Amerykańskie niszczyciele przepłynęły pod ostrzałem przez Cieśninę Ormuz **str. 7**

FOT XINHUA/ SIPA USA/EAST NEWS

„Cichy zabójca" atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka.
Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej. str. 8-11

STRONA ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa, 6.05.2026 | www.gazetalubuska.pl | Nr 103 (22.704) Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Zapadła decyzja: koniec polowań przy Parku Narodowym „Ujście Warty" **str. 3**

FOT. PIXABAY

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків 11917
гелікоптерів 352
літаків 435
БТРів 24510

Czy darmowa komunikacja przekłada się na ilość zameldowań w Gorzowie? **str. 5**

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

ZDROWIE

Dentystka z powiatu zielonogórskiego przez lata miała kantować NFZ. Grozi jej kilka lat więzienia

59-letnia stomatolog prowadząca prywatny gabinet miała wyłudzić z Narodowego Funduszu Zdrowia 275 tys. zł. Jak ustalili lubuscy policjanci zwalczający korupcję, kobieta miała rozliczać usługi stomatologiczne, których nie przeprowadzała. Postawiono jej 682 zarzuty poświadczenia nieprawdy i oszustwa. Prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia.

– W 2022 roku skrupulatne i skuteczne działania operacyjne funkcjonariuszy do Walki z Korupcją Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie doprowadziły do podjęcia czynności procesowych, a następnie wszczęcia śledztwa dotyczącego poświadczenia nieprawdy i oszustw na szkodę Narodowego Funduszu Zdrowia. W ujawnieniu przestępstwa pomogli czujni pacjenci, którzy zauważyli pewne nieprawidłowości w swoich internetowych kontach pacjenta, informując o tym Lubuski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia – informuje nadkomisarz Maciej Kimet, rzecznik prasowy Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie.

59-latka w latach 2017-2022 w dokumentach rozliczeniowych z Narodowym Funduszem Zdrowia miała wykazywać świadczenia dotyczące zabiegów stomatologicznych na konkretne dane osobowe pacjentów, których w rzeczywistości nie wykonywała. Śledczy ustalili, że kobieta wykonała świadczenia medyczne wobec ponad 2700 pacjentów, a w przypadku 682 osób stwierdzono nieprawidłowości, które miały doprowadzić do wyłudzenia pieniędzy w ramach refundacji.

Dentystce grozi do ośmiu lat więzienia. **SS**

Nr ISSN 0137-9518 Nr indeksu 350-222

9 770137 951032 19

ZIELONA GÓRA ZNAMY NOMINOWANYCH DO TYTUŁU

Nasz kolega z GL kandydatem na honorowego obywatela

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Wszystko wskazuje na to, że Zielona Góra zyska czterech nowych honorowych obywateli miasta. Wnioski o przyznanie im zaszczytnego tytułu są gotowe. Wśród kandydatów do wyróżnienia jest nasz redakcyjny kolega Tomasz Gawałkiewicz, a także Jadwiga Bocho-Kokot, Władysław Kościelniak oraz Tadeusz Dzwonkowski.

Zielona Góra przyznaje tytuły honorowych obywateli miasta od 1993 roku. Uroczyste wręczenie zaszczytnych tytułów odbywa się co roku podczas specjalnej sesji rady w czasie Winobrania. Obrady toczą się poza ratuszem i mają wyjątkowy charakter.

W tym roku – wszystko na to wskazuje – możemy liczyć, że grono zasłużonych Zielonogórzan powiększy się o cztery wspaniałe osoby. Kim one są?

FOT. JACEK KATOS

Był wszędzie tam, gdzie się coś działo

Tomasz Gawałkiewicz od 1968 roku związany jest z Zieloną Górą. Przyjechał do nas z Warszawy.

Nie więc dziwnego, że o Tomku mówiło się w redakcji czasem „Warszawiak", „Powstaniec", bo urodził się w stolicy 7 sierpnia 1944 roku. Po upadku Powstania Warszawskiego wraz z rodziną znalazł się w obozie w Pruszkowie, a następnie wszyscy zostali przewiezieni do obozu pracy w Neuseddin, na terenie III Rzeszy Niemieckiej. 11 maja 1945 roku mały Tomek wraz z ojcem Michałem opuścił bramy obozu.

Uczył się w technikum mechanicznym, później fototechnicznym. Ale maturę zdał już w liceum ogólnokształcącym. Jeszcze w czasie nauki szkolnej rozpoczął pracę w Państwowych Zakładach Teletransmisyjnych. Był fotografem-laborantem. Do pracy przyjechał do Zielonej Góry na słynnej potem osie, którą podróżował także po regionie. Bo rozpoczął pracę korespondenta Centralnej Agencji Fotograficznej w Warszawie. Później został zatrudniony na etacie w „Gazecie Lubuskiej". Przez wiele lat dokumentował życie Lubuszan. Był wszędzie tam, gdzie działo się coś ciekawego. Nie tylko w sporcie, ale i kulturze (jego zdjęcia z Lubuskiego Lata Filmowego wciąż możemy podziwiać w Łagowie).

Stworzyła magiczne miejsce

Jadwiga Bocho-Kokot od 1993 do 2023 roku prowadziła „Galerię u Jadźki" na zielonogórskim deptaku. Trudno w kilku słowach opisać, co tam się działo. Mnóstwo imprez artystycznych w galerii, jak i na jej podwórku. Wystawy malarskie i rzeźbiarskie, koncerty, występy kabaretów, teatrów. Zielonogórzanie uwielbiali to magiczne miejsce. „Galeria u Jadźki" była miejscem kultowym, ściągającym tu nie tylko cały zielonogórski światek artystyczny, ale także mieszkańców, którzy właśnie tutaj odkrywali, na czym polega sztuka przez duże S. Jak mówią niektórzy, Jadźka to marka, symbol wszystkiego, co najlepsze w kulturze.

To dzięki niemu rozwijała się anestezjologia

Władysław Kościelniak to znany lekarz (absolwent Akademii Medycznej w Szczecinie), pracujący w szpitalu w Zielonej Górze, a także radny. W latach 70. rozwijał anestezjologię w regionie. W 1974 roku utworzył pierwszy w województwie oddział intensywnej terapii. Był ordynatorem, konsultantem wojewódzkim w dziedzinie anestezjologii i intensywnej terapii.

Do jego licznych osiągnięć zaliczyć można uruchomienie pierwszej karetki reanimacyjnej oraz zespołu ratunkowego w ramach lotniczego pogotowia ratunkowego (1975-76). Był inicjatorem powołania poradni leczenia bólu. Angażował się przez wiele lat w działalność edukacyjną i samorządową. Był radnym Zielonej Góry, jej przewodniczącym.

Badacz dziejów

Tadeusz Dzwonkowski jest absolwentem historii na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu, doktorat zrobił na UAM w Poznaniu, a swoją pracę doktorską poświęcił Wschowie. Od 1981 roku pracował w Archiwum Państwowym w Zielonej Górze, później został jego dyrektorem. To dzięki jego zaangażowaniu archiwum nie zostało zlikwidowane. Był inicjatorem budowy nowej siedziby AP na terenie Uniwersytetu Zielonogórskiego. Z uczelnią związany jest też do dziś (wcześniej z Wyższą Szkołą Pedagogiczną). Jest autorem wielu publikacji i książek, w tym dotyczących Wydarzeń Zielonogórskich. Cały czas angażuje się także w akcje społeczne.

eprasa.pl 9139413c0d

AUTOPROMOCJA 0011227845

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

Jutro w naszej gazecie **Pod paragrafem**

Jak II Rzeczpospolita marzyła o własnej broni biologicznej. Nie tylko eksperymentowała, ale współpracowała w tej kwestii z Japończykami.

Sandra Soczewa

SAMI WYLALIŚCIE DZIECKO Z KĄPIELĄ

Gorzowski internet" żyje tym, gdzie żyją radni. Temat od internautów i znanej aktywistki podłapali opozycyjni radni i na ostatniej sesji zaczęli podawać nazwiska i łączyć je z adresami spoza granic miasta. I zaczęła się burza.

Zacznę może od swojego rozczarowania. Uważam, że w tym temacie odpowiedzią nie popisał się radny Wilczewski, który stwierdził, że radni nie będą jeździć rowerem, by sprawdzać, kto gdzie rozpala grilla (śmiem twierdzić, że wszyscy po koleżeńsku wiedzą, kto, gdzie grilluje i nocuje). Rozumiem, że sesja, że emocje, ale ta odpowiedź - moim zdaniem arogancka - nie uderza tylko w radnych opozycji, a w mieszkańców, którym ten temat leży na sercu. Wydawać by się mogło, że radny, kreowany na głos młodszego pokolenia wie, że w tych czasach ważna jest transparentność, że niektórych rzeczy nawet PR-owo się nie mówi. No ale cóż.

Ale do sedna: radny Zmora, wobec którego pojawił się „zarzut", że mieszka w Karninie, stwierdził, że „Miasto się zmienia. Wielu mieszkańców Gorzowa mieszka poza granicami miasta", a Gorzów traci na tym, że nie poszerza swoich granic. I tu w pełni się zgadzam z radnym Zmorą.

Życie mieszkańców „obwarzanka" i tak w większości toczy się w Gorzowie. Dzieci i młodzież często w mieście chodzą do szkół, dorośli tu pracują, chodzą na zakupy, do restauracji i na jogę. O zamieszkaniu poza granicami miasta często przesądziła chęć posiadania domu, większego terenu i garażu na dwa auta - i to jest okej. Ale na meldunkach miasto traci.

Czy zatem nie powinniśmy pójść tą drogą, którą poszła Zielona Góra? Uważam, że powinniśmy. Zmiana granic byłaby dla miasta ratunkiem (i dla tych radnych, co to grille rozpalają na „obwarzankowych" posesjach). Wiadomo, że na tej transakcji od razu wszyscy wygrani nie będą. To, że gminy podchodziłyby powściągliwie do tematu, jest do przewidzenia. Ale tego, że ktoś będzie chciał (a chciał) ten temat załatwić za plecami gmin, bez konsultacji z nimi, to chyba tego nikt się nie spodziewał. Było nie wylewać dziecka z kąpielą, to może dziś bylibyśmy wszyscy w innym punkcie tej dyskusji, a tak, gdzie tablica z przekreślonym napisem Gorzów stoi, każdy widzi.

ROZMOWA DNIA

Nie godzimy się, by wojenny rabunek uznano za trwały stan

Katarzyna Krzykowska
PAP

Rozmowa z zastępczynią dyrektora departamentu w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego Elżbietą Rogowską, która mówi jak odbywa się restytucja dóbr kultury.

Gdyby miała pani opisać swój zespół, byłaby to ekipa detektywów czy jednostka ds. cyberprzestępczości?
Jesteśmy zespołem multidyscyplinarnym. Oprócz specjalistów od technologii cyfrowych mamy ekspertów od kwerend, którzy potrafią odnaleźć dokumenty w archiwach, muzeach czy zbiorach prywatnych. Są też historycy sztuki z doskonałą znajomością rynku kolekcjonerskiego, prawnicy oraz osoby odpowiedzialne za potwierdzanie tożsamości, negocjacje, współpracę ze służbami.

Restytucja przypomina partię szachów z prawnikami czy dynamiczny thriller?
W większości przypadków to połączenie partii szachów, filmu sensacyjnego oraz żmudnej pracy badawczej i urzędniczej. Sukces wymaga kreatywności i zaangażowania wielu osób o różnych kompetencjach. To proces dynamiczny i tylko w pewnym stopniu przewidywalny. Musimy reagować błyskawicznie na każdym etapie.

Czy zdarza się, że zgłasza się do was kolekcjoner świadomy, że ma obiekt pochodzący z grabieży wojennej, i chce się „pozbyć problemu", gdy zaczyna mu się palić grunt pod nogami?
Zdarza się, choć niezbyt często. Zazwyczaj to my pierwsi kontaktujemy się z posiadaczami dzieł – zarówno świadomymi kolekcjonerami, jak i przypadkowymi osobami. Przykładem jest historia obrazu „Dzieci w lesie brzozowym nad fiordem Haiko" fińskiego malarza Alberta Edelfelta. Dzieło to nie figurowało w polskiej bazie strat. Gdy posiadacze zwrócili się do nas z pytaniem o ten obraz, informując, że znaleźli go zwinięty na strychu w domu pod Łodzią, odpowiedzieliśmy, że nie mamy o nim informacji. Jednak klasa dzieła i tajemnicze okoliczności jego odnalezienia skłoniły nas do poszukiwań. Otrzymaliśmy informacje od jednego z ekspertów – obraz przed wojną był w prezydenckiej rezydencji w Spale. Dowodem było niewyraźne archiwalne zdjęcie wnętrza pałacu, na którym płótno widniało w tle. Dzięki cyfrowemu porównaniu fotografii z odnalezionym obiektem zyskaliśmy pewność. Późniejsza dokumentacja potwierdziła, że obraz został sprowadzony do Polski przez cara Aleksandra i zdobił jego letnią rezydencję w Spale. Następnie wyjechał do Rosji, potem wrócił w wyniku rewindykacji po traktacie ryskim i znów znalazł się w Spale, jako część Państwowych Zbiorów Sztuki, by ostatecznie zaginąć w czasie II wojny światowej.

FOT. FACEBOOK MKIDN

A gdyby nie było fotografii? Zdarza się negocjować w oparciu jedynie o poszlaki?
Oczywiście. Czasami dowodem staje się charakterystyczny kształt pieczątki lub fragment nalepki na odwrocie, które powiązane są z konkretną kolekcją. Niekiedy osoby, chcąc ukryć pochodzenie dzieła, próbują usunąć znaki własnościowe. Na to również są sposoby. Przykładem może być piękny obraz Berthy Wegmann zatytułowany „Lato", który wrócił do nas z Danii. Dzieło w 1906 r. zakupiło Śląskie Towarzystwo Artystyczne i przekazało do zbiorów Śląskiego Muzeum Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Nie odnaleźliśmy przedwojennej fotografii obrazu. Zgromadzenie poszlak i dowodów, które przekonałyby duńską rodzinę do zwrotu, wymagało ogromu pracy. Kluczowy okazał się precyzyjny opis w przedwojennym katalogu muzeum.

Proces restytucji nie zakłada odkupowania dzieł sztuki przez państwo?
Byłoby to sprzeczne z normami moralnymi i etycznymi. Nie ma zresztą takiej możliwości prawnej. (PAP)

PRZYRODA

Czarka bez smaku

Lubię żartobliwe opowieści z przyrodniczym kontekstem, ale wciskanie ciemnoty już mniej. Choćby proponowane w kilku portalach wiosenne grzybobranie. Po pierwsze nie bardzo jest co zbierać, o czym niżej. Po drugie proponowane do wiosennych zbiorów gatunki są albo chronione (jak smardze) lub lilipucich rozmiarów jak wymieniane jednym tchem czarki szkarłatne czy austriackie. Opowiem wam o owych czarkach, gdyż chronione smardze opisywałem niedawno. Nazwa czarki trafnie oddaje kształt delikatnego naczynia. Maksymalnie pięć centymetrów średnicy i tu najważniejsze, trzy milimetry grubości! Owszem, intensywnie karminowa zawartość rzuca się w oczy, ale uroda grzyba nie idzie w parze z właściwościami smakowymi. Owocniki czarek są co prawda jadalne, ale pozbawione smaku i zapachu. Zaś w medialnych opisach mówią o grzybowej rzodkiewce! I niech mi nikt nie mówi, że się mylę, bo niedawno spacerowałem po lesie i kilka czarek miałem w dłoni.
I ustach, jeśli już o organoleptycznym teście mowa. Uprzedzam też , że widocznych z oddali owocników o czerwonym zabarwieniu jest nawet w wilgotnych miejscach tyle, co kot napłakał. Czarki są rzadko spotykane. Nie ma mowy, by zebrać garść grzybów. Zresztą po co, skoro są kulinarnie obojętne. Jeśli więc na wiosenne czarkobranie zabierzecie koszyk na grzyby, będziecie wyglądali… śmieszne.
Za to zdjęcia czarek są urocze!
Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie

Dzisiaj

DZIEŃ **12°C** NOC **11°C**

Barometr **1007 hPa**
Wiatr **zach. 18-40 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Czwartek
DZIEŃ **15°C** NOC **6°C**

Piątek
DZIEŃ **11°C** NOC **8°C**

Sobota
DZIEŃ **13°C** NOC **6°C**

Uwaga: zachmurzenie całkowite

FORUM CZYTELNIKÓW

Adrian z Zielonej Góry
O wybieg dla psów w Parku Tysiąclecia nikt nie dba, nic tam nie ma poza ogrodzeniem, nawet trawy jest niewiele, sam piach i kurz. Zamiast zrobić przedsionek, to podzielili wybieg na dwie części, więc nawet miejsca do biegania dla psa jest niewiele.

Aleksander z Zielonej Góry
W miejscu dawnego DT Centrum przy Rynku nadal nic się nie dzieje. Inwestycja została zaskoczona przekształceniem zakładu Polska Wełna w centrum handlowe. Budynek jest na sprzedaż, ale nikt nie chce zainwestować w to swoich pieniędzy. W tym sklepie kupiono mi pierwsze tenisówki. Nikt nie ma pomysłu. co można by dochodowego tam zorganizować. Sklep ten nazywaliśmy też jako „Dom Dziecka".

Magdalena z Zielonej Góry
Trudno o lepszy symbol absurdu, niż ten z Zielonej Góry. Elektrownia słoneczna ma powstać w miejscu, gdzie słońca jest najmniej (północny stok!!!), a przyrody najwięcej. Las, który realnie wspiera lokalny klimat i jest domem zwierząt, ma zostać zlikwidowany w imię ekologii! To nie jest zrównoważony rozwój. To hipokryzja. W centrum miasta „nie kosimy trawy dla bioróżnorodności", a na obrzeżach wycinamy drzewa i betonujemy kolejne przestrzenie.

Jadwiga z Zielonej Góry
Powinien być zniesiony przepis, że rowerzyści mają pierwszeństwo przejeżdżając przez jezdnię. Niech się zatrzymują i sprawdzają, czy nikt nie jedzie. Przecież wjeżdżają na drogę z prędkością większą niż idą piesi, tych drugich kierowca ma większe szanse zobaczyć, jak się poruszają, a ktoś na rowerze czy hulajnodze po prostu wjeżdża.

Magdalena z Zielonej Góry
Odnośnie zdjęć na portalu w sprawie nowego hotelu Gołębiewski w Pobierowie, uważam że wygląda makabrycznie. Bez podrasowania, to zwyczajnie brzydki obiekt, pod który wyrznięto tysiące drzew. Szkoda, że niszczy się piękne miejsca.

eprasa.pl 9139413c0d

nasz REGION

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA
Kobieta z zapalniczką
Podczas zabawy zapalniczką 25-latka doprowadziła do podpalenia trawy w pobliżu parkingu jednego z salonów samochodowych. Ogień szybko się rozprzestrzenił i doszło do uszkodzenia pięciu nowych aut. Kobieta została zatrzymana i usłyszy zarzuty.
Jak przekazuje rzeczniczka zielonogórskiej policji, kobieta idąc ulicą zauważyła leżące na chodniku wysuszone liście i... postanowiła je podpalić. Nie przewidziała jednak, że od podpalonych liści szybko ogniem zajmie się pobliski trawnik. Nie była w stanie go ugasić nawet z pomocą przechodniów. Pożar udało się opanować strażakom, jednak straty oszacowano na co najmniej 50 tysięcy złotych.

SCREEN Z MAT. LUBUSKIEJ POLICJI

MATURY

„Zadania były ciężkie”

Po egzaminie z matematyki czekaliśmy na maturzystów II Ogólnokształcącego Liceum Ekologicznego z Oddziałami Integracyjnymi w Zielonej Górze. Na pół godziny przed wyznaczonym czasem końca egzaminu ze szkoły wyszły dwie osoby. Jedna była bardzo zadowolona z zadań do wykonania, druga wręcz przeciwnie.
– Było tragicznie. Moim zdaniem niemiło nas potraktowano. Ciężkie zadania były, takie nieoczywiste. W porównaniu do matury próbnej było dużo gorzej – stwierdziła Julia.
Weronika i Karolina wyszły ze szkoły we dwie. Są przekonane, że uda się uzbierać 15 punktów potrzebnych do zdania, ale było ciężko.
– Tragedia. Zadania, jak na rozszerzeniu – stwierdziła jedna, ale druga skontrowała, że nie było aż tak trudno. – Ale zadania za cztery punkty nie tknęłam - przyznała.
– Było okej. Nie było źle. Mogę powiedzieć, że w tym roku było łatwo – ocenia inna maturzystka, na którą przed szkołą czekał dziadek. – Człowiek wspomina swoją maturę. Dzisiaj stres bardzo mi się udziela ł– przyznał pan Adam.
Więcej o maturach na: www.gazetalubuska.pl

FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Koniec polowań przy Parku Narodowym „Ujście Warty”

Urszula Baumann
ubaumann@gazetalubuska.pl

Park Narodowy „Ujście Warty" miał być rajem dla ptaków, a stał się mekką dla myśliwych, którzy przy granicy rezerwatu, z nabitą bronią, czekają na dzikie kaczki i gęsi wylatujące poza obszar chroniony. Teraz te praktyki zostaną ukrócone.

FOT. PIXABAY

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska podpisała rozporządzenie ws. strefy ochronnej wokół parku narodowego.

Działalność myśliwych wzbudzała wiele kontrowersji. Od wielu lat, z początkiem września, zjeżdżały tutaj rzesze amatorów polowań z Polski i z zagranicy. Zszokowani turyści, którzy przyjeżdżali tutaj obserwować przyrodę, natykali się na martwe i ranione śrutem ptaki. A w okolicy kwitł biznes. Goście z kraju i zagranicy dawali zarobić sklepom, restauracjom i pensjonatom. Zyski czerpały też koła łowieckie i organizatorzy wyjazdów.

Jest rozporządzenie

Dotychczasowa strefa ochrony obejmowała jedynie 9 procent otuliny i nie zapewniała wystarczającego bezpieczeństwa zwierzętom mieszkającym w Parku. Już wkrótce zwiększy się do 1-1,5 km. Jej szerokość zależeć będzie od rozmieszczenia ptasich siedlisk. W ten sposób zostanie znacznie ograniczony negatywny wpływ człowieka na najbardziej cenne przyrodniczo obszary.

Nowe przepisy oznaczają koniec polowań tuż przy granicy Parku, a tym samym lepsze warunki bytowania ptactwa.

- W strefie ochronnej możliwe będą jednak działania związane z kontrolą populacji zwierząt, w tym odstrzały redukcyjne oraz eliminacja gatunków inwazyjnych. W sytuacjach nadzwyczajnych, takich jak zagrożenie rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych (np. ASF), możliwe będzie przeprowadzanie odstrzałów sanitarnych - zaznacza ministerstwo.

Jednocześnie resort klimatu i środowiska przypomina, że właściciele gruntów mają pełną gwarancję wypłaty rekompensat za szkody wyrządzone przez zwierzęta łowne w strefie ochronnej. Szacowaniem szkód i wypłatą odszkodowań zajmuje się Park Narodowy.

Rozporządzenie ws. strefy ochronnej wokół „Ujścia Warty” zostało podpisane 30 kwietnia i zacznie obowiązywać po upływie 30 dni od dnia ogłoszenia w Dzienniku Ustaw.

To nasz skarb

Park Narodowy „Ujście Warty” został utworzony w 2001 roku. Obejmuje rozlewiska u ujścia rzeki Warty do Odry o obszarze ponad 8 tysięcy hektarów. Park znajduje się na terenie trzech gmin: Kostrzyn nad Odrą, Słońsk i Witnica. Otulina parku leży też na terenie gminy Górzyca.

Z założenia Park miał być ostoją ptaków wodnych i błotnych. Na jego terenie doliczono się 245 gatunków ptaków, w tym 174 lęgowych. Aż 26 z nich należy do gatunków ginących. Są to m.in. wodniczka, derkacz, rycyk, żuraw, bąk, bączek, rybitwa czarna. Wiele gatunków pojawia się w Parku podczas cyklicznych wędrówek. W okresach migracji i zimowania liczba gęsi oraz żurawi sięga nawet 200 tysięcy osobników.

„Ujście Warty” to jeden z najważniejszych obszarów wodno-błotnych w Europie. Jako ostoja o randze światowej, objęte jest ochroną w ramach konwencji RAMSAR oraz sieci Natura 2000.

Do tematu szerzej wrócimy w jednym z Magazynów GL

Profilaktyka zdrowotna zawędruje do lubuskich wsi

Leszek Kalinowski
Region

Z jednej strony wszyscy narzekamy na długie kolejki na wizyty i badania. Z drugiej niechętnie korzystamy z bezpłatnych badań profilaktycznych. Lubuski oddział NFZ rusza więc do małych miejscowości.

- Finansowanie mammografii, badań w kierunku HPV oraz kolonoskopii pozostaje bez zmian, a naszym celem jest zachęcenie większej liczby osób do korzystania z dostępnych badań, zwłaszcza mieszkańców mniejszych miejscowościmówi Joanna Branicka, rzecznik prasowy lubuskiego oddziału NFZ.

W najbliższym czasie zaplanowano duże wydarzenia profilaktyczne w Smogórach.

- Na miejscu dostępny będzie mammobus, co umożliwi wykonanie badania bez konieczności wyjazdu do większego miasta. Takie rozwiązanie znacząco zwiększa dostępność diagnostyki i pozwala przełamać bariery logistyczne, które często są jedną z głównych przyczyn niskiej zgłaszalności na badania - podkreśla Agnieszka Jarząbek doradca ds. profilaktyki LOW NFZ.

Oferta NFZ realizowana w terenie obejmuje szeroki zakres działań: od warsztatów edukacyjnych, przez konsultacje i pomiary (np. ciśnienia tętniczego czy analizy składu ciała), po informacje o dostępnych programach profilaktycznych i warsztatach samobadania piersi i jąder. Kluczowym elementem jest bezpośredni kontakt z mieszkańcami, możliwość zadania pytań i uzyskania praktycznych wskazówek dotyczących zdrowia Dzieci uczą się poprzez zabawę - rozwiązują zadania, biorą udział w quizach, pracują w grupach i uczestniczą w ćwiczeniach ruchowych.

Sens w takich działaniach widzą również sami włodarze samorządowi. Jak twierdzi burmistrz Ośna Lubuskiego Stanisław Kozłowski: - Mieszkańcy gminy korzystają z programów profilaktycznych finansowanych przez NFZ, jednak nie są to zadowalające statystyki. Według danych NFZ, objęcie popularacji w zakresie programu profilaktyki jelita grubego to 14,16 procent, profilaktyki raka piersi 22,14 proc., a profilaktyki raka szyjki macicy to 16,71 proc. Dlatego z dużą satysfakcją wspieramy i inicjujemy działania edukacyjno-promocyjne. Wierzę, że takie inicjatywy wzmacniają naszą lokalną społeczność i inspirują do podejmowania dobrych wyborów na co dzień.

W ostatnich miesiącach w Stawie (gmina Lubiszyn), Złotniku (gmina Żary) oraz Kijach (gmina Sulechów) NFZ zorganizowało warsztaty dla dzieci, których celem było budowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat. w Gościeszowicach (gmina Niegosławice), szczególny nacisk położono na edukację zdrowotną i świadomość wpływu codziennych wyborów na zdrowie. Na północy województwa, w Kostrzynie nad Odrą, realizowane były działania dedykowane seniorom – obejmujące m.in. profilaktykę chorób cywilizacyjnych, edukację w zakresie badań przesiewowych oraz promocję aktywnego stylu życia w starszym wieku.

eprasa.pl 9139413c0d

Gazeta Lubuska
Środa, 6.05.2026

ZIELONA GÓRA KOŃCZĄ Z ULICĄ. BIORĄ SIĘ ZA RONDO

Jeden remont się kończy, a drugi...

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Czy nie będzie znów opóźnienia zakończenia modernizacji ulicy Zacisze? Czy rozpoczyna się kolejna inwestycja w tym miejscu? - pytają nasi Czytelnicy.

FOT. LESZEK KALINOWSKI

Modernizacja ulicy Zacisze w Zielonej Górze to jeszcze nie koniec utrudnień. Rozpoczęła się teraz przebudowa ronda

O odpowiedzi poprosiliśmy zielonogórski magistrat.

- Zakończenie robót budowlanych związanych z rozbudową ul. Zacisze zaplanowane jest na 27 maja br. Wykonawca realizuje jednocześnie roboty drogowe i elektryczne, pomimo toczących się prac na kanale deszczowym, aby sprawnie poprowadzić realizację tego zadania - informuje Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta miasta ds. polityki informacyjnej.

Objazdy pozostaną

- Przebudowa ronda im. Haliny Lubicz wiąże się bezpośrednio z budową Trasy Aglomeracyjnej, która powinna zakończyć się najpóźniej w połowie 2028 roku. W ramach inwestycji przewidziano wykonanie m.in. nowych chodników, ścieżek rowerowych oraz miejsc parkingowych. Ze względu na nakładające się terminy robót na ul. Zacisze i budowy Trasy Aglomeracyjnej, ruch komunikacji miejskiej zostaje utrzymany przez ulice Działkową i Prostą - dodaje Gancarz.

Ulica Zacisze jest poszerzona, pojawi się trzeci pas, by łatwiej można było skręcać do marketów i punktów usługowych. Robotnicy kładą nowe chodniki. Powstaje ścieżka rowerowa, której tutaj brakowało. Koszt inwestycji to 6 mln zł. Wykonawcą zadania jest firma Bud-Dróg z Kożuchowa.

Przypominamy, że nadal obowiązuje tu ruch jednokierunkowy. Jeździmy więc z al. Wojska Polskiego w stronę osiedla. W przeciwną stronę musimy pojechać objazdem przez ulicę Prostą i al. Wojska Polskiego (koło kościoła pw. św. Józefa Oblubieńca). Chyba że chcemy dojechać tylko do trzech marketów (do czwartego wjedziemy z al. Wojska Polskiego lub skręcając w prawo za skrzyżowaniem Zacisze - Wojska Polskiego). Do marketu przy ul. Zacisze po prawej stronie jadąc z osiedla - wjeżdżamy wcześniej, jakby od tyłu obiektu, nowym, tymczasowym wjazdem.

Autobusy miejskie kursują w czasie inwestycji ulicą Działkową, Zjednoczenia do ronda PCK i dalej stałą trasą. W czasie trwania objazdu nieczynne są przystanki: Porzeczkowa (nr słupka 277, kierunek centrum), Zacisze (nr słupka: 275 i 366, w obu kierunkach) oraz Wojska Polskiego (nr słupka: 177 i 188, w obu kierunkach - dla linii nr 5) i Rondo PCK (nr słupka: 176 i 189, w obu kierunkach - dla linii nr 5).

Co z remontem ulicy Waryńskiego?

- Prace na ul. Waryńskiego przebiegają zgodnie z harmonogramem i na ten moment nie ma przesłanek do wydłużenia terminu ich realizacji - mówi M. Gancarz.

Przypomnijmy, że umowę z wykonawcą - firmą Strabag - prezydent Marcin Pabierowski podpisał w połowie grudnia ub.r. Zadanie, którego koszt wynosi 8.1 mln zł, ma zostać zakończone w październiku br. Zostaną wymienione warstwy bitumiczne, będą nowe wpusty, by poprawić odwodnienie. Pojawią się też nowe chodniki i ścieżki rowerowe, a także nowa sygnalizacja świetlna przy wjeździe do Szpitala Uniwersyteckiego. Powstanie też nowy przystanek autobusowy. Gdzie? Przy dawnej poczcie, naprzeciwko „Medyka".

Centrum Onkologii coraz bliżej. Umowa podpisana. Nowy obiekt stanie na terenie szpitala

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Prezes Zarządu Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze dr Marek Działoszyński podpisał z Ministerstwem Zdrowia umowę na budowę Lubuskiego Uniwersyteckiego Centrum Onkologii!

FOT. WIZUALIZACJA SZPITAL UNIWERSYTECKI

Obiekt ma być dobrze doświetlony, przeszklony, z elementami wykonanymi z materiałów imitujących drewno

FOT. WIZUALIZACJA SZPITAL UNIWERSYTECKI

W nowym budynku znajda się m.in.: chirurgia onkologiczna i klatki piersiowej, hematologia i urologia, Centralny Blok Operacyjny oraz poradnie specjalistyczne

To najważniejsza inwestycja w województwie, na którą czeka wielu Lubuszan. Jej wartość to około 300 mln zł, z z czego aż 233,5 mln zł pochodzi z Funduszu Medycznego

Wszyscy na ten moment czekali z niecierpliwością. Wieść, że szpital dostanie pieniądze na budowę centrum onkologicznego przyszła w październiku ubiegłego roku. Ale dopóki umowa nie została podpisana, nie można było podjąć kolejnych kroków, związanych z tym tak ważnym zdrowotnym zadaniem. Teraz lada moment lecznica podpisze umowę na opracowanie dokumentacji projektowej z biurem, które wygrało konkurs na projekt architektoniczny tj. Kalata Architekci we współpracy z biurem 4105 ARCHITECTS. Ten etap inwestycji potrwa 14-18 miesięcy. Potem będzie można ogłosić przetarg na budowę obiektu (około 20 tysięcy metrów kwadratowych), który ma stanąć na terenie szpitala, za Polikliniką.

Dołożyło się też miasto i województwo

Pieniądze pozyskane z Funduszy Medycznego to efekt zdobytych punktów w konkursie Ministerstwa Zdrowia, które uznało, że inwestycja jest niezwykle potrzebna w województwie lubuskim. Dodatkowo ważne było też to, że na to zadania po 30 milionów złotych złożą się także miasto Zielona Góra oraz województwo.

Co się znajdzie w nowoczesnym budynku? Między innymi: chirurgia onkologiczna i klatki piersiowej, hematologia i urologia, Centralny Blok Operacyjny, poradnie specjalistyczne, Zakład Medycyny Nuklearnej (PET/CT, scyntygrafia), apteka szpitalna, transport publiczny. Zadanie ma być wykonane do końca czerwca 2029 roku.

Dr hab. n.med. Maciej Biczysko, kierownik oddziału klinicznego chirurgii ogólnej i onkologicznej, mówił „GL", że na całym świecie wzrasta liczba chorych onkologicznie. Dzięki inwestycji będziemy na to wyzwanie dobrze przygotowani. Dziś leczenie odbywa się w salach pięcioosobowych bez węzłów sanitarnych. To się zmieni. Będzie też nowoczesny sprzęt.

- Stworzymy ośrodek o najwyższym stopniu referencyjności, godny Uniwersytetu Zielonogórskiego Zyskają pacjenci, ale i kadra medyczna, a także studenci - przyszli lekarze - tłumaczy.

Zakład Medycyny Nuklearnej - niezbędny

- Ważnym elementem jest też to, że w Zielonej Górze będzie Zakład Medycyny Nuklearnej, bo jego bardzo tutaj brakuje. Pacjenci muszą jeździć na badania do Gorzowa albo do Żar. Ostatnio w Żarach był remont, więc został tylko Gorzów. W pewnym momencie tam była awaria i województwo pozostała na pewien czas pozbawione możliwości wykonania tych ważnych badań - dodaje Paweł Kruszewski z Zielonej Góry.

Patrycja Wolna zauważa, że podczas choroby onkologicznej ważne jest także psychiczne nastawienie, na które wpływa mają także warunki stworzone do leczenia. Podobają się jej wizualizacje przyszłej placówki. Czy jednak to tylko wizualizacja, a powstanie zupełnie inny obiekt.

Wiceprezes szpitala dr inż. Paweł Urbański tłumaczył „GL", że tak ma być. Zbyt duże zmiany w wyglądzie budynku nie są możliwe. Według koncepcji obiekt miałby być dobrze doświetlony, przeszklony. Nowoczesna elewacji byłaby z imitacją drewna. Nie zabraknie zieleni.

eprasa.pl 9139413c0d

GORZÓW PO WPROWADZENIU DARMOWEJ KOMUNIKACJI DLA MIESZKAŃCÓW

Ile osób osób melduje się w mieście?

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

Gorzów notuje „efekt meldunkowy". Dzięki bezpłatnym przejazdom dla posiadaczy karty miejskiej, każdego miesiąca w mieście melduje się nawet kilkadziesiąt osób więcej.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

- Już dziś widzimy, że zainteresowanie kartą mieszkańca jest bardzo duże, bo ma ją już ponad 50 tysięcy osób - mówi prezydent Wójcicki

- Czy wprowadzenie karty miejskiej i darmowej komunikacji wpłynęło jakoś na liczbę mieszkańców? - z takim pytaniem zwrócił się do nas ostatnio pan Ireneusz, jeden z naszych Czytelników.

Z bezpłatnych przejazdów autobusami i tramwajami od 1 stycznia 2026 korzystać mogą mieszkańcy, którzy płacą podatki w mieście. Wystarczy, że będą posiadać kartę miejską, którą można sobie wyrobić np. okazując pierwszą stronę zeznania podatkowego.

Na darmową komunikację miejską władze Gorzowa zdecydowały się nie bez powodu. Z roku na rok maleje liczba mieszkańców, a więc tych, którzy płacą podatki. Karta miejska, a więc i bezpłatne przejazdy mają w zamierzeniu być jednym z argumentów do pozostania w mieście. Tym samym mają przyczynić się do tego, żeby wpływy z PIT-u nie malały.

Do tej pory uprawnionych do darmowych przejazdów jest ponad połowa zameldowanych.

- Liczba tych, którzy mają kartę miejską, przekroczyła już 50 tysięcy osób - mówił nam ostatnio Fabian Rogala, dyrektor wydziału transportu publicznego.

Do tej grupy doliczyć trzeba dzieci do lat 7 oraz seniorów po ukończeniu 70. roku życia. Obie te grupy mają darmowe przejazdy od lat. Na chwilę obecną stanowią one łącznie ponad 23 tysięcy mieszkańców. Za darmo może w Gorzowie jeździć więc ok. 74 tys. osób.

A czy darmowa komunikacja przekłada się ewentualnie na wzrost liczby mieszkańców? By to sprawdzić, poprosiliśmy więc w magistracie o dane dotyczące liczby meldujących się w mieście.

Od września 2025 do lutego 2026 w każdym miesiącu widać wzrost liczby meldujących się osób do tego, co było rok czy dwa lata wcześniej. Przykładowo: we wrześniu 2025 zameldowało się w Gorzowie 146 osób (rok wcześniej było to 115 osób, a dwa lata wcześniej 134). Z kolei w grudniu 2025 zameldowały się 154 osoby (rok wcześniej było ich 90, dwa lata wcześniej - 114). Za każdym razem jest to jednak wzrost maksymalnie o kilkadziesiąt osób miesięcznie. W marcu i w kwietniu liczby meldujących się były już jednak niższe niż w te same miesiące w poprzednich dwóch latach. Jak miasto ocenia ten wynik?

- Pierwsze miesiące funkcjonowania bezpłatnej komunikacji dla mieszkańców traktujemy przede wszystkim jako etap budowania nawyków i zachęt do związania swojego rozliczenia podatkowego z Gorzowem. Już dziś widzimy, że zainteresowanie kartą mieszkańca jest bardzo duże, bo ma ją już ponad 50 tysięcy osób. a dane meldunkowe pokazują, że pojawił się trend wzrostowy w stosunku do poprzednich lat. Oczywiście mówimy na razie o zmianach rzędu kilkudziesięciu osób miesięcznie, ale w przypadku decyzji o zameldowaniu czy rozliczaniu podatku w danym mieście, to naturalne. To nie są procesy, które dzieją się z dnia na dzień - komentuje prezydent Jacek Wójcicki. - Najważniejszym wskaźnikiem będzie dla nas wpływ pieniędzy z podatku PIT i na jego pełną ocenę trzeba jeszcze chwilę poczekać. Naszym celem od początku było stworzenie realnej zachęty do pozostania w Gorzowie i związania z nim swoich podatków. Pierwsze sygnały są umiarkowanie optymistyczne, ale do całościowej oceny podchodzimy spokojnie i odpowiedzialnie - dodaje.

Dodajmy, że liczba mieszkańców cały czas spada. 31 grudnia 2025 zameldowanych w Gorzowie było łącznie 106 561 osób (w tej grupie 103 353 osoby miały meldunek stały, a 3 208 tymczasowy). W poniedziałek 4 maja liczba zameldowanych wynosiła 106 083 osoby.

Dawny MCK jest na sprzedaż, przedszkole po sąsiedzku zostanie

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

- Na chwilę obecną nie są prowadzone żadne działania zmierzające do likwidacji Przedszkola Miejskiego nr 2 - odpowiada radnemu wiceprezydent Gorzowa.

- Proszę o przedstawienie jasnych i konkretnych informacji dotyczących przyszłości przedszkola przy ul. Drzymały - zwrócił się w połowie kwietnia do władz miasta radny Ireneusz Maciej Zmora (KO). Zrobił to, bo w ostatnich tygodniach wiele mówi się o sprzedaży byłej siedziby Miejskiego Centrum Kultury. Jest ona właśnie przy ul. Drzymały, a na działce obok stoi Przedszkole Miejskie nr 2, do którego uczęszcza około sześćdziesięcioro dzieci.

- Czy miasto posiada konkretne plany dotyczące dalszego funkcjonowania tej placówki? Czy rozważane jest wygaszenie działalności tego przedszkola w związku z planowaną sprzedażą dawnej siedziby MCK? - pytał radny.

Odpowiedzi na interpelację udzieliła już wiceprezydent Małgorzata Domagała: „Na chwilę obecną nie są prowadzone żadne działania zmierzające do likwidacji tej placówki".

Wiceprezydent poinformowała także, że w mieście powołany został zespół ds. organizacji sieci szkół i placówek oświatowych, „którego zadaniem jest analiza oraz wypracowanie rekomendacji dotyczących funkcjonowania sieci oświatowej w mieście". Zespół odbył już dwa spotkania.

- Podczas nich przedstawiono aktualne dane oraz prognozy demograficzne mające wpływ na organizację przedszkoli w Gorzowie. Omówiono również wyniki badań ankietowych dotyczących możliwości wydłużenia czasu pracy przedszkoli. W trakcie dotychczasowych prac nie był poruszany temat likwidacji Przedszkola Miejskiego nr 2 - mówi wiceprezydent.

Dodajmy, że liczba przedszkolaków w ostatnich latach wyraźnie spadła. Jak czytamy w najnowszym „Raporcie o stanie miasta", w trwającym właśnie roku szkolnym do przedszkoli oraz zerówek chodzi 3500 dzieci. Dwa lata temu było ich 3995.

FOT. PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 2 W GORZOWIE

Przedszkole Miejskie nr 2 ma jedną z ładniejszych lokalizacji w Gorzowie - na skraju Parku Siemiradzkiego

Na tej trasie są przepiękne widoki. Pan Andrzej zaprasza na majówkę

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

W najbliższą niedzielę odbędzie się Gorzowska Majówka Rowerowa. - Przejedziemy z Gorzowa do Bogdańca, gdzie będzie ognisko i kiełbaski - mówi Andrzej Jakubaszek, jej pomysłodawca.

FOT. ARCHIWUM ANDRZEJA JAKUBASZKA

Andrzej Jakubaszek zorganizował do tej pory kilkanaście imprez rowerowych dla mieszkańców

- Zbiórka będzie na polanie w Parku Słowiańskim, skąd o 10.00 wyruszymy w trasę. Najpierw wzdłuż ulicy Słowiańskiej, później Myśliborskiej i Dobrej, a po przejechaniu przez skrzyżowanie z Kostrzyńską wjedziemy na wał wzdłuż Warty, którym dostaniemy się do Gostkowic, a stamtąd pojedziemy do Zagrody Młyńskiej w Bogdańcu, gdzie około 13.00 będzie już na nas czekało ognisko i kiełbaski - mówi nam Andrzej Jakubaszek. To jeden z aktywniejszych mieszkańców miasta (został wybrany na kolejną kadencję do Gorzowskiej Rady Seniorów) i pomysłodawca Gorzowskiej Majówki Rowerowej. Odbędzie się ona w niedzielę. „Gazeta Lubuska" ma nad nią patronat.

- Pogoda na ten dzień zapowiada się idealna, bo ma być około 20 stopni i słońce. W takich okolicznościach wijąca się Warta będzie wyglądała przepięknie. Sam już tę trasę przejechałem osobiście - mówi Jakubaszek.

By wziąć udział w przejażdżce, warto zgłosić chęć uczestnictwa pod mailowym adresem: imprezy@osir.gorzow.pl. Dzięki temu organizatorzy będą mogli oszacować, ile kiełbasek przygotować (majówkę dofinansowuje urząd miasta).

- Już zgłosiło się siedemdziesiąt pięć osób - mówi pan Andrzej. I wspomina o trzech warunkach uczestnictwa: - To sprawny rower, kask na głowie oraz wiek co najmniej dwanaście lat. Do pokonania w jedną stronę będzie bowiem 30 km.

W ostatnich latach Andrzej Jakubaszek zorganizował już kilkanaście rajdów rowerowych. Rok temu do Nierzymia jechało ponad dwieście osób!

Dodajmy, że już za kilka miesięcy z Gorzowa do Bogdańca będzie można wybrać się bezpiecznie rowerem. Rozpoczęły się już prace nad budową brakującego 700-metrowego odcinka ścieżki rowerowej między Gorzowem a Łupowem.

eprasa.pl 9139413c0d

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchylenie immunitetu jednemu z posłów. Ma to związek ze śledztwem dotyczącym modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo, jak wynika z wtorkowej informacji EPPO, dotyczy podejrzeń o korupcję czynną i bierną. Nie ujawniono, o którego posła chodzi.

> *Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier – jest, będzie i nie będzie potakiwaczem*
>
> **Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz** przewodnicząca Polski 2050

KRÓTKO

WARSZAWA

Ustawa ws. kryptowalut powróci

Jeszcze w tym tygodniu wróci projekt ustawy ws. kryptowalut – zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej ustawy będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone mają być kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie".

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

– Jedyną zmianę, jaką będę proponował w tym projekcie, to jeszcze wyraźniejsze zaostrzenie kar dla tych, którzy wykorzystując marzenia ludzi, czasami naiwność ludzi, czasami brak wiedzy, oszukują ich i narażają też państwo polskie, nasze bezpieczeństwo na szwank, a oszukują tych ludzi, którzy chcą zainwestować swoje oszczędności – przekazał szef rządu.

PAP

BIAŁYSTOK

Przypomnieli, że są wśród nas

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek ulicami Białegostoku przeszedł Marsz Godności Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie, organizowane już od ponad dwóch dekad przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intelektualnie AKTYWNI, zgromadziło liczne grono osób z miasta i regionu.

REKLAMA 0011518597

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

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

- nieruchomości gruntowych przeznaczonych do sprzedaży w formie bezprzetargowej na polepszenie warunków zagospodarowania nieruchomości sąsiednich (Zarządzenie Nr 53/2026)

Wykaz wywieszony został na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu przy ul. Rynek 1 oraz zamieszczony został na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl

Burza po słowach Tuska o „podbieraniu" wojsk USA

Adam Kielar
Warszawa

Poniedziałkowa wypowiedź premiera Donalda Tuska na temat relokacji wojsk USA z Niemiec i „podbieraniu" żołnierzy wywołała burzę wśród polityków prawicy.

Premier Tusk został spytany o to, czy Polska powinna liczyć na to, że część relokowanych z Niemiec amerykańskich żołnierzy zostanie wysłana do naszego kraju, choćby z uwagi na dobre relacje prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa.

W miniony piątek (1 maja) poinformowano, że szef Pentagonu Pete Hegseth zdecydował o wycofaniu około 5 tysięcy żołnierzy z Niemiec w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Z kolei w sobotę prezydent USA Donald Trump oświadczył, że zamierza zmniejszyć liczbę stacjonujących w Niemczech żołnierzy o więcej niż ogłoszone wcześniej 5 tysięcy.

– Myślę, że chyba nie powinniśmy jako państwo podbierać... (...) Ja nie pozwolę na to, by Polska była wykorzystywana w jakikolwiek sposób do łamania solidarności czy współpracy na poziomie europejskim – zadeklarował szef rządu przed wylotem ze szczytu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Armenii.

Premier jasno podkreślił, że jest zwolennikiem dobrych relacji ze Stanami Zjednoczonymi.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Politycy PiS oraz Konfederacji zarzucili szefowi rządu uleganie niemieckim wpływom i osłabianie relacji z USA

– Nie można być bardziej proamerykańskim niż ja jestem – stwierdził, zaznaczając zarazem, że proamerykańskość oznacza dla niego „wspólne starania o to, aby więzi transatlantyckie były jak najsilniejsze".

Wyjaśnił, że ma na myśli nie tylko więzi między Polską a USA, a szerzej między Europą i USA. – To służy tak czy inaczej polskiemu bezpieczeństwu – zaznaczył Tusk.

Wyraził nadzieję, że napięcia między niektórymi państwami europejskimi a prezydentem Trumpem „niedługo trochę opadną".

– W kwestii obecności wojsk amerykańskich i współpracy ze Stanami Zjednoczonymi może mamy trochę inne opinie na temat niektórych aspektów polityki amerykańskiej, ale co do istoty sprawy tutaj rząd i prezydent będą na pewno razem ze sobą bardzo blisko współpracowali – zapewnił Tusk.

PiS i Konfederacja: Donald Tusk to Berlin

Mimo tych zapewnień, słowa o „podbieraniu" wzbudziły burzę u przeciwników politycznych premiera, głównie związanych z PiS. Oskarżyli oni premiera o to, że ulega niemieckim wpływom.

„Wzmocnienie wojskowej obecności USA w Polsce to delikatna sprawa? To podbieranie żołnierzy? Tusk kolejny raz odkrywa swoją prawdziwą twarz. Zwiększenie sił amerykańskich, a w związku z tym stała baza USA w Polsce, to coś, czego nie da się przecenić. To zmiana naszej sytuacji na nieporównywalnie lepszą, nieporównywalnie bezpieczniejszą. Tusk to Berlin. Dziś nikt rozsądny nie może temu zaprzeczyć" – czytamy na profilu na X prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

„Premier Tusk przeciwko wzmocnieniu bezpieczeństwa Polski. Lojalność wobec Berlina na pierwszym miejscu. Wszystko jasne?" – skomentował były prezydent Andrzej Duda.

Długi wpis zamieściła także europosłanka Konfederacji Ewa Zajączkowska-Hernik. „(...) Wszystko w imię niemieckich interesów, wszystko przeciwko Polsce. Ale dla Donalda Tuska ta solidarność ma działać tylko w jedną stronę – na rzecz Berlina. Niemcy nie mogli sobie wymyślić lepszego premiera w Polsce niż Tusk" – uważa eurodeputowana.

Głos w obronie szefa rządu zabrał między innymi wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. „W imię swojego partyjniactwa nawet z USA będą chcieli nas szkodnicy z PiS pokłócić" – napisał na X.

Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje. Przepisy są jasne: Unieważnienie i powtórka za rok

Adam Kielar
Warszawa

Centralna Komisja Egzaminacyjna potwierdziła, że co najmniej kilkanaście osób będzie miało unieważnioną maturę z języka polskiego. To skutek tego, że na egzamin wnieśli telefony.

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważniony egzamin maturalny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienci wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

Co ważne, nawet jeśli maturzyści nie zostaną przyłapani na korzystaniu z urządzenia, sam fakt jego posiadania podczas egzaminu jest powodem do unieważnienia matury.

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować zdać egzamin dopiero za rok. Zdaniem Roberta Zakrzewskiego, dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, również w przypadku wtorkowej matury z matematyki może dojść do podobnych zdarzeń.

– Dzisiaj też mogą być takie przypadki, nie mówię, że celowo, może być jakieś gapiostwo, ale procedury są jednoznaczne, mówią, że będzie egzamin unieważniony – mówił.

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przypadku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

Dziś obowiązkowy egzamin z języka obcego. Pisemne matury potrwają do 22 maja, z kolei ustne egzaminy – do 24 maja. Na wyniki abiturienci będą musieli poczekać do 8 lipca.

eprasa.pl 9139413c0d

Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm”

Anna Nagel, GK
Moskwa, Kijów

Rosja może zakończyć wojnę w każdej chwili, jednak zamiast tego cynicznie prosi o rozejm – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Odniósł się w ten sposób do zapowiedzianego przez Rosję na 8 i 9 maja zawieszenia broni.

FOT. KREML.RU

Ministerstwo Obrony poinformowało wcześniej, że Defilada Zwycięstwa w Moskwie po raz pierwszy od 2007 roku odbędzie się bez udziału sprzętu wojskowego

„To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe i dronowe przez wszystkie poprzedzające dni. Rosja może każdego dnia przerwać ogień, co położy kres wojnie i naszym działaniom. Potrzebujemy pokoju, a to wymaga podjęcia konkretnych kroków. Ukraina będzie reagować w ten sam sposób” – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

W poniedziałek Reuters podał za rosyjskimi mediami, że przywódca Rosji Władimir Putin zdecydował o wprowadzeniu dwudniowego zawieszenia broni w wojnie z Ukrainą, obowiązującego 8 i 9 maja. Ma to związek z obchodami rocznicy zwycięstwa ZSRR nad III Rzeszą w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej, jak w Moskwie określa się część II wojny światowej, w której Związek Radziecki walczył po stronie koalicji antyhitlerowskiej w latach 1941–1945.

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy”, czyli wstrzymanie ognia w wojnie z Rosją od północy z wtorku na środę. „Od tego momentu będziemy reagować symetrycznie. Nadszedł czas, aby rosyjscy przywódcy podjęli konkretne kroki w celu zakończenia tej wojny, skoro rosyjskie Ministerstwo Obrony uznaje, że nie zorganizuje parady w Moskwie bez zgody Ukrainy” – oznajmił.

Rosyjski resort obrony wyraził nadzieję, że strona ukraińska „pójdzie za przykładem” Rosji i będzie respektować decyzję o przerwaniu ognia na linii frontu.

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. – Podczas tej parady mogą także przelecieć ukraińskie drony – zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

Trump o „małym rozejmie”

29 kwietnia prezydent USA Donald Trump poinformował, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z przywódcą Rosji Władimirem Putinem, podczas której omawiano możliwość „małego rozejmu” w Ukrainie.

To czysty cynizm – prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki rakietowe

Władze w Kijowie podkreślały, że należy wyjaśnić szczegóły tego, co zostało omówione podczas tej rozmowy.

– Zasugerowałem małe zawieszenie broni i myślę, że on mógłby to zrobić. Mógłby ogłosić coś z tym związanego. Czy już to ogłosił? – powiedział Trump dziennikarzom, relacjonując swoją środową rozmowę z rosyjskim przywódcą.

Ostatni rozejm w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie ogłoszono z okazji prawosławnej Wielkanocy, 11 i 12 kwietnia. Zawieszenie broni miało potrwać 32 godziny. Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy następnie przekazał, że podczas „wielkanocnego rozejmu” rosyjscy wojskowi złamali warunki rozejmu 10 721 razy. PAP

Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar
Waszyngton

Funkcjonariusze Secret Service postrzelili uzbrojonego mężczyznę, który otworzył ogień w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Napastnik wcześniej ranił nastolatka, który znajdował się w okolicy.

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (4 maja) późnym popołudniem lokalnego czasu. Ubrani w cywilne stroje oficerowie Secret Service (służby chroniącej najważniejsze osoby w USA) zauważyli mężczyznę, który miał broń, i wezwali wsparcie.

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

Wcześniej ranny został nastolatek, który znajdował się w pobliżu. Incydent wydarzył się w okolicy Pomnika Waszyngtona i parku National Mall, niedaleko Białego Domu. To miejsce popularne wśród turystów i spacerowiczów.

Zarówno napastnik, jak i postrzelony nastolatek zostali zabrani do szpitala, ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Ani policja, ani Secret Service nie określiły, jakie zamiary miał postrzelony mężczyzna. Chwilę przed incydentem przejeżdżała obok kolumna pojazdów z wiceprezydentem J.D. Vance'em, lecz nic nie wskazuje, by miała ona związek ze strzelaniną.

FOT. ROD LAMKEY/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Policja oraz Secret Service nie ujawniają na razie, jakie były motywy działania postrzelonego mężczyzny

Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Dwa niszczyciele USA Truxtun i USS Mason przepłynęły przez cieśninę Ormuz i wpłynęły do Zatoki Perskiej pomimo irańskiego ostrzału – poinformowali przedstawiciele resortu obrony, na których powołuje się CBS NEWS.

FOT. XINHUA/SIPA USA/EAST NEWS

Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

Niszczyciele były wspierane przez lotnictwo, w tym śmigłowce Apache. Mimo intensywnych irańskich ataków żaden z amerykańskich okrętów nie został trafiony.

Tranzyt niszczycieli nastąpił po ogłoszeniu przez prezydenta Donalda Trumpa, że Stany Zjednoczone pomogą przeprowadzać statki przez cieśninę Ormuz, zablokowaną przez Iran w pierwszych dniach toczącej się od 28 lutego wojny. W rezultacie irańskiej blokady setki statków handlowych – tankowców, kontenerowców i masowców – utknęło w Zatoce Perskiej.

Centralne Dowództwo Sił Zbrojnych USA (CENTCOM) poinformowało w poniedziałek, że amerykańskie niszczyciele przepłynęły przez cieśninę w ramach zapowiedzianej przez Trumpa operacji „Projekt Wolność”. Wojsko nie ujawniło jednak, które i ile okrętów wojennych przepłynęło przez Ormuz – przypomniała amerykańska stacja.

CENTCOM poinformował, że dwa statki handlowe pływające pod banderą USA również pomyślnie przepłynęły przez cieśninę, a wojsko skontaktowało się z kilkudziesięcioma innymi przewoźnikami, aby „zachęcić ich do uruchomienia przesyłu towarów”.

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałkowy poranek instalację petrochemiczną w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

Anonimowy irański urzędnik wojskowy stwierdził, że pożar w porcie w Fudżajrze nie był zaplanowanym atakiem ze strony Iranu i obwinił za niego Stany Zjednoczone – poinformowała we wtorek katarska stacja Al Dżazira. – Republika Islamska nie planowała ataku na obiekty naftowe. To, co się wydarzyło, było wynikiem militarnej awantury USA – powiedział stacji irański urzędnik. Nazwał próby odblokowania cieśniny „tworzeniem przejścia dla nielegalnego tranzytu statków przez zamknięte drogi wodne”. – Armia USA musi ponieść za to odpowiedzialność – powiedział. PAP

Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel
Pekin

Co najmniej 21 osób zginęło, a 61 odniosło obrażenia w wyniku wybuchu w fabryce fajerwerków w mieście Liuyang w środkowych Chinach.

Do tragicznego zdarzenia doszło po godz. 16.40 czasu lokalnego w poniedziałek (godz. 10.40 w Polsce) w zakładach Huasheng.

Jak podała agencja Xinhua, na miejsce natychmiast skierowano blisko 500 ratowników. W akcji, utrudnionej ryzykiem wtórnego wybuchu, wykorzystano m.in. zdalnie sterowane roboty. Wyznaczono 3-kilometrową strefę bezpieczeństwa, z której ewakuowano mieszkańców.

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński dziennik „Xinjing Bao” siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i powypadały szyby, a ramy okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa uniosła w powietrze głazy.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

Przywódca ChRL Xi Jinping polecił prowadzenie poszukiwań, a także „szybkie ustalenie przyczyn wypadku i surowe pociągnięcie winnych do odpowiedzialności”. Premier Li Qiang zaapelował o zapobieganie wtórnym katastrofom.

Prowincja Hunan stanowi główne zagłębie chińskich zakładów produkujących fajerwerki przeznaczone na eksport, w tym na rynek w Stanach Zjednoczonych. PAP

eprasa.pl 9139413c0d

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym

Nowy raport IPiPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

ZA TYDZIEŃ:

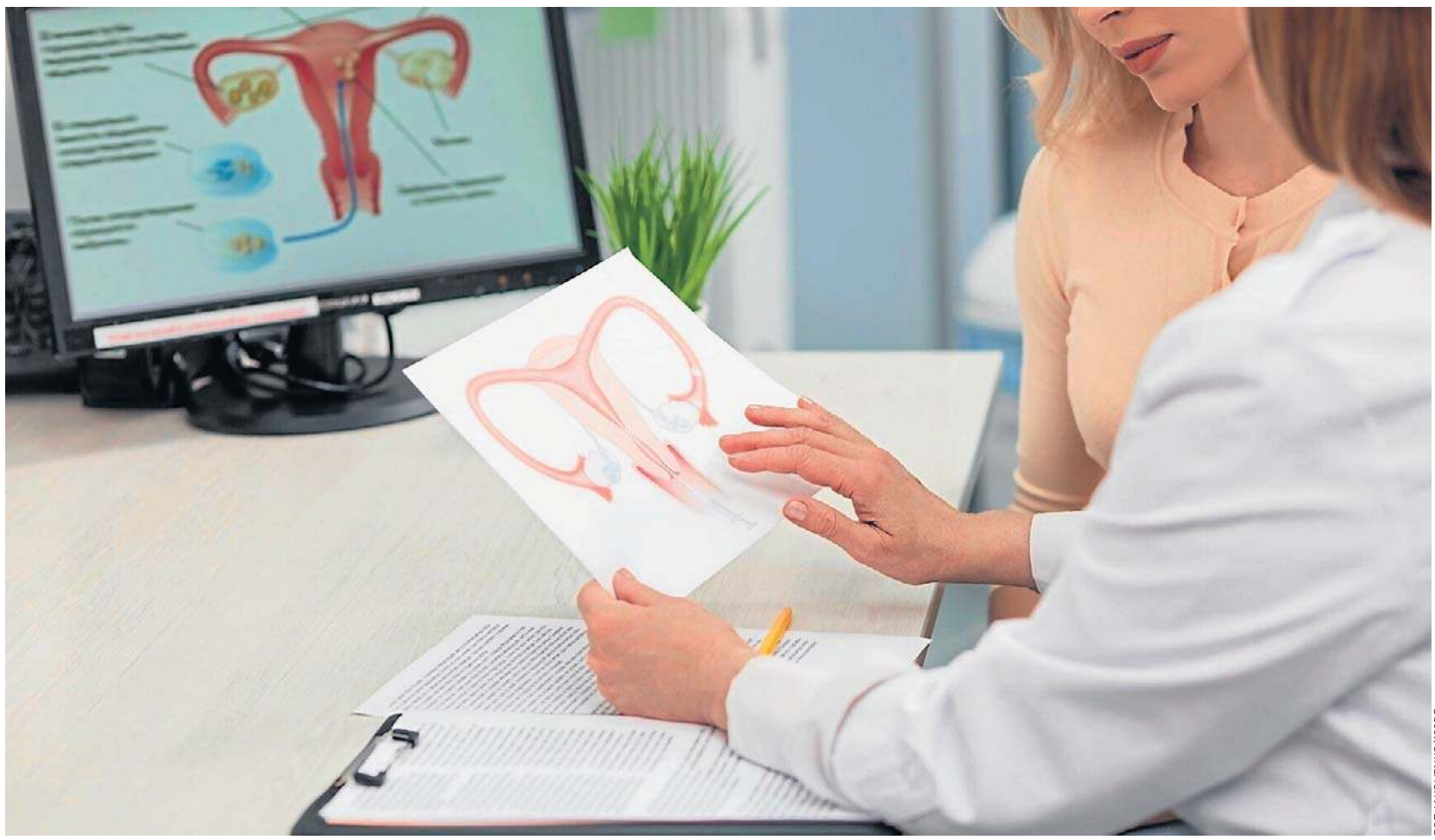
- **Przychodzi pacjent do apteki i pyta... Dziesięć najdziwniejszych sytuacji**
- **Z tymi chorobami nie pojedziesz na wymarzony turnus do sanatorium. Lista jest bardzo długa**

FOT. FREEPIK

„Cichy zabójca" atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka

oprac. Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak jajnika najczęściej dotyka kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodych kobiet. Podpowiadamy, jakie dolegliwości mogą świadczyć o jego rozwoju.



FOT. IAKOVENKO/123RF

Rak jajnika to podstępna choroba, która może nie dawać żadnych objawów

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów, dlatego często nazywany jest „cichym zabójcą". Na raka jajnika najczęściej chorują kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej odnotowuje się przypadki młodych kobiet, szczególnie z rodzinnymi predyspozycjami do tego typu nowotworu.

Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- występowanie mutacji genetycznej BRCA 1 i BRCA 2,
- otyłość,
- dietę ubogą w antyoksydanty,
- późną menopauzę,
- niepłodność,
- endometriozę,
- częste stany zapalne miednicy mniejszej lub układu moczowego.

Rozpoznanie raka jajnika nie jest trudne, ponieważ często już podczas badania ginekologicznego aparatem do USG można zaobserwować niepokojące zmiany. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet", regularnie raz na rok do ginekologa chodzi tylko 21 proc. ankietowanych, a co czwarta Polka odwiedza specjalistę rzadziej niż raz na trzy lata.

Dodatkowo aż 13 proc. respondentek wcale nie chodzi do specjalisty. To stanowi poważny problem, ponieważ wczesna diagnostyka i włączenie odpowiedniego leczenia zwiększa szanse na dłuższe przeżycie.

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego typu nowotworu wymienia się:

- USG ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej,
- tomografię komputerową,
- rezonans magnetyczny,
- badanie w kierunku mutacji CA 125 i HE4.

W momencie, gdy ginekolog zauważy anomalię w jednym z powyższych badań, może zlecić wykonanie laparoskopii zwiadowczej, czyli zabiegu polegającego na niewielkim nacięciu powłok brzusznych i wprowadzeniu specjalnego sprzętu z kamerą.

Leczenie raka jajnika zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby, jednak najczęściej polega na usunięciu jajnika lub całych narządów rodnych (w zależności od wieku pacjentki i tego, czy chciałaby w przyszłości mieć dzieci), a następnie poddaniu chemioterapii.

- **Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha**

Jednym z nietypowych objawów raka jajnika jest wodobrzusze, czyli nadmierne gromadzenie się wody w jamie brzusznej. Ta dolegliwość może dotyczyć nawet 30 proc. pacjentek z nowotworem przydatków.

Dodatkowo u większości kobiet z tego typu nowotworem obserwuje się znaczne powiększenie obwodu brzucha, które często mylone jest z wzdęciami, spowodowanymi niestrawnością.

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów

- **Ból nogi, przypominający rwę kulszową**

Pacjentki z rakiem jajnika mogą odczuwać ból, który promieniuje od uda i sięga czasem nawet do kostki.

Kobiety często mylą ten objaw raka jajnika z rwą kulszową, która nasila się szczególnie przy długotrwałym siedzeniu w jednej pozycji. Najczęściej ból pojawia się po stronie chorego jajnika.

- **Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu**

Guz jajnika rozrasta się w dość szybkim tempie i może naciskać na pęcherz moczowy, co wywołuje uczucie ciągłego parcia.

Pacjentki z tym typem nowotworu częściej muszą chodzić do toalety, a w zaawansowanym stadium choroby mikcja może powodować silny ból.

- **Krwawienia śródcykliczne**

Nietypowym objawem raka jajnika jest również pojawienie się krwawienia lub plamienia w środku cyklu.

Ten symptom może również oznaczać nadżerki, polipy, torbiele endometrialne, a także infekcję intymną.

Jeśli krwawieniu towarzyszą ból lub skurcze brzucha, warto niezwłocznie udać się do lekarza ginekologa, w celu wykonania badania USG.

- **Ból podczas wypróżniania**

Pacjentki z rakiem jajnika często obserwują u siebie uczucie ciężkości i przepełnienia brzucha, a także spadek apetytu.

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz po defekacji. Ten objaw można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

- **Ból pleców w okolicy lędźwiowej**

Ból jajnika często promieniuje do pleców, a najbardziej odczuwalny jest w okolicy lędźwiowej. Im większy jest guz, tym ból pleców występuje częściej.

Zaobserwowano, że u pacjentek z nowotworem przydatków ból lędźwi zazwyczaj występuje przez cały dzień i nie mija po odpoczynku nocnym.

Ten objaw bardzo łatwo pomylić z nieprawidłową pracą nerek lub przeciążeniem kręgosłupa.

Im szybciej rak jajnika zostanie wykryty, tym większe szanse na dłuższe życie.

eprasa.pl 9139413c0d

Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Nowy raport IPiSS, dotyczący Poleki Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.

Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

FOT. GETTY IMAGES

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielni, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 76 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje – domy pomocy społecznej, opieka całodobowa – są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszego raporty Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
- ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.

To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielność – fizycznie, psychicznie i logistycznie.

„Chcę zostać w swoim domu" – najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność – przynajmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiekolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielności. Oznacza to ogromną lukę między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniami.

Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielność jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie", a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki – ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnej starości.

Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

- **Opiekun też się starzeje**

Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem – często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

- **Dzieci mogą nie być dostępne**

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc. badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

- **Brak planu = kryzys w momencie choroby**

Bez wcześniejszych ustaleń nagłe pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

- **Rozmawiać zawczasu**

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem". To element odpowiedzialności – wobec siebie i bliskich.

- **Dbać o sprawność jak o kapitał**

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielność. To inwestycja, która się zwraca – latami.

- **Przygotować mieszkanie**

Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy – te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

- **Odkładać środki – nawet niewielkie**

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

- **Poznać dostępne formy wsparcia**

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze – i coraz bardziej potrzebne.

WARTO WIEDZIEĆ

Starość to proces. Można się na nią przygotować

Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielność.
Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy – tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.

Te dwa rodzaje roślin w maju pylą najsilniej

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb – pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza – pylenie kończy się na początku maja,
- sosna – pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzba i topola – pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk – pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy – pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw – pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata – pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa – pylenie rozpoczyna się w połowie maja,
- grzyby – zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów Cladosporium i Alternaria osiągają wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katarem siennym, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny – wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek – świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami", nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa – duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne – wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy – drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

FOT. 123RF/PIXABAY

eprasa.pl 9139413c0d

Gazeta Lubuska
Środa, 6.05.2026

U niektórych wraca jak bumerang. Niewłaściwa higiena i palenie jej sprzyjają

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, pod językiem, w okolicy dziąseł i migdałków, zaczerwienienie błony śluzowej oraz uczucie pieczenia mogą wskazywać na grzybicę jamy ustnej.

Schorzenie to częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych. Dentystka wyjaśnia, jak rozpoznać ten problem oraz jak mu zapobiegać.

FOT. GETTY IMAGES

Grzybica jamy ustnej częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych

Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

Candida albicans to drobnoustrój, który naturalnie występuje w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym człowieka i u osób zdrowych zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

Do jego nadmiernego namnażania dochodzi jednak w sprzyjających warunkach, takich jak dieta bogata w cukry proste, długotrwała antybiotykoterapia czy stosowanie steroidów, w tym wziewnych. Ryzyko zwiększają także choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, oraz obniżona odporność, np. po leczeniu immunosupresyjnym po przeszczepach.

Rozwojowi infekcji sprzyjają również palenie papierosów, niewłaściwa higiena jamy ustnej, w tym zaniedbywanie czyszczenia protez zębowych. Dodatkowymi czynnikami ryzyka są suchość w jamie ustnej (kserostomia), choroby układu pokarmowego oraz podeszły wiek.

Słodkie? Lepiej sobie odpuść

To podstawowa zasada w zapobieganiu kandydozie jamy ustnej. Cukry proste stanowią nie tylko pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych, ale także dla drożdżaków z rodzaju Candida.

– Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodyczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dziąseł i wspomnianej drożdżycy. Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy – wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie i dodaje: – W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

Warto pamiętać, że cukry mogą występować w produktach spożywczych także pod innymi nazwami, m.in. jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, melasa, syrop klonowy czy syrop z agawy. Do cukrów prostych zalicza się również glukozę, fruktozę, sacharozę, maltozę i dekstrozę, a także skrobię, która po trawieniu ulega rozkładowi do glukozy.

Zadbaj o higienę

Szczególnie narażone na tworzenie się biofilmu i jego zaleganie są: przestrzenie międzyzębowe, kieszonki dziąsłowe, bruzdy zębów trzonowych, powierzchnia języka oraz elementy uzupełnień protetycznych, w tym same protezy. To właśnie tam drobnoustroje, w tym drożdżaki, mają najlepsze warunki do namnażania i rozprzestrzeniania się w jamie ustnej. Ich skuteczne usuwanie jest kluczowe w profilaktyce przerostu Candida albicans.

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zębowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

– Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje. Na rozwój problemu wpływa zarówno mechaniczne oddziaływanie protezy – często niedopasowanej – jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu – ostrzega dentystka.

W profilaktyce i leczeniu zakażeń drożdżakowych kluczowe znaczenie ma dokładna higiena: szczotkowanie zębów wraz z okolicami przydziąsłowymi, nitkowanie, oczyszczanie języka oraz właściwa pielęgnacja protez przy użyciu dedykowanych szczoteczek i tabletek czyszczących. Protezy powinny być przechowywane na sucho, a ich użytkowanie najlepiej przerywać na noc. Jeśli nie jest to możliwe, należy szczególnie intensywnie dbać o ich higienę.

Probiotyki też się przydadzą

Jest to szczególnie istotne w czasie oraz po zakończeniu antybiotykoterapii. Probiotyki to starannie dobrane szczepy bakterii, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich działanie jest wielokierunkowe – od regulacji pracy układu odpornościowego (immunomodulacji), przez wspieranie produkcji niektórych witamin i składników odżywczych, aż po ograniczanie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

– W ochronie jamy ustnej przed kandydozą oraz wspomagająco w jej leczeniu znaczenie mają m.in. Lactobacillus reuteri i Lactobacillus rhamnosus. Te szczepy wykazują zdolność hamowania namnażania Candida, ograniczają jej przyleganie do tkanek oraz tworzenie biofilmu, a dodatkowo produkują substancje, które pomagają ją zwalczać. Dostępne są w wielu preparatach bez recepty, przy czym najlepiej przyjmować je doustnie, w formie rozpuszczonej w płynie, np. wodzie lub jogurcie – wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medicover Stomatologia w Krakowie.

Specjalistka zwraca również uwagę na znaczenie diety. W codziennym jadłospisie warto uwzględniać produkty bogate w bakterie kwasu mlekowego, takie jak kefir, sery fermentowane czy kiszonki.

Na rynku dostępne są także pastylki do ssania lub żucia zawierające korzystne bakterie wspierające zdrowie jamy ustnej, a także specjalistyczne preparaty do higieny jamy ustnej z dodatkiem probiotyków.

Udaj się do lekarza

Kandydoza jamy ustnej to przeważnie infekcja miejscowa, dlatego w pierwszej kolejności zalecane są preparaty do stosowania miejscowego.

– Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najwłaściwiej wykonać wymaz mykologiczny – mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże właściwy preparat do leczenia. Niewłaściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne – wyjaśnia dentystka.

Bardzo ważne w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest również wyeliminowanie lub złagodzenie wszelkich możliwych do zidentyfikowania czynników predysponujących: unormowanie poziomu cukru we krwi, poprawienie niedopasowanych uzupełnień protetycznych, konsultacje ze specjalistami i leczenie innych dolegliwości oraz niedoborów witaminowych.

Sięgnij po odpowiednie preparaty

W leczeniu kandydozy szerokie zastosowanie znajduje chlorheksydyna w postaci płukanek, tabletek do ssania, żelu, a także oktenidyna w postaci roztworu do płukania jamy ustnej. Dodatkowo właściwości przeciwgrzybicze wykazują olejki z drzewa herbacianego, oregano i pestek grejpfruta.

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

- tabletki do ssania z chlorchinaldolem,
- tabletki do ssania, spraye, płukanki i preparaty miejscowe z dichlorowodorkiem chlorheksydyny (chlorheksydyna),
- roztwór do stosowania miejscowego z tetraboranem sodu (boraks),
- wodny roztwór (1%) fioletu gencjanowego do stosowania miejscowo,
- płukanki z oktenidyną.

Bez właściwego leczenia kandydoza ma tendencję do nawracania, zwłaszcza u osób z chorobami ogólnoustrojowymi lub osłabionych. Tu wskazane będą leki na receptę o silnym działaniu przeciwgrzybiczym. Przyjmuje się je na zalecenie i według wskazań lekarza.

O długo utrzymujące się, nawracające lub dokuczliwe zmiany zawsze warto zapytać dentystę lub lekarza pierwszego kontaktu. Choć objawy są podobne, mogą świadczyć o kompletnie różnych dolegliwościach: od błahych po naprawdę poważne. Przynajmniej raz w miesiącu warto także wykonać we własnym zakresie samobadanie jamy ustnej pod kątem wszelkich nietypowych zmian.

WARTO WIEDZIEĆ

Probiotyki

Probiotyki to tzw. dobre bakterie, które pomagają utrzymać zdrowie układu trawiennego i wzmacniają układ odpornościowy. Jednak ich stosowanie powinno być celowane. Różne szczepy probiotyczne wykazują konkretne działania, dlatego wybór odpowiedniego preparatu powinien zależeć od indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia. Np. szczep Saccharomyces boulardii chroni przed biegunką poantybiotykową, a Lactiplantibacillus (dawniej Lactobacillus) plantarum 299v wspomaga łagodzenie objawów zespołu jelita drażliwego i poprawia wchłanianie żelaza. Dlatego suplementacja probiotykami powinna zawsze odpowiadać konkretnym problemom zdrowotnym.

eprasa.pl 9139413c0d

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BLUSZCZYK KURDYBANEK

Jak rośnie bluszczyk kurdybanek?

Bluszczyk kurdybanek (Glechoma hederacea) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, i ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszczyk kurdybanek ma silny korzenny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszczyk pospolity, bluszczyk ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – Glechoma hederacea – ma wiele synonimów, takich jak: Nepeta glechoma, Nepeta hederacea, Hedera terrestris. Bluszczyk rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wyplenienia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszczyk kurdybanek Variegata, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczyku, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

Na co jest dobry bluszczyk?

Bluszczyk kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, taniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny, apigeniny i luteoliny), gorycze czy saponiny. Są to związki o działaniu antyoksydacyjnym, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek. Przeciwutleniaczom towarzyszą im kwas organiczne i sole mineralne, a także olejek eteryczny zawierający podobne związki terpenowe, jak różne odmiany ziół (do 0,03 proc. w zielu suszonym).

Bluszczyk kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry. Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:

- znacznie nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
- ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
- działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
- wywołuje lekki efekt zapierający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy biegunce,
- działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,
- hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykooopornych,
- wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,
- wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,
- chroni komórki wątroby hamuje rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
- działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
- ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
- rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowe stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzemy i drobnych ran przy przemywaniu naparem lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5,
- stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a zarazem trądziku) oraz włosów,
- hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki Candida na skórze.

Na co stosować bluszczyk?

Najważniejsze zastosowania to: niestrawność, biegunki i zaparcia, zatrucia, infekcje dróg moczowych, zaburzenia wchłaniania, wzdęcia i kolki, astma oskrzelowa, chrypa, kaszel, zapalenie oskrzeli, krtani, zatok, trądzik pospolity, egzema, łojotok, łupież. Roślina jest uznawana za bezpieczną i w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią

Naturalna broń na stany zapalne

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

Coraz więcej badań pokazuje, że to, co dodajemy do potraw, może realnie wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi.

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Poznaj naturalną broń na stany zapalne.

FOT. GETTY IMAGES

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Nie musisz sięgać po tabletki. Te przyprawy pomogą przy stanach zapalnych

Sięgnij po goździki

Jeśli chcemy wykorzystać naturalny potencjał przypraw, warto zwrócić uwagę na goździki. Wyróżniają się bardzo wysoką zawartością przeciwutleniaczy. Ich głównym składnikiem aktywnym jest eugenol - substancja o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Dzięki temu goździki mogą nie tylko ograniczać stan zapalny, ale również wspierać zdrowie jamy ustnej, działając antybakteryjnie. Niektóre badania sugerują też ich potencjalny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi.

Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

Kapsaicyna oddziałuje na układ nerwowy, wpływając na zmniejszenie odczuwania bólu, a jednocześnie wykazuje działanie przeciwzapalne, pomagając ograniczać procesy zapalne w organizmie. Dodatkowo przypisuje się jej zdolność do przyspieszania metabolizmu, co może wspierać kontrolę masy ciała. Nie bez znaczenia jest również jej wpływ na układ krążenia – może bowiem sprzyjać poprawie przepływu krwi.

Wyjątkowa moc szafranu

Szafran, choć stosowany w niewielkich ilościach, jest niezwykle bogaty w aktywne związki, takie jak krocyna i safranal. Substancje te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mogą obniżać poziom markerów zapalnych, w tym białka C-reaktywnego (CRP). Co ciekawe, szafran bywa również badany pod kątem wpływu na nastrój - niektóre wyniki sugerują jego potencjalne działanie przeciwdepresyjne.

Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia

Czosnek to kolejny naturalny produkt, który zdecydowanie zasługuje na naszą uwagę. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, wykazują silne właściwości przeciwzapalne oraz przeciwdrobnoustrojowe.

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

Przeciwzapalne właściwości imbiru

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru, zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2-4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

Zdaniem badaczy, włączenie imbiru do suplementacji może być warte rozważenia jako element zdrowego stylu życia wspierającego profilaktykę i łagodzenie skutków sarkopenii.

DIETA ANTYWIRUSOWA

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu antywirusowym:
● Melisa – wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością cytralu, aldehydu współodpowiadającego za jego charakterystyczny smak i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki HSV-1 i HSV-2, wirusa HIV-1, żółtej febry, norowirusa MNV czy retrowirusów. ● Curry i kurkuma – zawiera m.in. kurkuminę, która ma szerokie spektrum działania przeciwko patogenom, m.in. w stosunku do wirusów HIV, grypy (PR8, H1N1, H6N1), paragrypy typu 3 (PIV-3), HSV-1 i HSV-2, coxsackie, HBV, HCV, HPV, JEV, HTLV-1, FIPV, FHV, VSV czy RSV. ● Kokos – zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy, zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1, odry, cytomegalowirusom, wirusom VSIV, Epsteina-Barr czy maedi-visna. ● Oliwki i oliwa – zawierają aktywny związeku o nazwie kwas elenowy będący silnym czynnikiem antywirusowym, a jego działaniu podlegają m.in. wirusy grypy, opryszczki, polio czy coxsackie ● Jarmuż – zawiera m.in. glukozynolany, w tym indole takie jak indolo-3-karbinol (I3C), który wykazał działanie przeciwko wirusom takim jak m.in. HSV-1, HSV-2 czy grypy typu IAV (podtyp H1N1). ● Grzyby shiitake – zawierają należący do polisacharydów beta-glukan o nazwie lentinan, na który wrażliwe są m.in. wirusy HIV, HPV, polio (PV-1), czy BVDV i BoHV-1.

eprasa.pl 9139413c0d

Gazeta Lubuska
Środa, 6.05.2026

Żeby zatrzymać to, co zaraz zniknie... Opowieści zapisane różnymi kadrami

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Poniżej znajdziecie historie, jakimi podzielili się z nami uczestnicy plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Zajrzyjmy razem do świata ich wyjątkowej uważności, kreatywności i wrażliwości.

Jesteśmy w czwartym tygodniu głosowania w plebiscycie Mistrzowie Fotografii - i zapraszamy na kolejne bliższe spotkania z jej uczestnikami. - To zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno zaczęli. Każda z tych osób robiąc zdjęcia, zatrzymuje to, co znika w mgnieniu oka, dlatego ta akcja to są też piękne historie zapisane w kadrach - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Niektóre rzeczy - gdy ich nie utrwalimy na zdjęciu - trwają tylko chwilę. Światło, które wpada przez okno w pokoju babci. Uśmiech dziecka, które właśnie powiedziało swoje pierwsze „mama". Gest, spojrzenie pełne miłości, wydarzenie rodzinne, które za moment będzie już tylko miłym wspomnieniem... Dla wielu uczestników Mistrzów Fotografii fotografia zaczyna się właśnie tam - w tym błysku sekundy, którą oni potrafią dostrzec i zatrzymać. Dla wielu zdjęcie to nie tylko obraz, a też wybór. Decyzja, co pokazać, a co zostawić poza kadrem. To sposób patrzenia na rzeczywistość, który z czasem staje się bardzo intymny. Każdy fotograf widzi przecież inaczej: inaczej szuka światła, inaczej reaguje na ludzi, inaczej opowiada historie. - A tych historii w naszym plebiscycie nie brakuje. Są momenty planowane i takie, które wydarzyły się przypadkiem. W ramach akcji poprosiliśmy fotografów, by opowiedzieli o swojej pracy od strony emocji. Nie przez pryzmat sprzętu czy efektów końcowych, ale przez doświadczenia, które ich tworzą jako fotografów. Przez chwile, które zapamiętali. Przez to, co daje im satysfakcję i co sprawia, że zdecydowali się na udział w naszej akcji - mówi Katarzyna Borek.

Poniżej znajdziecie dwie opowieści uczestników, którzy zgodzili się zajrzeć z nami za kulisy swojej pracy (a kolejne znajdziecie wkrótce na naszej stronie). To też opowieści o tym, że czasem jedno ujęcie potrafi powiedzieć więcej niż długie opisy. I przetrwa wieki.

FOTOGRAF ROKU

1. **Przemysław Ślęczkowski,** Zielona Góra
2. **Przemysław Gryszka,** powiat żarski
3. **Anna Konik,** powiat międzyrzecki
4. **Rafał Witkowski,** Gorzów Wielkopolski
5. **Łukasz Pełka,** powiat strzelecko-drezdenecki
6. **Małgorzata Jasonek,** powiat wschowski
7. **Magdalena Trzyna,** powiat nowosolski
8. **Artur Pawlik,** powiat sulęciński
9. **Natalia Malinowska,** powiat krośnieński
10. **Mirosław Skubiszyński,** powiat zielonogórski

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.gazetalubuska.pl/foto

Dobrze czuje się w terenie, w ciszy, z dala od ludzi. Zwierzęta nie udają, wszystko jest u nich prawdziwe

Najchętniej fotografuje dziką przyrodę, gdzie liczą się cisza, cierpliwość i autentyczne momenty. Łączy pasję do natury z uważnym obserwowaniem świata i jego niepowtarzalnych chwil.

Daniel Gratka najchętniej utrwala w obiektywie aparatu fotograficznego dziką przyrodę. To wymaga czasu i cierpliwości, ale daje największą satysfakcję. - Ten wybór jest naturalny, dobrze czuję się w terenie, w ciszy, z dala od ludzi. Zwierzęta nie udają, wszystko jest prawdziwe - tłumaczy nominowany do tytułu Fotograf Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Podkreśla, że właśnie ta autentyczność sprawia, iż każde spotkanie z naturą jest niepowtarzalne. Fotografia daje Mu możliwość obserwowania świata z bliska, bez ingerencji w jego naturalny rytm. Zapytaliśmy Go także o to, czy jest zdjęcie, które szczególnie zapadło Mu w pamięć i jeśli tak, to dlaczego? - Są dwa - zaczyna pan Daniel. - Pierwsze to mój pierwszy wilk - pierwsze spotkanie i od razu zdjęcie. Krótki moment, duże emocje. Najważniejsze jest jednak pierwsze zdjęcie mojej córki. Tego nie da się porównać z niczym innym - wspomina. Oba te kadry mają dla Niego ogromną wartość emocjonalną i symbolicznie wyznaczają ważne etapy w jego życiu.

Największą frajdę w robieniu zdjęć daje Mu moment spotkania. Nie samo zdjęcie, tylko to, co dzieje się przed nim - cisza, czekanie i ta jedna sekunda, kiedy wszystko się zgadza. Podkreśla, że właśnie w tych chwilach rodzą się najbardziej autentyczne ujęcia, których nie da się zaplanować.

Na co dzień fotografia Go uspokaja i uczy uważności. Dzięki niej widzi więcej: światło, detale, zachowania zwierząt. To też sposób, żeby na chwilę wyjść z codzienności.- Nauczyło cierpliwości i patrzenia na rzeczy, które wcześniej by mi umknęły. Dziś bardziej doceniam proste momenty: światło o świcie, ciszę w lesie. Fotografia uczy też pokory, bo nie wszystko da się zaplanować - wymienia Daniel Gratka.

Fotografowanie nauczyło Go dostrzegać to, czego wcześniej nie chciał lub też nie umiał zobaczyć

Pan Mirosław uważa, że fotografowanie pozwala wejść w świat, w którym widać wszystko z innej perspektywy.

- Najbardziej uwielbiam fotografować swoją żonę, „łapać" spontanicznie ujęcia w nieoczywistych sytuacjach np. finezyjnie rozwiane włosy, zatrzymane spojrzenie... te fotki oczywiście są w naszym rodzinnym albumie. Poza tym lubię „chwytać" zaskakujące momenty przyrody, efekt nagłego podmuchu wiatru, zachodzące poprzez chmury słońce itp - wylicza Mirosław Skubiszyński. Jedną ze szczególnych scen, które udało Mu się uwiecznić, był spacer plażą od strony morza z Juraty do Jastarni. Gdy zawiał dość silny wiatr, poczuli uderzenia ziarenek piasku w twarz. Jednocześnie wyglądało to tak, jakby w jakiś magiczny sposób uruchomił przesuwający się w ich stronę dywan z piasku, jakby płynęła rzeka. Stali z żoną jak zaczarowani, obserwując dziejący się wokół nich niesamowity spektakl natury. Trwało to dość długo, a oni tak stali i chłonęli ten obraz: - Niemal w ostatniej chwili zdążyłem zrobić fotkę.

- Niesamowita jest świadomość, że można uchwycić i zatrzymać chwile i momenty, które nigdy dotąd się nie wydarzyły, nie zaistniały, ani już nigdy się nie powtórzą; nikt jeszcze tego momentu nie widział i nikt już nie zobaczy. Owszem, zobaczy może fotkę, ale nie doświadczy tego samo przeżycia, którego doświadcza się tylko w chwili pstryknięcia. Po prostu niezwykłe doświadczenie - zauważa pan Mirosław.

Fotografowanie nauczyło Go dostrzegać to, czego wcześniej nie chciał lub nie umiał zobaczyć. Pozwala zatrzymać i zauważyć to, czego nie jest w stanie dojrzeć oko czy soczewka aparatu. - Jak to było w „Małym księciu"? Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu. To bez wątpienia jest największą wartością fotografii. Inaczej nigdy nie udałoby się pewnych rzeczy nie tylko zobaczyć, ale doświadczyć, przeżyć. My znów to już jest jakiś rodzaj mistyki...? - przekonuje pan Mirosław.

eprasa.pl 9139413c0d

DROBNE

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

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

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

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

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011516434

AUTOPROMOCJA

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki,

naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.

68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-

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

535 530 555

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl 9139413c0d

Nie mogłam przez to spać. Bałam się, że zrobię komuś krzywdę

Urszula Dudziak w Wirtualnej Polsce o swoim jurorowaniu w „The Voice Of Poland" Fot. Zdzisław Surowaniec

Z ŻYCIA GWIAZD

Rafał Brzoska zdjął koszulkę
Polski miliarder spędzał majówkę z żoną poza Polską. W sobotę Brzoska wrzucił na Instagram zdjęcie, na którym oboje z Omeną Mensah nie mają na sobie koszulek. Opatrzył go emotikonem serca. To nie wszystko: chwilę później udostępnił nagranie, na którym tańczą razem w barze bądź w klubie.

Marcela Leszczak nie marszczy się
Modelka w rozmowie z Plejadą przyznała, że korzysta z zabiegów medycyny estetycznej, ale robi to rozsądnie i w sprawdzonych miejscach. Leszczak zdradziła, że szczególnie ceni zabiegi, które mają poprawiać jakość skóry. – Troszkę botoksu gdzieniegdzie, żeby nie marszczyć się – powiedziała.

Anna Dereszowska złożyła życzenia córce
Aktorka kilka dni temu zamieściła post z okazji 18. urodzin córki. By uczcić moment wejścia Leny w dorosłość, udostępniła nagranie z jej archiwalnymi i aktualnymi fotografiami. Dołączyła do niego emocjonalny podpis. „Dziękuję ci za każde z tych 18 lat, które przeżyłyśmy wspólnie. Jesteś moją inspiracją, radością, dumą, nauką, moim sercem i szczęściem. Życzę ci ekscytującej dorosłości, mądrych, empatycznych ludzi wokół ciebie, wymagających celów do osiągania, miłości i zdrowia".
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

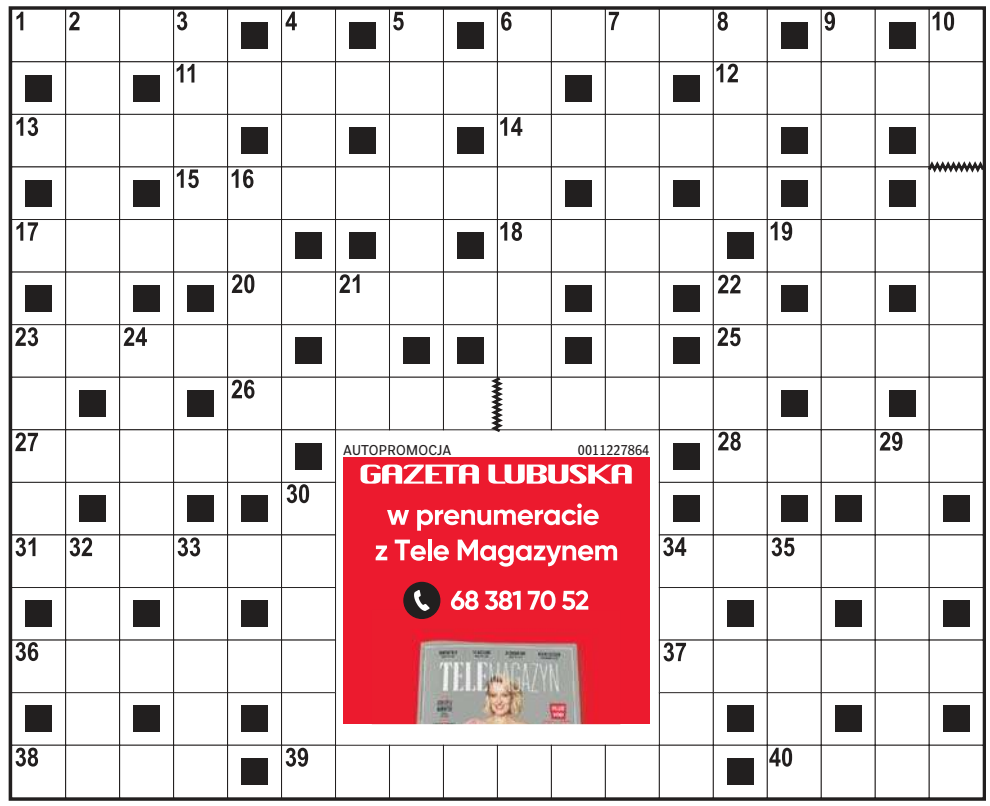
Turysta
Polsat Film, 18:50
Amerykanin Frank przyjeżdża do Włoch, aby zapomnieć o przeżytym zawodzie miłosnym. W pociągu do Wenecji poznaje piękną i tajemniczą Elise. Nawiązują flirt, który szybko przeradza się w romans. Z czasem okazuje się, że Elise skrywa pewien sekret. Frank zostaje wplątany w wojnę między rosyjską mafią a wspieraną przez Interpol włoską policją.

Dorwać małego
TVP 1, 21:20
Gangster z Miami, Chili Palmer, przyjeżdża do Los Angeles po dług hazardowy od podrzędnego producenta. Zamiast rozliczeń wchodzi z nim w interes filmowy, kierowany własną fascynacją kinem.

Czas zemsty
Stopklatka, 22:25
Niczego nie podejrzewający naukowiec zostaje wplątany w aferę narkotykową. Niesłusznie oskarżony, zostaje osadzony w więzieniu o zaostrzonym rygorze. Bojąc się o swoją rodzinę ucieka, by ją chronić, ale też by zemścić się na prawdziwych przestępcach.

Showtime
TVN, 22:55
Detektyw Preston i posterunkowy Sellars występują razem w programie na żywo o pracy policji. Sellars chce dobrze wypaść, a Preston na odwrót, czyli jak najgorzej.

KRZYŻÓWKA NR 68



Poziomo:
1) zapasy w Kraju Kwitnącej Wiśni,
6) łatwo się tłucze,
11) rytualne samobójstwo samuraja, harakiri,
12) „Ostry …", amerykański serial medyczny,
13) Myszka z kreskówki Walta Disneya,
14) dawne bufiaste spodnie,
15) forma rozrywki pochodząca z Japonii,
17) zapalenie stawu skokowego konia,
18) miejsce zmagań pięściarzy,
19) przetwór owocowy w słoiku,
20) „… Teresy Hennert", powieść Zofii Nałkowskiej,
23) klasyczny styl pływacki,
25) powitalne pochylenie ciała,
26) w przenośni o dostatku,
27) „… zwana Wandą", komedia kryminalna,
28) przybyli… pod okienko,
31) Jan Jakub, reżyser filmu „Jańcio Wodnik",
34) gumowy but na niepogodę,
36) „… i Małgorzata", powieść Michaiła Bułhakowa,
37) słynny utwór Maurice'a Ravela,
38) wynagrodzenie dla aktorki,
39) „… i stare koronki", czarna komedia,
40) największy kontynent na Ziemi.

Pionowo:
2) w Barcelonie wyskoczył w nią Boniek,
3) pospolity gatunek topoli,
4) słowny konflikt, sprzeczka,
5) miejsce pracy tynkarza,
6) duży sklep wielobranżowy,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) król Itaki, mąż Penelopy,
9) ludowa nazwa kukułki,
10) kunszt uwodzenia,
16) imitacja towaru na wystawie,
21) szlam na dnie stawu,
22) niewolnica z brazylijskiego serialu,
23) zupa na zakwasie,
24) ślad po oparzeniu,
29) stan duchowy, usposobienie,
30) pęk słomy związany powrósłem,
32) dzielnica Gdańska z katedrą,
33) grupa osób wzajemnie popierających się, koteria,
34) naczynie z uszkiem,
35) powieść Prusa z Izabelą Łęcką.

ROZWIĄZANIE NR 67

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja decyzjom, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że spokój pomoże dostrzec nowe możliwości wokół Ciebie.
Ryby (19.02 - 20.03)
Skup się na relacjach i drobnych radościach. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi wyrażać myśli jasno – unikniesz dzięki temu nieporozumień.
Byk (20.04 - 20.05)
Warto zadbać o siebie i swoje emocje. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że chwila ciszy przyniesie odpowiedzi na ważne pytania.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze, aby osiągnąć zamierzone cele.
Rak (22.06 - 22.07)
Detale mają duże znaczenie. Horoskop dzienny na środę mówi, że precyzja pozwoli uniknąć błędów i poprawić efektywność pracy.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest możliwa. Horoskop dzienny to wskazówka, by postawić na szczerość i otwartość w rozmowach z innymi.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja Cię nie zawiedzie. Horoskop na dziś wyraźnie podpowiada, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych.
Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły przyniosą inspirację. Horoskop dzienny na środę radzi działać odważnie, ale pamiętać też o konsekwencjach decyzji.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość zostanie nagrodzona. Horoskop dzienny radzi, by nie zrażać się trudnościami, i mówi, że jesteś na dobrej drodze i blisko celu.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoją mocną stroną. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją przy realizacji powziętych planów. Poczujesz satysfakcję.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi zachować równowagę i nie podejmować pochopnych decyzji.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl
Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**
Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra **skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805 fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 9139413c0d

Transferowe przymiarki. Co słychać w klubach ekstraklasy?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Choć do zakończenia sezonu, a tym bardziej otwarcia letniego okienka pozostało jeszcze trochę czasu, to zamieszanie transferowe w klubach PKO BP Ekstraklasy już ruszyło. Pierwsze ruchy już zostały ogłoszone.**

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Powracający po kontuzji zawodnik Lecha Poznań, Radosław Murawski, przedłużył kontrakt do 2028 roku

To gorący czas zwłaszcza dla działaczy Lecha Poznań. Mistrz przewodzący tabeli celuje bowiem w historyczny, bo pierwszy awans do Ligi Mistrzów. Jeżeli faktycznie obroni tytuł, sukces będzie w zasięgu; wystarczy bowiem ograć tylko i aż dwóch rywali - jako rozstawiony w losowaniach. Do tego potrzebna jest jednak silna kadra, co pokazał zeszły rok i porażka z Crveną Zvezdą Belgrad. Co już wiemy? Otóż na razie „Kolejorz" skoncentrował się na rozmowach z zawodnikami z obecnego składu. Kontrakt o dwa lata przedłużył Radosław Murawski, który właśnie wrócił po kontuzji. Trwają negocjacje z liderem defensywy Antonio Miliciem. Według Meczyków z zespołu - niestety! - odejdzie najlepszy gracz ofensywy. Ali Gholizadeh, bo o nim mowa, zbyt długo zastanawiał się nad propozycją z klubu, w tzw. międzyczasie zerwał więzadła, i teraz wszystko wskazuje na to, że po sezonie zostanie bez umowy, gdyż obowiązująca wygasa w czerwcu. Reprezentantowi Iranu przepadnie udział w mistrzostwach świata; jego pauza po operacji wyniesie co najmniej kilka miesięcy. W Lechu pod znakiem zapytania stoi przyszłość Luisa Palmy wypożyczonego z Celtiku Glasgow. Po trzech sezonach ma dojść do zmiany podstawowego bramkarza, skoro transfer za granicę rozważa Bartosz Mrozek. Wzmocnienia też będą - niewiele, ale wszystkie jakościowe. Nadal nie wiadomo, czy trenerem pozostanie Niels Frederiksen.

Co słychać w Legii Warszawa? Otóż duży wpływ na kształt kadry chce mieć trener Marek Papszun, a świadczy choćby o tym fakt, że z drużyną łączony jest jego były podopieczny z Rakowa Częstochowa, obrońca Zoran Arsenić. Przy Łazienkowskiej dojdzie do prawdziwego wietrzenia szatni. Za granicę, prawdopodobnie do Anglii, wyfrunie bramkarz Kacper Tobiasz. Odejście potwierdził już stoper Radovan Pankov. Nie wiadomo, czy uda się zatrzymać Juergena Elitima, a rozmowy z Bartoszem Kapustką w ogóle nie ruszyły, choć umowa wygasa za miesiąc. Ponadto z kadry ubędą Petar Stojanović czy Claude Goncalves. - Nowi? To nie do mnie pytanie - ucinał ostatnio dyskusję Papszun. Spośród wszystkich graczy nowy kontrakt podpisał jedynie syn dyrektora Michała Żewłakowa - Jakub.

Do zmian dochodzi również w gabinetach. Korona Kielce rozstała się z dyrektorem sportowym Pawłem Tomczykiem. Pożegnanie z Arką Gdynia zapowiedział pełniący tę samą funkcję Veljko Nikitović. Wreszcie nikt dziś nie jest w stanie przewidzieć, co właściciel Widzewa Łódź Robert Dobrzycki zadecyduje w sprawie duetu Dariusz Adamczuk - Piotr Burlikowski odpowiadającego za przestrzelone ruchy w zimowym okienku, skutkujące miejscem w strefie spadkowej.

Wyjątkowy spokój panuje za to w Górniku Zabrze. Jeszcze przed zdobyciem Pucharu Polski działacze potwierdzili dwa transfery - z pierwszoligowej Stali Rzeszów. Stawiają na młodych, zdolnych Polaków. Nowym stoperem zostanie w lipcu 19-letni Michał Synoś, zaś na bok powędruje 22-letni Patryk Warczak. - Nic na wariata - mówi o swoim pomyśle na rządzenie klubem Lukas Podolski, którego spółka 23 maja przejmie pakiet większościowy od miasta.

Dużo dzieje się w Pogoni Szczecin. Ten klub jako pierwszy zarobi około 1 mln złotych. Rumuński CFR Cluj aktywował bowiem klauzulę wykupu obrońcy Mariana Huji, przebywającego na wypożyczeniu. W drużynie Portowców zostają za to pomocnik Frederik Ulvestad i obrońca Dimitris Keramitsis, którzy parafowali nowe umowy. Bliski tego jest jeszcze Leo Borges.

Maj będzie miesiącem głośnych pożegnań. Po czternastu (!) latach spędzonych w Radomiaku Radom karierę zakończy Leandro. - Serce bardzo boli, ale niestety przychodzi ten czas - zapowiedział Brazylijczyk z polskim paszportem. Po raz ostatni zagra 16 maja w hicie z Lechem Poznań.

©℗

Bayern Monachium kontra Paris Saint-Germain, czyli piłkarska uczta dla kibiców

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Przed nami kolejna uczta piłkarska. W Monachium Bayern spróbuje odrobić jednobramkową stratę (4:5) z pierwszego, wyjazdowego meczu półfinałowego Ligi Mistrzów z PSG.**

Rozgrywki Champions League sezonu 2025/2026 powoli zbliżają się do końca. Pozostały tylko dwa mecze - dzisiejszy rewanżowy, z udziałem drużyny bawarskiej i Paris Saint-Germain, oraz wielki finał, który zaplanowano na 30 maja w Budapeszcie.

Zapewne wszyscy pamiętamy niezwykły spektakl, jaki zafundowały nam oba zespoły w ubiegłym tygodniu na Parc des Princes.

Niemal wszyscy fachowcy twierdzą, że był to jeden z najciekawszych meczów w historii Ligi Mistrzów i wcześniejszego Pucharu Europy. Dopiero drugi raz w historii aż dziewięć bramek padło w półfinałowym meczu najważniejszych europejskich klubowych rozgrywek. W 1960 roku Eintracht Frankfurt najpierw rozgromił Glasgow Rangers aż 6:1, a w rewanżu wygrał 6:3.

Broniąca trofeum drużyna trenera Luisa Enrique prowadziła w Paryżu już 5:2, ale Bayern nie zamierzał się ugiąć. Gole Dayota Upamecano i Luisa Diaza sprawiły, że PSG wygrało tylko 5:4, więc rewanż w Monachium zapowiada się pasjonująco.

Niemiecki klub przegrał tylko jeden z ostatnich 29 meczów Ligi Mistrzów na swoim obiekcie (23 wygrane, 5 remisów) i wygrał wszystkie sześć u siebie w tym sezonie.

PSG i Bayern są najskuteczniejszymi zespołami tej edycji Ligi Mistrzów. Zdobyły już - odpowiednio - 43 i 42 bramki. Rekordzistą pozostaje FC Barcelona (45 bramek - 1999/2000).

Transmisja z meczu na Allianz Arena w Monachium (godz. 21.00) dostępna będzie w Canal+ Extra 1, na platformie Canal+ Online oraz w aplikacji mobilnej.

©℗

FOT. IMAGO SPORT AND NEWS/EAST NEWS

Napastnik Bayernu Monachium - Harry Kane ma już 53. gole strzelone w Lidze Mistrzów, co daje mu 10. miejsce

Związek chce „spolszczyć" PKO Ekstraklasę. Kluby stawiają weto

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Polski Związek Piłki Nożnej (PZPN) wraz z ministrem sportu i turystyki Jakubem Rutnickim rozważa zmiany, które miałyby „spolszczyć" rozgrywki PKO Ekstraklasy i 1. Ligi.**

Propozycja dotycząca zwiększenia liczby polskich piłkarzy w kadrach meczowych nie spotkała się jednak z entuzjazmem klubów z najwyższej klasy rozgrywkowej i jej zaplecza.

Więcej obcokrajowców niż swoich

Nie jest tajemnicą, że w PKO Ekstraklasie gra obecnie więcej obcokrajowców niż młodych, utalentowanych Polaków. Długo szukać nie trzeba, bo wystarczy spojrzeć na ostatni poniedziałkowy mecz Radomiaka z Lechią - w wyjściowych składach znalazło się łącznie czterech (!) naszych rodaków. Proporcje? Trzech w drużynie gospodarzy i tylko jeden w ekipie gości. Kres takiej polityce chcą położyć najwyższe władze. Jak poinformował Adam Sławiński, mówi się o zmianach forsowanych przez prezesa PZPN Cezarego Kuleszę oraz ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego. - Słyszę o obowiązku nawet 8-10 zawodników z polskim paszportem w 20-osobowej kadrze - przekazał dziennikarz.

Zmiana wydaje się sensowna. Zwłaszcza jeśli spojrzymy na najmocniejsze ligi, na czele z niemiecką. Tam priorytetowo traktuje się rozwój własnych zawodników, którzy w kolejnych latach stają się siłą drużyny narodowej. W tym kierunku będą podążały również Włochy. Ich reprezentacja w ostatnich latach przeżywa bowiem największy kryzys. Po raz trzeci z rzędu przegrała baraże o mistrzostwa świata. W efekcie ponownie nie zagra na największym turnieju globu.

Dlaczego polskie kluby nie chcą zmian?

Co na to polskie kluby? Według dziennikarzy portalu Weszło.com, po konsultacjach ze związkiem pomysł nie spotkał się z ich aprobatą, a zmiana regulaminu na razie nie wejdzie w życie. Trudno się temu dziwić - wdrożenie takiego przepisu wymaga czasu. Kluby nie mogą przecież z dnia na dzień rozwiązać kontraktów z zagranicznymi piłkarzami i zmienić swojej polityki transferowej.

Polski Związek Piłki Nożnej będzie więc musiał poczekać. Niewykluczone, że do tematu wróci jesienią. Federacja planuje w najbliższym czasie powołać specjalną grupę roboczą złożoną z przedstawicieli klubów oraz władz związku. Jeśli nowe przepisy miałyby wejść w życie od sezonu 2027/28, konieczne będzie wypracowanie wspólnego stanowiska.

Kto spełnia potencjalne wymagania?

A który klub jest najlepiej przygotowany na dzisiaj do tego wymogu? Drużyną z największą liczbą polskich piłkarzy (stan na 31. Kolejkę PKO Ekstraklasy) jest Zagłębie Lubin z imponującą liczbą 18 Polaków w kadrze meczowej. Drugi jest GKS Katowice (17), a trzecia Legia Warszawa (14).

©℗

eprasa.pl 9139413c0d

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

PIĘCIOBÓJ NOWOCZESNY

Obiecujący występ zielonogórzanki w Pucharze Europy

Reprezentacja Polski wystąpiła w zawodach Pucharu Europy w Barcelonie. Naszych reprezentantów nie zabrakło na podium. Najwyżej sklasyfikowaną z Polek w kategorii U-17 okazała się 16-letnia Maja Gradoń z ZKS Drzonków, która zajęła 5. miejsce w gronie 30 zawodniczek.

KOSZYKÓWKA

Młode gorzowianki daleko od podium MP do 15 lat

Na 8. pozycji zakończyły finałowy turniej mistrzostw Polski U-15 koszykarki Enei AZS AJP Gorzów. W zawodach Ksawerowie podopieczne trenera Adama Chodkiewicza przegrały trzy mecze w fazie grupowej, a w spotkaniu o 7. lokatę uległy RMKS Rybnik 57:66. Mistrzyniami Polski zostały koszykarki Szkoły Gortata Gdańsk, które w finale wygrały z Basket 4Ever Ksawerów 91:86. Trzecie miejsce wywalczył Quay MUKS Poznań, pokonując w meczu o brąz 1KS Ślęzę Wrocław 71:66.

KOLARSTWO

Lubuszanie pokazali się w jednoetapowym wyścigu

Sukcesem Lubuszan zakończył się jednoetapowy, 81-kilometrowy wyścig juniorów o Puchar Wójta Gminy Chrząstowice. Marcel Stanik z LKS POM Strzelce Krajeńskie oraz Maciej Kokociński z Trasy Zielona Góry przyjechali na metę z przewagą 1,20 min nad rywalami. Finisz wygrał reprezentant POM. W kategorii juniorów specjalną premię wygrał Bartosz Korzyniewski z POM, a w wyścigu juniorek młodszych na 3. i 4. pozycji przyjechały zawodniczki ze Strzelec Krajeńskich - Kornelia Szylko i Natalia Jaros.

TENIS STOŁOWY

Dwa medale zielonogórzan w czarnogórskiej Podgornicy

W Podgornicy niepełnosprawni pingpongiści rozegrali turniej w ramach ITTF World Para Challenger. Z lubuskich zawodników Piotr Grudzień (kl. 10) wywalczył w grze pojedynczej brązowy medal po przegraniu półfinału z Artemem Iakovlevem (AIN) 1:3. Do ćwierćfinału awansowali: w kl. 8. Magdalena Sutkowska-Pawłasek (oboje z ZSR Start Zielona Góra) i w kl. 4-5. Krzysztof Żyłka (GZSN Start Gorzów). W kl. 10. Igor Misztal (ZSR Start) odpadł w fazie grupowej. W grach deblowych i mieszanych tylko Pawłasek wywalczyła medal, grając w parze z Polką Katarzyną Marszał. W deblu klasy 14. stanęły na najwyższym stopniu podium - po wygraniu półfinału z parą z Hongkongu Chiu Kan Shan i Wong Yue Ching 3:1 oraz finału z Ukrainkami Antoniną Khodzynskayą i Maryną Lytochenko 3:1.

TENIS STOŁOWY

W weekend zagrają obydwie lubuskie grupy klasy A

* VII rzut zielonogórskiej klasy A: hala MOSiR przy ul. Sportowej 1 w Zbąszynku, niedziela - godz. 9.30.

* VII rzut gorzowskiej klasy A: hala SP przy ul. Cmentarnej 5 w Górkach Noteckich, niedziela - godz. 10.00. **(rg, rk)**

PIŁKA NOŻNA

Na dziś zaplanowano półfinałowe mecze lubuskiego Pucharu Polski. Warta Gorzów podejmie Lechię Zielona Góra (początek spotkania o godz. 17.30), a Odra Bytom Odrzański będzie gospodarzem pojedynku z Cariną Gubin (godz. 19.00). Co ciekawe, trofeum broni jedyny w tym III-ligowym towarzystwie IV-ligowiec z Bytomia Odrzańskiego. Finał odbędzie się 27 maja na stadionie OSiR w Gorzowie.

FOT. ROBERT GORBAT

FUTBOL AMERYKAŃSKI

Klub Futbolu Amerykańskiego Wataha Zielona Góra odniósł trzecie z rzędu zwycięstwo w Polskiej Futbol Lidze. W trakcie długiego, majowego weekendu zielonogórzanie pokonali na wyjeździe Wilki Łódzkie 16:14.

Rozpoczęli sezon na piasku. W Nierzymiu triumf „Orłów”

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

SIATKÓWKA PLAŻOWA. **Dorocznym zwyczajem, sezon zainaugurowano w Lubuskiem 1 maja. Premierowe zawody na boiskach w Nierzymiu wygrali Patryk Baran i Przemysław Boguta z Akademii Orła Międzyrzecz.**

Mnogość siatkarskich ośrodków w województwie lubuskim powoduje, że także plażowa wersja tej dyscypliny sportu cieszy się dużą popularnością. Na starcie pierwszych zawodów, zorganizowanych w świąteczny piątek na terenie Ośrodka Przywodnego gorzowskiego OSiR w Nierzymiu stanęło 12 męskich duetów z Poznania, Przecławia, Łośna, Szczecina, Międzyrzecza i Gorzowa.

FOT. ROBERT GORBAT

Turnieje w Nierzymiu zawsze mają silną i liczną obsadę

Grali systemem brazylijskim

- Rywalizujemy przez ponad cztery godziny systemem brazylijskim. Ma on tę cechę, że pomimo pucharowej rozgrywki zespół odpada z zawodów dopiero po przegraniu drugiego meczu. Drużyna, która w ten sposób dojdzie do finału może rozegrać nawet sześć spotkań - wyjaśniła nam Ilona Sobieralska z gorzowskiego OSiR. - Na zwycięzców czeka ufundowany przez nasz ośrodek bon towarowy o wartości 1 tysiąca złotych, kolejne dwie ekipy otrzymają nagrody w wysokości 700 i 500 złotych. Przyjęliśmy zasadę, że mecze toczą się do jednego wygranego seta do 21 punktów, a tylko finał jest rozgrywany do dwóch wygranych setów.

Nie zabrakło dawnych ligowców

Wśród grających ujrzeliśmy wiele postaci, znanych z ligowych występów w różnych lubuskich zespołach w tradycyjnej, halowej odmianie siatkówki. Do Nierzymia przyjechali m.in.: Patryk Baran, Przemysław Boguta, Marcin Mierzejewski i Michał Kocoń, a sędziowali im ligowi arbitrzy Zdzisław Hamulski i Bartosz Słowik.

- W GTPS Gorzów grałem od 2011 do 2016 roku, czyli do jego rozpadu. Najpierw na pozycji przyjmującego, potem jako libero - wspominał 38-letni dziś Michał Kocoń. - Teraz mieszkam w Poznaniu, podobnie jak mój partner z pary Marcin Mierzejewski. Bawimy się w plażową siatkówkę raz w tygodniu, chodzi przede wszystkim o przyjemne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Plażówki próbowałem jeszcze w czasie czynnej kariery w hali, ale to dwie zupełnie różne dyscypliny. Inne jest dojście do bloku, inne odbicie dyszlem, też całkiem odmienne przepisy.

Co ciekawe, w piątkowych zawodach uczestniczył też syn Michała, 14-letni Kacper. Grał w parze z Rene Kurczem, z którym na co dzień mieszka w jednym pokoju w SMS w Policach.

Główna nagroda dla międzyrzeczan

Panowie Koconiowie dzielnie walczyli do ostatniej piłki, lecz nie było im dane sięgnąć po główną nagrodę nierzymskiego turnieju. Tę zdobyła Akademia Orła Międzyrzecz (Patryk Baran i Przemysław Boguta), wyprzedzając TKKW Wrzeciono (Kacper Napierała i Piotr Grobelny), Kicające Gumisie (Marcin Mierzejewski i Michał Kocoń) oraz Bad Boys (Krzysztof Łazowski i Radosław Zadka).

W Nierzymiu turnieje plażowej siatkówki będą organizowane raz w miesiącu aż do września. Cykl zwieńczy memoriał Marka Cholawy, rozgrywany tradycyjnie w formuje zespołów trzyosobowych. Grand Prix Lata będzie się toczyło w czerwcu i lipcu na boiskach gorzowskiej Kukuły, atrakcyjne oferty dla miłośników volleyballu na piasku przygotował też Sulęcin.©℗

Karatecy z Zielonej Góry wywalczyli cztery medale mistrzostw Europy

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KARATE. **Zielonogórski Klub Sportowy Karate Kyokushin sięgnął po kolejne cenne trofea. Jego reprezentanci zdobyli cztery medale 37. Mistrzostw Europy w Karate Kyokushin federacji KWF.**

W imprezie, rozegranej w Świnoujściu - Ahlbeck Pommernhalle, udział wzięło kilkaset zawodników. W tym gronie nie zabrakło licznej reprezentacji Polski, której barw bronili m.in. Zielonogórzanie. Spisali się znakomicie, wywalczyli cztery medale w konkurencjach kumite.

W rywalizacji seniorów, w wadze do 80 kg, brązowy medal zdobył Tomasz Madej. To nie pierwszy sukces zielonogórskiego strażaka na mistrzostwach Europy, w przeszłości stał na najwyższym stopniu podium.

Kolejne trzy „krążki” wywalczyli młodzi zawodnicy klubu z Zielonej Góry. Po srebrne sięgnęli junior młodszy Mateusz Rawdanis (pow. 70 kg) i młodzieżowiec Grzegorz Czechowski (pow. 90 kg). Z kolei na trzecim stopniu podium stanął Miłosz Grygiel w rywalizacji juniorów młodszych, w wadze do 65 kg.

FOT. MAT. PRAS.

Reprezentanci Zielonogórskiego Klubu Sportowego Karate Kyokushin zdobyli w Świnoujściu cztery medale

W składzie reprezentacji zielonogórskiego klubu byli też: Weronika Karasz, Maja Wyszkowska, Michał Kowalczyk, Franciszek Wiącek i Filip Pituła. Warto podkreślić, że jednym z sędziów mistrzostw Europy był shihan Eliasz Madej, co stanowi duże wyróżnienie dla środowiska karate z Zielonej Góry.

Tuż przed mistrzostwami Europy zawodnicy zielonogórskiego klubu wzięli udział w turnieju Morska Perła w Kołobrzegu. A w nim dziesięć razy stawali na podium, w tym sześciokrotnie na jego najwyższym stopniu. Po złote medale sięgnęli Antonina Zengota, Lena Wojnarowska, Tomasz Jurkiewicz, Adam Pawłowski, Radosław Talarczyk i Filip Pituła. - Jestem bardzo zadowolony z postawy naszych zawodników - powiedział trener Tomasz Madej. - Mimo że nie wystąpiliśmy w pełnym składzie, pokazaliśmy charakter, determinację i wysoki poziom sportowy.©℗

eprasa.pl 9139413c0d