan Kośmider, ortopeda i specjalista rehabilitacji medycznej.

Rodzaj terapii należy skonsultować z lekarzem, który pomoże ocenić, co w danym przypadku będzie najbardziej korzystne.

WARTO WIEDZIEĆ

Skuteczny może być rezonans magnetyczny

Terapia rezonansem magnetycznym to duża szansa dla pacjentów, którzy od lat zmagają się ze schorzeniami stawów czy mięśni. Podczas zabiegów doprowadzona do otaczającej tkanki energia wyzwala w organizmie procesy metaboliczne i biofizyczne. W efekcie prowadzi to do aktywnej stymulacji komórek, dzięki której tkanka chrzęstna może ulec znacznej regeneracji i doprowadzić do szybkiej redukcji bólu. Jest to zatem bezinwazyjna metoda, niewymagająca interwencji chirurgicznej, która daje długofalowy, trwały efekt leczenia, wynoszący co najmniej 4 lata. Terapii można się poddać w wielu klinikach w Polsce.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DIETA ZACHODNIA

Czym jest dieta zachodnia?

Dieta zachodnia to model żywienia, w którym dominują produkty wysoko przetworzone. Charakteryzuje się m.in. ubogą zawartością błonnika pokarmowego, a dużą zawartością tłuszczów nasyconych, cukru prostego oraz tłustych produktów mlecznych.

W takiej diecie brakuje natomiast warzyw i owoców, chudego nabiału i mięsa, jak również zbożowych produktów pełnoziarnistych. Gotowe produkty mają coraz dłuższą trwałość, są nienaturalnie kolorowe lub mają ulepszoną strukturę. Wiąże się to z dodatkiem różnych emulgatorów, konserwantów, przeciwutleniających i barwników. Dieta zachodnia nie dostarcza wystarczającej ilości witamin

i składników mineralnych potrzebnych do utrzymania dobrostanu organizmu. Dieta zachodnia stanowi element zachodniego stylu życia, z którym wiąże się również niska aktywność fizyczna. Taka dieta wywołuje ogólnoustrojowy stan zapalny, może prowadzić do nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego oraz ma bezpośredni i pośredni wpływ na strukturę i funkcjonowanie mózgu.

Jak dieta zachodu wpływa na mózg i pamięć?

Negatywny wpływ diety zachodu wykracza poza przyrost masy ciała i zaburzenia metaboliczne - dotyka także funkcji poznawczych. Badanie z 2016 r. przeprowadzone na szczurach wykazało, że zwierzęta karmione posiłkami bogatymi w tłuszczce

i węglowodany miały trudności z zadaniami wymagającymi pamięci zależnej od hipokampa. Ta mała struktura mózgu, kształtem przypominająca konika morskiego, stąd łacińska nazwa hippocampus, odgrywa kluczową rolę w pamięci epizodycznej. Podobne eksperymenty przeprowadzono również na ludziach i ich wyniki potwierdziły obserwacje uzyskane u szczurów. Już cztery dni stosowania diety zachodu wystarczają, by pogorszyła się zdolność zapamiętywania.

Co więcej, dieta wpływa także na odczuwanie sytości. Uczestnicy, którzy jedli zgodnie z zasadami diety zachodu, pod koniec badania potrzebo-

wali więcej kalorii niż na początku, aby poczuć się najedzonymi.

Co zamiast diety zachodniej?

Najbardziej polecanym przez specjalistów modelem żywienia jest dieta śródziemnomorska, charakteryzuje się ona spożyciem dużej

ilości warzyw, owoców, produktów zbożowych z pełnego ziarna, nasion roślin strączkowych, oliwy z oliwek oraz ryb. Z technik kulinarnych zaleca się gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie. Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się nie tylko wartościowymi produktami spożywczymi, ale



także innymi elementami, takimi jak sposób przygotowywania posiłków i spożywania ich w towarzystwie.

Jakie jest znaczenie tłuszczu w diecie zachodniej?

Dieta typu zachodniego dostarczająca dużych ilości tłuszczu zwierzęcego, głównie pochodzącego z mięs i przetworów mięsnych, przyczynia się do wzrostu stężenia cholesterolu w organizmie. Innym źródłem tłuszczu w diecie zachodniej jest tłusty nabiał taki jak sery pleśniowe, topione, sery żółte, a także pełnotłuste mleko, które jest podstawowym składnikiem np. gotowych koktajli smakowych. W diecie zachodniej spożywane są również duże ilości deserów, które są nie tylko źródłem cukru, ale także

tłuszczu. Są to między innymi ciasta z dodatkiem kremów czekoladowych, na bazie śmietany czy sera mascarpone.

Dieta zachodnia obfituje również w słone przekąski takie jak chipsy, krakersy, orzechy w panierce, które zawierają nie tylko duże ilości tłuszczu, ale także soli, której nadmierne spożycie prowadzi do nadciśnienia tętniczego krwi.

Zwiększa ono z kolei ryzyko wystąpienia udarów mózgu, chorób sercowo-naczyniowych, niewydolności serca oraz nowotworów żołądka.

W diecie zachodniej często wykorzystywanym sposobem obróbki technologicznej jest smażenie w głębokim tłuszczu, np. frytki. Tak przygotowane posiłki są ciężkostrawne i wysokokaloryczne.

Bazie kotki lekiem na grype

Agata Siemaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Mleko baziowe to napój ceniony za właściwości przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe. Zobacz, w jaki sposób je przygotować? Kto nie powinien go pić?

Jedną z pierwszych oznak wiosny są puchate bazie kotki, czyli kwitnące pąki wierzby. Mało kto wie, że bazie kotki wykazują szereg korzystnych właściwości zdrowotnych.

Głównym surowcem używanym w medycynie jest kora wierzbowy, która znana jest ze swojego działania przeciwbakteryjnego, przeciwgorączkowego, przeciwzapalnego oraz przeciwbólowego. Dlatego napary z kory wierzbowej często stosuje się przy przeziębieniu i grypie.



Bazie kotki mają właściwości lecznicze. To wiedza znana od dawna, korzysta z niej medycyna ludowa. Napar z kory wierzbowej z powodzeniem stosowany jest przy przeziębieniach, infekcjach gardła i grypie

Co można zrobić z bazi?

Zastosowanie w medycynie naturalnej znajdują również bazie kotki, z których przygotowuje się mleko baziowe.

Bazie, w zależności od gatunku i odmiany wierzby, mogą być srebrzyste, czerwono-różowe, a nawet czarne. Podczas spacerów przeważnie natrafiamy jednak na te pierwsze.

Te puchate pączki są źródłem salicylanów, czyli substancji obecnych w popularnej aspirynie i niektórych lekach przeciwgrypowych. Związki te

hamują odkładanie się płytek krwi, przez co zapobiegają powstawaniu zakrzepów. Warto wspomnieć, że kwas salicylowy po raz pierwszy został otrzymany właśnie z wierzby.

Z uwagi na obecność salicylanów mleko baziowe może prawdopodobnie wykazywać działanie przeciwmiażdżycowe oraz przeciwwakcyjne, dzięki czemu sprawdzi się w profilaktyce:

- zawału serca,
- udaru mózgu,
- zakrzepicy żył głębokich,

- zatorów płucnych.

Dawniej często wspomaganym leczeniem przeziębienia i grypy właśnie mlekiem baziowym.

Ze względu na obecność salicylanów ten napój wykazuje również działanie przeciwgorączkowe, przeciwzapalne oraz przeciwbólowe.

Dlatego picie tego napoju może okazać się również pomocne w leczeniu objawów:

- przeziębienia,
- grypy,
- kataru,

- bólu mięśni i stawów.

Czy bazie są trujące?

Choć bazie nie są trujące i mają wiele prawdopodobnych właściwości zdrowotnych, to nie wszystkie osoby mogą cieszyć się napojem z wierzbowych kotków. Przeciwwskazaniem do jego spożywania są:

- alergia lub nadwrażliwość na salicylany,
- alergia na białka mleka krowiego,
- astma oskrzelowa,

- choroby nerek,
- choroby wątroby,
- zaburzenia krzepnięcia krwi,
- wrzody żołądka i dwunastnicy.

W przypadku kobiet w ciąży i karmiących, a także dzieci należy zachować szczególną ostrożność i przed spożyciem mleka baziowego skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Jeśli nie masz pewności, czy drzewo, z którego chcesz pozyskać bazie to wierzba, nie zrywaj żadnych jego części i nie przyrządzaj z niego żadnych napojów.

Przepis na herbatkę z bazi, czyli mleko baziowe

Przygotowanie tego napoju jest niezwykle szybkie i nie wymaga specjalnych umiejętności.

Miksturę można pić kilka razy dziennie przez okres występowania nasilonych objawów przeziębienia.

Podany przepis zawiera ilość składników, która pozwala na przygotowanie jednej porcji napoju. Przed zbieraniem bazi warto zwrócić uwagę na miejsce, w którym rosną i wybierać te z miejsc oddalonych od dróg z dużym natężeniem ruchu oraz autostrad.

Mleko baziowe można przygotować ze świeżych, jak i suszonych pączków.

Składniki:

- 1 łyżka bazi świeżych lub suszonych kotków,
- 1 szklanka mleka.

Przygotowanie:

- Do garnka wlej mleko i dodaj bazie.
 - Całość doprowadź do wrzenia i od razu zdejmij z palnika.
 - Odstaw napój na 10 minut, aby bazie napęczniały.
 - Napój możesz przecedzić przez sito lub podawać razem z baziami.
 - Smak mleka można wzbogacić poprzez dodanie do gotowego napoju miodu, goździków, cynamonu.
- Mleko warto pić, gdy jest ciepłe.

WAŻNE

Wierzba w medycynie ludowej

Wierzba od tysięcy lat jest ceniona jako środek przeciwzapalny, przeciwbólowy i przeciwgorączkowy. Jej użycie zostało udokumentowane na tabliczkach ze starożytnej Sumerii, które liczą 4 tys. lat. Kora wierzby zawiera błonnik, który spowalnia wchłanianie salicyny oraz garbniki, które tonizują podrażnione błony i zmniejszają krwawienie. Wierzba jest również moczopędna. Może pomóc złagodzić ciepło i obrzęki związane z urazami, zapaleniem stawów, dużą objętością krwi i innymi schorzeniami. Z wierzby wykonuje się m.in. olejek, susz do parzenia, a także nalewkę.

Każda z nas ma inaczej, a jednak podobnie

Każda z nas doświadcza życia inaczej, a jednocześnie tak wiele nas łączy. Poznajcie kolejne historie uczestniczek Kobiecej Twarzy Roku. Za nami drugi tydzień głosowania w tej akcji.

Kobiety dojrzałe, matki, córki - każda na innym etapie życia, każda inaczej go doświadcza. Każda inna, a jednocześnie przecież tak wiele nas, kobiet, łączy! Jakaś wspólnota babskich losów. Wrażliwość, determinacja, radość życia, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania piękna w małych rzeczach.

Plebiscyt Kobieca Twarz Roku daje przestrzeń, by po-

kazać te różnorodne doświadczenia i różnorodne twarze kobiecości właśnie. Tę autentyczność, codzienną kobiecą energię, wyjątkowość. Odporność, kreatywność, zdolność do wybaczenia, cierpliwość, umiejętność cieszenia się chwilą.

- Kobieca Twarz Roku to nie tylko plebiscyt, ale też opowieść o tym, jak i gdzie kobiety znajdują swoje źródło siły i inspiracji. Ich źródłem może być hobby, praca, relacje z innymi, dom, ale też trudne doświadczenia i nawet najmniejsze zwycięstwa, o czym opowiadają uczestniczki akcji - wyjawia Katarzyna Borek, która opiekuje się plebiscytem

od strony redakcyjnej. Bo Kobieca Twarz Roku to także opowieść! - Czasami o emocjach, które towarzyszą nam na co dzień: radości, wzruszeniach, ale też o chwilach zwątpienia, trudnościach i poczuciu dumy z własnych wyborów - wylicza redaktorka.

Część uczestniczek plebiscytu Kobieca Twarz Roku podzieliła się z nami opowieściami ze swojego życia, dzięki temu ta akcja pozwala dostrzec również to, że każda, dosłownie każda kobieca historia jest ważna i może być inspirująca. To przestrzeń, w której można opowiedzieć o tym, co w nas cenne, co kształtuje naszą kobiecą codzienność. To także

okazja do pokazania, że nie ma jednego przepisu na bycie kobietą. Że mieszają się w nas pasje, obowiązki, praca, rodzina i przyjaźnie - i że wszystkie te wątki splatają się w unikalną opowieść o nas samych.

Dziś w gazecie przedstawiamy kolejne historie trzech wyjątkowych kobiet z naszego województwa, które startują w plebiscytcie Kobieca Twarz Roku w kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe. Każda z nich pokazuje inne spojrzenie na życie. Jedne czerpią energię z codziennych rytuałów i drobnych przyjemności, inne z pasji i wyzwania, a jeszcze inne odnajdują się w relacjach i dawaniu siebie in-

nym. - Każda historia to obraz kobiecości w innym wymiarze. Więcej takich opowieści już wkrótce znajdziecie również na naszej stronie internetowej - zapowiada redaktorka.

Te opowieści często pełne są codziennych momentów, które potem nabierają znaczenia w kontekście całego życia. Pokazują, jak ważne są poranne przygotowania do wyjścia do przedszkola czy szkoły, wspólne posiłki w rodzinnym gronie, nasze pasje, które rozwijają i inspirują, a także chwile refleksji, które pozwalają dostrzec, co naprawdę jest ważne.

Co najważniejsze, to historie, które uczą nas, że kobiecość to nie tylko wygląd czy status,

ale przede wszystkim sposób, w jaki żyjemy, jakie wybory podejmujemy i jak traktujemy siebie oraz innych. - Zapraszamy do lektury tych historii z życia wziętych. Każda sylwetka uczestniczki Kobiecej Twarzy Roku to przypomnienie, że w różnorodności tkwi siła, że nasze codzienne życie - choć z pozoru najczęściej tak zwyczajne - pełne jest wyjątkowych momentów, które budują nasze historie i naszą kobiecą tożsamość - uważa redaktorka, zachęcając: - Zapraszamy do lektury tych opowieści. To historie pełne humoru, ciepła i dobrej kobiecej energii, którą przepełniony jest plebiscyt Kobieca Twarz Roku.

Więcej o akcji na www.gazetalubuska.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● ANNA SZULC

- Najbardziej sobą czuję się w codziennych chwilach spędzanych z moimi dwoma synami, których kocham nad życie. To właśnie bycie mamą daje mi ogromną radość i poczucie spełnienia. Ich obecność przypomina mi każdego dnia, co w życiu jest naprawdę ważne. Bardzo dużo spokoju i satysfakcji daje mi także moja pasja do kwiatów, dekoracji i aranżowania wnętrz. Lubię tworzyć wokół siebie przestrzeń, w której panuje harmonia i ciepło. Dbanie o detale, układanie kwiatów czy zmienianie drobnych elementów w domu sprawia, że czuję się kreatywna i w pełni sobą - przekazuje pani Anna. Najwięcej nauczyło ją codzienne życie i odpowiedzialność za rodzinę.

Dzięki tym doświadczeniom wie, jak ważna jest wiara w siebie, odwaga do pokonywania własnych wątpliwości i docenianie nawet małych kroków do przodu.

Chciałaby, żeby inni dostrzegali w Niej wrażliwość na piękno, ludzi i codzienne chwile. Bardzo ważna jest rodzina, a także pasja do kwiatów. Pani Anna ceni autentyczność, życzliwość i umiejętność dostrzegania radości w małych rzeczach. - Dziś najwięcej radości dają mi chwile spędzone z moimi dorosłymi synami - rozmowy, wspólne świętowanie ważnych momentów i dzielenie się codziennym życiem. Ogromną przyjemność sprawia mi też moja pasja do kwiatów, dekoracji i tworzenia przytulnej, harmonijnej przestrzeni w domu - wyznaje.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● SYLWIA WIERNICKA

Sylwia Wiernicka najbardziej czuje się sobą w codziennych chwilach z dziećmi, nawet, teraz kiedy są już starsze i mają swoje sprawy. Bardzo ceni momenty, kiedy mogą spokojnie porozmawiać przy kawie, wspólnie zjeść obiad albo po prostu posiedzieć razem i pożartować. - Jako mama czuję dużą satysfakcję, kiedy widzę, jak moje dzieci dorastają, podejmują własne decyzje i budują swoje życie. Cieszę się, gdy nadal przychodzą do mnie po radę albo chcą podzielić się tym, co u nich słychać. W takich chwilach czuję spokój, dumę i przekonanie, że to, co robiłam przez lata jako matka, miało sens i było ważne - wyznaje. Chciałaby, żeby inni zauważyli przede wszystkim

Jej otwartość na ludzi i chęć wspierania innych. Stara się być osobą życzliwą, która potrafi słuchać i pomagać, kiedy ktoś tego potrzebuje. Ważne są dla Niej relacje, szczerść i wzajemny szacunek.

- Cenię też swoją ciekawość świata. Lubię podróżować, poznawać nowe miejsca i być aktywna. Myślę, że to właśnie ta energia, pozytywne nastawienie i gotowość do działania są czymś, co mnie wyróżnia i z czego jestem dumna - mówi pani Sylwia, której najwięcej radości dają chwile, które pozwalają poczuć, że życie jest pełne drobnych, pięknych momentów. To mogą być wspólne poranki z rodziną, ale też chwile tylko dla Niej - spacer, dobra książka, czy wyjście na rower, które pozwala oczyścić głowę i poczuć energię.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



● EWA NOWAK

Czuje się sobą i w pełni kobieco każdego dnia, dzięki swoim bliskim znajomym i rodzinie. To dzięki nim codziennie chce Jej się chcieć, napędza ją ich energia, dobroć, wyrozumiałość, szacunek i miłość.

- Moim największym wyzwaniem, które mnie ukształtowało, był wyjazd za granicę (Włochy) w bardzo młodym wieku, zupełnie sama. Nauka języka, ciężka praca, brak znajomych, rodziny przez półtora roku były ciężkim przeżyciem dla młodej kobiety. Dzięki temu doświadczeniu nauczyłam się języka, znalazłam pracę, dzięki której mogłam się utrzymać, zdobyłam doświadczenie w pracy z ludźmi chorymi i potrzebującymi pomocy - opisuje pani Ewa,

która może śmiało powiedzieć, że ten wyjazd odmienił ją i Jej życie na lepsze. Nasza bohaterka ceni sobie szczerść w stosunkach międzyludzkich, lojalność, zaufanie. Na co dzień jest osobą skromną, nie lubi się wyróżniać z tłumu. Ceni spokój i zacisze domowego ogniska. Bardzo dużą wartością w życiu jest dla Niej rodzina. Największą pasją w Jej życiu są podróże, poznawanie nowych miejsc, ludzi i ich zwyczajów.

- Największą radość dzisiaj odczuwam, jak widzę uśmiech na twarzach moich bliskich. Cieszę się z każdej małej rzeczy, wspólna kawa z bliskimi, spacer, wspólny wyjazd. Moim źródłem energii w codzienności jest moje pozytywnie nastawienie do otaczającego mnie świata - podkreśla.

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - kupię • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne
MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria	HANDLOWE • AGD • RTV	FINANSE BIZNES • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia
• języki obce • korepetycje • inne	PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne	ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • internia • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne
• instalacyjne • biurowo - projektowe • komputerowe • krawiectwo • montażowe • ogrodnicze • porządkowe • przeprowadzki • reklamowe • stolarskie • radio taxi • transportowe • rozrywka • uroczystości • zabezpieczające • inne	TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne	ZWIERZĘTA • lecznicze • usługi • inne	USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe
KOMUNIKATY ZYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne	ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne	TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE	MATRYMONIALNE RÓŻNE

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strona Kobiet



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

„Spotyka się z Bogiem w duchu miłości, nadziei i wiary”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 22 marca 2026 roku w wieku 78 lat odszedł od nas mój kochany Mąż, nasz kochany Tata i Dzidek

ś†p

Bogusław Lato

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się Mszą Św. 26 marca 2026 roku o godz. 13.00 w kaplicy na cmentarzu w Letnicy. Po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego na miejsce spoczynku. Pograżona w żałobie

Rodzina

0011499928

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

MONTAŻOWE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

0011486388

REKLAMA

0011498993

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że do publicznej wiadomości podany został wykaz dotyczący:

- zarządzenia zmieniającego w sprawie przeznaczenia nieruchomości gruntowej do sprzedaży w formie bezprzetargowej na polepszenie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej; Zarządzenie Nr 35/2026 z dnia 20 marca 2026 roku
- zarządzenia zmieniającego w sprawie przeznaczenia nieruchomości gruntowej zabudowanej garażem do sprzedaży w formie bezprzetargowej wraz z rozliczeniem nakładów poniesionych na jego budowę; Zarządzenie Nr 34/2026 z dnia 20 marca 2026 roku

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 23 marca 2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, przy ul. Rynek 1, oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl

REKLAMA

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.



Nie sędzę, żebyśmy byli w pierwszej dwudziestce. Piosenka jest ciężka do powtórzenia dla widza



Doda w serwisie Pomponik o szansach Alicji Szemplińskiej z piosenką „Pray” w tegorocznej Eurowizji Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 46

Marcela Leszczak nie mówi o swoim szczęściu
Celebrytka po rozstaniu z Michałem Koterskim układa sobie życie na nowo. Jej nowy ukochany jest gdyńskim biznesmenem. Para na co dzień unika fleszy, ale z mediów społecznościowych widać, że chętnie razem podróżuje po świecie. – Jestem szczęśliwa i za dużo o tym nie mówię – powiedziała Leszczak w rozmowie z Plotkiem.



Zimna wojna

TVP Kultura, 20:00
Historia namiętnej, lecz niemożliwej miłości dwojga ludzi. Na przeszkodzie uczuciu stają ich trudne charaktery, a także wydarzenia zimnej wojny z lat 50. XX w. w Polsce, Berlinie, Jugosławii i Paryżu. Film nagrodzonego Oscarem Pawła Pawlikowskiego („Ida”), który przyniósł reżyserowi Złotą Palmę w Cannes.

Julia Wieniawa w parze z belgijskim piłkarzem

Coraz głośniejsze o tym, że celebrytka ma nowego chłopaka – belgijskiego piłkarza Hervé Matthysa, który gra w Motorze Lublin. W sobotę para bawiła się na urodzinach przyjaciółki Wieniawy – Julii Pośnik. Na InstaStory pojawiło się nagranie z imprezy, jak piosenkarka i piłkarz wznoszą toast za solenizantkę.

Sławek Uniatowski zapłacił cenę wolności

Popularny piosenkarz był ostatnio gościem programu „Mówię Wam”. Wspominał tam początki swojej kariery. – Nie poszedłem na żadne ustępstwa, na żadne kompromisy. (...) Przez to przebiegowałem przez 10 lat. W tym czasie wytwórnia załatwiła mi trzy koncerty: dwa charytatywne, jeden za 2000 zł, za które przetrwałem. Ledwo żyłem. Po 10 latach wytwórnia powiedziała: „Dobra, oddaj nam nasze pożyczone 6000 zł”. I to była moja cena wolności. Było warto ją zapłacić – powiedział. (GZL) Fot. Mariusz Kapala



Tammy

TVN, 22:55

Tytułowa Tammy ma zły dzień. Skasowała samochód, została zwolniona z pracy i na dodatek odkryła, że mąż ją zdradza. Jest sputkana, a jej jedyną deską ratunku staje się jej babcia, Pearl. Razem ruszają w podróż po USA.

Poziomo:

- 1) sposób przyrządzania potrawy,
- 6) powieść Hermana Melville'a,
- 10) tajne porozumienie, spiszek,
- 11) samobieżny pocisk morski,
- 12) przebój Maryli Rodowicz,
- 13) czótenko w maszynie do szycia,
- 14) kolumbijska piosenkarka i kompozytorka,
- 17) plan zajęć, harmonogram,
- 20) zaganianie Igi Świątek,
- 23) hultajska dusza, łobuziak,
- 25) pomieszczenie z boksami,
- 27) rządy strachu i przemocy,
- 28) ciągle narzekania i narzekania, zrzęda,
- 30) pogrążenie się w myślach,
- 32) element łożyska ślizgowego,
- 33) akcja komandosów na tyłach wroga,
- 35) mleczny napój z firmy Baskoma,
- 36) oddziela pole uprawne,
- 37) bierwiona przy kominku,
- 38) auto na postoju lub na telefon,
- 39) rodzaj sieci rybackiej.

Pionowo:

- 1) podniosły sposób mówienia,
- 2) Grek z filmu Michaela Caccyannisa,
- 3) plamki na twarzy Pippi Langstrump,
- 4) prymitywny domek w lesie,
- 5) ... Hawn, aktorka z filmu „Szeregowiec Benjamin”,
- 6) wytwórca baleronu i szynki,
- 7) masa serowa z mleka owczego,



AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52



ROZWIĄZANIE NR 45

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś energia sprzyja działaniu, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny radzi słuchać intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień przyniesie stabilizację, ale horoskop na dziś ostrzega, by nie ignorować sygnałów od bliskich, które wiele znaczą.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę to wyraźna wskazówka, by dokładnie dobierać słowa...

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny podpowiada, by znaleźć czas na odpoczynek i rozmowę z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciąga ludzi, lecz horoskop na dziś radzi pamiętać, aby nie dominować i dać innym przestrzeń do działania.

Rak (22.06 - 22.07)

Skup się na detalach, które dziś mają znaczenie. Horoskop dzienny na środę sugeruje unikać nadmiernej krytyki i pozwolić sobie na luz.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny mówi, że harmonia w relacjach będzie dziś możliwa, jeśli postawisz na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja poprowadzi Cię właściwą drogą. Horoskop na dziś radzi nie ignorować przeczuć i unikać niepotrzebnych konfliktów.

Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja planowaniu i nowym pomysłom, ale horoskop dzienny na środę podpowiada, by dokończyć też rozpoczęte sprawy.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Odpowiedzialność przyniesie efekty, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie zapominać o odpoczynku i zachowaniu równowagi.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże Ci rozwiązać problem. Horoskop na dziś podpowiada, by zaufać sobie i nie bać się niestandardowych rozwiązań.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość będzie Twoją siłą, jeśli dobrze ją wykorzystasz. Horoskop dzienny na środę radzi unikać jednak nadmiernego zamartwiania się.

Iga Świątek zwolniła Fissette'a. Kto będzie jej nowym trenerem?

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek poinformowała przedwcześnie o zakończeniu współpracy z trenerem Wimem Fissette'em w dniu urodzin 46-letniego belgijskiego szkoleniowca.

Zwolnienie trenera Wima Fissette'a jest pokłosiem słabej formy Igi Świątek, którą prezentuje od początku tego sezonu. Największy sukces, jaki z nim osiągnęła, to zwycięstwo w ubiegłorocznej edycji wielkoszlemowego Wimbledonu, który wygrała po raz pierwszy.

„Po wielu miesiącach wspólnej pracy z trenerem Wimem Fissette podjęłam decyzję o tym, że pójdę inną drogą. To był intensywny czas pełen wyzwań i wielu ważnych doświadczeń. Jestem wdzięczna za jego wsparcie, doświadczenie i wszystko, co razem osiągnęliśmy - w tym spełnienie jednego z moich największych sportowych marzeń. Dziękuję Ci Trenerze za ten czas i za lekcje, jakie dzięki Tobie odebrałam. Życzę Ci wszystkiego dobrego - zarówno zawodowo, jak i prywatnie” - napisała Świątek na Instagramie.

Trener Fissette po decyzji Świątek podziękował jej za wspólne chwile. Belg przekazał polskiej tenisistce życzenia powodzenia i dalszych sukcesów. „Igo, życzę ci powodzenia i sukcesów w przyszłości. Jestem pewien, że je osiągniesz” - przekazał.

Pozostała część sztabu Świątek jest bez zmian. Swoje stanowisko zachowała budząca największą kontrowersję psychołożka Daria Abramowicz.

Trzecia w światowym rankingu Polka nie poinformowała jeszcze, kto będzie jej nowym szkoleniowcem.



Trener Wim Fissette został zwolniony przez Igę Świątek po rozczarowujących wynikach Polki w obecnym cyklu

- Decyzję dotyczącą zatrudnienia nowego trenera lub trenerki Iga ogłosi sama, gdy ta decyzja już będzie. Na razie nie wiadomo, czy nowego szkoleniowca zobaczymy już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie do którego została zgłoszona i w którym ma wystąpić - powiedziała w rozmowie z Polska Press Daria Sulgostowska, PR menedżerka najlepszej polskiej tenisistki.

Ostanie pojawiały się informacje, jakoby nowym trenerem Świątek miał zostać Piotr Woźniacki, ojciec i były piłkarz i trener duńskiej tenisistki Caroline Woźniackiej, którą doprowadził do pierwszego miej-

stwa w światowym rankingu oraz zwycięstwa w Australian Open w 2018 roku.

- Te pojawiające się informacje, to są tylko spekulacje medialne, które nie mają żadnego odzwierciedlenia w rzeczywistości - skomentowała Sulgostowska.

63-letni Woźniacki stanowczo zdementował plotki w rozmowie z Interią Sport: - Z pewnością nie będę nowym trenerem Igi Świątek. Ktoś się pomylił. Nikt ze mną nie rozmawiał. A nawet gdyby, to i tak zakończyłem karierę trenerską - powiedział Woźniacki.

Wyjaśniając powód swojej decyzji, ojciec Caroline oznajmił: - Szczerze mówiąc, po za-

kończeniu kariery przez Caroline otrzymywałam bardzo dobre oferty, ale teraz nie jest na to odpowiedni moment. Mam wspaniałą rodzinę, wnuki, wnuczki itd. i wiem, ile to kosztuje. I wiem, ile energii, czasu i prawdziwego poświęcenia to wymaga. Oczywiście zdaję sobie również sprawę, że ludzie teraz chcą kogoś, kto jest mądrzejszy i rozumie swoje błędy, tak jak ja z moją córką. Po tym całym doświadczeniu wiem, w którą stronę iść, ale to już przesądzone. Absolutnie nic nie jest w stanie mnie zmusić do zmiany zdania.

Choć Woźniacki oświadczył, że nie dołączy do zespołu Świątek, zasugerował idealnego, według niego, kandydata na stanowisko trenera najlepszej polskiej rakiety. - Jeśli zespół Igi Świątek, a nawet ona sama, nie podjęli jeszcze decyzji w sprawie następcy Wima Fissette'a, zabieram głos i wiem, o czym mówię. Dawid Celt powinien być brany pod uwagę - stwierdził były coach Carlonie.

40-letni Dawid Celt był fizykoterapeutą w sztabie byłej gwiazdy polskiego tenisa Agnieszki Radwańskiej, z którą związał się i ma syna, kiedy trenerem „Isi” był trener Tomasz Wiktorowski, który potem pracował z sukcesami ze Świątek przed Fissette'em. Obecnie Celt jest wziętym komentatorem tenisowym, a także kapitanem kobiecej reprezentacji Polski, w której sekunduje między innymi Świątek w meczach Billie Jean King Cup.

- Nie wiadomo, czy nowy trener lub trenerka będzie pracować z Igą już podczas najbliższego turnieju z jej udziałem w Stuttgarcie - podsumowała menedżerka Świątek. Turniej WTA 500 w Stuttgarcie odbędzie się 13-19 kwietnia. ©©

Kacper Tomasiak nie wystartuje na zakończenie sezonu PŚ w Planicy

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Trzykrotny medalista olimpijski z Mediolanu Kacper Tomasiak zakończył sezon i nie wystartuje w kończących cykl Pucharu Świata 2025/2026 zawodach w Planicy.

Trener kadry polskich skoczków Maciej Maciusiak poinformował, że najlepszy obecnie „Orzeł”, Kacper Tomasiak, nie weźmie udziału w kończących sezon lotach na Letalnicy w słoweńskiej Planicy w weekend 26-29 marca.

W niedzielę Tomasiak zaliczył groźnie wyglądający upadek podczas kwalifikacji do konkursu Pucharu Świata na mamuciej skoczni w norweskim Vikersund. Przy lądowaniu odpięła się jedna narta, a on sam obrócił się i uderzył tyłem głowy o zeskok. Zawody ostatecznie odwołano z powodu zbyt silnego wiatru. W poniedziałek został wypisany ze szpitala w Drammen po prze-

ściu szeregu badań, które nie wykazały żadnego poważniejszego urazu. W związku z tym wrócił z resztą drużyny do Polski i w godzinach popołudniowych dotarł do domu w Białymostku. - Lepiej, żeby odpoczął. Jest bardzo zmęczony. Kacper zostanie w domu. Planica w przyszłym roku - skomentował Maciusiak.

W Słowenii wystartuje pięciu Biało-Czerwonych - Kamil Stoch, Piotr Żyła, Dawid Kubacki, Aleksander Zniszczoł i Klemens Joniak. Dziś o godz. 10.00 rozpocznie się oficjalny test Letalnicy (HS240) przed finałem sezonu.

Przedwcześnie organizatorzy opublikowali listę przedskoczaków, którzy będą mieli okazję do oddania prób. W gronie 31 testerów znalazł się reprezentant Polski Wiktor Fickowski, który w tym sezonie miał już okazję do testowania mamuciej skoczni podczas mistrzostw świata w lotach w Oberstdorfie, gdzie ustanowił swój rekord życiowy - 198,5 m.

©©



Kacper Tomasiak, decyzją trenera kadry Macieja Maciusiaka, zakończył już sezon w Pucharze Świata

Przeostroga dla Urbana. O tym musi pamiętać przed barażem z Albanią

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski jutro zmierzy się z niewygodną Albanią w półfinale baraży o awans na tegoroczne mistrzostwa świata w piłce nożnej.

Przygotowania do spotkania z Albanią ruszyły od początku tygodnia, gdy kadrowicze zjechali na zgrupowanie do Warszawy. Pierwszy trening odbył się niemal w komplecie. Najpóźniej dotarło trio z FC Porto:

Jakub Kiwior, Jan Bednarek oraz debiutujący 17-letni skrzydłowy Oskar Pietuszczyński, który po ostatnich kapitalnych wyczynach podbija Półwysep Iberyjski.

Wtorkowe zajęcia odbyły się po południu na stadionie Legii. Tym razem trenowali już wszyscy powołani. Optymizmem napawają też raporty medyczne - jak dotąd obyło się bez urazów.

Lepiej dmuchać na zimne

Na papierze wszystko przemawia za Polską. Kadra Jana

Urbana jest wyżej wyceniana, a bukmacherzy stawiają ją w roli faworyta nie tylko półfinału, ale i całych dwuetapowych baraży.

Historia pokazuje jednak, że Albania potrafi sprawiać problemy. W eliminacjach do Euro 2024 to właśnie ten rywal poważnie skomplikował sytuację Polaków. Porażka 0:2 kosztowała posadę Portugalczyka Fernando Santosa.

W tamtym meczu trafiali Jasir Asani i Mirlind Daku, a w środku pola zagrali Piotr Zieliński i Grzegorz Krycho-

wiak, dla którego był to ostatni występ w kadrze. Również w Warszawie Polska męczyła się, ale wygrała skromnie po błysku Karola Świderskiego.

Klucz tkwi w środku pola

Największym wyzwaniem dla selekcjonera pozostaje ustawienie drugiej linii. To tam mogą rozstrzygnąć się losy meczu. Czy postawić na ofensywne ustawienie, czy lepiej zabezpieczyć środek pola? Pewniakiem pozostaje Piotr Zieliński, mający ugrun-

towana ostatnio pozycję w Interze Mediolan. W dobrej formie jest też Jakub Moder, który w ostatnim meczu Feyenoordu z Ajaksem zdobył pierwszą bramkę w sezonie ligi holenderskiej. Nie można jednak zapominać o sile rywala. Albania, od dłuższego czasu prowadzona przez Sylvinho, to zespół dobrze zorganizowany, oparty na piłkarzach z doświadczeniem we włoskiej Serie A i nawet angielskiej Premier League.

Dlatego wydaje się niemal pewne, że selekcjoner Jan

Urban zacznie od zabezpieczenia tyłów i postawi na jednego typowego defensywnego pomocnika. W tej roli naturalnym kandydatem z powołanych jest Bartosz Slisz z Brøndby, który daje równowagę i stabilność obok kreatywnego Zielińskiego.

Mecz półfinałowy baraży o mundial 2026 Polska - Albania na stadionie PGE Narodowym w Warszawie rozegrany zostanie jutro. Początek o godz. 20.45. Transmisję przeprowadzi Telewizja Polska na antenach TVP 1 i TVP Sport. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Zielonogórzanka zdobyła złoty i dwa brązowe medale mistrzostw Polski

Cezary Konarski, rk
ckonarski@gazetalubuska.pl

TENIS STOŁOWY. **Natalia Bajor - zawodniczka ZKS Palmiarnia Zielona Góra - wywalczyła w Szczecinie trzy medale 94. mistrzostw Polski seniorów w tenisie stołowym.**

Utytułowana pingpongistka od kilku lat trenuje w Drzonkowie pod okiem trenera Lucjana Błaszczyka, a od niespełna roku reprezentuje ZKS. Gra również w Bundeslidze (TTC Berlin Eastside). Wcześniej po sukcesy sięgała w barwach klubów z Wrocławia i Tarnobrzegu. 29-latką startowała na igrzyskach olimpijskich w Tokio i Paryżu, a w ostatnich ośmiu latach zdobyła pięć tytułów indywidualnej mistrzyni Polski. W Szczecinie broniła złotego medalu, ale w półfinale przegrała z Pauliną Krzysiek (AZS UJD Częstochowa) 1:4, co zaowocowało brązowym „krążkiem”.

Lepiej poszło Zielonogórzance w turnieju deblistek, w którym grała wspólnie z późniejszą mistrzynią kraju Zuzanną Wielgos (Politechnika Rzeszów). Panie dotarły do finału i pokonały w nim parę Ilona Sztwiertnia (Politechnika Rzeszów) - Aleksandra Michalak (AZS AWFIS Gdańsk) 3:1.

Natalia Bajor również w grze mieszanej stanęła na podium. W duecie z Maciejem Kubikiem (Dekorglass Działdowo) zdobyła brązowy medal, po półfinałowej porażce 2:3 z Natalią Bogdanowicz (Warmia Lidzbark Warmiński) i Rafałem Formelą (MRKS Gdańsk).

- Dałam z siebie wszystko. W każdym meczu próbowałam wyciągnąć jak najwięcej z mojej aktualnej dyspozycji i walczyłam do końca. Mimo tego czuję niedosyt - napisała Natalia Bajor na swoim facebookowym fanpage'u. - To nie był mój turniej i nie potrafiłam wejść na swój najwyższy poziom, pokazać gry, do której sama siebie przyzwyczaiałam. Sport bywa brutalnie szczerzy i czasem nie wszystko układa się tak, jakby się chciało. Ogromne podziękowania dla mojej rodziny, trenera Lucjana Błaszczyka, całego klubu oraz wszystkich osób, z którymi na co dzień współpracuję i na które mogę liczyć. Bez was to wszystko nie byłoby możliwe. Dziękuję wszystkim kibicom, którzy byli na hali i tym, którzy oglądali przed ekranami. Wasze wsparcie daje mi ogromną siłę i naprawdę czułam je przez cały turniej. Gratulacje dla wszystkich zwycięzców i medalistów. Teraz czas patrzeć do przodu. Przede mną kolejne wyzwania, już niedługo Puchar Świata w Makau. Wracam do pracy i wierzę, że najlepsze jeszcze przede mną. Trzymajcie mocno kciuki!

Na uwagę zasługują też wyniki młodych zielonogórzan. Samuel Michna w grze pojedynczej został sklasyfikowany na miejscach 9-16 i dotarł do ćwierćfinału w grze mieszanej, grając wspólnie z Katarzyną Rajkowską (Olimpijczyk Jeżewo). Z kolei Lena Puzio osiągnęła ćwierćfinał w deblu, występując w parze z Wanessą Kulczyką (Dojlidy Białystok).



Natalia Bajor od lat należy do ścisłej krajowej czołówki

KOSZYKÓWKA

Koszykarze REWE digital Poland SKM Zastalu Zielona Góra zostali mistrzami Środkowoeuropejskiej Ligi Młodzieżowej CEYBL U-14. Wygrali wszystkie mecze rozegranego we własnej hali finałowego turnieju. W grupie pokonali: słowacki Nitra Blue Wings Academy 100:49, czeski BK Gapa Hradec Králové 98:59 i niemiecki Niners Chemnitz Academy 69:57, zaś w meczu o złoto zwyciężyli Gromy Nowy Tomyśl 64:58.



FOT. FB/SKM ZASTAL

SNOOKER

Zielonogórzanie Mateusz Baranowski wygrał pierwszy tegoroczny turniej Top 16. W finale zawodów w Zielonej Górze pokonał Michała Kotiuka z Lublina 4:1. Teraz Baranowskiego czekają turnieje zawodowców Main Tour.

Derbowa dominacja Stali Gorzów na torze Falubazu

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. **Żużlowcy Gezet Stali Gorzów byli zdecydowanie lepsi od Stelmetu Falubazu Zielona Góra w poniedziałkowym meczu sparingowym w Grodzie Bachusa. Dziś rewanż w Gorzowie.**

Stelmet Falubaz Zielona Góra 37

Gezet Stal Gorzów 52

Stelmet Falubaz: Kubera 7 (0,1,2,1,3), Lebediew 9 (3,3,d,3), Pawlicki 8 (2,2,2,2), Curzytek 0 (0,d,w,-), Madsen 9 (2,3,3,1), Ratajczak 3 (1,1,0,1), Hurysz 0 (0,0,0,0), McDiarmid 0 (d), Witrykus 1 (0,1).

Gezet Stal: Holder 10+1 bonus (3,2,3,2*), Pollestad 8+1 (1,1*,1,3,2), Przedpeński 5+1 (1,3,1*,-,), Bednár 9 (2,w,2,3,2,0), Thomsen 8 (3,2,3,-,-), Paluch 7 (3,0,1,0,3), Jabłoński 5+2 (2*,0,1,2*).

Derbowy sparing był już trzecim meczem kontrolnym Falubazu, ale pierwszym w przypadku Stali. Początek spotkania wyglądał, jakby było odwrotnie. Oto bowiem w biegu I Jack Holder, poniedziałkowy jubilat (skończył 30 lat), wyprzedził na dystansie Przemysława Pawlickiego. Z kolei w gonitwie II, w pierwszym łuku na prowadzenie przedarł się Hubert Jabłoński, a Oskar Paluch szybko wyprzedził Damiana Ratajczaka. I już po biegu młodzieżowców stalowcy prowadzili 9:3.

Ciekawie było też w kolejnych wyścigach. W biegu III stalowcy jechali po podwójne zwycięstwo, gdy Leon Madsen wy-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Stalowcy znakomicie czuli się na zielonogórskim torze

przedził Mathiasa Pollestada. A w gonitwie IV spod taśmy wystrzelił Adam Bednár, którego na dystansie „skroili” Andrzej Lebediew. Po pierwszej serii było więc 15:9 dla gości.

Kłopoty Falubazu ze startami widać było także w biegu V. Najpierw jeszcze przed wyścigiem zdefektował motocykl Bednára, po chwili w jego trakcie to samo przydarzyło się Michałowi Curzytkowi. Na metę Paweł Przedpeński wjechał przed Pawlickim. Od gonitwy VI widać było poprawę startów zawodników Falubazu. Madsen wygrał minimalnie start z Pollestadem, a w kolejnym wyścigu Lebediew wyraźnie odjechał Thomsenowi. Po dwóch seriach wciąż prowadzili stalowcy - 23:18.

W biegu VIII na starcie minimalnie szybszy był Bednár, ale po zwycięstwo popędził Madsen. A w gonitwie IX Holder uporał się z Dominikiem Kubera po wyjeździe z pierwszego łuku.

Do nietypowego zdarzenia doszło natomiast przy okazji biegu X. Na starcie zdefektował motocykl Curzytka i nie wjechał on nawet spod taśmy. Ściagała się natomiast pozostała trójka. Zielonogórzanie miały jednak problem ze sprowadzeniem motocykla z linii startu i gdy zawodnicy byli już na drugim łuku sędzia przerwał bieg, a w powtórcie... dopuścił do startu rezerwowego Mitchella McDiarmida, któremu też zdefektował motocykl. Po trzech seriach było już 34:25 dla Stali.

W biegu XI w miejsce Curzytka pojechał witany przez kibiców owacjami Kacper Witrykus. W starciu z parą Bednár-Holder młodzieniec niewiele mógł jednak zdziałać. Nie zdziałał też Kubera i stalowcy prowadzili już różnicą 11 punktów.

W gonitwie XII od startu prowadził Pollestad. Z kolei wyścig XIII był ozdobą wieczoru. Prowadził Lebediew, ale na drugie miejsce chciał przedostać się Madsen. Z tego. Na dystansie Duńczyka objechali jednak Bednár i Paluch. Madsen zdołał odbić tylko jedną pozycję. Przed biegami nominowanymi było 45:32 dla Stali i nieliczni przy W69 kibice z Gorzowa mogli cieszyć się ze zwycięstwa swojej drużyny.

W biegu XIV stalowcy osiągnęli nawet „piątkę z przodu”. Przedostatni wyścig dnia para Paluch-Jabłoński wygrała bowiem z Witrykusem i kompletnie pogubionym w poniedziałek Huryszem. Mecz zakończył się biegowym zwycięstwem Kubery, który wyprzedził prowadzącego Pollestada.

Wynik 52:37 dla gości oznacza, że z nadziejami mogą oni patrzeć w przyszłość. Z kolei gospodarze mają „trochę” do myślenia. Więcej o formie poszczególnych zawodników będzie można powiedzieć po kolejnych sparingach. Dziś obydwie lubuskie ekipy zmierzają się w rewanżu na gorzowskim torze. Początek o godz. 17.30. ©

KRÓTKO

MUAY THAI
Grad medali i wyróżnień dla zawodników z Żar

Zawodnicy ŻKS W Żary zdobyli w Opatówku sześć medali podczas mistrzostw Polski seniorów i U-18. Wśród seniorów złoto w kategorii do 57 kg wywalczył Szymon Socha, a w wadze do 63,5 kg - 19-latką Wiktoria Smolińska. W zawodach U-18 na najwyższym stopniu podium stanęli: Hanna Sobocka w wadze do 54 kg, Damian Fedorowicz do 60 kg i 15-latkę Maksymilian Sobocki do 54 kg. Ponadto brąz w wadze do 75 kg zdobył Michał Jakubowski. Najlepszą zawod-

niczką U-18 została uznana Hanna Sobocka, a najlepszym zawodnikiem U-18 - Damian Fedorowicz. ŻKS W wywalczył tytuł najlepszego klubu mistrzostw w klasyfikacji drużynowej wśród 59 ośrodków muaythai z całego kraju.

KOSZYKÓWKA

Pewny triumf gorzowianek i awans do półfinału MP U-17
Koszykarki Enei AZS AJP Gorzów awansowały do półfinału mistrzostw Polski U-17. W ćwierćfinałowym turnieju w Koszalinie zespół trenera Radosława Duchnowskiego wygrał z PGE AK Młode Żubry Białystok 69:45, STAN-MED KSKK Koszalin 64:35 i MKS

Pałac Młodzieży Tarnów 74:45. Gorzowianki zajęły w zawodach pierwsze miejsce.

PIŁKA NOŻNA

Tylko trzy punkty w czterech meczach lubuskiej młodzieży
Lubuskie zespoły nie zdobyły punktów w kolejnych meczach Centralnej Ligi Juniorów U-17. Obydwa przegrały z drużynami z Gdańska - Stilon Gorzów na własnym boisku z Jaguarem 0:1, a Lechia Zielona Góra na wyjeździe ze swoją imienniczką 2:4. W kategorii U-15 lechisci pokonali u siebie Miedź Legnica 2:0, a TS Przylep Zielona Góra (też grając na swoim terenie)

uległ Stadionowi Śląskiemu Chorzów 0:5.

TENIS STOŁOWY

Sebastian Otulak i Spartakus Otyń wygrali rzut klasy A
W Nowogrodzie Bobrzańskim został rozegrany szósty rzut zielonogórskiej klasy A. Indywidualnie triumfował Sebastian Otulak (Spartakus Otyń) przed Henrykiem Zduńskim (Sokół Dąbrówka Wlkp.), Jarosławem Hołownią (Bóbr Bobrowice) i Kacprem Klubów (Prus Żary). Zespołowo wygrał Spartakus III (prowadzi w klasyfikacji) - 173 pkt. przed Błękitnymi Olbrachów - 168 pkt., Bobrem - 167 pkt. i Sokółem II - 144 pkt. (rg, cekon, rk)