

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił Empire State Building **str. 7**



FOT. MATT ROBERTS/SHUTTERSTOCK

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy? Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze – str. 8-11

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
12.11.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 262 (22.562)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Na otwarcie zboru w Letnicy przyszło tyle ludzi, że trzeba było dostawić krzesła **str. 4**



ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	11342	гелікоптерів	347
літаків	428	БТРів	23553

Tenisowy kort w Arenie Gorzów czeka już na Igrę Świątek **str. 5**



REGION

Święto Niepodległości: msze, apele, parady, ale też koncerty i biegi **str. 3**



ZIELONA GÓRA

Dziś rozpoczyna się Festiwal Literacki im. Anny Tokarskiej

Tegoroczna jubileuszowa, bo 15. edycja festiwalu, poświęcona jest biografii, jednemu z najbardziej poczytnych gatunków literatury faktu.

W cyklu wydarzeń literackich Zieloną Górę odwiedzą znani pisarze: autorzy książek biograficznych, krytycy literaccy oraz poeci. Festiwal zainauguruje o godz. 17 projekcja filmowa „Nieparzysta. Anna Tokarska” poświęcona pamięci zielonogórskiej poetki - patronki festiwalu. O godz. 18

odbędzie się spotkanie autorskie z Michałem Witkowskim i promocja jego książki „Wiara. Autobiografia”.

Oprócz spotkań z autorami zaplanowano wydarzenia towarzyszące festiwalowi, m.in. monodram Agnieszki Przepiórskiej „Ginczanka. Przepis na prostotę życia”, jubileusz Konrada Wojtyły - 25 lat od debiutu, czy też promocję najnowszego numeru kwartalnika Wydawnictwa Pro Libris - Design. **JERRY**

Józef Piłsudski lubił herbatę, ciasto ze śliwkami i cynamonki **str. 2**

PSZCZEW JEST TU MIKROKLIMAT I BOROWINY

Czy to miejsce zyska status uzdrowiska?

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Mikroklimat już jest i ponad 20 jezior też. Już w XIII wieku przyjeżdżano tutaj na wypoczynek. Miejsce cenią artyści i turyści. Może da się wydobywać wodę, która mogłaby nazywać się Pszczewianka.

Pszczew często jest wybierany na spędzanie czasu, zwłaszcza latem. Zalety, które doceniają turyści, to jednocześnie wady dla przemysłu, dla którego nie ma tutaj miejsca.

- Gmina w 85 procentach posiada tereny różnych form ochrony. Uwarunkowania przyrodniczo-krajobrazowe jednoznacznie wskazują, że tutaj rozwoju przemysłu nie będzie - stwierdza burmistrz Krystian Grabowski. Połowa gminy to lasy. Jest tutaj aż 20 jezior i specyficzny mikroklimat borów sosnowych, dzięki czemu powietrze ma swoją wartość.

Burmistrz uważa, że najlepszy kierunek dla Pszczewa to uzdrowisko. - Będziemy perelką w województwie, jeśli zostaniemy zdrojem. Będę napierał na to i walczył, żeby tak się stało - zapowiada.

Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Pszczewie Dominik Fryza przypomina, że od XIII wieku Pszczew był miastem tętniącym życiem. - Zlokalizowane tutaj były cechy rzemieślnicze, a w roku odbywało się aż dziewięć jarmarków - mówił nam latem.

Z 1256 roku pochodzi pierwsza pisana wzmianka o miejscowości, która wówczas należała do biskupów poznańskich.

„Pszczew jako miasteczko biskupie nie miał burzliwej historii. Tu zaopatrywano biskupie stoły i przyjeżdżano



FOT. GRZEGORZ WALKOWSKI

na wypoczynek” - czytamy o historii na portalu gminy.

Pszczew-Zdrój wiąże się dla mieszkańców z plusami, ale i minusami. W razie decyzji na tak, powstaną obszary wyłączone z innej możliwości działalności gospodarczej niż lecznicza. Które to będą miejsca? Nad tym pracuje już firma, z którą we wrześniu gmina podpisała umowę. Ma ona wykazać możliwości gminy dotyczące zasobów pozwalających na uznanie jej za uzdrowisko. - Są udokumentowane borowiny. Będziemy sprawdzać, czy mamy wodę leczniczą, która mogłaby być wydobywana. Możliwe, że byłaby to Pszczewianka. Chyba ta nazwa byłaby najwłaściwsza - uśmiecha się burmistrz.

To pierwszy etap starań. Proces będzie długi. - Przed nami uchwała rady gminy potwierdzająca, że chcemy być uzdrowiskiem, wystąpienie do urzędu marszałkowskiego, aby uwzględnić w Strategii Województwa Lubuskiego,

że gmina ma taki plan. Wówczas zaczęłyby się dalsze, długotrwałe działania, żeby uzyskać status uzdrowiska - zapowiada burmistrz.

Pszczew byłby pierwszym uzdrowiskiem w województwie.

- To będzie kolejny bardzo dobry produkt turystyczny o walorach zdrowotnym i wypoczynkowym - zachwala marszałek Sebastian Ciemnoczołowski. - To byłby magnes nie tylko dla turystów i osób, które chcą się leczyć i rehabilitować, ale także na nowe przedsięwzięcia biznesu. Mamy tam przykłady inwestycji turystycznych. Są winnice, obiekty noclegowe. To piękne miejsce - podkreśla.

Marszałek przypomina, że pierwszy Łągów rozważał ubieganie się o uzdrowisko. - Jeśli Pszczew da impuls, to może inne gminy też będą chciały się tym zająć - zauważa.

W gminie są już inwestorzy, którzy planują przedsięwzięcia okołouzdrawiskowe.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

● Handel żywym towarem i kontrola rynku usług seksualnych stanowiła domenę polskich Żydów. Był to wstydlivy problem tej społeczności.

Jarosław
Miłkowski



ARENA MISTRZÓW!

Koszykówka, siatkówka, piłka ręczna... Do tego futbol, sztuki walki, a teraz tenis. Nie mówiąc już o koncertach czy targach. Ale ta hala jest plastyczna! - mówił jeden z gorzowian na widok rozłożonego już w Arenie Gorzów kortu. W najbliższy weekend w ramach turnieju Billie Jean King Cup ma na nim zagrać m.in. Iga Świątek oraz około dziesięciu innych tenisistek z Polski, Rumunii oraz Nowej Zelandii.

Co by nie powiedzieć o mającej już prawie dwa lata hali, to w ostatnich latach nic lepszego nie mogło się Gorzowowi przytrafić. Dzięki niej do północnej stolicy Lubuskiego trafiają dyscypliny oraz zawodnicy, o których oglądaniu we własnym mieście gorzowianie mogli wcześniej jedynie pomarzyć.

Wymienione na wstępie dyscypliny sportu to jeszcze nie wszystkie, które zagościły w Arenie Gorzów. Na początku tego roku w gorzowskiej hali odbywał się lekkoatletyczny festiwal skoków. Wzwyż skakał halowy mistrz Europy sprzed dwóch lat, a w dal - halowy mistrz świata sprzed sezonów dziewięciu. Teraz w Arenie Gorzów ma zagrać sześciokrotna zwyciężczyni tenisowych turniejów wielkoszlemowych i przez 125 tygodni liderka rankingu WTA.

Z dwie dekady temu jarałem się, gdy niecały kilometr od mojego gorzowskiego domu w peletonie Tour de Pologne jechał Richard Virenque, siedmiokrotnie najlepszy „góral” w Tour de France. Teraz cieszę się na samą myśl, że w Gorzowie wystąpi kolejny sportowiec światowego formatu. Nie jestem biegły we wszystkich dyscyplinach sportu, ale wiem jedno - bardziej znany na całym świecie sportowiec od Igi Świątek w Gorzowie jeszcze nie wystąpił i być może już nigdy nie wystąpi. Dlatego tym, którzy zdobyli bilety na tenisowy turniej, szczerze gratuluje. To sportowe święto zapamiętacie na całe życie!

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ 12°C		DZIEŃ 15°C	
NOC 75°C		NOC 6°C	
Barometr 1019 hPa		Piątek	
Wiatr półd. 11-25 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ 13°C	
		NOC 8°C	
		Sobota	
		DZIEŃ 8°C	
		NOC 5°C	

Uwaga: wilgotność - 84 proc.

Józef Piłsudski lubił herbatę, ciasto ze śliwkami i cynamonki

Tomasz Więclawski
Rozmowa

z historykiem dr hab. Jarosławem Dumanowskim, prof. UMK.

Polska odzyskuje w 1918 roku niepodległość po 123 latach zaborów. O wyzwolenie części ziem walka toczy się przez kolejne lata. Wszystkie te fakty znane są z lekcji historii, ale o polskiej kuchni tamtego okresu niewiele się w szkołach mówi. Czym się ona cechuje? Głodem, biedą, a nawet nędzą. Nie ma mowy o ucztach i obżeraniu się, raczej o strasznych zniszczeniach wojennych i głodzie. Trzeba jednak pamiętać o różnicach, które potem trwały przez cały okres międzywojenny i długo dłużej. Na początku różnice były takie, że Wielkopolska i Pomorze, czyli ziemie zaboru pruskiego, są o wiele bogatsze. Tam głodu nie było. Nawet jak była reglamentacja, kary za nieoddawanie masła dla wojska, to nikt nie głodował. Po powstaniu wielkopolskim, gdy Polska objęła ziemię poznańską, a potem, w 1920 roku, dzięki armii Hallera z Francji - Pomorze, to te dwa regiony w dużej mierze żyły też całym kraj. Ziemię polską pod zaborem rosyjskim i częściowo Galicją były bowiem bardzo zniszczone. Tereny zaboru pruskiego natomiast były bogate i wyspecjalizowane w karmieniu Niemiec.



FOT. ARCHIWUM

Jarosław Dumanowski: - W zaborach pruskim i austriackim, nawet w najgorszych latach wojennych, pito kawę

Czym żywiły? Co trafiało z Wielkopolski i Pomorza do innych części kraju?

Najprostsze produkty, bo mówimy w zasadzie nie o kuchni, ale o zaopatrzeniu. Są to więc ziemniaki, mąka, chleb, odrobina tłuszczu, trochę warzyw. Przed I wojną światową i potem w II RP, gdy sytuacja się długo uspokajała, były różne specjalizacje: gęsina, baranina i oczywiście ziemniaki, zboża.

Zatrzymajmy się na początku odradzającej się Polski po 1918 roku. Co jadł jeden z ojców polskiej niepodległości, marszałek Józef Piłsudski?

W tamtych czasach mężczyźni się kuchnią nie interesowali, bo kuchnia w dawnym odbiorze to sprawa błaha, niepoważna, niemęska. Piłsudski miał jednak

kucharkę ze swojego powiatu na Wileńszczyźnie - z powiatu rodzinnego święciańskiego. Lubił słodkie i bardzo słodką herbatę. To rzecz nie do pomyślenia w zaborach pruskim i austriackim - tam nawet w najgorszych latach wojennych pito kawę. W zaborze rosyjskim były natomiast samowary i herbata. Piłsudski lubił ciasto z suszonymi śliwkami, słodkie bułeczki z cynamonem. Nie lubił natomiast kawy. Mamy książki kucharskie z Wileńszczyzny, które odtwarzają dawne receptury, i one mówią właśnie o takim jedzeniu.

Jaka była ta ówczesna herbata, którą popijał marszałek?

Lura z ogromną ilością cukru, taki syrop, ledwo zabarwiony. Ludzie wtedy często brali do ust kawałek cukru i popijali herbatą.

Przez lata II RP te różnice się nieco niwelują.

Nieco, bo nawet przed samym wybuchem II wojny światowej są bardzo duże. Stanisław Grzesiuk opisywał, że został powołany na ćwiczenia wojskowe z biednej rodziny warszawskiej i pojechał w okolice Kołomyi. Gdy zobaczył, co ludzie tam jedzą, był w szoku - mianowicie placki kukurydziane, nawet nie chleb. Gdy chłopci przyjeżdżali po resztki, to żołnierze je zlewali, myśląc, że to dla świń. A dla tych chłopów to było najwspanialsze jedzenie, taka tam

była bieda. Warszawiacy nawet nie rozumieli, że tacy ludzie są na świecie. Jednak przez te 20 lat trochę więcej mięsa i ryb pojawia się na stołach nawet w biedniejszych regionach.

Wojsko standaryzowało kuchnię?

Tak, bo to największa masowa instytucja II RP. Wydawano nawet książki kucharskie dla wojska, gdzie opisywane były określone standardy żywienia. Żołnierze sowieccy w 1939 roku nie mogli uwierzyć w to, że Polacy tyle mięsa dostają w ramach przydziałów w wojsku. Integrację kulinarną wzmacnia też prasa kobieca w wielkich nakładach, a także właśnie książki kucharskie. Integruje się też ko-szerna kuchnia żydowska.

Powiedzmy jeszcze na koniec o menu wojska, takim dziennym jadłospisie.

Armia Hallera miała zupy, mięso, deser, wspaniałą kuchnię. A jadłospis w koszarach w wojsku polskim w II RP? Na śniadanie kawa i chleb - 950 gramów, czyli duży bochenek na cały dzień. Na obiad zupa fasolowa, pieczeń wołowa, ziemniaki z sosem cebulowym. Mięsa 250 gramów, czyli całkiem sporo. Na kolację natomiast kluski ze słoniną i kawa. Może dla nas dziś byłoby to mało urozmaicone, ale był to wzorzec standaryzowany, sposób na ujednolicanie kuchni. (PAP)

FORUM CZYTELNIKÓW

Tomasz z Zielonej Góry:

Przejechać przez miasto w godzinach szczytu to jest jakaś masakra. Tyle czasu siedzi się w samochodzie czy też autobusie, że szok. To tak dla przypomnienia wszystkim tym, którzy są przeciwnie budowie nowych dróg, a co się z tym wiąże - wycince lasów. Nie może się miasto rozwijać bez wycinania drzew, najczęściej zwykłych sosen, które i tak a czasem będą wycinane jako drzewa produkcyjne. Pamiętajmy, że jeśli nic w tej kwestii nie zrobimy, to korkować się jeszcze mocniej będzie

nie tylko centrum miasta, ale i jego obrzeża.

Monika z Zielonej Góry:

Uważam, że miasto powinno zrobić wszystko, by autobusy miejskie były bezpłatne dla wszystkich. Dziś płacą za nie pracujący i odprowadzający podatki. A to niesprawiedliwe. Poza tym darmowe autobusy może spowodują mniej aut na ulicach i czystsze powietrze w mieście.

Halina z Zielonej Góry:

Zgadzam się z Czytelniczką, która zwracała uwagę, że re-

mont peronów i dworca PKP w Zielonej Górze to jakaś porażka. Z zadaszania peronów kapie woda, gdy tylko popada deszcz, a tunel przypomina czasy wojny, odlupane nowe płyty, rdza, woda, worki z piaskiem, guma na schodach. Tyle milionów wydano na modernizację i nikt tego poprawić nie potrafi?

Zenon z Zielonej Góry:

Mam nadzieję, że budżecie miasta na rok 2026 znajdą się zapisane pieniądze na oświetlenie starej części leśnego deptaka. Inaczej cała inwestycja, czyli dokończenie zadania i nowy odcinek deptaka też nie mają sensu.

Ryszard z Gorzowa:

Pragnę zwrócić uwagę, że w Gorzowie budowana jest nie obwodnica, a trasa średnicowa. Obwodnica to droga okrążająca miasto, której celem jest przejęcie ruchu tranzytowego. Trasa średnicowa to rodzaj drogi, która przebiega przez centrum miasta (lub jego strefę centralną), łącząc jego różne dzielnice i służąc jako wewnętrzny układ komunikacyjny.

nasz REGION

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Zróbmy prawdziwy pałac ślubów

Radni klubu Zielona Razem apelują do władz miasta, by nie sprzedawały budynku po byłym Przedszkolu nr 1 przy ulicy Sikorskiego. Ich zdaniem, warto wyremontować obiekt i urządzić w nim Pałac Ślubów.

- Budynek był zaniedbany, wymaga gruntownego i kosztownego remontu. Dlatego miasto postanowiło wystawić go na sprzedaż - mówi wiceprezydent Marek Kamiński.

Lepszym rozwiązaniem zdaniem radnych jest zatrzymanie budynku, jego remont i przeznaczenie go na USC.

- On się idealnie do tego nadaje. Jest reprezentacyjny. Znajduje się w małym parku. A to przecież też centrum miasta - przekonuje Górski.

Jak dodaje radny Paweł Wysocki, klub chciałby, by w przyszłorocznym budżecie zapisać 600 tysięcy złotych na projekt budowlany i pozwolenia, a w Wieloletniej Prognozie Finansowej - 7 mln zł, bo tak na razie szacowany jest koszt remontu budynku. W dalszej kolejności można poszukać zewnętrznego dofinansowania inwestycji. LK



FOT. JACEK KATOS

KROBIELEWKO

Splonął domek holenderski
Przyczepa splonęła do szczętnie, ale ten pożar mógł mieć znacznie poważniejsze konsekwencje. W domku holenderskim znajdowały się dwie butle z gazem, które na szczęście w porę udało

się wynieść na zewnątrz. początkowo nie było do końca wiadomo, co właściwie płonie. Na początku przypuszczano, że ogień trawi budynek oraz szopę. Wkrótce jednak okazało się, że płonie domek holenderski na kołach.

Przyczepa była całkowicie objęta ogniem. Po przyjeździe na miejsce strażacy przystąpili do akcji gaśniczej, a przyczyny pożaru będą ustalać policjanci, którzy również byli obecni na miejscu.



FOT. OSP SKWIERZYNA

Ludzie świętowali w zadumie, radośnie oraz na sportowo

Jarosław Miłkowski,
Leszek Kalinowski, MP, AŁ, MT

Śpiewanie hymnu, tańczenie poloneza, biegi, koncerty, modlitwa - tak Lubuskie świętowało wczoraj 107. rocznicę odzyskania niepodległości. Wojewódzkie obchody odbyły się w Gorzowie.

Patriotyczne świętowanie zaczęło się w południe od złożenia kwiatów pod pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego, po czym zebrani udali się do gorzowskiej katedry na mszę w intencji Ojczyzny.

Wielu gorzowian przyszło też na Stary Rynek, gdzie po mszy odbył się uroczysty apel z ceremoniałem wojskowym. Kilkunastu żołnierzy odebrało odznaczenia, odczytywany był też apel poległych. Wiele osób trzymało w dłoniach biało-czerwone flagi, niemal na każdym płaszczu był biało-czerwony kotylion.

- Nie boję się o nasz patriotyzm, ponieważ dzisiaj podczas grania hymnu narodowego kilkuletni, kilkunastoletni chłopcy ściągali czapki, mając szacunek do hymnu narodowego, symboli narodowych, do naszych barw narodowych - mówił wojewoda Marek Cebula.

- Dzisiaj Gorzów rozbłyśnie na biało-czerwono. Nie tylko budynkami, które będą podświetlone, on rozbłyśnie także w waszych sercach. Niech ta



FOT. MARIUSZ KAPALA

Uroczystości w Zielonej Górze

Biało-Czerwona w waszych sercach będzie zawsze - życzył zebranym prezydent miasta Jacek Wójcicki.

Kilkadziesiąt minut później - już w mniej oficjalnej części - ponad stu biegaczy wyruszyło na trasę Rodzinnego Biegu Niepodległości, na Starym Rynku mieszkańcy odtanńczyli poloneza. Patriotyczne świętowanie trwało do wieczora.

Uroczystości patriotyczne w Zielonej Górze rozpoczęły się od złożenia wiązanek kwiatów pod Pomnikiem 100-lecia Odzyskania Niepodległości. Później w konkatedrze odbyło się nabożeństwo w intencji Ojczyzny. Następnie uczestnicy obchodów

przeszli ze świątyni pod ratusz, gdzie wspólnie obchodzono święto 11 listopada.

Prezydent Marcin Pabiorowski podkreślał, że 11 listopada to moment, kiedy wspominamy heroizm i determinację pokoleń, które walczyły o Polskę niepodległą.

Nie zabrakło też tradycyjnego apelu pamięci.

Po zakończeniu oficjalnej części zaplanowano piknik niepodległościowy na deptaku. W programie znalazły się m.in.: koncert pieśni patriotycznych.

7. Zielonogórski Bieg Niepodległości tradycyjnie stał pod znakiem „jedenastek”. Zawodnicy wystartowali o godz. 11.00 i mieli do poko-

nięcia 11-kilometrową trasę. Triumfowali zielonogórzanie - Paweł Szatkowski i Karolina Hampel. O godzinie 11:11 spod placu Bohaterów wyruszył Rajd Rowerowa Niepodległa do Lubuskiego Muzeum Wojakowskiego w Drzonowie (tego dnia otwartym).

Wieczorem filharmonia zaprosiła na koncert „Bo najpiękniejsza ze wszystkich jest muzyka polska”

Nowosolanie zebrali się pod pomnikiem Bohaterom Walk o Polskę. W tym roku obchody uświetnili żołnierze z 4. Zielonogórskiego Pułku Przeciwlotniczego w Czerwieńsku. Tradycyjnie już nie zabrakło motocyklistów z biało-czerwonymi flagami.

W Żarach oficjalne uroczystości z udziałem wojska, rozpoczęły się w południe Mszą za Ojczyznę w kościele pw. św. Józefa Oblubieńca. Po nabożeństwie złożono kwiaty i znicze przed Pomnikiem Żołnierza Polskiego oraz na cmentarzu komunalnym. Później zaplanowano koncerty i uroczysty Capstrzyk.

W Żaganiu Święto Niepodległości kojarzy się z Biegiem Niepodległości, który po raz 12-ty wystartował z Areny. Patriotyczny bieg poprzedziła uroczystość na Skwerze Czołgisty, z apelem pamięci, celebrowanym przez żołnierzy.

Relacje, zdjęcia, filmy z uroczystości na: gazetalubuska.pl

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Napad na taksówkarza

18-latek w miniony piątek wracał z trojgiem znajomych z centrum miasta na ul. Stary Kisielin - Św. Floriana.

- Po dotarciu na miejsce, kobiety odeszły, a mężczyźni poprosili taksówkarza o papierosy. W pewnym momencie 18-latek, zaatakował kierowcę taksówki. Zaczął go bić

pięściami po twarzy i głowie, a gdy ten upadł jeszcze go kopnął. Po chwili zabrał kierowcy kluczyki i odjechał jego samochodem - relacjonuje podinsp. Małgorzata Stanisławska, rzeczniczka KMP w Zielonej Górze.

Agresor został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu.

ZIELONA GÓRA

Potrafił chłopaka na hulajnodze

Na skrzyżowaniu ulic Zjednoczenia i Energetyków 31-letni kierujący toyotą, skręcając warunkowo w prawo (na zielonej strzałce), potrafił 14-latka poruszającego się na hulajnodze. Mężczyźnie zatrzymano prawo jazdy, a sprawa trafi do sądu.

- Po potrafceniu kierujący natychmiast zatrzymał pojazd i wysiadł, by sprawdzić,

co się stało. Na pomoc ruszyli również inni kierowcy, którzy byli świadkami tego zdarzenia. Na miejsce wezwano policję i zespół ratownictwa medycznego. Nastolatek został przewieziony do szpitala, na szczęście jego obrażenia nie okazały się poważne - informuje mł. asp. Anna Baran z KMP w Zielonej Górze.

Na otwarciu przyszło tyle ludzi, że trzeba było dostawić krzesła

Eliza Gniewek-Juszczak
Letnica pod Zieloną Górą

W dawnym zborze ewangelickim był kościół katolicki, potem PGR miał tutaj magazyn. Udało się zdobyć milion złotych od Fundacji Most the Most. Remont wsparły też lubuskie instytucje.

Na początku lat 2000. niszczącym budynkiem zainteresowało się Stowarzyszenie Przyjaciół Gminy Świdnica. W 2003 roku gmina przejęła zabytek i zaczęło się jego wspólne ratowanie.

Historię miejsca można poznać w folderze, który z okazji zakończenia remontu wydał urząd gminy. Ostatnie prace były możliwe dzięki wsparciu Fundacji Most the Most, urzędu marszałkowskiego, Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolniczego.

- Bez tej współpracy i możliwości dofinansowania z wielu stron, sami nie bylibyśmy w stanie tego zrobić - mówi wójt Izabela Mazurkiewicz - Kąkol. - Obiekt ma duszę i historię. Wierzę, że od dzisiaj będzie funkcjonował przez cały rok.



FOT. E. GNIEWEK-JUSZCZAK

Kiedyś był tu magazyn pasz. Zamurowano wówczas większość okien i drzwi i zburzono portyk kolumnowy

- Ten nietuzinkowy, zabytkowy obiekt od wielu lat jest widoczny na mapie kulturalnej naszego regionu. Ale teraz, kiedy poprawiona została jego funkcjonalność będzie mógł pełnić nowe zadania społeczno - kulturalne - liczy radny gminy i mieszkaniowiec Letnicy Adam Szreder. - Wnętrze zboru zyskało nowy, elegancki wygląd a jednocześnie zachowany został tradycyjny styl. Powstał też węzeł sanitarny.

Dzięki modernizacji możliwa jest nie tylko organizacja koncertów, ale również innych wydarzeń. Będą mogły odbywać się wystawy, zajęcia edukacyjno - animacyjne dla dzieci i seniorów, plenery fotograficzne itp. Z niecierpliwością czekamy na dalsze, konieczne inwestycje w ramach drugiego etapu - mówi radny.

Wójt zapewnia, że obiekt może służyć przez cały rok, można go ogrzać. Ma zabezpie-

czony fundamenty i ściany, które były w złym stanie.

- Potrzeba jeszcze wielu środków na wymianę konstrukcji dachowej. To jest kolejny, trudny etap przed nami. Będziemy starali się pozyskać środki zewnętrzne. Ale dzisiaj jest pięknie i mam cichą nadzieję, że kolejne prace również uda się zrealizować, a to już pozwoli na to, że faktycznie zachowamy ten obiekt dla potomnych - mówi Izabela Mazurkiewicz - Kąkol.

Otworzeniu towarzyszył koncert w ramach 7 Jazz Crossing Festival. Wystąpili Aleksandra Mońko - Allen z Allen Quintet - instrumenty klawiszowe, Agnieszka Wilczyńska - wokół, Adam Żuchowski - kontrabas, Tomasz Wendt - saksofon i Kasper Skolik - perkusja.

- Przyjechali muzycy z Gdyni, Wrocławia i Warszawy do małej Letnicy z pełnym szacunkiem, nie żeby zagrać fuchę. Traktują nasze zaproszenia i nieraz zważone pomysły bardzo poważnie. Cieszymy się dobrym jazzem i pięknym wnętrzem - zachęca Jerzy Nowak, ze Stowarzyszenia Przyjaciół Piekarni C.K.

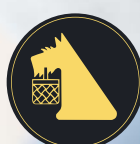
AUTOREKLAMA

0011424638

GAZETA LUBUSKA

do kupienia
także
w sieci

Netto



Setki drzew pojawi się w mieście jeszcze przed końcem roku

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Dziś rozpoczyna się wielkie sadzenie drzew. Ponad sto okazów zostanie teraz posadzonych po obu stronach Warty. Do końca roku nasadzeń będzie ponad trzy razy więcej.

W pierwszym etapie młode drzewa pojawią się w rejonach Centrum, Zawarcia i Zakanala.

- Zostaną one posadzone m.in. przy ulicach: Wyszyńskiego, Jagiełły, Teatralnej, Mierniczej, Fabrycznej oraz w parku Kopernika - informuje Wiesław Ciepiela, rzecznik urzędu miasta.

W najbliższych dniach posadzonych zostanie 106 drzew z gatunków takich jak: kasztanowiec czerwony, buk pospolity, klon pospolity, lipa drobnolistna oraz gatunki ozdobne, m.in. jabłoń Royalty czy grusza drobnoowocowa Chanticlear.

- Jesienny termin prac nie jest przypadkowy. To okres, który eksperci uznają za jeden z najkorzystniejszych dla młodych drzew. Niższe temperatury, wyższa wilgotność powietrza i brak letnich upałów po-



W różnych częściach Gorzowa pojawiają się m.in. kasztanowce, buki, klony, lipy oraz grusze i jabłonie

zwalają sadzonkom bezpiecznie ukorzenie się przed zimą, a wiosną ruszyć z wegetacją w pełnej sile - mówi W. Ciepiela.

Sadzone w tym tygodniu drzewa to tylko część z tego, co ma zostać zrobione w najbliższych tygodniach.

- Do końca roku nasadzonych ma być łącznie 326 drzew oraz 40 m.kw. krzewów. W kolejnych etapach działania obejmą rejony Słoneczne, Staszica, Piaski i Manhattan. Nowe drzewa pojawiają się także w ramach zwycięskich

projektów budżetu obywatelskiego, m.in. przy ulicach: Górczyńskiej, Szarych Szeregów, Popławskiego, Fieldorfa-Nila, Wiedeńskiej i Dowbora-Muśnickiego. Jesienne nasadzenia to jedno z kluczowych działań wzmacniających zieloną infrastrukturę miasta. Każde nowe drzewo poprawia jakość powietrza, obniża temperaturę w upały, zatrzymuje wodę opadową i w naturalny sposób zwiększa komfort życia mieszkańców - mówi rzecznik magistratu.

Tenisowy kort w Arenie Gorzów czeka już na Iłę Świątek

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

W Arenie Gorzów gotowy już jest kort, na którym od piątku do niedzieli rozgrywany ma być turniej kwalifikacyjny Billie Jean King Cup. Już w poniedziałek pierwsze treningi.

Układany był przez ostatni weekend, w poniedziałkowy poranek jeszcze schła na nim farba, którą malowano linie. Jest już jednak gotowy do użytku. Mowa o kortie tenisowym, jaki powstał w Arenie Gorzów. W najbliższy weekend grać na nim będą tenisistki z Polski, Rumunii i Nowej Zelandii w turnieju kwalifikacyjnym Billie Jean King Cup, czyli najbardziej prestiżowych rozgrywkach kobiecych w tenisie. W poniedziałkowy wieczór na korcie odbędą się już pierwsze treningi.

Podczas gorzowskiej imprezy wystąpić ma Iga Świątek, zwyciężczyni sześciu turniejów wielkoszlemowych (4 x Frech Open, 1 x US Open, 1 x Wimbledon), która do tej pory przez 125 tygodni była liderką rankingu WTA (aktualnie jest wiceliderką).

Dla 24-latki turniej w Gorzowie będzie ostatnim w tym sezonie.

- To był bardzo intensywny sezon, ale cieszę się, że ostatnie mecze rozegram w rodzinnym kraju. Atmosfera na pewno będzie świetna, a wsparcie - ogromne. Jestem za nie bardzo wdzięczna, i myślę tu o całym sezonie, bo jeżdżąc po świecie zawsze widzę czerwono-białe flagi na trybunach. Kibice nie zawiodą. Nie mogę się też doczekać spotkania z ekipą. Na pewno damy z siebie wszystko - zapewnia liderka naszej drużyny.

Reprezentacja Polski w piątek 14 listopada o 15.00 zmierzy się z Nową Zelandią, a w niedzielę 16 listopada o tej samej porze rozpocznie się rywalizacja z Rumunią. Każdego dnia (odbędą się dwa pojedynki singlowe i jeden deblowy.

- Świątek nie tylko wyjdzie na kort, ale także spotka się z kibicami w dniu przerwy, bo 15 listopada o 14.30, czyli tuż przed meczem Nowa Zelandia - Rumunia, pojawi się na sesji autografowej z udziałem całej reprezentacji - informuje Tomasz Dobiecki, rzecznik PZT.



Mecze Polek obejrzy komplet widzów. W sprzedaży pozostały już tylko wejściówki na sobotnie mecze

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marznieniu - kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło - stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** - zanim zacnie się sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** - zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń - ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** - regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownikowi Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) - umożliwia to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy - może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** - zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia - w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe - co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie - to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 - to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** - oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** - to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu - różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty - zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) - każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie - niższe rachunki. Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik - bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Wystawa dzieł Franciszka Bunscha

W Kordegardzie - Galerii Narodowego Centrum Kultury od 11 listopada obejrzeć można wystawę prac Franciszka Bunscha, zmarłego w 2025 r. nestora polskich grafików XX wieku, zatytułowaną „Franciszek Bunsch. Odyseja” - poinformował PAP dział prasowy Narodowego Centrum Kultury. Ekspozycja „Franciszek Bunsch. Odyseja” ma charakter retrospektywny i skupia się na motywach wędrówki - „uniwersalnym, archetypicznym doświadczeniu człowieka,

obecnym w sztuce Bunscha przez dekady”. Na wystawie zaprezentowanych zostanie 46 grafik i rysunków, pochodzących z różnych okresów twórczości artysty. „Zespół kuratorski Agnieszka Bełłowska-Bednarkiewicz, Jacek Bunsch oraz Katarzyna Haber poprowadzi przekojową opowieść o wędrowcu - współczesnym everymanie, skazanym na nieustanne przemierzanie nieprzyjaznego krajobrazu, zawieszono między rzeczywistością a mitem” - czytamy w przesłanej informacji. PAP

DOLNY ŚLĄSK

Pod Wrocławiem resztki Muru



FOT. MICHAŁ PERZANOWSKI / POLSKA PRESS

W nocy z 9 na 10 listopada - 36 lat temu upadł Mur Berliński. Symbol - obok obrad Okrągłego Stołu w Polsce - upadku ustroju komunistycznego w Europie. Wówczas zapoczątkowane zostało też drugie zjednoczenie Niemiec. Mało kto wie, że na Dolnym Śląsku znajduje się dość pokaźna kolekcja płyt, z których mur został zbudowany.

POWIAT WEJHEROWSKI

Dwie osoby zginęły, jedna ranna

Wczoraj ok. godziny 2.30 doszło do tragicznego wypadku samochodowego w miejscowości Kurowo w powiecie wejherowskim. Na miejscu zginęły dwie osoby, jedna trafiła do szpitala.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że 17-letni kierowca samochodu marki Volkswagen Passat bez uprawnień, z nieustalonych przyczyn, zjechał

z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. W wyniku zdarzenia śmierć na miejscu poniosły dwie pasażerki pojazdu - 16-latką i 17-latką - informuje asp. Karolina Pruchniak z KP w Wejherowie.

Kierującemu pojazdem 17-latkowi została pobrana krew do badań. Okoliczności i przyczyny wypadku są wyjaśniane. MK

POLITYKA

- Nikt nie ma monopolu na patriotyzm. Jesteśmy wspólnotą, zawsze wtedy, kiedy byliśmy zjednoczeni. Taki duch zjednoczenia towarzyszył nam w sierpniu 1980 roku, kiedy rodziła się na nowo pełna niepodległość. Też się spieraliśmy prawie o wszystko. Byliśmy bardzo różni, ale umieliśmy się jednoczyć wokół spraw najważniejszych, świętych, takich jak niepodległość - premier Donald Tusk.

”

Wspólnie, ale i każdy z nas z osobna zobowiązany jest do troski i odpowiedzialności za ojczyznę

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Narodowe Święto Niepodległości w Warszawie i całej Polsce obchodzone jest na wiele sposobów. Marsze, koncerty, potańcówki, liczne zawody sportowe, a także ćwiczenia służb ratowniczych.

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para, Karol i Marta Nawrocki, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy za ojczyznę.

Prezydent wręczył odznaczenia

Kolejnym punktem obchodów święta było tradycyjne wręczenie w Pałacu Prezydenckim przez Karola Nawrockiego odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczobut zostali odznaczni Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali dziennikarz Przemysław Babiara i fizyk, prof. Konrad Banaszak. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali inżynier i astronauta Sławosław Uznański-Wiśniewski oraz aktor Adam Woronowicz.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

W całym kraju świętowano wczoraj Dzień Niepodległości

Centralne uroczystości Święta Narodowego

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział również m.in. wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, szef BBN Sławomir Cenckiewicz, I prezes SN Małgorzata Manowska i prezes Try-

bunału Konstytucyjnego Bogdan Święczkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

Prezydent Karol Nawrocki wręczył też nominacje generalskie jedenastu oficerom Wojska Polskiego, oficerowi policji, oficerowi straży granicznej oraz oficerowi Państwowej Straży Pożarnej.

W ceremonii, obok prezydenta, wzięli udział także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i szef MSWiA Marcin Kierwiński (w których gestii jest składanie wniosków

o awanse żołnierzy i funkcjonariuszy).

Po tej uroczystości do rodaków przemówił prezydent Karol Nawrocki. Po nim głos zabrał szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Następnie delegacja przedstawicieli państwowych złożyła wieniec od narodu na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza.

Kolejnym punktem była defilada wojsk, która zakończyła centralne państwowe uroczystości obchodów Święta Niepodległości.

Przez ulice Warszawy przeszedł też Marsz Narodowców z udziałem prezydenta i jego małżonki. Uczestnicy nieśli biało-czerwone flagi, mieli kotyliony, opaski, wianki i czapki w barwach narodowych.

Przed rozpoczęciem marszu uczestnicy odmówili modlitwę różańcową. Mimo zakazu, odpalili race i świece dymne.

Tegoroczny marsz szedł pod hasłem „Jeden naród, silna Polska”. (Kiedy zamykaliśmy to wydanie gazety, marsz jeszcze ruszył - dop. red.)

Bieg Niepodległości

Wcześniej w stolicy tradycyjnie o godz. 11.11 na ulicach pojawiło się ponad 20 tysięcy osób z całej Polski w biało-czerwonych barwach z okazji 35. Biegu Niepodległości.

Przed startem uczestnicy odśpiewali hymn. Jak mówili, to jest ich sposób na wspólne świętowanie niepodległości. PAP

Prezydent Karol Nawrocki chce przeprosin od szefów służb specjalnych. Zwrócił się też do Donalda Tuska

Aleksandra Jaros
Warszawa

Karol Nawrocki przekazał, że oczekuje od szefów służb specjalnych przeprosin za to, że odmówili spotkania się z nim. Wyraził też swój żal do Donalda Tuska za „posuwanie się do polityki twitterowej”.

- Po raz pierwszy w historii II Rzeczypospolitej, po roku 1989, szefowie służb odmówili spotkania z polskim prezydentem

wybrany demokratycznie - powiedział Karol Nawrocki w wywiadzie udzielonym Telewizji Republika.

Prezydent oczekuje przeprosin

- Czekam na przeproszenie i na stawienie się szefów służb u prezydenta Polski, żeby rozmawiać także o awansach oficerskich - zaznaczył. Podkreślił, że jako prezydent powinien być wyposażony „w pełną wiedzę”, biorąc pod uwagę kwestie bez-

pieczeństwa i „tego, co dzieje się na całym świecie, także za naszą wschodnią granicą”.

Nawrocki: mam nadzieję, że premier wyciągnie z tego konsekwencje

Według Nawrockiego szefowie służb nie przyszli na rozmowę z prezydentem, a także na ustalenie tego, jak mają wyglądać kolejne awanse na stopnie oficerskie, na polecenie premiera Donalda Tuska, co jest -

jak określił - „bardzo niepokojące”. Wskazał przy tym, że „nie zamierzał być małostkowy” i informować o sprawie opinii publicznej, ale zrobił to po wystąpieniu premiera w serwisie X.

- Mam nadzieję, że pan premier wyciągnie z tego konsekwencje i że jest to pierwszy i ostatni raz, gdy posuwa się do polityki twitterowej wokół kwestii bezpieczeństwa - podkreślił Nawrocki. PAP

Słynny wieżowiec w Nowym Jorku podświetlony na biało-czerwono

Jacek Czaplewski
USA

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wajchy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozszaniach po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.



Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji

Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miej-

sce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie m.in. dla ważnych inicjatyw i świąt narodowych

na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski
Dania

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile

na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzędnicy w Danii nie wyjaśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek. PAP



Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych

Sarkozy opuszcza więzienie. Sąd zgodził się na zwolnienie byłego prezydenta Francji

Aleksandra Jaros
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy opuścił więzienie Sante w Paryżu, w którym odbywał od 21 października wyrok pozbawienia wolności.

Wcześniej w poniedziałek sąd zgodził się, by Sarkozy został zwolniony pod nadzorem sądowym.

Samochód z przyciemnionymi szybami, w którym znajdował się Sarkozy, wyjechał z więzienia 10 listopada, krótko po godz. 15 pod eskortą policji. Niedługo później prezydent przybył do swego domu w dzielnicy 16. w zachodniej części Paryża.

Sarkozy nie będzie mógł opuszczać terytorium Francji. Sąd zabronił mu również kon-



Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy

taktowania się z ministrem sprawiedliwości Geraldem Darmaninem, który wcześniej odwiedził go w więzieniu.

Adwokaci byłego prezydenta podkreślili po ogłoszeniu decyzji, że następnym etapem będzie odwołanie się od wy-

roku przed sądem wyższej instancji.

Sąd rozpoczął obrady nad wnioskiem w poniedziałek rano. Do sali posiedzeń nie mogli wejść fotoreporterzy, a dziennikarzom nie pozwolono na używanie telefonów komórkowych, by uniknąć rozbicia zdjęć uwięzionemu byłemu prezydentowi. Sarkozy wystąpił przez łącze wideo i był wyraźnie spięty.

- Będę walczył, aby prawda zwyciężyła - mówił były prezydent w około 15-minutowym wystąpieniu. Jego adwokat Christophe Ingrassia przekonywał, że pobyt za kratami jest zagrożeniem dla byłego szefa państwa, któremu - ze względów bezpieczeństwa - trzeba było zapewnić ochronę w paryskim więzieniu Sante.

Sarkozy po raz kolejny przekonywał, że nie dopuścił się

czynów, za które został skazany, czyli domniemanego finansowania jego kampanii wyborczej przez Libię. - Nigdy nie miałem pomysłu ani szalonego zamiaru, by prosić o pieniądze (byłego przywódcy Libii Muammara) Kaddafiego - powiedział były prezydent.

Przyznał też, że nie wyobrażał sobie, że w wieku 70 lat trafi do więzienia. Powiedział, że to „bardzo trudne” doświadczenie. - To pozostawia ślady na każdym uwięzionym - powiedział Sarkozy.

Przekonywał, że w razie zwolnienia będzie respektował wszelkie zobowiązania, które zostaną na niego nałożone, i podkreślił, że jego rodzina znajduje się we Francji.

Na sali sądowej obecna była jego małżonka Carla Bruni i jeden z synów. PAP

Diamant florencki odnaleziony po ponad wieku

Kazimierz Sikorski
Kanada

137-karatowy diament florencki w końcu odnaleziony. Klejnot, noszony przez wielki przez europejską rodzinę królewską, zaginął ponad 100 lat temu, pod koniec I wojny światowej.

Diamant znajdował się w kanadyjskim skarbcu bankowym i był częścią rodzinnej tajemnicy. 137-karatowy diament o charakterystycznym żółtym odcieniu był noszony przez europejską rodzinę królewską przez wieki, ale nie był widziany od 1918 r.

Jest obecnie własnością potomków austro-węgierskiej rodziny królewskiej, którzy ujawnili rodzinną tajemnicę po tym, jak klejnot trafił do Europy.

Ostatnimi znanymi właścicielami kamienia byli Karol I,

ostatni cesarz Austro-Węgier, i jego żona, cesarzowa Zyta. Para uciekła z Austrii pod koniec I wojny światowej i uważano, że klejnot zaginął. Karol I zmarł w 1922 r., a Zyta i reszta rodziny przenieśli się do Kanady.

Istnieje wiele teorii na temat losów diamentu. Jednak wnuk pary, Karl von Habsburg-Lothringen, powiedział, że jego babcia podróżowała z diamentem, a także kilkoma innymi cennymi klejnotami, w tekturowej walizce. Przypuszcza, iż po przyjeździe do Kanady umieściła skarby w kanadyjskim banku, dodając: „I w tym bankowym sejfie zostały”.

Zyta, która zmarła w 1989 r., poinformowała o miejscu przechowywania diamentu tylko swoich synów Roberta i Rodolphe'a i poprosiła, aby przez 100 lat po śmierci jej męża zachowali lokalizację kamienia w tajemnicy.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wahania ciśnienia przyczyną demencji?

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi

a uszkodzeniem mózgu.

„Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

ZA TYDZIEŃ:

● Padaczka: jak żyją pacjenci z tą chorobą? Czas przełamać stereotypy dotyczące tego schorzenia

● Tłuszcze w diecie. Czy smalec z gęsi jest zdrowy?



FOT. 123RF

Rak płuca to groźny i podstępny przeciwnik. Jakie są jego objawy?

Monika Górska

monika.gorska@polskapress.pl

Rak płuca jest najczęściej występującym i jednym z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych w Polsce. Rozwija się wolno, początkowo nie dając wyraźnych objawów. Zagraża nie tylko palaczom.

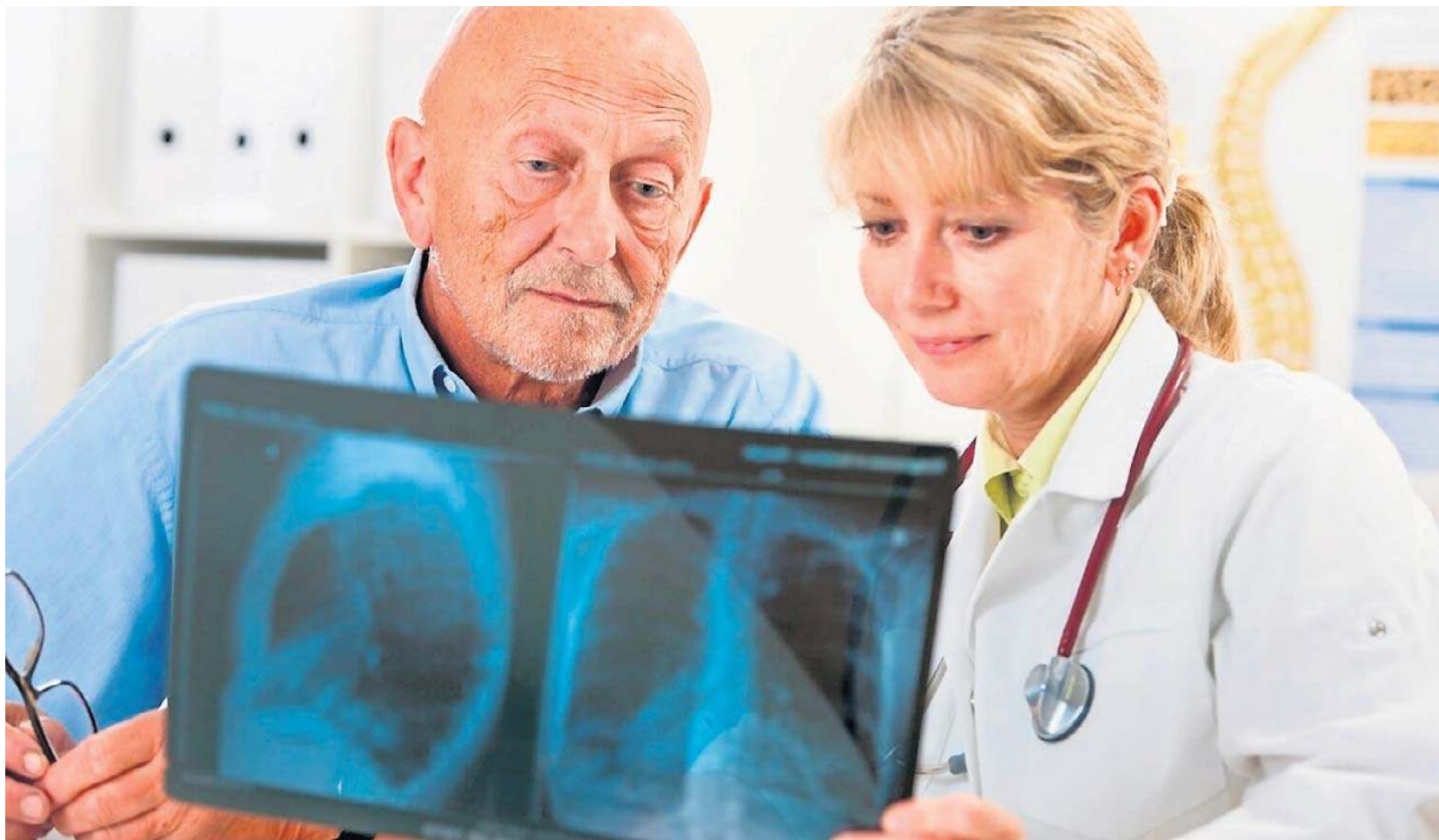
Ten nowotwór złośliwy najczęściej diagnozowany w Polsce u mężczyzn oraz drugi po nowotworach piersi u kobiet (wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów za 2019 r. – nowszych liczb brak). Jego główną przyczyną jest palenie papierosów, a także biernie narażanie się na wdychanie dymu tytoniowego.

Do innych przyczyn raka płuca należą narażenie na substancje chemiczne, np. azbest, krzemionka, kontakt z pierwiastkami promieniotwórczymi (radon), predyspozycje genetyczne, zanieczyszczenie powietrza, wiek. Przyczyną raka płuca może być także zanieczyszczenie środowiska. Według badań ryzyko zachorowania na ten nowotwór jest znacznie większe w regionach zurbanizowanych i wysokoprzemysłowych.

Zdarza się, że rak płuca diagnozowany jest przypadkowo podczas leczenia nawracających epizodów zapalenia oskrzeli lub zapalenia płuc. Jeśli guz znajduje się w pobliżu dróg oddechowych, może powodować ich niedrożność, co z kolei przyczynia się do powstawania nawracających infekcji. Jeśli więc cierpisz na przewlekłe infekcje klatki piersiowej, koniecznie się przebadaj.

Pierwsze objawy raka płuca łatwo zbagatelizować

Rak płuca najczęściej rozwija się bezobjawowo. Pierwsze objawy nowotworu pojawiają się, gdy guz jest już tak duży, że uciska sąsiadujące tkanki lub na nie naciska. Zwykle wykrywany jest przypadkowo w badaniu rentgenowskim płuca lub



Rak płuca dotyczy nie tylko palaczy. To najczęściej występujący nowotwór złośliwy w Polsce

tomografii komputerowej wykonywanych z powodu nasilających się objawów takich jak kaszel, duszność czy podejrzenie zapalenia oskrzeli. W zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się już przerzuty, które najczęściej powstają w wątrobie, mózgu, nadnerczach i kościach.

Jakie objawy powinny zaniepokoić i skłonić do pilnego kontaktu z lekarzem?

● Utrata masy ciała jest jednym z pierwszych objawów każdego nowotworu, w tym raka płuca, jest niewyjaśniona utrata masy ciała. Szacuje się, że 40 proc. osób, u których zdiagnozowano raka, doświadczyło niewyjaśnionej utraty wagi. Dzieje się tak m.in. przez zmiany w układzie odpornościowym, zmiany hormonalne i metaboliczne, a także przez brak apetytu oraz trudności

z połykaniem. Jeśli w ostatnim czasie straciłeś kilka kilogramów na wadze bez żadnego wysiłku, a do tego palisz papierosy, warto, abyś skontaktował się z lekarzem.

● Chrypka może być niegroźnym objawem zwykłej infekcji górnych dróg oddechowych. Jednak, gdy chrypliwy głos i drapanie w gardle przez dłuższy czas (minimum 2-3 tygodnie) dokucza palaczowi, powinien on udać się na kontrolę do lekarza specjalisty.

Duszności i świszczący, „ciężki” oddech pojawiają się

Rak płuca zwykle diagnozowany jest zbyt późno, dlatego bardzo ważne jest reagowanie na wszystkie niepokojące symptomy

u większości palaczy i również mogą być wczesnymi objawami raka płuca. Rozrastający się guz może bowiem blokować światło oskrzeli. W przypadku duszności, które w miarę upływu czasu nasilają się, należy udać się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub pulmonologa.

● Uporczywy kaszel to jeden z najczęściej występujących objawów raka płuca. W momencie rozpoznania choroby występuje on u ok. 50 proc. pacjentów. Kaszel może być suchy lub mokry i może pojawiać się o każdej porze dnia. Wiele osób usprawiedliwia tę dolegliwość alergiami lub suchym powietrzem w okresie zimy. Tymczasem kaszel palacza może zwiastować poważną chorobę, w tym raka płuca. Nie należy więc go lekceważyć.

● Odkrztuszanie płwociny z krwią (krwiopłucie) jest bar-

dzo niepokojące i może sugerować raka. Występuje u około jednej piątej pacjentów z nowotworem płuca, czasami jako pierwszy objaw tej choroby. Krwiopłucie jest symptomem, który może bardzo szybko stać się poważny. Odkrztuszanie nawet 2 łyżeczek krwawej płwociny jest uważane za nagły przypadek medyczny.

● Ból w klatce piersiowej, plecach lub ramionach. Tego typu dolegliwość nasila się zwykle podczas kaszlu, śmiechu lub głębokiego oddychania. Większość osób z rakiem płuca nie odczuwa bólu ani innych objawów we wczesnych stadiach. Jest tak, ponieważ same płuca nie mają nerwów czuciowych.

Te znajdują się natomiast w otaczających je tkankach. Ból może wystąpić, gdy rak płuca zaatakuję ścianę klatki piersiowej, żebra, kręgi lub niektóre

nerwy. Na przykład guz Pancosta, który tworzy się na samym szczycie płuc, często atakuje pobliskie tkanki, powodując ból ramion.

Leczenie i rokowania

Leczenie raka płuca polega przede wszystkim na operacyjnym wycięciu guza. Często jednak nowotwór ten wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy całkowite usunięcie zmian nie jest już możliwe. W takim przypadku stosuje się radioterapię i chemioterapię.

Leczenie raka płuca nie daje zadowalających efektów, a śmiertelność jest bardzo duża (okres 5 lat od postawienia diagnozy przeżywa w Polsce tylko 14,4 proc. pacjentów), dlatego najważniejsza jest profilaktyka związana głównie z unikaniem dymu tytoniowego oraz innych czynników rakotwórczych.

Zażywasz melatoninę? Uwaga, może zwiększać ryzyko niewydolności serca

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

Długotrwałe przyjmowanie suplementów melatoniny, często stosowanych w celu poprawy snu i łagodzenia bezsenności, może być niebezpieczne dla serca - twierdzą amerykańscy naukowcy.

Dokładnie - może wiązać się z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, hospitalizacji z jej powodu oraz zgonu z jakiegokolwiek przyczyny - ogłoszono podczas konferencji American Heart Association w Nowym Orleanie.

Czym jest melatonina?

Melatonina jest hormonem odpowiedzialnym za regulację cyklu snu i czuwania, produkowanym przez szyszynkę. W nocy jej poziom naturalnie wzrasta, natomiast w ciągu dnia spada.

Osobom, które mają problemy z zasypianiem lub odczuwają dyskomfort związany ze zmianą stref czasowych, często poleca się suplementację melatoniną w postaci syntetycznych preparatów o takiej samej strukturze jak hormon wytwarzany przez organizm. Można je kupić bez recepty jako leki lub suplementy diety, przy czym suplementy nie są ściśle kontrolowane, co może skutkować różnicami w ich składzie i dawkowaniu.



FOT. 123RF

Amerykańscy specjaliści zalecają ostrożność w przyjmowaniu melatoniny

Naukowcy przeanalizowali dane medyczne ponad 130 tys. pacjentów z przewlekłą bezsennością. W badaniu porównano osoby stosujące melatoninę nie-

przerwanie przez co najmniej rok z grupą, która jej nie używała. Zanalizowano choroby z istniejącą niewydolnością serca oraz osoby przyjmujące inne środki nasenne.

Melatonina a wydolność serca

Wyniki wskazały, że długotrwałe przyjmowanie melatoniny wiązało się z blisko 90-procentowym zwiększeniem ryzyka wystąpienia niewydol-

ności serca w porównaniu z osobami niestosującymi tego hormonu. Ponadto osoby suplementujące melatoninę miały prawie 3,5-krotnie wyższe ryzyko hospitalizacji z powodu niewydolności serca oraz niemal dwukrotnie większe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny w ciągu pięciu lat obserwacji.

- Preparaty z melatoniną mogą nie być tak nieszkodliwe, jak się powszechnie uważa. Je-

śli nasze wyniki się potwierdzą, może to wpłynąć na zalecenia lekarzy dotyczące ich stosowania w celu na poprawy snu - powiedział dr Ekenedilichukwu Nnadi, główny autor badania z SUNY Downstate Health Sciences University w Nowym Jorku. Jak podkreślił, szczególnie zaskoczyło ich to, że podwyższone ryzyko pozostawało wyraźne nawet po uwzględnieniu wielu innych zmiennych, takich jak wiek pacjentów,

współistniejące choroby czy stosowane terapie.

Naukowcy zaznaczyli również, że choć melatoninę powszechnie postrzega się jako naturalny i bezpieczny sposób na poprawę snu, wciąż brakuje solidnych danych dotyczących jej długotrwałego wpływu na układ sercowo-naczyniowy. To właśnie ta luka w wiedzy skłoniła ich do przeprowadzenia badania, w którym skoncentrowali się na ryzyku niewydolności serca - jednym z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych z krążeniem.

- Jestem zdziwiona, że lekarze tak łatwo przepisują pacjentom melatoninę i pozwalają na jej stosowanie przez ponad rok. (...) Nie powinno tak być bez wyraźnych wskazań - skomentowała zaprezentowane wyniki prof. Marie-Pierre St-Onge z Columbia University, która nie uczestniczyła w badaniu.

Badacze podkreślili, że przedstawione wyniki należy traktować z ostrożnością, ponieważ analiza opiera się na wczesnych danych i ma charakter obserwacyjny, więc nie dowodzi związku przyczynowego. Mimo tych ograniczeń autorzy zwracają uwagę, że uzyskane rezultaty są na tyle alarmujące, iż potrzebne są pilne, bardziej szczegółowe badania oceniające bezpieczeństwo stosowania melatoniny pod kątem zdrowia serca.

REKLAMA

0111425772



Aktywna jesień życia

W programie:

- wykłady najlepszych ekspertów
- inspirujące rozmowy o zdrowiu i aktywności
- sprawdzone sposoby na zdrową, szczęśliwą i aktywną jesień życia

Zarejestruj się na:
www.gazetalubuska.pl/forumgorzow

Udział w Forum Seniora jest bezpłatny, ale wymaga wcześniejszej rejestracji. Liczba miejsc ograniczona!

jesień 2025

FORUM seniora

13 listopada
Filharmonia Gorzowska
ul. Dziewięciu Muz 10,
Gorzów Wielkopolski
godz. 10:00

ORGANIZATOR **GAZETA LUBUSKA**

PARTNER GŁÓWNY

PARTNER LOKALIZACYJNY

FILHARMONIA
GORZOWSKA

Lubuskie
Warte zachodu

PARTNERZY:

Urząd Statystyczny
w Zielonej Górze

Jedno Serce

USŁUGI OPIEKUNCIE
PRESTIZJ

resetroom

MOK
MIEJSKIE OPARZY KOMUNALNE
RZĄDOWE WARSZAWY

Provident

ALAB laboratoria

magic love
candle

SONIDO
Aparaty Słuchowe
Rok założenia 1994

Enea
Operator

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OSZUSTWA NA NFZ

„Zwrot kosztów za leki”, kliknij przycisk „Przejdź do weryfikacji”. Kliknąć?

Na portalu X pojawiło się oficjalne ostrzeżenie przed nowym sposobem wyłudzenia danych. Oszuści rozsyłają wiadomości e-mail stylizowane na korespondencję z Narodowego Funduszu Zdrowia. Informują o „zwrocie kosztów za leki” i proszą o kliknięcie przycisku „Przejdź do weryfikacji”, który prowadzi do fałszywej strony internetowej. Celem takich działań jest pozyskanie danych osobowych lub danych bankowych.

Co na to Narodowy Fundusz Zdrowia?

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że nie prowadzi żadnych zwrotów pieniędzy bezpośrednio do pacjentów.

NFZ rozlicza refundację za leki wyłącznie z aptekami. Nie daj się nabrać wyłudaczom (co najmniej Twoich wrażliwych danych). Proszę o RT i poinformowanie znajomych – ostrzegł Dariusz Dziełak, dyrektor Biura Partnerstwa Publicznego i Innowacji w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Trzeba wiedzieć, że NFZ nie wysyła e-maili dotyczących zwrotów pieniędzy, nie prosi o logowanie do bankowości elektronicznej ani o podawanie danych osobowych.

Jeśli otrzymasz taką wiadomość, nie klikaj w żadne linki ani przyciski, nie odpowiadaj – po prostu od razu ją usuń.

Specjaliści do spraw bezpieczeństwa radzą, by zawsze sprawdzać adres nadawcy wiadomości i nie ufać linkom w e-mailach, nawet jeśli wyglądają wiarygodnie.

NFZ wszelkie oficjalne komunikaty publikuje wyłącznie na swojej stronie internetowej oraz w zweryfikowanych kanałach w mediach społecznościowych.

Jak chronić się przed oszustami w sieci?

Coraz więcej spraw załatwiamy on line, dlatego warto pamiętać o podstawach cyberhigieny. Przede

wszystkim należy używać mocnych, unikalnych haseł – najlepiej długich zdań trudnych do odgadnięcia.

Warto włączyć weryfikację dwuetapową (2FA), która chroni konto nawet w razie utraty hasła.

Warto też zadbać o aktualne oprogramowanie antywirusowe i regularne aktualizacje systemu oraz aplikacji – to usuwa luki wykorzystywane przez cyberprzestępców.

Poza tym koniecznie trzeba kierować się zasadą ograniczonego zaufania: nie klikać w żadne podejrzane linki, nie udostępniać danych ani loginów.

Należy też dbać o swoją prywatność. Warto ograni-

czyć widoczność profili, korzystać tylko z szyfrowanych komunikatorów i unikać logowania przez publiczne Wi-Fi.

Jak odróżnić prawdziwą e-receptę od fałszywej?

Ostrożność ponad wszystko – ta podstawowa zasada powinna przyswieszczać nam za każdym razem, kiedy otrzymujemy wiadomości mailowe i SMS-owe z nieznanego lub podejrzanego źródła, nawet jeżeli chodzi o e-receptę. Nasze podejrzenia powinny wzbudzić link do kliknięcia w treści komunikatu oraz e-mail lub SMS wtedy, kiedy nie kontaktowaliśmy się ostatnio z lekarzem.

Prawdziwą e-receptę można otrzymać jako SMS

z 4-cyfrowym kodem dostępu lub/i e-mail z załączoną w PDF-ie informacją o e-recepcie albo powiadomienie czy kod w aplikacji mojeIKP, lub wydruk informacji.

Warto pamiętać, że w adresie e-maila nadawcy musi być domena gov.pl, a SMS przychodzi z aplikacji e-zdrowie.

I – ważne – w tych wiadomościach nie ma żadnych linków. Nigdzie nie trzeba klikać.

Jeżeli już dostaniemy e-mail lub SMS, należy zgłosić to do CERT Polska.

Można to zrobić za pomocą specjalnego formularza, wysyłając e-mail na adres cert@cert.pl lub SMS-em na numer 799 448 084 (należy przekazać całą wiadomość w oryginalnej formie – nie wycinać linku czy fragmentów).

Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi, że będą one mocne i lśniące.

Pigwa pospolita (Cydonia oblonga), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże, żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne. Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (Chaenomeles japonica), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców.

Bogata w witaminy i mikroelementy

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapo-



W czasie fermentacji na occie z pigwy wytwarza się specyficzny kożuch lub grzybek podobnie jak na kombuchy. To tzw. matka octowa.

biega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu po-

prawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neu-

tralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regenerację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm.

Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jak działa i jak go stosować?

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regularnie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić jak tafla wody. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy. Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skóry głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetłuszczanie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

PRZEPIS NA OCET

Składniki: ok. 1 kg pigwy, 100-150 gramów cukru (lub miodu), 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody, matka octowa lub kilka łyżek octu owocowego domowej roboty, np. jabłkowego.

Pigwę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na kawałki.

Włóż pokrojone owoce do szklanego dużego słoja i zalej wodą tak, aby były całkowicie zakryte. Dodaj cukier lub miód, a także matkę octową lub kilka łyżek octu owocowego.

Przykryj naczynie gazą lub cienką bawełnianą ściereczką, aby zawartość słoja miała dostęp powietrza i umieść naczynie w ciemnym, ciepłym miejscu.

Codziennie wymieszaj zawartość. W ten sposób nie dopuścisz do tworzenia się pleśni na powierzchni.

Proces fermentacji trwa około 4-6 tygodni. Po tym czasie przefiltruj płyn przez gazę i rozlej do butelek.

Szczelnie zakorkuj i przechowuj w chłodnym miejscu. Ocet się nie psuje, a nawet im dłużej jest przechowywany, tym jest lepszy.

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

– Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji – powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko demencji, najnowsze bada-



Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

nia skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania – gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie – mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się

do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyń do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic

do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwęcho-

wej, kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższe poziomy neurofilamentów lekkich (NfL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. – Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze – powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatrici na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przy-

mowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

– Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się – zaznaczył Lohman.

WARTO WIEDZIEĆ

Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie znaczący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. – Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawdę osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie – zaznacza kardiolog, dr Rignved V. Tadvalkar.

AUTOREKLAMA

0011428931

Aktywna jesień życia

W programie:

- ♦ wykłady najlepszych ekspertów
- ♦ inspirujące rozmowy o zdrowiu i aktywności
- ♦ sprawdzone sposoby na zdrową, szczęśliwą i aktywną jesień życia

Zarejestruj się na:
www.gazetalubuska.pl/forumzielonagora

Udział w Forum Seniora jest bezpłatny, ale wymaga wcześniejszej rejestracji. Liczba miejsc ograniczona!

jesień 2025

18 listopada
Sala Kolumnowa
Urzędu Marszałkowskiego,
(ul. Podgórna 7,
Zielona Góra)
godz. 10:00

FORUM seniora

ORGANIZATOR

GAZETA LUBUSKA

PARTNER GŁÓWNY



PARTNERZY:



SEBONE

Polska wieś to przede wszystkim są ludzie

Rolnicy, sołtysi, liderzy społeczności i gospodynie, właściciele agroturystyk... To oni z oddaniem dbają każdego dnia o gospodarstwa, pielęgnują tradycje i rozwijają lokalne inicjatywy.

Polska wieś zawsze była sercem kraju. To tutaj tradycja spotyka się z nowoczesnością. To tutaj rodzą się inicjatywy, które zmieniają lokalne spo-

łeczności, a plony codziennej pracy zapełniają nasze stoły.

Za tym wszystkim stoją ludzie - pracownicy, wytrwali, pełni energii, pomysłów i oddania temu, co robią. Oddani swoim małym ojczyznom.

To właśnie tych bohaterów dnia codziennego uhonorujemy w ramach plebiscytu Mistrzowie Agro 2025 - największej w Polsce tego typu akcji poświęconej mieszkańcom ma-

łych miejscowości. W jej ramach co roku wyróżniamy osoby, które z pasją i determinacją rozwijają swoje gospodarstwa, angażują się w życie sołectw i budują więzi, bez których żadna społeczność nie mogłaby istnieć.

Kandydatów do nagród w plebiscycie Mistrzowie Agro nominują nasi partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, a także Czytelnicy. W tym roku

nagrody zostaną przyznane w siedmiu kategoriach, by docenić pracę na wielu polach i nagrodzić przejawy różnorodnej działalności.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to jednak nie tylko prestiżowe tytuły i nagrody. To przede wszystkim opowieść o ludziach - ich pracy, wartościach i codziennych wyzwaniach.

Chcemy, by wyszli z cienia i pokazali się światu!

Już sam udział w plebiscycie pozwala nominowanym kandydatom na przedstawienie swoich dokonań i działalności. W czasie trwania głosowania liderów rankingów prezentujemy nie tylko w gazecie, jak dziś, ale również w internecie, a także na naszych fanpage'ach na Facebooku. Po zakończeniu plebiscytu do gazety dołączymy specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy lau-

reatów. Dołączenie dodatku będzie zapowiadane w gazecie, internecie, a także na Facebooku. Zanim to jednak nastąpi, trwa głosowanie, które wyłoni wspaniałych Mistrzów Agro. Laureatów poznamy najpierw w powiatach, następnie w skali województwa, a potem finał ogólnopolski wyłoni prawdziwych mistrzów nad mistrzami - którzy udowodnią, że siła polskiej wsi tkwi w ludziach.

Czytaj więcej o akcji na www.gazetalubuska.pl/agro

Bo lepszą społeczność tworzy się wspólnie

Jolanta Worek na co dzień reprezentuje sołectwo Lubrza w gminie Lubrza. Jest także uczestniczką kategorii Sołtys Roku.

Nasza rozmówczyni została sołtyską za namową mieszkańców. - Od zawsze działam społecznie, ponieważ to jest moja pasja. Cieszę się, że mogę wspierać naszą społeczność i działać na jej rzecz - wyznaje pani Jolanta.

Nasza uczestniczka kategorii Sołtys Roku przyznała także, że lubi kontakt i współpracę z ludźmi. - To dla mnie ważne, bo dzięki temu możemy razem osiągać więcej i tworzyć lepszą społeczność - komentuje.

A jak relaksuje się po ciężkiej pracy dla swojej społeczności? Najchętniej odpoczywa w towarzystwie rodziny. Ma dwie



wnuczki i dwóch wnuków, z którymi spędza dużo czasu i cieszy się każdą chwilą. - Uwielbiam czytać książki i oglądać historyczne filmy,

a także gotować, piec ciasta i pracować w ogródku. To wszystko sprawia, że czuję się naprawdę zrelaksowana i szczęśliwa! - dodaje.

Zabawy, festyny, spotkania - wszystko dla ludzi

Do Mistrzów Agro 2025 nominowane zostało także sołectwo Chelmek położone w gminie Nowa Sól. Rozmawiamy z sołtyską wsi Mariolą Szyszkowiak.

W naszej akcji pochylamy się nad polską wsią, chcąc docenić starania i ciężką pracę wielu ludzi, którzy poświęcają swój czas i energię na rozwój gospodarstw, licznych miejscowości, aż w końcu - dla samych mieszkańców. Tak właśnie działa pani Mariola mówiąca, że wejście na drogę działania dla dobra społeczności było Jej świadomym wyborem.

Sołtys Chelmka uwielbia organizować spotkania, festyny. - Lubię, kiedy coś się dzieje, kiedy robię coś, a innym sprawia to radość i uśmiech na twarzy. Lubię rozwiązywać wie-



skie problemy, pomagać innym - wyznaje Mariola Szyszkowiak.

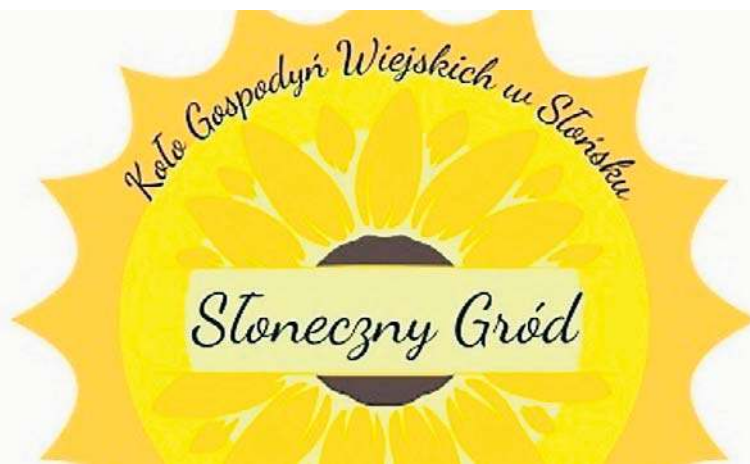
Największą chęć do działania na rzecz nominowanego so-

łectwa dają Jej własne dzieci. - Chcę im pokazać, że wspólną pracą i chęcią do działań można zrobić wszystko - zaznacza sołtys Chelmka.

Możliwość działania na rzecz lokalnej wspólnoty potrafi przynieść ogrom radości i satysfakcji

O KGW Słoneczny Gród z gminy Słońsk rozmawiamy z jego przedstawicielką Wioletą Buczmą-Düsterhöft.

Koło Gospodyń Wiejskich „Słoneczny Gród” tworzy zgrana, pełna energii grupa kilkunastu kobiet, które łączą pasję do działania, lokalnej tradycji i wspólnego spędzania czasu. A co wyróżnia członkinie na tle innych licznych kół? - Stawiamy na wspólnotę, życzliwość i współpracę. Dbamy o tradycję, rozwój i dobrą zabawę,



a przy tym zawsze mamy otwarte serca dla innych - zwraca uwagę Wioleta Buczma-Düsterhöft.

Członkinie koła w swojej działalności łączą tradycję z nowoczesnym podejściem, korzystają z nowych technologii, organizują wydarzenia, warsztaty i akcje społeczne, które pokazują, że bycie „gospodynią” to dziś coś więcej - to styl życia z pasją, sercem i otwartością na świat.

- Największą radość daje nam przede wszystkim wspólne spędzanie czasu, wza-

jemne wsparcie i możliwość rozwoju. Tworzymy koleżeńską grupę, w której każdy może wnieść coś od siebie, pomysł, uśmiech, energię. Razem uczymy się, działamy i czerpiemy satysfakcję z tego, że robimy coś dobrego dla naszej społeczności - wyznaje przedstawicielka nominowanego KGW. A jak panie czują się z nominacją? - Cieszymy się, że możemy zaprezentować nasze koło szerszemu gronu, połączyć się z innymi i poznać doświadczenia oraz pomysły innych KGW - odpowiada.

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.

Sylwia Grzeszczak ma pomysłowego faceta

Obecnym wybrankiem piosenkarki jest Michał Buzała – biznesmen, który zajmuje się montażem i serwisem klimatyzacji. Teraz mężczyzna obwieścił w audycji „Pałac Kultury”, że wymyślił... cmentarną aplikację, za pomocą której można zapalić wirtualny znicz albo opłacić opiekę nad danym grobem.

Sandra Kubicka rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leoś uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi... ugryzł jej pocięgę. „Leoś uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leoś ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychoďte dzisiaj z domu” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00
Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim połotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

El immortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00
2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miami's. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00
6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zmaga się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

Belfer

Metro, 22:00
Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

KRZYŻÓWKA NR 174

Poziomo:

- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszykach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,

1		2		3		4		5		6		7		8
						9								
				10		11		12	13					
14					15	16				17				
18	19		20		21			22		23	24		25	
					26					27				
28														
29	30		31											
36														
38														

AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 173

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dziś wyraźnie wróży, że los szuka czegoś wyjątkowego...
Baran (21.03 - 19.04)
Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

Byk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę.
Rak (22.06 - 22.07)
Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowo będą miały dużą moc.
Panna (23.08 - 22.09)
Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerość wobec siebie przyniesie ulgę...

Problemy selekcjonera Urbana przed meczem Polska-Holandia

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Malcią. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie nie udało się dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciela, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymieniał lekarz reprezentacji Polski Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Agdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Beresznińskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywę dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie w spotkaniu z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziłkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołanym Bartoszem Beresznińskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że na pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biało-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strassbourg.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty'ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczałszy interwencji Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20.45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16, w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro. ©©

Kibice klubów zajmą się dopingiem reprezentacji. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów. - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska - powiedział.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnika Zabrze, Jagiellonię Białostok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbierał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadają bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte... ©©



Reprezentacja Polski doczeka się po wielu latach zorganizowanego dopingu grup klubowych ultrasów

Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja), tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biało-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00) zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze, i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketce nie wezmą udziału (zajął drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa, jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 roku).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę do drugiej fazy kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych repre-

zentacji. Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocję na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11 do 17 marca. Biało-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły w 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

PIŁKA RĘCZNA

Komplet wygranych trzech lubuskich pierwszoligowców
Udana była 9. seria spotkań w grupie B I ligi dla trzech lubuskich drużyn. Ich wyniki: Zew Świebodzin - Real-Astromal Leszno 30:26, UKS Trójka Nowa Sól - UKS Spartakus Buk 35:21, Olimp AZS UZ Zielona Góra - Wolsztyniak Wolsztyn 39:22. W tabeli Zew jest 4. - 21 pkt. (bramki 289:257), UKS Trójka 5. - 18 pkt. (263:242), a Olimp AZS UZ 7. - 15 pkt. (306:271).

KOSZYKÓWKA

Zwycięstwo „Kangurów” i porażka SKM Zastalu w II lidze
Za nami 9. seria spotkań w II lidze mężczyzn. Wyniki lubuskich drużyn, rywalizujących w grupie D: EIG CEZiB Kangoo Basket Gorzów - MKS Smyk Prudnik 84:64, REWE digital-Polad SKM Zastal Zielona Góra - Dijo Polkаты Maximus Kąty Wrocławskie 63:74. W tabeli gorzowianie są na 6. pozycji - 15 pkt. (małe „oczka” 737:661), zaś zielonogórzanie na 12. - 13 pkt. (711:718).

SIATKÓWKA

Lubuskie derby dla Stilonu, pozostałe drużyny przegrały
Wyniki Lubuszan w 7. kolejce spotkań w II lidze mężczyzn: grupa I - PGE Akademia Siatkówki Stilon Gorzów - Olimpia Sulęcín 3:2; grupa III - Gwardia Wrocław - MLKS ABO Energy Gubin 3:2, KPS Chelmiec ANS AS Wałbrzych - BS Żagań WKS Sobieski Żagań 3:2. W tabeli grupy I PGE AS Stilon jest 8 - 8 pkt. (sety 10:16), a Olimpia 10. - 6 pkt. (11:18). W grupie III WKS So-

bieski zajmuje 6. lokatę - 7 pkt. (9:6), zaś MLKS ABA Energy 8 - 6 pkt. (10:16).

RUGBY

Premierowe zwycięstwo Watahy Zielona Góra w I lidze
Rugbyści Watahy RC Zielona Góra odnieśli pierwsze w bieżącym sezonie zwycięstwo w I lidze. N swoim boisku pokonali Legię RC Warszawa 40:34. W pierwszej połowie legioniści prowadzili 17:7, a na przerwę zeszli z przewagą 17:12. Po zmianie stron boiska kibice zobaczyli kapitalną grę Watahy, która wygrywała już 40:17. Goście złapali oddech i zaczęli odrabiać straty, lecz ostatecznie to gospodarze cieszyli się z końcowego triumfu.

TENIS STOŁOWY

Lubuscy pierwszoligowcy na plusie w meczach I ligi
W I lidze mężczyzn mieliśmy 3 wygrane, 1 remis i 1 porażkę Lubuszan.

Palmiarnia ZKS Zielona Góra pokonała MKS Czechowice-Dziedzice 6:4 i zremisowała 5:5 z MATS Rzeszów (Michna 2,5+2, Cao 1+1,5, Żyworonek 1,5+1, Soliło 1+0,5). W tabeli ZKS I jest 3. z 9 pkt.

Drugi zespół Palmiarni ZKS uległ MATS 2:8 i wypunktował MKS 8:2 (Staniowski 0,5+2,5, Wachowiak 0,5+2,5, Michno 0,5+1,5, Nadolny 0,5+1,5). W tabeli ZKS II jest na 7. miejscu z dorobkiem 2 „oczek”.

Proste Domy Gorzovia Gorzów pokonała Poltarex Pogoń Lębork 6:4 (Petaś 2,5, Kosiński i Żabski po 1,5, Dziadek 0,5). W tabeli Gorzovia zajmuje 5. pozycję z dorobkiem 6 pkt. (rg, rk)

PIŁKA NOŻNA

Lubuskie zespoły rywalizujące w Centralnej Lidze Juniorów U-17 zdobyły w sumie cztery punkty. Lechia Zielona Góra i Stilon Gorzów rywalizowały na własnych boiskach. Zielonogórzanie pokonali Arkonię Szczecin 3:1, a gorzowianie zremisowali z Lechią Gdańsk 1:1. W kategorii U-15 Lechia również sięgnęła po zwycięstwo, wygrała (3:2) z Piastem w Gliwicach. Z kolei TS Przylep-Zielona Góra przegrał (0:8) z FC Wrocław Academy.



FOT. FB/LECHIA/S.CIELECKI

PIŁKA RĘCZNA

Zespoły żeńskiej I ligi rozegrały 7. kolejną rundę spotkań. W grupie B Osiński-Trans AZS UZ Zielona Góra wygrał na wyjeździe z SMS ZPRP I Kalisz 28:27. Zielonogórzanki są 6. w tabeli - mają 12 pkt. i bramkowy bilans 169:212.

„Schodzi z nas powietrze”. Czas na zmiany w Zastalu

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Bez polotu i bez zadziorności zagrali w minioną niedzielę koszykarze Zastalu Zielona Góra w Orlen Basket Lidze. Porażka z Legią Warszawa, a dokładnie jej styl, mogą niepokoić.

I, nie ma się co oszukiwać, niepokoją zarówno kibiców, jak i samych zawodników, trenera oraz klubowych działaczy. Przegrana z ubiegłorocznym mistrzem Polski 71:88 nie jest niczym wstydlwym, wszak Legia w tym sezonie jest znakomita, jakościowo to prawdopodobnie najlepsza obecnie drużyna Orlen Basket Ligi. W Zielonej Górze stołeczni pokazali klasę. W Zastalu tymczasem wróciły stare grzechy. Brak skuteczności, brak pomysłu na atak, brak wzięcia odpowiedzialności na swoje barki, szczególnie, gdy rywal ucieka, lub „ciśnie” mocniej w obronie. O tym słyszymy właściwie po każdym z przegranych meczów.

- Trochę zabrakło mi walki i żeby mimo wszystko pokazać, że nieważne, jak duża jest różnica w potencjale, to powinniśmy walczyć, szczególnie, że w hali pojawiło się ponad 4800 kibiców, i dla nich trzeba walczyć. Brakuje mi tego - mówiła prezes klubu Katarzyna Marciniak. Podobne odczucia ma jeden z zawodników Zastalu,



FOT. MARIUSZ KAPALA

Krzysztof Sulima (z piłką) otoczony przez graczy Legii

Krzysztof Sulima: - Lecą głowy w dół, gdy nie trafiamy. Trzeba jednak grać z podniesioną głową i wierzyć, że można wygrać. Po to trenujemy. Na treningach to wychodzi, na meczach już nie. U nas jest tak, że nie wyjdzie nam jedna i druga akcja i przestajemy grać. Schodzi z nas powietrze. My powinniśmy się cały czas napędzać. Nie po to trenujemy, by tak to miało wyglądać.

W klubie, po porażce nikt nie ukrywa, że musi dojść do zmian. Trener Zastalu Arkadiusz Miłoszewski stwierdził, że ten tydzień będzie „gorący”, a on potrzebuje dwóch nowych koszykarzy, choć nie chciał wspominać o szczegółach i o pozycjach,

na których te roszady miałyby zostać wprowadzone.

- Jesteśmy umówieni na spotkanie w sprawie drużyny i musimy podjąć decyzję natychmiast. Nie ma czasu, bo mamy trudny terminarz i nie możemy tracić punktów w takim stylu - dodała Katarzyna Marciniak. - To musi być coś, co pobudzi zespół, bo w nim potencjał jest, ale czegoś brakuje i musimy szybko znaleźć brakujący element.

Trener Arkadiusz Miłoszewski też zwrócił uwagę na wysoką frekwencję na meczach w hali CRS. To oznacza, że kibice wciąż są z zespołem. - Kibicom nie należy się taka koszykówka i taki poziom. Musimy to zmienić. Tak nie może być. Chcielibyśmy,

by kibice dalej przychodzili i nam kibicowali. Przede wszystkim chcemy dla nich wygrywać - mówił szkoleniowiec Zastalu.

Wciąż niejasna jest sprawa z Petarem Raičevićem, który nie zagrał ani razu, był ostatnio w Serbii na konsultacjach medycznych. W tym tygodniu ma zapisać ostateczną decyzję, czy koszykarz będzie z Zastalem, czy zostanie rozwiązany kontrakt. Martwić może jednak inna, głębsza przyczyna porażek, którą wskazał trener. - Orlen Basket Liga idzie bardzo mocno do przodu, jeśli chodzi o poziom. Rozmawiałem o tym z Philem Faynem, który grał tutaj trzy lata temu i sam przyznał mi rację, że naprawdę to jest zupełnie inna liga. Niestety, niektórzy zostają w blokach. Dla niektórych ta liga i ten poziom jest za wysoki i dlatego przegrywamy - skwitował Arkadiusz Miłoszewski.

Teraz przed zastalowcami trzy wyjazdowe mecze. W najbliższą sobotę zielonogórzanie zagrają w Lublinie przeciwko ekipie PGE Startu, tydzień później w Toruniu przeciwko Twardym Piernikom i 5 grudnia w Słupsku, gdzie rywalem będą koszykarze Energi Czarnych. W hali CRS Zastal spotka się ze swoimi kibicami dopiero 13 grudnia, wtedy podejmie ostrowską Stal. Czy po serii wyjazdowych spotkań zielonogórzanie wzbogacą się o kolejne wygrane? Bardzo na to liczymy. ©

ŻUŻLOWE SZKIEŁKO

Rafał
Darżynkiewicz



Już? Już! Operację „Sezon 2026” można uznać za rozpoczętą. Sygnał do odliczania dał Bartosz Zmarzlik. Najpierw rower, potem ścigacz na Circuito de Cartagena. Młodzież fika na materacach, dodatkowo pod okiem fachowców pracując nad siłą.

Tu i tam można już kupić karnety. Forma sprzedaży i liczba zachęt, czekających na kibica jak zwykle bogata. Hitem toruński szalik, który jest... karnetem.

Transferowych hitów próżno szukać. Te były, ale kilka miesięcy temu. Wczoraj i dziś,

PROFESJONALIZACJA ORGANIZACJI

a pewnie i w kolejnych dniach pojawiają się oficjalne potwierdzenia tego, co czujny fan speedway'a wie już od dawna. Dominik Kubera oraz Andrzej Libiediew w Zielonej Górze, Maksym Drabik w Grudziądzu i tak dalej, i tak dalej. Nowe twarze do Lublina zawiatają na dniach. W Toruniu Niemiec zastąpi Czecha, we Wrocławiu kadrowa stagnacja, a beniaminek z Leszna jeszcze w październiku ogłosił powroty Piotra Pawlickiego i Keynana Rew. Zaskoczenia nie powinno być w Go-

rzowie, choć Częstochowa też ma swoje ambicje. Fajerwerków nie będzie.

Bez sensacji, w zacinu gabinetów trwa proces licencyjny. W pocie czoła pracują biegli rewidenci, przygotowujący audyty finansowe. Obok nich uwijają się eksperci ds. nawierzchni drogowych, sprawdzane są wszelkie dokumentacje, dotyczące homologacji. Na brak zajęcia nie narzekają specjaliści od oświetlenia, bo żużlowiec, ale przede wszystkim telewizja nie może mieć

w pracy za ciemno. Swoje pięć groszy dorzuci pewnie ekolog, a i hydraulik na usługach ligi sprawdzić musi, czy aby do szatni gości dociera ciepłota, a woda - ciepła, warto zaznaczyć - jest podawana pod odpowiednim ciśnieniem. Koniec końców pojawią się ostateczne werdykty. Licencje będą zwykłe, będą warunkowe, a też kilka nadzorowanych z programem naprawczym, zaleconym przez organ zarządzający.

Poważna sprawa, więc i klubowy do wszystkich tematów po-

winny podchodzić poważnie. Klub żużlowy to przedsiębiorstwo, w którym dobra znajomość zarówno matematyki, jak i fizyki jest w cenie, a współpraca z uniwersyteckim laboratorium mechaniki gruntów nikt już nie może dziwić. Czterech facetów, stojących przed taśmą startową i jadących w lewo to tylko wierzchołek góry lodowej. Efekt końcowy pracy wielu osób, specjalistów różnych dziedzin w służbie tak prostego sportu, jakim podobno jest żużel. ©