

W Gorzowie odkryto nagrobek sprzed trzystu lat! **str. 4**



FOT. KRZYSZTOF BIELAWSKI

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów – **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
29.10.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 252 (22.552)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Zdrowitka przeniesiona.
Pojawiła się nowa bachantka - BiegUZka **str. 3**



FOT. JACEK KATOS

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	11299	гелікоптерів	346
літаків	428	БТРів	23508

Planowana instalacja przetwarzania odpadów niepokoi mieszkańców **str. 4**



FOT. GOOGLE STREET VIEW

ZIELONA GÓRA

Sąd ogłosił upadłość spółki Cinkciarz.pl

Jak poinformował we wtorek Bogumił Hoszowski, rzecznik Sądu Okręgowego w Zielonej Górze, sąd ogłosił upadłość Cinkciarz.pl - spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, wobec której poznańska prokuratura regionalna prowadzi postępowanie karne.

- Tym samym ogłoszono upadłość dłużnika (Cinkciarz.pl) i wezwano wierzycieli do zgłoszenia roszczeń, powołano także sędziego komisarza i wyznaczono syndyka. Najistotniejszą informacją związaną z ogłoszeniem upadłości jest to, że wszystkie postępowania o charakterze cywilnym, zarówno przed wydziałami cywilnymi, jak też przed wydziałami gospodarczymi, z mocy prawa ulegają zawieszeniu - powiedział sędzia Hoszowski.

Na syndyka została wyznaczona Kancelaria Grenda (spółka Grenda-Restrukturyzacja). Zgodnie z obwieszczeniem sądu opublikowanym w Krajowym Rejestrze Zadłużonych, wierzyciele spółki powinni zgłaszać swoje wierzytelności do syndyka w terminie 30 dni od ogłoszenia upadłości.

Od października 2024 roku poznańska prokuratura regionalna prowadzi postępowanie karne dotyczące oszukania wielu osób korzystających z usługi internetowej wymiany walut Cinkciarz.pl. W marcu 2025 prokuratorzy zdecydowali o przedstawieniu zarzutów, m.in. oszustwa, prezesowi zarządu Cinkciarz.pl sp. z o.o. Marcinowi P. Męczyszczyna przebywa poza granicami kraju, jest poszukiwany listem gończym od końca lipca.

Pod koniec września tego roku prokuratura poinformowała, że łączna wartość szkód, jakie miał wyrządzić klientom prezes spółki Cinkciarz.pl, wynosi ponad 125 mln zł. **MK, PAP**

SAMORZĄD NOWOSOLSCY RADNI O ZAROBKACH SWOJEJ PREZYDENT ZDECYDUJĄ JUTRO

Prezydent Zielonej Góry zarobi ciut więcej

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Zielonogórcy radni na wtorkowej sesji zdecydowali o podwyżce dla prezydenta Marcina Pabierowskiego. Do tej pory zarabiał 10 770 zł plus dodatek funkcyjny - 3450 zł. Teraz dostanie 11 310 zł pensji podstawowej i 3650 zł dodatku. To oczywiście kwoty brutto. Jutro o zarobkach swojej prezydent będą decydować radni w Nowej Soli.

Radny Robert Kornalewicz (KO) przedstawił projekt uchwały, podkreślając, że zarobki prezydentów dużych miast są często niższe niż kierowników podległych miastu jednostek. A przecież to praca siedem dni w tygodniu przez 24 godziny na dobę. Wielka odpowiedzialność, która dotyczy 140-tysięcznego miasta. Tymczasem wynagrodzenie władarzy określa ustawa. To w niej zostały wpisane maksymalne kwoty. I właśnie te nowe stawki spowodowały, że rada postanowiła zająć się tą sprawą.

- Gdyby to ode mnie zależało, ta pensja byłaby dużo wyższa, ale musimy przyznać zgodnie z obowiązującym prawem - mówił Kornalewicz. - Co to oznacza? Że na rękę prezydent dostanie więcej o 653 zł. Mówimy tu o początku roku, bo kiedy przekroczy ustawowy próg, zapłaci większy podatek, więc wyjdzie, że na rękę dostanie wtedy więcej o 474 zł. W uproszczeniu podwyżka to wzrost o 5 proc.

Radny Grzegorz Maćkowiak (PiS) podkreślił, że zgadza się z tym, iż zarobki prezydentów, a także premiera, prezydenta Polski, są za niskie w stosunku do wykonywanych obowiązków. Ale dodał, że wołałby zajmować



FOT. JACEK KATOS

Stoją od lewej: wiceprezydent Paweł Tonder, prezydent Marcin Pabierowski, przewodniczący rady Adam Urbaniak i jej wiceprzewodnicząca Joanna Malon

się uchwałą o podwyżce na następnej sesji. Dlaczego?

- Prezydent miasta za miesiąc przedstawi projekt budżetu, a w nim najważniejsze inwestycje, zadłużenie, deficyt, podwyżki... - mówił radny Maćkowiak. - Myślę, że mieszkańcy chcą wiedzieć, co ich czeka w przyszłym roku. Kiedy pracownik przychodzi prosić o podwyżkę, pada pytanie: za co? To jest uczciwe. Dlatego lepiej byłoby rozpatrywać sprawę podwyżki na następnej sesji - uzasadniał Maćkowiak.

- Nie mamy zbyt dużo inwestycji w mieście. Zadłużenie jest spore. Podwyżka nie powinna być za darmo - dodał z kolei radny Robert Górski (Zielona Razem).

Średnie wynagrodzenie w Zielonej Górze to 8679 zł brutto.

W końcu 22 radnych było za, jeden przeciw, nikt nie wstrzymał się od głosu. To oznacza nowe zarobki dla prezydenta. Dostanie wyrównanie od lipca tego roku.

Podwyżka podatków i pensji prezydent

W Nowej Soli szykuje się podwyżka dla prezydent Beaty Kulczyckiej. Koalicja rządząca miastem chce też, by w górę poszły diety radnych. Mieszkańcy również dostaną podwyżki, ale podatków. Czwartkowa sesja Rady Miejskiej będzie gorąca. Radni FNW Wadima Tyszkiewiczza i Koalicji dla Nowej Soli tworzą większość w nowosolskiej radzie. Właśnie przygotowali uchwałę, którą chcą podwyższyć sobie diety o około tysiąc złotych. Po zmianach ich pensje wyglądałyby tak: przewodni-

czący - 3382 zł (wzrost o 901,87 zł), wiceprzewodniczący - 3156,54 zł (wzrost o 1127,34 zł), przewodniczący komisji - 2930,42 zł (wzrost o 1126,68 zł), wiceprzewodniczący komisji - 2705 zł (wzrost o 1126,73 zł) i szeregowy radny - 2479,59 zł (wzrost o 901,32 zł). Tej uchwały nie ma w porządku obrad najbliższej sesji, ale to nie oznacza, że nie pojawi się w nim w ostatniej chwili. Za to na pewno radni zadecydują o podwyższeniu podatków od nieruchomości, środków transportowych i opłaty targowej oraz podwyżce pensji prezydenta. Dziś dostaje on za pracę (wraz z dodatkami) 20 640 zł. Po zmianie to ma być 21 710 zł, z wyrównaniem od lipca. I to wkurza mieszkańców: radni chcą sobie podwyższyć diety, jednocześnie podwyższając im podatki.

Więcej na gazetalubuska.pl

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

Jarosław
Miłkowski



SUKCES LUBI CISZĘ

Podczas wczorajszej rozmowy w Radiu Gorzów senator Władysław Komarnicki zapowiedział, że w 2027 roku chciałby sprowadzić – a konkretnie nie on, tylko osoba, która mogłaby przejąć stery w żuźlowej Stali Gorzów – Bartosza Zmarzlika. Sześciokrotny, aktualnie, indywidualny mistrz świata, a wychowanek Stali, przez ostatnie trzy sezony jeździł w Motorze Lublin. Z tym klubem związany ma być także w przyszłym roku. A wiele osób chętnie widziałoby go z powrotem w żółto-niebieskich barwach.

O tym, że żuźlowi działacze myślą o powrocie Zmarzlika, w kuluarach słyszałem od dawna. Jeszcze za poprzedniego prezesa Stali słyszałem „na mieście”, że miałyby to nastąpić w przyszłym sezonie. W ostatnich miesiącach, gdy Zmarzlik przedłużył kontrakt w Lublinie, słyszałem z kolei, że miejsce dla niego będzie w Stali w sezonie kolejnym. Nikt jednak nie powiedział o tym głośno. Aż do teraz...

„Pieniądze lubią ciszę” – mówi znane powiedzenie. Sukces oraz kontrakt w biznesie – także. Pamiętajcie, gdy kilkanaście miesięcy temu mówiło się, że w nazwie gorzowskiego stadionu żuźlowego miała się znaleźć nazwa jednej ze spółek Skarbu Państwa? Bo tak rzeczywiście miało być. Ktoś jednak o sukcesie w rozmowie powiedział o jedno słowo za dużo – a właściwie za głośno. I z nazwy spółki Skarbu Państwa w nazwie stadionu wyszły nici.

Podobnie było z nazwiskami żuźlowców, którzy mieli zasilić Stal w przyszłym sezonie. Kto to miał w Stali nie jeździć?! Piotr Pawlicki, Maksym Drabik, czy choćby Jakub Krawczyk. Dziś o żadnym w kontekście Stali już się nie mówi. Mają trafić do innych klubów.

Bartosza Zmarzlika w żółto-niebieskich barwach chętnie znów zobaczę. Ale skoro ktoś już głośno jego powrót zapowiada, to mam wątpliwości, czy nastąpi lada moment...

● Nikt nie zwracał uwagi na właściciela zakładu drukarskiego, Polaka o drobnej posturze, który mieszkał przy Cromwell Road w zachodnim Londynie. Do czasu

Zamknięci w ciężarówce, czyli lekcja o handlu ludźmi

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Przed siedzibą OHP stanęła dziwna ciężarówka. Escapetruck, bo tak nazywa się samochód, wewnątrz którego zaaranżowano realistyczny pokój zagadek. Ale nie o zabawę tu chodzi, lecz wywołanie refleksji w sprawie handlu ludźmi. Problem dotyczy co najmniej tysiąca osób rocznie.

Projekt Escapetruck, opracowany przez holenderską Fundację Reshape, łączy elementy edukacji, emocji i współpracy zespołowej. Pozwala zrozumieć mechanizmy działania sprawców handlu ludźmi oraz skutki, jakie to przestępstwo niesie dla ofiar. A jak pokazują policyjne dane, dotyka on zarówno dzieci, młodzież jak i dorosłych. Edukacja staje się więc niezwykle ważna.

Sytuacja bez wyjścia

Wnętrze 19-metrowej naczepy zostało zaaranżowane tak, by odzwierciedlać warunki, w jakich mogą znajdować się ofiary handlu ludźmi. Są efekty dźwiękowe i zapachowe, potęgujące realizm doświadczenia.

Przy ulicy Zamenhofs 1 zgromadziło się wiele osób, zainteresowanych przedsięwzięciem, którego partnerami są: Fundacja Reshape, Ambasada Królestwa Niderlandów, Policja



FOT. JACEK KATOS

Królestwa Niderlandów, Uniwersytet Wrocławski, Polska Policja, Straż Graniczna oraz Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

- Projekt ten realizowany jest w całej Europie. W Polsce mamy edycję wiosenną i jesienną. Osoby, które wchodzą do ciężarówki, mają poczuć sytuację, dotyczącą handlu ludźmi - niewolniczej pracy czy seksbiznesu. Tutaj mamy uczniów powyżej 16 roku życia. Często właśnie takie młode osoby są kuszone atrakcyjnymi wyjazdami, pracą z wysokimi zarobkami, są rozkochiwane. A potem z tego niewolniczego traktowania trudno je wyciągnąć - mówi Agata Kądziołka, asp. szt. Wydział Prewencji KWP w Gorzowie. - Wierzymy w to, że po takiej wizycie młodzież i nie tylko ona będzie zastanawiała się pięć razy, zanim

podejmie decyzję. Trzeba zastanowić się, czy to, co mi ktoś proponuje, rzeczywiście jest takie atrakcyjne i prawdziwe.

To nie jest fantazja

- My tak naprawdę traktujemy handel ludźmi jak opowieść z pogranicza fantazji. Jednak tak nie jest. To miejsce pokazuje nam, jak łatwo znaleźć się w sytuacji bez wyjścia. Pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie i z jaką ostrożnością musimy nawiązywać nowe znajomości, podejmować ważne decyzje - podkreśla wicewojewoda Tomasz Nesterowicz.

Uczestnicy wydarzenia wewnątrz pojazdu poznali prawdziwe historie ofiar, rozwiązywali zadania, by uświadomić sobie, jak działają przestępcy, jak zachować się w określonych sytuacjach. A zwykle manipulują oni ludźmi, którzy chcą po-

prawić swoje warunki bytowe, szukają pracy, marzy im się zagraniczny wyjazd, czują się samotni. Przestępcy oferują im atrakcyjną pracę i wsparcie.

- W tamtym roku mieliśmy zidentyfikowane 74 osoby, którym handel handlowano. Przy czym 66 przypadków dotyczyło przymusowej pracy. W tym roku przez 10 miesięcy odnotowaliśmy 50 takich przypadków. Można więc powiedzieć, że mamy do czynienia z niepokojącą stabilizacją. Dlatego ta edukacja, działania prewencyjne muszą pomóc - mówi Paweł Biskupik ze Straży Granicznej.

Transgraniczny charakter procedury sprawia, że Polska jest krajem pochodzenia ofiar handlu ludźmi, krajem docelowym, ale również przez nasz kraj są transportowane ofiary handlu ludźmi do państw europejskich.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
13°C	7°C	13°C	8°C
Barometr 1010 hPa		Piątek	
Wiatr płd.-zach. 14-25 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		13°C	3°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		15°C	9°C

Uwaga: wilgotność - 73 proc.

FORUM CZYTELNIKÓW

Teresa z Zielonej Góry:

Autobus kursujący po cmentarzu to bardzo dobry pomysł. Ale nie wiem, czy zimą, kiedy mało osób jednak odwiedza nekropolię. Żeby nie było tak, że będzie on wozil powietrze.

Karolina z Zielonej Góry:

Proponuję, by studenci budownictwa na UZ zajęli się sprawą tunelu podziemnego na dworcu PKP. Skoro kolej nie może sobie poradzić z tym, by nie stała tam woda, to może studenci

w ramach swoich zajęć wyślą, co zrobić, by to miejsce wyremontowane za duże miliony, nie straszło swoim wyglądem. Tam jest ślisko, niebezpiecznie.

Wanda z Zielonej Góry:

Jestem przerażona, że właściciele psów nie mają żadnej refleksji po tym, co stało się w Raculi. Wielu mieszkańców chodzi na spacer do lasu. Ale tam uprzywilejowane są psy, które biegają swobodnie bez smyczy. Ja jak widzę

z daleka takiego psa, od razu się cofam i bardzo stresuję. A przecież las jest naszym dobrem wspólnym, to nie jest wybieg dla psów. Właściciele powinni je trzymać na smyczy.

Danuta z Zielonej Góry:

Widzę, że mieszkańcy niektórych osiedli odpuścili sobie budżet obywatelski. Nie wierzę, że mogą coś ugrać, bo zwykle wygrywają te bardziej zorganizowane, działające pod kierunkiem swojego radnego, or-

ganizują akcje itd. Wiem, że o to chodzi. Ale przecież my też płacimy podatki i też chcielibyśmy zmian w swoim rejonie.

Tomasz z Zielonej Góry:

Miasto wymienia oświetlenie, mam nadzieję, że na liście znajdzie się odcinek ulicy i chodnika al. Wojska Polskiego. Od osiedla Zaczęte do osiedla Leśnego. Obecne oświetlenie jest słabe, stare. Przydałoby się porządne, żeby było jasno i bezpiecznie.

nasz REGION

KRÓTKO

REGION

Jesień jak wiosna!

Prognoza pogody na tego-
roczne listopadowe święto
zaskakuje nawet doświad-
czonych synoptyków. Gdy za-
wyczaj w tym czasie otu-
lamy się ciepłymi szalikami,
marzniemy na cmentarzach
i zmagamy się z deszczem,
a czasem nawet ze śniegiem,
w tym roku aura postanowiła
spłacać nam niezwykle mi-
łego figla. Tak ciepłej koń-
cówki października i po-
czątku listopada nie było
od dawna.

- Początek tygodnia jesz-
cze nie zapowiada pogodo-

wego przełomu. Poniedziałek
i wtorek upływają pod zna-
kiem typowo jesiennej aury.
Temperatura w ciągu dnia nie
przekracza dziesięciu stopni,
a silny i porywisty wiatr potę-
guje odczucie chłodu. Druga
połowa tygodnia przysienie
uspokojenie w pogodzie. Ter-
mometry miejscami pokażą
nawet kilkanaście stopni
na plusie - informuje Instytut
Meteorologii i Gospodarki
Wodnej. W piątek na termo-
metrach zobaczymy szesna-
ście stopni, a w sobotę
aż dziewiętnaście. MM



FOT. KAROLINA MISZAL

ŚWIEBODZIN

Chciał zobaczyć Chrystusa, jego dostrzegli policjanci z drogówki

Podczas rutynowej kontroli
funkcjonariusze szybko na-
brali podejrzeń co do zacho-
wania kierowcy. Przeczucie
ich nie zawiodło. Sprawdze-
nie w policyjnych systemach
wykazało, że dwudziestose-
ścioletni obcokrajowiec po-
siada aktualny zakaz prowa-
dzenia pojazdów mechanicz-
nych. To jednak był dopiero
początek jego problemów.

- Kolejne ustalenia ujawni-
ły, że mężczyzna przebywa
nielegalnie na terenie na-
szego kraju, gdyż skończyło

mu się pozwolenie na pobyt
- mówi st. asp. Marcin Ruciński
z Komendy Powiatowej
Policji w Świebodziźnie.

26-latek zapytany o powód
wizyty tłumaczył, że przyje-
chał do Świebodziźnie, aby zo-
baczyć słynny pomnik Chry-
stusa Króla. Młody mężczy-
zna zakończył jednak swoją
wycieczkę w radiowozie.

- Po wykonaniu niezbęd-
nych czynności został prze-
kazany funkcjonariuszom
Straży Granicznej w Świecku
- dodaje Marcin Ruciński.

CHOCISZEW

Chuligani pobili kibica

Dramatyczne sceny rozegra-
ły się na terenie Miejsca Ob-
sługi Podróżnych w Choci-
szewie, gdy trzech mężczyzn
brutalnie zaatakowało nie-
winnego kibica tylko dlatego,
że wspierał inną drużynę.

Bili go i kopali, zerwali z nie-
go koszulkę klubową i zabrali
telefon. Po ataku spokojnie
oddalili się z miejsca zdarze-
nia, nie spodziewając się, że
ich losy potoczą się błyska-
wicznie. Szybka analiza na-
grania monitoringu zabez-

pieczonego w sprawie oraz
wspólnie działania policjan-
tów z województwa lubuskie-
go i zachodniopomorskiego
doprowadziły do zatrzyma-
nia trzech pseudokibiców
jeszcze tego samego dnia.
MM



FOT. LUBUSKA POLICJA

Zdrowitka przeniesiona. Pojawiła się BiegUZka

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

**To już piąty Bachusik na te-
renie Uniwersytetu Zielo-
nogórskiego. Tym razem
rzeźba stanęła w Parku Po-
etów, tam gdzie od 10 lat
uczelnia organizuje Bieg
dla Transplantacji.**

Okazją do odsłonięcia figurki
był Światowy Dzień Donacji
i Transplantacji, który jest ob-
chodzony już od 20 lat.

Prof. dr hab. Bogumiła
Burda, prezeska Ogólnopol-
skiego Stowarzyszenia
„Nerka” z siedzibą w Zielonej
Górze nie kryje zadowolenia
z powodu odsłonięcia Ba-
chantki. Bo to kolejny element
w promocji tak ważnej idei,
jaką jest transplantacja.

Biegi dla Transplantacji

Co roku, od 10 lat, wiosną,
Uniwersytet Zielonogórski or-
ganizuje Biegi dla Transplanta-
cji. Wzięło w nich udział już po-
nad trzy tysiące osób. Jest to
bieg charytatywny, najważniej-
szy więc nie jest czas, tylko
uczestnictwo w wydarzeniu,
którego celem jest upowszech-
nianie wiedzy na temat pobie-
rania i przeszczepiania narzą-
dów oraz komórek krwiotwór-
czych, popularyzacja biegania
i propagowanie zdrowego stylu
życia. Co roku pieniądze ze-
brane z „wpisowego” zostają
przekazane na rzecz Ogólnopol-
skiego Stowarzyszenia „Nerka”.



FOT. JACEK KATOS

BiegUZka stanęła w miejscu startu Biegów dla Transplantacji

W poniedziałkowe popołud-
nie właśnie w Parku Poetów,
w miejscu startów Biegów dla
Transplantacji odsłonięto Ba-
chantkę BiegUZkę.

- Ogłosiliśmy konkurs
na nazwę Bachantki. Wpłynęło
47 zgłoszeń, w sumie otrzymali-
śmy 81 propozycji imienia.
Komisja wybrała. No i mamy
BiegUZkę - mówi Małgorzata
Ratajczak-Gulba, dyrektor
biura promocji UZ.

Zwyciężczynią konkursu zo-
stała Ewa Nodzyńska z Biblio-
teki Uniwersyteckiej.

- Staraliśmy się wybrać nazwę
najprostszą z możliwych, łatwą
do zapamiętania przez wszyst-
kich. I taką, która połączy idee

życia naszej społeczności akade-
mickiej z ideą rozwoju kultury
fizycznej - mówi Ewa Nodzyń-
ska i dodaje, że jej inspiracją była
Marta Masternak, z którą pra-
cuje na co dzień, a która umie-
jtnie łączy naukę ze sportem.
Dwukrotnie wygrała Bieg dla
Transplantacji i wiele innych za-
wodów i biegów górskich.

Autorem rzeźby jest zielo-
nogórski artysta Robert Tomak.

- Dla mnie to ogromne wy-
różnienie, że mogę tworzyć dla
tego miasta. I że miasto mnie
szanuje i pozwala tworzyć takie
rzeczy - mówi rzeźbiarz. - Tym
razem chciałem pokazać jakiś
ruch, co daje mi radość. Dlatego
Bachantka biegnie. Nie oddala-

łem się od idei Bachusików
i mam nadzieję, że nikogo tą
rzeźbą nie uraziłem.

W 2024 roku w Gorzowie
odnotowano 38 pobrań narzą-
dów, w Zielonej Górze - 43,
w Nowej Soli - 22, w Świebodzi-
źnie - 3. Dzięki nim uratowano
wiele osób.

Zdrowitka przeniesiona

Tymczasem Bachantka
Zdrowitka, którą odsłonięto
z okazji 80-lecia Szpitala Uni-
wersyteckiego, a budziła duże
kontrowersje i sprzeciw środo-
wiska pielęgniarstwa, została
przeniesiona sprzed wejścia
głównego do lecznicy na skwer,
z drugiej strony budynku

Śledczy długo go obserwowali. I weszli do mieszkania

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

**Praca żagańskich kryminal-
nych doprowadziła do za-
trzymania 62-letniego męż-
czyzny. W jego mieszkaniu
funkcjonariusze znaleźli
znaczne ilości środków odur-
zających.**

Funkcjonariusze od pewnego
czasu gromadzili informacje,
które wskazywały, że jeden
z mieszkańców miasta może
mieć związek z narkotykami.
Kiedy zebrany materiał po-



FOT. LUBUSKA POLICJA

zwolił na podjęcie konkret-
nych kroków, policjanci ru-
szyli do akcji. W lokalu mun-
durowi znaleźli marihuanę
oraz metamfetaminę.

- Zgromadzony materiał do-
wodowy nie pozostawił wątpli-
wości co do charakteru ujawni-
onych substancji. Na podsta-
wie zebranych dowodów pro-
kurator postawił mu zarzut po-
siadania znacznej ilości narko-
tyków - mówi starszy sierżant
Tomasz Ulewicz z Komendy
Powiatowej Policji w Żaganiu.

Na wniosek prokuratora po-
sąd zastosował wobec podej-

zranego środkiem zapobiegaw-
czy w postaci tymczasowego
aresztowania na okres trzech
miesięcy. W praktyce oznacza
to, że mężczyzna spędzi ten
czas za kratkami, oczekując
na dalszy bieg sprawy.

Za posiadanie znacznej ilo-
ści środków odurzających
mężczyźnie grozi kara
do dziesięciu lat pozbawienia
wolności. Śledczy będą teraz
ustalać, skąd pochodziły za-
bezpieczone narkotyki i czy
mężczyzna mógł zajmować
się ich dalszym rozprowadza-
niem.

GÓRZYCA CHCĄ ZAMIENIAĆ ODPADY W CZYSTĄ ENERGIĘ

Inwestycja niepokoi mieszkańców

Jakub Pikulik
jpikulik@gazetalubuska.pl

Prywatny inwestor chce wybudować w Górzycy pierwszą w Polsce tak nowoczesną instalację do przetwarzania odpadów w energię elektryczną i biopaliwa. Niektórzy mówią o spalarni odpadów.

Informacja o planowanej inwestycji zaniepokoiła mieszkańców Górzycy, ale też pobliskich miejscowości, m. in. Kostrzyn nad Odrą. Wszystko za sprawą mediów społecznościowych, w których zamieszczono wpis, gdzie mowa jest o planach budowy spalarni odpadów, negatywnym wpływie na życie mieszkańców i niebezpiecznych odpadach, które będą tu przetwarzane (m. in. zużyte opony i podkłady kolejowe).

- Widziałem te informacje i mocno mnie zaniepokoiły. Aż się wierzyć nie chce, że mogłaby tu powstać spalarnia odpadów. Przecież w pobliżu jest park narodowy, cenne tereny przyrodnicze, wiele gatunków zwierząt - mówi „GL” mieszkaniec.



FOT. GOOGLE STREET VIEW

Energia, produkowana w Górzycy mogłaby zasilać firmy działające w Kostrzynie nad Odrą, czy zakłady, które w przyszłości powstaną na terenie gminy

Władze gminy potwierdzają, że jest osoba zainteresowana budową instalacji, przetwarzającej odpady.

- Jest inwestor, który chciałby zlokalizować na terenie naszej gminy zakład, przetwarzający odpady na energię. To nowoczesna technologia i nie chodzi o spalarnię. Inwestor otrzymał

już konieczne zgody i decyzje środowiskowe. W poniedziałek (27 października - dop. red.) odbyło się spotkanie z radnymi, na którym przedstawiono założenia planowanej inwestycji - tłumaczy Tomasz Stupienko, wójt gminy.

Przyszły inwestor to miejscowa Firma Fox Wood. Ma już

pozytywne opinie sanepidu, Wód Polskich, urzędu marszałkowskiego i Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Gorzowie Wlkp. Zakład miałby być zlokalizowany poza zabudowaniami, przy dawnym PGR w pewnym oddaleniu od drogi Górzycy-Żabice. - To żadna spalarnia, nie będzie tam pieca, ani

nawet komina. Cały proces technologiczny będzie się odbywał w obiegu zamkniętym. Do tej inwestycji szykujemy się już od kilku lat, zdobywanie wszystkich opinii zajęło nam dwa lata. W Górzycy mieszka mój syn, moje wnuki. Nie zdecydowałabym się na inwestycję, która mogłaby w jakikolwiek sposób zaszkodzić mieszkańcom - tłumaczy Dariusz Woźniak, przedstawiciel firmy. Dodaje, że teren będzie objęty ciągłym monitoringiem oraz wyposażony w czujniki, a obraz oraz wszystkie dane będą przesyłane do instytucji, odpowiadających za ochronę środowiska.

W zakładzie planowane jest termiczne przetwarzanie odpadów na energię elektryczną i w bioetanol (w zależności od potrzeb).

- Nie ma produktu ubocznego w postaci dymu, spalin, czy zapachu. Powstaje czysta energia. Nawet działające na terenie zakładu ładowarki i inny sprzęt napędzane będą energią elektryczną. Część odpadów będzie musiała być magazynowana, aby zapewnić ciągłość produk-

cji. Ale będzie się to odbywało w zamkniętej i monitorowanej hali. Nie chcemy odpadów zbierać, tylko je przetwarzać. Podobne instalacje działają np. na terenie Niemiec, w Szwajcarii, czy Słowacji. - wyjaśnia D. Woźniak.

- Będą tu przetwarzane m. in. stare opony, podkłady kolejowe. Takie inwestycje zawsze kojarzą ze spalarnią i uciążliwościami oraz zagrożeniem dla środowiska. Zdaje pan sobie sprawę, że to może wzbudzać niepokój wśród mieszkańców? - dopytujemy.

- Wiem o tym, choć zapewniam, że w tym przypadku żadnych uciążliwości nie będzie. Nawet odpady wykorzystywane do procesu produkcyjnego będą dowożone drogami, które omijają Górzycę. W listopadzie zorganizujemy spotkanie z mieszkańcami i chętnie odpowiemy na wszystkie wątpliwości i pytania - zapewnia inwestor.

W zakładzie pracę mogłoby znaleźć 40 osób. Wpływ z tytułu podatków do budżetu gminy szacowane są na 3-4 mln zł rocznie.

Te projekty wygrały w budżecie obywatelskim w Nowej Soli

Mateusz Pojnar
Nowa Sól

W głosowaniu mieszkańców zwyciężyły cztery zadania. Zostaną zrealizowane już w przyszłym roku. Większą inicjatywę wykazały nowosolanki, bo zgłoszowało 820 kobiet i 595 mężczyzn.

W pierwszym budżecie obywatelskim w Nowej Soli pula pieniędzy wynosiła 500 tys. zł: 400 tys. było na rzeczy inwestycyjne, z kolei 100 tys. na działania związane z terenami zieleni.

Dwa zadania, które dotyczyły zieleni, nie były poddane pod głosowanie, bo ich wartość nie przekraczała wspomnianych 100 tys., więc automatycznie zostały zaakceptowane do realizacji. Chodzi o projekty „Ostatni Zielony Mur - Zielona Tarcza” - nasadzenia przy blokach przy Armii Krajowej i „Skwer Zgody - oaza zieleni na Zatorzu” (lasek między ulicami Staszica, Wyszyńskiego i Wojska Polskiego).

Dziś urząd miasta ogłosił zwycięzców z puli inwestycyjnej.

W głosowaniu mieszkańców w dniach 13-24 października brało udział 10 projektów.

Zwyciężyły cztery z nich i mają zostać zrealizowane już w przyszłym roku:

- 1) przywrócenie funkcjonalności rowu R-SL-1 (Stare Żabno) - 100 tys. zł - 725 głosów
- 2) zakup i montaż defibrylatorów AED przy cmentarzach - 70 tys. zł - 610 głosów
- 3) poprawa komunikacji rowerowej oraz bezpieczeństwa rowerzystów i pieszych na ul. Zjednoczenia i Traugutta - 100 tys. zł - 560 głosów
- 4) strefa aktywnej rekreacji dla dzieci i dorosłych na os.

Konstytucji 3 Maja - 100 tys. zł - 479 głosów.

- Chcemy mieszkańcom dać szansę, żeby mieli wpływ na to, co dzieje się w mieście - mówi prezydent Beata Kulczycka. - Doświadczenia z tej odsłony podpowiadają nam, żeby w drugiej zmienić system głosowania: jeden głos na jeden projekt, a nie głosowanie na koszyk zadaniowy. Marzy mi się, żebyśmy w budżecie obywatelskim mieli 2-3 mln zł.

Póki co jednak pula ma pozostać na poziomie 500 tys. zł.



FOT. CZYTELNIK

Remont rowu w Starym Żabnie rozwiąże problem zalewania podczas ulew budynków osiedla

W Gorzowie odkryto żydowski nagrobek sprzed trzystu lat!

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Wypalony pień ogromnego drzewa na cmentarzu żydowskim w Gorzowie krył nagrobek sprzed około 290 lat. To efekt porządków na nekropolii, która sąsiaduje z osiedlem Słonecznym.

Cmentarz żydowski znajduje się przy ul. Gwiaździste. Pierwsze wzmianki o nim pochodzą z 1723, ale pochówki w tym miejscu były już wcześniej. Przez lata cmentarz był zapomniany.

- Stopniowo pochłania go roślinność. Ogromnym problemem jest też malowanie graffiti na nagrobkach - mówi Krzysztof Bielawski z Fundacji Ochrony Dziedzictwa Żydowskiego. To ona od 2009 jest właścicielem nekropolii. Od kilkunastu lat cmentarzem opiekuje się Stowarzyszenie Człowiek w Potrzebie Wolontariat Gorzowski.

W połowie października w ramach programu „Wspólnie dla dziedzictwa” przy Gwiaździstej przeprowadzono prace porządkowe. Wzięto w nich około trzydzieści osób, m.in. uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego, studenci Akademii im. Jakuba z Paradyża,



FOT. KRZYSZTOF BIELAWSKI

a także „zwykli” mieszkańcy miasta. W trakcie prac wolontariusze odkryli i sfotografowali kilkadziesiąt macew. A na podstawie zdjęć Sławomir Pastuszka, badacz cmentarni i członek gminy żydowskiej w Katowicach przetłumaczył inskrypcje i wykonał karty ewidencyjne nagrobków.

Co ciekawe, udało się ustalić przypuszczalną datę najstarszego nagrobka. Do tej pory w publikacjach podawano, że najstarszy zachowany nagrobek pochodzi z 1759. Tymczasem wśród zinwentaryzowanych nagrobków jest macewa z 1734 lub z 1737, która przetrwała w wypa-

lonym pniu potężnego drzewa - pomnika przyrody.

- Macewa jest w złym stanie, jednak nasz współpracownik Sławomir Pastuszka odczytał fragment inskrypcji: „[...] niewiasta Perel, córka czcigodnego pana Jaakowa, błogosławionej pamięci. I pogrzebana została w czystości 16 tiszri 495 według krótkiej rachuby. Niech będzie dusza jej związana w węzle życia”. Według Pastuszki ostatnia litera daty rocznej to hei (5). Według mnie to może być chet (8), dlatego też data zgonu to 13 października 1734 r. lub 11 października 1737 r. - mówi Krzysztof Bielawski.

GORZÓW BUDYNEK ZOSTANIE ZŁOŻONY Z PRZYWIEZIONYCH PREFABRYKATÓW

Rektorat ma stanąć do lata 2027 r.

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Najpóźniej do 28 sierpnia 2027, a może nawet trzy miesiące wcześniej Akademia im. Jakuba z Paradyża będzie miała nowy rektorat. Stanie na terenie kampusu przy ul. Chopina.

Nowa siedziba rektoratu Akademii im. Jakuba z Paradyża będzie w miejscu zniszczonego i tym samym nieużywanego od lat boiska przy uczelnianej hali sportowej. Jego budowa to konieczność. Zabytkowy budynek przy ul. Teatralnej, w którym wcześniej była siedziba rektora, 12 kwietnia 2024 stanął w ogniu. Dziś rektorat znajduje się tymczasowo w tym samym budynku, w którym jest uczelniana aula.

Wczoraj przed południem AJP podpisała umowę na budowę. Za postawienie budynku odpowiedzialna będzie firma 3R Modular, którą wspierać będzie firma Climatic. Umowa opiewa na 50,277 mln zł. Mniej więcej po równo koszty podzielią między



Tak na wizualizacjach prezentuje się budynek rektoratu Akademii im. Jakuba z Paradyża

dzysie Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego (dofinansowanie) i uczelnia.

- Będzie to budynek o trzech kondygnacjach naziemnych. W jednej części znajdzie się administracja centralna, w drugiej część dydaktyczna - mówi prof. Elżbieta Skorupska-Raczyńska, rektor AJP.

Budynek będzie miał kubaturę 13,305 tys. mszeć., powierzchnia zabudowy ma wynosić 1155 mkw., a powierzchnia całkowita wyniesie 3,7 tys. mkw. Obiekt zostanie postawiony w technologii modułowej, a więc tak samo, jak oddany w zeszłym roku budynek dydaktyczny. Pozwala to znacznie

skrócić czas jego stawiania. Kamień węgielny pod budowę tamtego pierwszego budynku wmurowano 1 lutego 2024, a 26 września 2024 był już gotowy i nawet wyposażony.

Rektorat ma być dwa razy większy. I zgodnie z umową powinien powstać w 22 miesiące, czyli do 28 sierpnia 2027.

- Będziemy się starać, żeby ten termin skrócić. Wiemy, jak państwu zależy na tym obiekcie. Będziemy pracowali nad tym, żeby powstał nawet trzy miesiące wcześniej, abyście mieli państwo czas go wyposażyć w kwestie dydaktyczne - mówił wczoraj Aleksander Panek, prezes firmy Climatic, która zajmuje się prefabrykacją (obiekt zostanie przywieziony w „częściach” z Ostrowca Świętokrzyskiego).

- Budynek zostanie zrealizowany w technologii modułowej o konstrukcji stalowej. Zastosowanie tej technologii, dzięki prefabrykacji obiektu w zakładzie produkcyjnym, pozwala na ograniczenie do minimum prac na terenie budowy. Pozwala na prowadzenie prac w sąsiedztwie czynnych obiektów w sposób niezakłócający ich funkcjonowania - mówiła z kolei Joanna Sypko, prezes 3R Modular. Prace nie powinny przeszkodzić w dojeździe do uczelni. Jeśli zajdzie potrzeba, akademia przeznaczy na komunikację jakąś część ogromnego parkingu na terenie kampusu przy Chopina.

Co konkretnie, oprócz nowej siedziby rektora, będzie mieścić się w budynku?

- Na pewno część będzie służyła kierunkom medycznym. Myślimy też, żeby z tego obiektu korzystało prawo - mówiła wczoraj prof. Skorupska-Raczyńska.

Część wyposażenia budynku będzie pochodziła z już istniejących obiektów.

- To, co będzie generowało koszty, to wyposażenie pracowników i laboratoriów. Tu już nie poprzemosimy biurka, krzesła. Mamy na to półtora roku. Jestem dobrej myśli - dodawała rektor.

A co z budynkiem przy ul. Teatralnej, w którym mieścił się rektorat do zeszłego roku?

- Do 11 listopada mamy umowę z wykonawcą na jego zabezpieczenie. Cała konstrukcja metalowa zabezpieczenia jest już położona. Na niej jest już 60 proc. blachy, do 11 listopada będzie całość - mówił wczoraj kanclerz AJP Roman Gawroniak. Po zabezpieczeniu budynki będą czekały na znalezienie pieniędzy na odbudowę.

AUTOREKLAMA

0011423016

**W ŚR.
O
DEK**

nowy videocast
Roberta Felusia



**Spójrz w środek wydarzeń
regionalnych i ogólnopolskich
na poważnie i z odrobiną humoru**

Co tydzień w środę od 12.00 na

i.PL

KRÓTKO

WARSZAWA

Jaka jakość życia w gminach?

Sopot, Mińsk Mazowiecki, Bolesławiec, Pabianice – to tylko niektóre z gmin, które znalazły się w ścisłej czołówce najnowszego ogólnopolskiego rankingu jakości życia przygotowanego przez Algolytics Technologies we współpracy z Agencją Badawczą SW Research i partnerami. Raport „Gdzie żyje się najlepiej?” zestawia 90 wskaźników opisujących każdą lokalizację: od zdrowia, przez edukację, transport, dostępność usług, aż po warunki ekonomiczne i środowisko. Każdy wskaźnik ma

przypisaną wagę, a ranking prezentuje dwie perspektywy: ekspercką oraz ankietową, bazującą na wynikach reprezentatywnego badania opinii dorosłych Polaków. Wysokie miejsca w rankingu zajmują duże miasta (Warszawa, Kraków, Gdańsk) oraz mniejsze ośrodki (Legionowo, Świdnica, Chrzanów). Liderów łączy wysoka jakość infrastruktury, sprawna komunikacja, oferta edukacyjna i kulturalna oraz skuteczne działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców. oprac. WS | PAP

OLSZTYN

Wybito ponad 100 tysięcy ptaków



FOT. PAWEŁ STAUFFER

W powiecie iławskim w ostatnich dniach wykryto trzy ogniska ptasiej grypy, co skutkowało wybiciem ponad 31 tys. indyków oraz 72 tys. brojlerów. Powiat jest drobiarskim zagłębiem regionu – funkcjonuje tu ponad 100 ferm. Od początku 2025 roku w woj. warmińsko-mazurskim stwierdzono 22 ogniska ptasiej grypy.

WYRYKI

MON oferuje zadośćuczynienie

– MON zaproponowało rodzinie z uszkodzonego rakieta domu w Wyrykach dodatkowe 200 tys. zł zadośćuczynienia. Czekaemy na jej odpowiedź – przekazał wiceszef MON Cezary Tomczyk. Dodał, że poszkodowana rodzina wyraziła wolę budowy nowego domu, nie zaś remontowania uszkodzonego. Tomczyk przekazał w Radiu Zet, że rodzina otrzymała już

zadośćuczynienie oraz lokal zastępczy o powierzchni około 80 mkw. W nocy z 9 na 10 września polską przestrzeń powietrzną naruszyły drony w trakcie ataku Rosji na Ukrainę. Drony, które stanowiły zagrożenie, zestrzeliło polskie i sojusznicze lotnictwo. W Wyrykach-Woli zniszczony został dach domu i uszkodzony samochód. oprac. WS | PAP

WARSZAWA

We wtorek przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk odniósł do informacji o przejęciu kluczowej dla CPK działki za rządów PiS. Jak poinformował, ówczesny pełnomocnik rządu ds. CPK Marcin Horała dostał 24 listopada 2023 roku pismo od ówczesnego prezesa CPK, „że dzieje się skandal”. – Nie zareagował. Może dlatego, że tak wielu ludzi z PiS było zaangażowanych w ten proceder – powiedział Tusk.

”

Nie będę już używał skrótu CPK do opisanie inwestycji. Dzisiaj wszyscy odczytują ten skrót jako „cały PiS kradnie”

Donald Tusk, premier RP

Zawieszeni za działki pod CPK. PiS chce wyjaśnić sprawę samo

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Szef klubu PiS Mariusz Błaszczak poinformował, że w partii zostanie powołany specjalny zespół, któremu posłowie Robert Telus i Rafał Romanowski złożą wyjaśnienia ws. sprzedaży działki pod CPK.

W poniedziałek „WP” podała, że Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – tuż przed utratą władzy przez PiS w grudniu 2023 roku – wydało zgodę na sprzedaż 160-hektarowej działki wiceprezesa prywatnej firmy – spółki Dawtona. Do sprzedaży doszło mimo sprzeciwu władz Centralnego Portu Komunikacyjnego, dla budowy którego działka była kluczowa, ponieważ przez ten grunt – w Zabłotni pod Grodziskiem Mazowieckim – ma przebiegać linia kolei dużej prędkości z Warszawy do CPK.

Działka należała wówczas do Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa (KOWR), którą właściciele Dawtony dzierżawili od 2008 r., a wcześniej ubiegali się o jej wykup. Według „WP” w 2023 r., ale jeszcze przed transakcją sprzedaży, firmę odwiedził ówczesny minister rolnictwa Robert Telus.

Formalnie do sprzedaży doszło 1 grudnia 2023 roku. Cena działki wyniosła 22,8 mln zł, a obecnie jej wartość może wielokrotnie wzrosnąć – szacuje się, że nawet do 400 mln zł. W tle pojawiają się też wątki manipulacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Resort rolnictwa, kierowany wówczas przez Roberta Telusa, wydał zgodę na sprzedaż działki w Zabłotni

lacji przy dokumentach Wód Polskich, które tuż przed sprzedażą przekwalifikowały ciek wodny na rów melioracyjny, co umożliwiło transakcję.

Mariusz Błaszczak, pytany we wtorek w radiu TOK FM o tę sprawę, zapewniał, że należy ją wyjaśnić. – I my to wyjaśnimy – zadeklarował szef klubu PiS.

Błaszczak dopytywany, czy zawieszeni posłowie mieli okazję do złożenia wyjaśnień, odparł, że „cały proces wyjaśnienia tej sprawy będzie polegał na tym, że zostanie powołany zespół i parlamentarzyści złożą

swoje wyjaśnienia”. – Zespół tę sprawę niejako rozsądzi i przedstawi swoje stanowisko – zaznaczył szef klubu PiS.

Z kolei były pełnomocnik rządu ds. CPK, obecny poseł PiS Marcin Horała, we wtorek w programie „Super Ring” odniósł się do tej sprawy. – Ja sam oczywiście jestem wkurzony. Ta sprawa musi być wyjaśniona, i to w obydwu jej aspektach – stwierdził.

– To znaczy, kto dokładnie odpowiadał za to, że tę działkę sprzedał, choć nie powinien tego robić, i to jest po stronie jeszcze naszych rządów. No

i dlatego przez następne półtora roku CPK i obecny rząd nic w tej sprawie nie zrobił, a mógł – ocenił poseł.

Horała dopytywany był też o to, jak to możliwe, że mimo jego uczestnictwa przy tej inwestycji Robert Telus i Rafał Romanowski pozwolili na sprzedaż tej działki bez jego wiedzy.

– Ja też tego nie potrafię zrozumieć, to powinno być wyjaśnione. Dlatego zostali oni zawieszeni w prawach członka PiS do wyjaśnienia tej sprawy. Trzeba sprawdzić, czy np. ktoś ich nie wprowadził w błąd, coś może zataił, czy to jednak jest ich jest bezpośrednia odpowiedzialność. No wtedy pewnie nie skończy się jedynie na zawieszeniu – ocenił były pełnomocnik ds. CPK.

W tej sprawie śledztwo prowadzi Prokuratura Okręgowa w Warszawie, która bada, czy doszło do przekroczenia uprawnień i działania na szkodę interesu państwa w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, co może grozić karą do 10 lat więzienia. Zawiadomienie złożyła spółka CPK.

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zadeklarował pełną współpracę z prokuraturą w celu wyjaśnienia okoliczności transakcji i ujawnienia ewentualnych czynów zabronionych, które mogłyby stanowić podstawę do unieważnienia sprzedaży. PAP

Zbigniew Ziobro miał kierować zorganizowaną grupą przestępczą. Jest wniosek o uchylenie immunitetu

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Były minister sprawiedliwości miał pełną świadomość nieprawidłowości przy przyznawaniu dotacji z Funduszu Sprawiedliwości – podkreśliła rzeczniczka Prokuratora Generalnego.

Prok. Anna Adamiak na konferencji prasowej przekazała, że prokurator prowadzący śledztwo ws. Funduszu Sprawiedli-

wości „ustalił w oparciu o dowody, że Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.

– Prokurator przyjął dostatecznie uzasadnione podejrzenie popełnienia przez pana Zbigniewa Ziobro przestępstwa z artykułu 258, paragraf 3 Kodeksu Karnego, to jest założenia i kierowania zorganizowaną grupą przestępczą – podkreśliła.

Wśród popełnionych przestępstw – jak przekazała rzeczniczka PG – znalazły się również

przywłaszczenie pieniędzy, które stanowiły środki z Funduszu Sprawiedliwości, a także poświadczanie nieprawdy w dokumentach.

Według prok. Adamiak grupa założona przez Ziobrę składała się z urzędników Ministerstwa Sprawiedliwości oraz osób pełniących funkcje publiczne w ministerstwie, a także z osób, które były powiązane z podmiotami beneficjentami uzyskanych środków z Funduszu Sprawiedliwości.

– Ustalono, że w ramach tych 26 czynów (...) przywłaszczone ponad 150 mln zł środków z Funduszu Sprawiedliwości – dodała.

Minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek przekazał do Sejmu wniosek o wyrażenie zgody na pociągnięcie Zbigniewa Ziobry do odpowiedzialności karnej, który dotyczy także zatrzymania i aresztowania byłego ministra sprawiedliwości. PAP

Huragan groźny dla 1,5 mln ludzi. Melissa nad Jamajką

oprac. Karolina Wrońska
Kingston

Melissa, której towarzyszy wiatr wiejący z prędkością 280 km/godz., może okazać się najpotężniejszym huraganem w historii wyspy.

Szef delegacji Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca (IFRC) na Karaiby Necephor Mghendi poinformował we wtorek, że huragan Melissa może dotknąć nawet ponad 1,5 miliona mieszkańców Jamajki.

- Dachy zostaną poddane ciężkiej próbie, poziom wody powodziowej wzrośnie, a wiele miejsc zostanie boleśnie odciętych od świata - zaalarmował.

Dodał, że dla osób ewakuowanych z najbardziej dotkniętych obszarów utworzono ponad 800 tymczasowych miejsc zamieszkania. - Głównym priorytetem było zapewnienie ludziom bezpiecznego schronienia, aby zmniejszyć liczbę ofiar - zapewnił Mghendi.

Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO) przekazała, że specjaliści spodziewają się katastrofalnej sytuacji na Jamajce. - Należy oczekiwać porywów wiatru sięgających 300 km/h, gwałtownych powodzi błyskawicznych i osuwisk - powiedziała Anne-Claire Fontan, specjalistka WMO ds. cyklonów tropikalnych, na konferencji prasowej w Genewie. - Dla



Trzech mieszkańców Jamajki zginęło jeszcze przed uderzeniem huraganu Melissa. Ofiary starały się zabezpieczyć swoje domy i ścinały niebezpieczne gałęzie

Jamajki z pewnością będzie to burza stulecia - ostrzegła.

We wtorek Melissa powoli sunęła w kierunku Jamajki, nie przekraczając prędkości 7 km/h - powiadomił portal telewizyjny Al Dżazira. Zdaniem meteorologów jest to szczególnie niebezpieczne: huragan nie przemienia się szybko, ale dłużej pozostaje nad jednym regionem, który tym samym jest dłużej poddawany niszczycielskiej sile wiatru.

W ostatnich latach badacze odnotowali, że od połowy XX wieku huragany częściej przemierzają się powoli i dłużej

pozostają w rejonach przybrzeżnych - przypomniał serwis internetowy katarskiej stacji.

Zdaniem ekspertów częstotliwość występowania bardzo silnych huraganów, takich jak Melissa, wzrasta i ta tendencja będzie utrzymywać się w miarę

Huragan może spowodować zniszczenia na skalę porównywalną z huraganem Katrina, który przed 20 laty spustoszył Nowy Orlean

ocieplania się klimatu. Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) zaalarmował w swoim najnowszym raporcie, że „wraz z (globalnym) ociepleniem najprawdopodobniej wzrośnie, w skali świata, udział cyklonów tropikalnych kategorii 4-5” - podkreślił portal brytyjskiej BBC.

Jednym z największych zagrożeń ze strony huraganu Melissa będzie sztorm z falami sięgającymi od 2,7 do 4 metrów wysokości, które mogą uderzyć w południowe wybrzeże Jamajki - oceniła CNN.

PAP

Austriacy oskarżyli firmę z USA o gromadzenie zdjęć Europejczyków

oprac. Anna Nagel
Wiedeń

Austriacka grupa Noyb, zajmująca się ochroną prywatności, złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez firmę Clearview AI, która buduje bazę danych do rozpoznawania twarzy.

Grupa Noyb poinformowała w oświadczeniu, że Clearview naruszyła europejskie przepisy o ochronie danych osobowych, co, zgodnie z austriackim kodeksem karnym, może narazić kadrę kierowniczą tej firmy na kary więzienia.

Clearview, który sprzedaje swoje narzędzia głównie organom ścigania i utrzymuje, że zebrała ponad 60 miliardów zdjęć na całym świecie, nie od-

powiedziała dotąd na prośbę o komentarz.

Firma została wcześniej uznana za winną naruszenia przepisów chroniących dane przez organy regulacyjne we Francji, Grecji, Włoszech i Holandii w związku z gromadzeniem i przetwarzaniem danych milionów obywateli europejskich. Kraje te nałożyły na nią grzywny w łącznej wysokości prawie 100 mln euro i zawarły w marcu ugodę zbiórową z USA w sprawie praktyk automatycznego pozyskiwania danych.

Noyb, kierowana przez austriackiego prawnika Maxa Schremsa, twierdzi, że Clearview zignorował decyzje UE i nie zapłacił nałożonych grzywien.

PAP



Sprawa może zwiększyć presję na firmy spoza UE przetwarzające dane biometryczne Europejczyków

„Unikatowa broń, której nikt nie posiada”. Fakty i mity o rakiecie Buriewiestnik

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

Władimir Putin znów pochwalił się swoją „cudowną bronią” - rzekomo udanym testem pocisku manewrującego o napędzie atomowym.

Nawałniki (Hydrobatidae) to rodzina niedużych ptaków z rzędu rurkonosych. Występują na oceanach półkuli północnej. Rosyjska nazwa tego gatunku wiąże się z tym, że po ich zachowaniu marynarze mogli przewidzieć nadchodzący sztorm („buriewiestnik” - dosłownie „zwiastujący sztorm”).

Tak Rosjanie nazwali też swój nowy pocisk, mający rzekomo radzić sobie z obroną amerykańską, latając godzinami, a nawet dniami, szukając luk w sieci systemów antyrakietowych. W niedzielę 26 października Kreml



Według Moskwy nowy pocisk jest niewykrywalny

opublikował film wideo ze spotkania Putina z szefem sztabu generalnego Walerijem Gierasimowem, które miało miejsce w centrum dowodzenia połączonych sił zbrojnych. Gierasimow powiedział, że test odbył się pięć dni wcześniej, kiedy to pocisk,

który według Moskwy nie może zostać wykryty przez żaden system obronny, przeleciał 14 000 kilometrów i pozostawał w powietrzu przez około 15 godzin. Putin określił ją jako „unikatową broń, której nikt inny na świecie nie posiada”.

Jednak po raz pierwszy resort obrony Rosji pokazał zdjęcia z miejsc produkcji Buriewiestnika już 19 lipca 2018 r. Zaś do kolejnego testu, tym razem „częściowo udanego”, doszło 29 stycznia 2019 roku na poligonie Kapustin Jar. To był już 13. testowy lot Buriewiestnika - i narażenie nie widać końca fazy prób pocisku w dokumentach amerykańskich służb specjalnych oznaczanego jako SSC-X-9 Skyfall („X” oznacza, że broń jest wciąż w fazie eksperymentalnej).

Z kolei w sierpniu 2019 roku na poligonie wojskowym

pod Siewierodwińskiem, w pobliżu miejscowości Nionoksa (obwód archangielski), doszło do wybuchu. Zaraz po tym incydencie w regionie odnotowano krótkotrwałe wzrosty promieniowania, a mieszkańcy okolicznych obszarów zgłaszali silny huk i następujące po nim wydzielanie dymu.

Ministerstwo obrony i korporacja Rosatom oświadczyły wówczas, że na poligonie eksplodował silnik odrzutowy, w którym wykorzystywano radioizotopowe źródło zasilania.

We wrześniu 2024 roku dwóch amerykańskich badaczy ogłosiło, że zidentyfikowało prawdopodobne miejsce umieszczenia rosyjskiej rakiety skrzydlatej 9M730 Buriewiestnik. Naukowcy przypuszczają, że to magazyn głowic nuklearnych „Wologda-20” - 475 km na północ od Moskwy. PAP

oprac. Karolina Wrońska
Podgorica

Rząd Czarnogóry zniósł w poniedziałek tymczasowo ruch bezwizowy dla obywateli Turcji. W weekend grupa obywateli Turcji napadła na obywatela Czarnogóry, który został z rany nożem.

- Rozpocznemy intensywne rozmowy z Turcją w celu znalezienia najlepszego rozwiązania leżącego we wspólnym interesie, w duchu dobrej współpracy i sojuszu - zapowiedział premier Czarnogóry Milojkę Spajić.

W poniedziałek czarnogórska policja zatrzymała kilkudziesięciu obywateli Turcji i Azerbejdżanu. Dwoje z nich jest podejrzanych w sprawie zranienia nożem obywatela Czarnogóry, a kolejnych ponad 40 o brak dokumentów upraw-

nających do legalnego pobytu w kraju. Część osób została już deportowana.

W sobotę wieczorem 25-letni mężczyzna został pchnięty nożem po tym, gdy - jak podały lokalne media - stanął w obronie napastowanej słownie kobiety.

W niedzielę zdewastowane zostały auta z tureckimi tablicami rejestracyjnymi. Kilku obywateli Turcji zostało zmuszonych do zabarykadowania się w kasynie. Tego samego dnia włamano się też do prowadzonej przez Turków restauracji w centrum Podgoricy i podpalone ją.

Ankara oczekuje, iż władze Czarnogóry podejmą niezbędne środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa obywatelom Turcji - oświadczyło tureckie MSZ.

PAP

ROSNA NAPIĘCIA WOKÓŁ PIENIĘDZY W NOWYM BUDŻECIE UNIJNYM

Komisja Europejska w lipcu przedstawiła projekt perspektywy finansowej UE na lata 2028-2034. Choć jej wartość ma wzrosnąć z obecnych 1,2 bln euro do rekordowych 2 bln euro, to zadowolonych z tego stanu rzeczy instytucji i państw jest bardzo niewiele. Głosy niezadowolone zgłaszają także tak ważne instytucje jak Parlament Europejski i Europejski Komitet Regionów. Jak to wpłynie na trwające właśnie negocjacje?

Agaton Kosiński z Brukseli



Przewodnicząca Europejskiego Komitetu Regionów Kata Tüttő (po prawej) i wiceprzewodnicząca Komisji Europejskiej Roxana Mînzatu. Komitet Regionów krytykuje przedstawiony przez KE projekt budżetu UE na lata 2028-2034

Coraz więcej sporów we wnętrzu UE odnośnie pieniędzy. Na ostatnim szczycie UE dużo miejsca poświęcono ETS2, opłacie, która od 2027 r. ma być nakładana na dostawców paliw energetycznych. Jej wprowadzenie przełoży się na wzrost cen prądu w Europie, co - biorąc pod uwagę fakt, że elektryczność na kontynencie już jest niebotycznie droga - jeszcze osłabi europejską konkurencyjność na światowych rynkach. Ostatecznie w konkluzje szczytu wpisano enigmatyczny zapis o jego rewizji, ale bez dalszych szczegółów. Wycofania się z tego pomysłu nie przewidziano.

Kolejny konflikt dotyczy sposobu wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów. Kanclerz Niemiec Friedrich Merz chciał użyć tych pieniędzy do sfinansowania pomocy Ukrainie - ale jego pomysł został zablokowany przez premiera Belgii Barta De Wevera. To jest krok, który nie został podjęty nigdy w historii, nawet w trakcie drugiej wojny światowej. Zamrożone aktywa zawsze były zabezpieczone, nigdy nie były tknięte - argumentował szef rządu Belgii - na terenie tego kraju znajduje się dwie trzecie zamrożonych aktywów. Dlatego De Wever - obawiając się konsekwencji tej decyzji - oczekuje uwspólnienia decyzji.

Te dwie kwestie królowały w ostatnich dniach w mediach, jednak nie tylko one generują napięcia. Fundamentalne spory trwają wokół negocjacji nowego budżetu UE, który będzie obowiązywał od 2028 r. W lipcu Komisja Europejska przedstawiła pierwszą propozycję pieniędzy z wartę 2 biliony euro perspektywy finansowej. I - mówiąc eufemistycznie - entuzjazmu nie było. Głosów chwalcących ten projekt było niewiele, za to środowisk i organizacji oczekujących jej rewizji objawia się coraz więcej. Wśród nich choćby Parlament Europejski, który uważa, że projekt nowej perspektywy finansowej w żaden nie wpisuje się w ambicję, która powinna mieć Unia na przełomie trzeciej i czwartej dekady XXI wieku.

Do tej listy właśnie dołączył Europejski Komitet Regionów (EKR) - działający przy UE organ doradczy, który zrzesza przedstawicieli władzy lokalnych i samorządowych ze wszystkich krajów Unii. Wprawdzie formalnie EKR nie ma wpływu na decyzje podejmowane na szczeblu unijnym, ale mimo to - przede wszystkim przez silne powiązania polityczne - jest instytucją posiadającą bardzo mocne umocowanie w Brukseli. Wystarczy zerknąć na listę polityków, którzy współpracują wspólnie w ramach komitetu. Są to choćby Rafał Trzaskowski, prezydent Warszawy, który jeszcze

niedawno był wiceprzewodniczącym Europejskiej Partii Ludowej czy Węgierka Kata Tüttő, przewodnicząca EKR, która równolegle zasiada w prezydium Partii Europejskich Socjalistów (PES). Niedawny szef Komitetu Apostolos Tzitzikostas jest obecnie komisarzem UE ds. transportu. Choćby te trzy nazwiska dowodzą, że EKR ma silne karty do gry w zakulisowych rozgrywkach w Brukseli.

Podczas październikowej 23. edycji Europejski Tydzień Regionów i Miast, organizowa-

nej przez EKR corocznej konferencji poświęconej wymianie doświadczeń między samorządowcami w UE, mocno wybrzmiał protest władz lokalnych przeciwko propozycji budżetu na lata 2028-2034. Według Komitetu tak skonstruowana perspektywa finansowa doprowadzi do dalszej centralizacji władzy w UE, a także do nacjonalizacji polityki spójności, polityki rybołówstwa i polityki rolnej.

„Wzywamy Komisję Europejską do zmiany struktury

i koncepcji długoterminowego projektu budżetu. Nie zawiera on bowiem jasnych, prawnie wiążących gwarancji, że inwestycje w ramach polityki spójności będą kształtowane i realizowane we współpracy z regionami i miastami. Nie ma również gwarancji, że wszystkie regiony będą miały dostęp do polityki spójności” - mówiła Kata Tüttő, stojąca na czele EKR. „Połączenie funduszy spójności i funduszy rolniczych w jedną państwową pulę środków bez jasnych kryteriów

przydziału stawia rolników w sytuacji konkurencji z lokalnymi społecznościami i oddziela UE od jej regionów i miast” - podkreślała.

„Pominięcie regionów i miast zrujnuje UE w jej obecnym kształcie. Nie chodzi tu tylko o pieniądze, ale o demokrację i jedność europejską. Chcemy usprawnić politykę spójności i zwiększyć konkurencyjność Europy, ale wniosek Komisji nie jest właściwym rozwiązaniem” - mówiła z kolei Sari Rautio, sprawozdawczyni

EKR ds. przyszłych wieloletnich ram finansowych. Rautio stoi na czele zespołu, który przygotowuje opinię Komitetu w sprawie przyszłych wieloletnich ram finansowych. Zostanie ona przedstawiona w marcu przyszłego roku.

Hasło „renacjonalizacja funduszy europejskich” budzi obawy przede wszystkim przed zamiar połączenia w jednej kopercie funduszy spójności (na wsparcie biedniejszych regionów) oraz polityki rolnej. Gdyby do tego rzeczywiście doszło, to władze centralne w każdym kraju samodzielnie decydowałyby o proporcjach, w jakich rozdziela te pieniądze. I właśnie to budzi główne protesty - Parlamentu Europejskiego, Komitetu Regionów, organizacji branżowych.

Natomiast tego projektu są gotowe bronić Niemcy - a przynajmniej Berlin wysłał taki sygnał. „Niemcy nie zgodzą się na wieloletnie ramy finansowe, które nie obejmują modernizacji” - powiedział ambasador Niemiec przy UE Thomas Ossowski. „Potrzebujemy tych nowych struktur i popieramy reformę zaproponowaną przez Komisję” - dodał w ubiegłym tygodniu.

Niemcy bronią także proponowanego w projekcie budżetu nowego narzędzia, jakim jest Europejski Fundusz Konkurencyjności, którego wartość to 234 mld euro. Z tego mechanizmu mają być wspierane projekty pozwalające krajom UE konkurować na międzynarodowych rynkach. Ale część krajów zaprotestowała pod koniec października przeciwko metodzie jego dzielenia. Uważają one, że należy podzielić tych środków uwarunkować geograficznie - tak, by skorzystać z nich mogły wszystkie regiony UE. Jednak tej zasady nie chcą uznać Niemcy. Według Berlina, jego wprowadzenie wypaczy ogólną ideę samego funduszu i chce, żeby mogły z niego korzystać projekty po prostu najlepsze, bez dodatkowych ograniczeń. Przedstawiciel Niemiec dodał też, że jeśli uwarunkowania geograficzne zostaną utrzymane, będzie to oznaczało cięcia w budżecie na politykę spójności.

Oddzielna sprawa, że nie za bardzo wiadomo, co jeszcze w kohezji można uciąć. W obecnej perspektywie finansowej polityka rolna i spójności stanowią 62 proc. wszystkich wydatków. W nowej perspektywie na lata 2028-2034, która jest wyraźnie większa od obecnej siedmioletki (obecny budżet UE to 1,2 bln euro, kolejny to 2 bln euro), poziom wydatków na te dwie polityki ma zmaleć do 44 proc. Tort do podziału między 27 krajów stał się wyraźnie mniejszy. Nic dziwnego, że generuje to napięcia i konflikty.

Na ich rozwiązanie pozostał mniej więcej rok.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ta dieta chroni przed COVID-19

O diecie wzmacniającej odporność myślimy zwykle dopiero wtedy, gdy padamy ofiarą infekcji oddechowej. Chcemy wtedy wiedzieć, co jeść, by

szybciej wyzdrowieć. Tymczasem jedyną skuteczną metodą to odpowiednia dieta stosowana wcześniej. W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego.

ZA TYDZIEŃ:

- Pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki prostemu badaniu, które możesz przeprowadzić samodzielnie
- Jak dostać pokój jednoosobowy w sanatorium?



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób. Znajomość objawów obowiązkowa!

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwieniny. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrzmożgowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrzmożgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory myli je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar – objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bowiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że



FOT. GETTY IMAGES

Udar mózgu jest częstą przyczyną zgonów. Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia

choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wczesne objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

- W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała.

- W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

- Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch

warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

- Pojawia się utrata świadomości – osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodzi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód

Pierwszym objawem udaru może być mrowienie głowy lub całego ciała. Pojawiają się także problemy z widzeniem i mową

człowieka w stanie upojenia alkoholowego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy,

wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test. Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

- Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

- Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zrozumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko

wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze z nadciśnieniem.

Czy Polacy są gotowi na NoLo? Zaskakujące dane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

Suchy rok zamiast suchego stycznia? Wygląda na to, że to możliwe. Według najnowszych danych aż 55 proc. Polaków ogranicza spożycie alkoholu, a aż 21 proc. deklaruje całkowitą abstynencję.

W ostatnich miesiącach w związku z pilotażowym wprowadzeniem nocnej prohibicji w warszawskim Śródmieściu i na Pradze-Północ wróciła dyskusja związana z problematyką alkoholu w naszym kraju. Wbrew powszechnej opinii, wielu Polaków to świadomi konsumenci, którzy mając dobre alternatywy i dostęp do wiedzy, zaczęli już sami zmniejszać spożycie alkoholu.

NoLo trenduje na całym świecie. A co z Polską?

Trend NoLo (z ang. no alcohol - low alcohol) oznacza świadome ograniczenie spożycia alkoholu lub zupełną z niego rezygnację oraz częstsze sięganie po napoje „zero procent”. Tendencję tę obserwuje się zarówno w Europie, jak i w USA od kilku lat. Polacy też coraz częściej podążają za tym światowym nurtem, co znajduje odzwierciedlenie w najnowszych badaniach:

55 proc. Polaków stara się ograniczać spożycie alkoholu, a dla 64 proc. piwo bezalkoholowe to dobra alternatywa dla napojów alkoholowych - wynika z raportu „Piwo bezalkoholowe - opinie, postrzeganie, zwyczaje” opracowanego przez prof. Dominikę Maison na zlecenie WEI.

Widać to także po półkach sklepowych, na których obok piwa bezalkoholowego pojawia się coraz więcej produktów „alcohol free”. Jak podaje z kolei raport „Zerówki” zmieniają rynek piwa, przygotowany przez Browary Polskie, przez ostatnie 10 lat rynek piw o 0,0% urosł dziesięciokrotnie wolumenowo, osiągnął blisko 6,5 proc. w całym rynku piwnym.

Biorąc pod uwagę obserwowany od kilku lat systematyczny spadek sprzedaży piw alkoholowych, możemy założyć, że 1,94 mln hektolitrow „zerówek” kupionych przez polskich konsu-

mentów w 2024 roku to o 1,94 mln hektolitrow mniej wypitego piwa z alkoholem.

Powód? Większa świadomość i dbałość o zdrowie

Coraz więcej osób sięga po napoje bezalkoholowe z różnych powodów, jednak najważniejszym z nich są rosnąca troska o zdrowie i dobre samopoczucie. W ostatnich latach popularność trendu NoLo napędzają głównie młodsze pokolenia, które są bardziej świadome negatywnych skutków nadmiernego spożycia alkoholu.

Jak mówiła w rozmowie z Katarzyną Wąs-Zaniuk psychoterapeutka Magdalena Drzyzga, obserwujemy rosnącą świadomość zdrowotną - młodzi ludzie coraz częściej interesują się zdrowym stylem życia, dbają o kondycję fizyczną, dietę i dobrostan psychiczny.

Zmiana kulturowa widoczna jest także w sposobie postrzegania osób, które nie piją alkoholu. Zanikła presja społeczna, by sięgać po napoje alkoholowe, a wybór piwa bezalkoholowego zamiast tradycyjnego coraz częściej kojarzy się z odpowiedzialnością, dbałością o zdrowie oraz wyższym statusem społecznym i świadomym stylem życia.

Wśród osób, które świadomie ograniczają spożycie alkoholu i wybierają trunki „zero”, pojawiają się takie opinie: „smakuje tak samo, a nie ma tego efektu”, „dla mnie ważne, żeby to było zero, bo inaczej nie mogę potem prowadzić”, „mam alternatywę, mogę pić coś bezpieczniejszego”. Ich motywacją do sięgania po piwo bezalkoholowe są zazwyczaj takie powody: chcą ugasić pragnienie, a nie mam ochoty na alkohol (68 proc.), mam ochotę na piwo, ale nie chcę pić alkoholu (66 proc.), chcę unikać alkoholu, gdy jestem kierowcą (59 proc.) i mam ochotę się zabawić, ale nie chcę pić alkoholu (58 proc.).

Wniosek nasuwa się jeden: trend NoLo ma szansę być nie tylko sezonową modą, ale nowym sposobem funkcjonowania polskiego społeczeństwa. Krokiem w stronę zdrowia i zadbania o swoją kondycję psychiczną i fizyczną.



39 proc. ankietyowanych Polaków dostrzega trend NoLo

Dieta, która chroni przed COVID-19. Jedz te produkty, by zmniejszyć ryzyko infekcji



Jaka dieta jest skuteczna przeciw COVID-19? Taka, którą stosuje się zanim jeszcze dojdzie do zakażenia koronawirusem

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiaak@polskapress.pl

O diecie wzmacniającej odporność myślimy, gdy padamy ofiarą infekcji. Chcemy wiedzieć, co jeść, by szybciej wyzdrowieć. Jednak jedyna skuteczna metoda to dieta stosowana wcześniej.

W obronie organizmu przed koronawirusem może pomóc dieta o działaniu przeciwzapalnym i regulującym funkcje układu immunologicznego. Największy wpływ mamy jednak na samo ryzyko zakażenia, bo gdy już do niego dojdzie, zdrowe menu nie jest już tak skuteczne. Wskazują na to wyniki badania omówione w piśmie „PLOS One”, którego autorami są indonezyjscy naukowcy z Uniwersytetu Sumatry Północnej.

Zdrowa dieta ma niebagatelny wpływ na działanie komórek w obronie organizmu przed koronawirusem i to, jak zachowuje się on w organizmie. COVID-19 powoduje stan zapalny, którego nasilenie ma ważną rolę w rozwoju choroby i jej nasileniu. Najbardziej niebezpieczną sytuacją podczas infekcji jest silna odpowiedź przeciwzapalna układu

odpornościowego ze zwiększoną produkcją białek cytokin. Tak zwana burza cytokinowa może przyczynić się do ciężkich zakażeń i poważnych powikłań.

W swoim przeglądzie systematycznym badań naukowcy skupili się na wpływie diety w stylu śródziemnomorskim na ryzyko rozwoju COVID-19, jego objawy i to, jak ciężka jest infekcja. Uwzględnione dane pochodziły z lat 2020-2023 od prawie 55,5 tysiąca osób i zawierały ocenę stopnia przestrzegania zaleceń diety.

Ze względu na jakość prac z ponad dwustu wybrano sześć. W czterech z nich wykazano znaczący związek między dość skrupulatnym stosowaniem diety śródziemnomorskiej i obniżonym zagrożeniem zachorowania na COVID-19, w jednej uznano tę zależność jako nieznaczącą.

Ponadto w jednym badaniu udokumentowano ważny związek między przestrzeganiem diety i lżejszymi objawami infekcji, ale w trzech nie były one znaczące. W jednym udokumentowano też zmniejszone prawdopodobieństwo zachorowania na ciężki covid, choć dwa inne na ten temat uznały te wnioski za niespójne.

Co jeść, żeby nie chorować na COVID-19?

Autorzy pracy przyjrzyli się kwestionariuszom osób, które najbardziej stosowały się do diety w stylu śródziemnomorskim. Stwierdzili, że działa ona ochronnie, gdy zawiera:

- większe ilości oliwy z oliwek;
- mniej czerwonego mięsa;
- mniej płatków zbożowych;
- więcej orzechów;
- więcej owoców;
- umiarkowane porcje wina.

Natomiast spożywanie większych ilości w posiłkach owoców, warzyw, orzechów, nasion roślin strączkowych, ryb i pełnych ziaren zbóż wiązało się z mniejszym nasileniem infekcji koronawirusem. Ważne jednak, by dostarczać je sobie codziennie możliwie w każdym posiłku.

Wymienione składniki to bogate źródła składników o potwierdzonym działaniu wspierającym obronę przed wirusem, takie jak witamina C, flawonoidy, jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Stosowanie tej zdrowej i bogatej odżywczo diety to jedna ze strategii ochrony organizmu przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2, choć jej wpływ podczas infekcji pozostaje kwestią nierozstrzygniętą. Lepiej jednak zapobiegać niż leczyć, a model menu w stylu śródziemnomorskim to skuteczna ochrona również przed wieloma innymi chorobami i najzdrowsza dieta na świecie roku 2024, ale także z lat poprzednich.

WARTO WIEDZIEĆ

Dieta śródziemnomorska

Badanie obejmujące Grecję, Japonię, Finlandię, byłą Jugosławię, Włochy, USA i Holandię dostarczyło informacji, że dieta śródziemnomorska jest modelem żywieniowym, który zapobiega zawałowi serca. Założenia diety śródziemnomorskiej są proste, a potrawy bardzo smaczne i aromatyczne. Charakteryzuje się dużym spożyciem świeżych lub grillowanych warzyw i świeżych owoców. Wskazane są produkty dostarczające węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a te zawarte są w pełnoziarnistych produktach zbożowych i nasionach roślin strączkowych.

Ponad połowa Polaków uważa, że ma zdrowe jelita. Eksperci ostrzegają: To może być złudne



Nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 procent doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Nie powinno się ich lekceważyć

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Ponad połowa Polaków uważa, że ich jelita są w dobrej kondycji. Niestety, wyniki pokazują także niepokojący rozdźwięk między deklaracjami a rzeczywistym stanem zdrowia.

Ponad połowa badanych Polaków (57 proc.) ocenia stan swoich jelit jako dobry lub bardzo dobry, szczególnie osoby młodsze – w wieku 25-34 lat. Seniorzy są bardziej sceptyczni wobec kondycji swojego układu trawiennego. Wyniki raportu „Stan jelit Polaków” pokazują wyraźny związek między ogólnym samopoczuciem a zdrowiem jelit: im lepsza samoocena zdrowia, tym lepsza opinia o „drugim mózgu”.

Jednak co dziesiąty Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit, a kolejne 10 proc. nie potrafi powiedzieć, czy kiedykolwiek ją zdiagnozowano. W dodatku nawet wśród osób przekonanych, że ich jelita funkcjonują prawidłowo, 22 proc. doświadcza dolegliwości trawiennych co najmniej raz w miesiącu. Co jeszcze znalazło się w raporcie?

Eksperci ostrzegają, że optymizm Polaków może być złudny. – Aż 22 procent osób oceniających swoje jelita jako zdrowe doświadcza dolegliwości co najmniej raz w miesiącu, co grozi bagatelizowaniem objawów i opóźnioną

diagnozą – mówi dr Anna Tutowska, gastroenterolog.

Lekarka podkreśla, że szczególną uwagę należy zwrócić na objawy alarmowe, takie jak utrata masy ciała, krew w stolcu, gorączka, niedokrwistość czy nocne dolegliwości – wszystkie wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Dr Tutowska zwraca również uwagę na związek między stylem życia a ryzykiem raka jelita grubego. – 9 na 10 zachorowań na raka jelita grubego jest związanych z trybem życia. To nieodpowiednia dieta, bogata w tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze nasycone) i cholesterol, dieta wysokokaloryczna, spożywanie czerwonego mięsa (wołowiny, wieprzowiny, cielęciny, dziczyzny, jagnięciny) – wymienia ekspertka. – Podczas trawienia mięsa czerwonego powstają związki, które mogą inicjować rozwój raka jelita grubego oraz wpływać na zmianę składu bakteryjnego flory jelitowej. Dodatkowo uszkadzają na błonę śluzową działa alkohol oraz palenie papierosów – dym tytoniowy uszkadza DNA.

Dane z raportu „Stan jelit Polaków” są niepokojące, na co wskazuje Iga Rawicka, prezes fundacji EuropaColon Polska. – Raport dostarcza informację, iż co 10. Polak ma zdiagnozowaną przewlekłą chorobę jelit. A to oznacza, że mówimy o ponad 3,5 milionach Polaków, którzy zmagają się z przewlekłymi chorobami jelit, takimi jak choroba Leśniowskiego-Cro-

hna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół jelita drażliwego, choroba uchyłkowa czy celiakia – zaznacza.

Jak podkreśla, objawy jelitowe są często bagatelizowane – nawet co piąta osoba uważa swoje jelita za zdrowe, regularnie doświadczając różnych dolegliwości.

Rawicka apeluje o większą czujność i świadomość – długo-

trwałe problemy trawienne, wzdęcia, bóle brzucha czy zmiany rytmu wypróżnień powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Z raportu wynika, że najczęściej zgłaszane dolegliwości to gazy (57 procent), wzdęcia (55 proc.), bóle brzucha (44 proc.) oraz biegunki (37 proc.). Kobiety częściej niż mężczyźni skarżą się na zaparcia i nieregularne wypróżnienia, natomiast panowie częściej doświadczają biegunek.

Polacy wiedzą, że styl życia ma znaczenie. 85 proc. deklaruje, że wpływa on na kondycję jelit, jednak niemal połowa przyznaje, że sięga po wysoko przetworzoną żywność przynajmniej raz w tygodniu. Badania naukowe nie pozostawiają złudzeń: każde dodatkowe 10 proc. udziału żywności ultraprzetworzonej w diecie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 3-10 proc.

Choć większość Polaków deklaruje, że wie, jak ważne są jelita, tylko 37 proc. zna pojęcie „bariery jelitowej”, a 16 proc. uważa, że dieta nie wpływa na ich kondycję. Co trzeci badany przyznaje też, że problemy jelitowe to dla niego wstydlivy temat.

Eksperci podkreślają, że edukacja zdrowotna i profilaktyka mają kluczowe znaczenie. Regularne posiłki, ograniczenie stresu, lepszy sen i wsparcie mikrobioty jelitowej – np. przez naturalne produkty, jak colostrum – mogą przynieść realną poprawę.

Ukryte objawy osteoporozy, które łatwo przeoczyć. Subtelne zmiany mogą być bagatelizowane

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

rozpoczęcia leczenia osteoporozy.

Ciche objawy osteoporozy mogą pojawiać się, zanim dojdzie do pierwszych złamań. Są to subtelne zmiany, które często są przez nas bagatelizowane, wiązane ze starzeniem lub mylone z inną chorobą.

Osteoporoza potrafi rozwijać się w ukryciu. Często nie daje żadnych wyraźnych sygnałów, dlatego bywa nazywana „cichą chorobą”.

Osteoporoza rozwija się po cichu

Nie daje typowych objawów, które zwykle ostrzegają nas, że coś jest nie tak, nie powoduje dolegliwości bólowych. Najczęściej pierwszym sygnałem jest złamanie kości po niewielkim upadku lub drobnym urazie, który normalnie nie wyrządziłby krzywdy.

Dlatego warto zwrócić uwagę nawet na subtelne zmiany w ciele, które mogą świadczyć o osłabieniu kości.

„Kurczysz się”? Uważaj! To pierwszy z objawów osteoporozy

Zmniejszenie wzrostu to jeden z sygnałów ostrzegawczych, że w ciele może się dziać coś nieprawidłowego. To, że osoba staje się trochę niższa, może być efektem osłabienia struktury kości i kompresji kręgów.

Innym objawem związanym z sylwetką jest charakterystyczna pochylona, przygarbiona postawa – delikatne zaokrąglenie pleców, które jest stopniowe i niezauważalne na co dzień. Jeśli pojawianie się garbu towarzyszy utracie wzrostu, warto skonsultować się z lekarzem w celu oceny gęstości kości i ewentualnego

Bóle pleców lub stawów

Bóle świadczące o rozwijającej się osteoporozie są zazwyczaj lekkie, ale przewlekłe. Mogą pojawiać się nawet bez wyraźnego urazu. Około 25 proc. chorych na osteoporozę kręgosłupa odczuwa przewlekły ból pleców. Jest on zazwyczaj wynikiem osłabienia, kompresji lub złamań kompresyjnych kręgów kręgosłupa, typowych dla osteoporozy.

Przewlekły ból pleców, zwłaszcza u osób po 50. roku życia, nie powinien być bagatelizowany, ponieważ może być pierwszym sygnałem osłabienia kręgosłupa związanego z osteoporozą.

Kruche paznokcie i łamiące się zęby to zły znak

Łamliwość paznokci lub zębów może w niektórych przypadkach wskazywać na osteoporozę. Kruche paznokcie mogą być jednym z wczesnych objawów niedoboru wapnia i innych składników mineralnych oraz osłabienia kości. Osteoporoza może również powodować ubytki w kości szczęki, co skutkuje rozchwianiem i utratą zębów, a także problemami z implantami.

Choć kruche paznokcie i łamliwe zęby mogą wydawać się błahymi problemami, w rzeczywistości często są pierwszym ostrzeżeniem, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego.

Takie objawy mogą sygnalizować niedobory minerałów lub rozwijającą się osteoporozę.

Wczesne wykrycie osteoporozy pozwala spowolnić jej rozwój i skutecznie chronić układ kostny przed poważnymi złamaniami.



Ból pleców jest jednym z symptomów osteoporozy. Często pojawia się przed rozpoznaniem choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KAWA Z GRZYBAMI

Czym jest kawa grzybowa i jak smakuje?

Kawa grzybowa (mushroom coffee) to po prostu kawa parzona z dodatkiem grzybów: suszonych i sproszkowanych w przypadku kawy mielonej, ew. wyciągu, jeśli mówimy o kawie rozpuszczalnej. Stosunek tych składników w przypadku kawy rozdrobnionej zwykle wynosi 1:1, co oznacza, że kawy jest o połowę mniej. Chociaż taki napój dostarcza mniej kofeiny, której nadmiar jest niekorzystny, wciąż działa stymulująco i energetyzująco. To również zasługa grzybowych dodatków. Smak grzybowej kawy jest bardzo podobny do tej klasycznej, ponieważ ich ziemiste nuty dobrze komponują się z walorami „małej czarnej”.

Picie naparu z grzybów nie jest przy tym niczym nowym, bo stosowano go w Finlandii jako substytut prawdziwej kawy podczas II wojny światowej, gdy brakowało ziaren. Grzyby do celów spożywczych i leczniczych stosowano też od stuleci w Chinach, gdzie obecnie najbardziej docenia się ich niezwykłe właściwości. Adaptogenne składniki tego typu występują także w Ajurwedzie.

Jakie grzybki do kawy?

Do kawy stosuje się zwykle grzyby lecznicze, najczęściej azjatyckie. Są uważane za środki wzmacniające organizm i nieprzeznaczone do spożycia, tylko leczenia. Są wśród nich też jednak grzyby jadalne, jak np. shiitake. Sprawdzają się ponadto szlachetne grzyby krajowe.

Do najpopularniejszych gatunków grzybów dodawanych do kawy należą:

- reishi, czyli lakownica żółta, w TCM lingzhi (*Ganoderma lucidum*);
 - grzyby chaga, czyli błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*);
 - soplówka jeżowa, czyli lwia grzywa (*Hericium*);
 - shiitake, czyli twardziak bądź twardnik japoński (*Lentinula edodes*);
 - kordyceps, czyli maczuźnik (*Cordyceps*);
 - rośniak różnobarwny, nazywany ogonem indyka (*Trametes versicolor*).
- Warto wiedzieć, że picie kawy z grzybami to gorący trend od 2024 roku, który będzie widoczny w kawiarniach i na sklepowych półkach. Już

teraz można kupić ją w sklepach internetowych, przy czym jej cena jest średnio dwukrotnie wyższa niż regularnego produktu.

To jednak dlatego, że grzyby lecznicze należą do drogich składników, zwłaszcza w postaci wysuszonej.

Na co pomaga kawa grzybowa?

Kawa grzybowa jest uważana za zdrowszą alternatywę dla zwykłej kawy. Do najczęściej deklarowanych efektów jej picia, zauważalnych jednak po co najmniej kilku tygodniach, jest zmniejszony poziom niepokoju i poprawa odporności organizmu. Ponieważ kawa z grzybami ma mniej

kofeiny, występuje też zmniejszone ryzyko wystąpienia objawów wrażliwości na ten związek (zależy od dawki). To m.in. niepokój, zaburzenia żołądkowe, palpacje serca czy zaburzenia snu. Unikatowe właściwości kawy z grzybami leczniczymi wynikają głównie z obecności ich związków aktywnych. Mają one działanie adaptogenne, czyli zwiększające możliwości adaptacji (przystosowania się) organizmu do warunków stresu fizycznego i psychicznego. Nie działają przy tym kosztem innych funkcji, jak robi to kofeina. Podobny efekt do grzybów wywiera stosowany czasem razem z nimi korzeń ashwagandhy, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Potwierdzono m.in., że grzyby stymulują układ immunologiczny przez mikrobiom jelitowy, wywierając na organizm działanie przeciwzapalne,

przeciwnowotworowe, antywirusowe, a także poprawiające metabolizm. Dla stosowanych grzybów udowodniono także efekt wspomagający leczenie pacjentów z rakiem, które zmniejsza nudności i wymioty przy chemioterapii. Mogą też chronić przed powstawaniem wrzodów, łagodzić objawy alergii i zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca. Adaptogeny pomagają obniżyć poziom stresowego hormonu, kortyzolu, co również wspiera prewencję chorób cywilizacyjnych. Grzyby do kawy to na pewno wartościowy dodatek, ale ich działanie w tej formie nie zostało zbadane ani w żaden sposób potwierdzone. Dostępne badania dla różnych gatunków bez dodatku kawy przeprowadzono w laboratorium, nie na ludziach, więc korzyści z picia ich w napoju muszą jeszcze zostać przebadane.

Migrena to nie tylko ból głowy

Gabriela Fedyk

gabriela.fedyk@polskapress.pl

Nie każda liderka nosi gamitur - czasem zakłada opaskę na oczy i zasłania okna, by przetrwać napad bólu. Migrena to nie słabość, lecz realna choroba, z którą codziennie mierzą się tysiące kobiet.

Migrena, często mylona ze zwykłym bólem głowy, jest w rzeczywistości poważną chorobą neurologiczną, która dotyka przede wszystkim kobiety. Dla wielu lidererek biznesu to podwójne wyzwanie - zmagają się z ogromnym bólem, a jednocześnie wstydzą się do niego przyznać, ponieważ migrena wciąż jest bagatelizowana.

W społeczności przedsiębiorczyń temat zdrowia powraca bardzo często. Wśród dolegliwości, o których mówi się z trudem, jest migrena. Zdarza się, że silny ból uniemożliwia dotarcie na spotkanie, ponieważ - jak podkreśla Dorota Czekaj, prezeska Sieci Przedsiębiorczych Kobiąt - „to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć liderki z codziennego funkcjonowania nawet na kilka dni”.

Rola pracodawczyni i liderki we wspieraniu osób zmagających się z migreną jest kluczowa. Wdrożenie prostych i elastycznych rozwiązań może realnie poprawić komfort i efektywność pracowników. Należą do nich między innymi:

- możliwość elastycznego czasu pracy;
- praca zdalna w dniach ataku;
- stworzenie warunków biurowych, które nie nasilają objawów, np. odpowiednie oświetlenie.



Migrena to nie tylko ból głowy - to choroba, która potrafi całkowicie wyłączyć z życia zawodowego

Odpowiedzialność za stwarzanie przestrzeni do otwartej komunikacji o problemach zdrowotnych leży po stronie firmy. Pracodawcy powinni edukować zespół, pokazując, że migrena to choroba, a nie wymówka. Zbudowanie kultury organizacyjnej opartej na zrozumieniu i empatii to inwestycja, która przynosi korzyści obu stronom.

Końcówka roku bywa szczególnie wymagającym czasem zawodowym dla kobiet zmagających się z migreną. To okres wzmożonego stresu i przemęczenia, które są jednymi z najczęstszych czynników wyzwalających napady bólu głowy. Dlatego tak ważne jest, by właśnie wtedy zadbać o higienę pracy i świadomie planować swoje działania.

Pomóc w tym mogą proste zasady:

- planuj zadania z wyprzedzeniem - rozkładaj obowiązki równomiernie, aby uniknąć spiętrzenia pracy i nadmiernego stresu;
- dbaj o regularny sen - staraj się kłaść i wstawać o stałych porach, ponieważ zaburzenie rytmu dobowego to jeden z najczęstszych wyzwalaczy migreny;
- rób przerwy w pracy - nawet kilka minut w ciszy, z zamkniętymi oczami, może złagodzić pierwsze objawy ataku;
- komunikuj swoje potrzeby - jeśli napad wymaga zmiany trybu pracy, np. zdalnej, warto otworzyć się na rozmowę z współpracownikami lub klientami;
- pamiętaj o posiłkach i nawodnieniu - miej zawsze pod ręką

wodę i zdrowe przekąski, aby uniknąć spadku energii i głodu, które mogą wywoływać ból głowy.

Skuteczne radzenie sobie z migreną to nie tylko leczenie bólu, ale także świadome, proaktywne zarządzanie tym złożonym schorzeniem neurologicznym. Fundamentem jest zmiana stylu życia, której celem jest wprowadzenie regularności i unikanie czynników wyzwalających ataki.

U podłoża migreny leży nadwrażliwość układu nerwowego, dlatego kluczem do zmniejszenia częstotliwości napadów jest dążenie do stabilizacji i unikanie gwałtownych zmian, które dla zdrowego organizmu są naturalne. Podstawą jest utrzymanie

stałego rytmu dobowego - regularne pory snu (także w weekendy), stałe godziny posiłków zapobiegające wahaniom poziomu cukru we krwi oraz zrównoważony harmonogram pracy i odpoczynku. Równie niezbędna jest identyfikacja indywidualnych czynników wyzwalających, tzw. triggerów. Należą do nich m.in. niektóre produkty spożywcze (np. sery pleśniowe, czerwone wino, czekolada), bodźce środowiskowe (intensywne światło, hałas, silne zapachy) oraz stres.

Warto pamiętać, że atak jest często wynikiem przekroczenia indywidualnego „progu migrenowego”, czyli skumulowania się kilku czynników naraz. Związek wysiłku fizycznego z migreną także jest złożony - intensywny trening może wywołać atak, jednak regularna, umiarkowana aktywność jest ważnym elementem profilaktyki.

Zalecane są formy ruchu takie jak joga (z unikaniem pozycji odwróconych), spacer czy rekreacyjny sport, które nie prowadzą do przetrenowania.

Aby spersonalizować strategię radzenia sobie z bólem, kluczowe jest prowadzenie dzienniczka bólów głowy - w formie tradycyjnej lub przy użyciu aplikacji mobilnych, jak Kompas Migreny.

Systematyczne notatki pozwalają zidentyfikować własne wzorce i trigger, co jest nieocenioną pomocą w rozmowie z neurologiem. Takie zintegrowane podejście, łączące edukację, świadome zarządzanie stylem życia i sam monitoring, pozwala pacjentom odzyskać

kontrolę nad chorobą, znacząco zredukować jej wpływ na życie zawodowe i prywatne, i stać się aktywnym menedżerem własnego zdrowia.

Należy stanowczo podkreślić, że migrena jest chorobą neurologiczną, którą można i należy skutecznie leczyć. Fundamentem powrotu do normalnego funkcjonowania jest wizyta u lekarza neurologa. To specjalista, który posiada odpowiednią wiedzę, aby nie tylko zdiagnozować migrenę, ale przede wszystkim precyzyjnie określić jej typ. Rozpoznanie jest kluczowe, ponieważ różne postacie migreny mogą wymagać innego podejścia terapeutycznego.

Dzięki postępom w medycynie pacjenci mają dziś dostęp do szerokiej gamy nowoczesnych i skutecznych terapii. Dostępne są zaawansowane leki profilaktyczne, których celem jest zapobieganie napadom i zmniejszenie ich częstotliwości oraz intensywności. Terapie te są bardzo zróżnicowane i mogą być w pełni dopasowane do trybu życia pacjenta. Co więcej, pacjent w porozumieniu z lekarzem może wybrać najwygodniejszą dla siebie formę podania leku, na przykład tradycyjną doustną lub w postaci zastrzyków.

Warto również wiedzieć, że wiele z tych nowoczesnych i skutecznych metod leczenia migreny jest w Polsce refundowanych, co znacząco ułatwia pacjentom dostęp do najlepszej możliwej opieki. Podjęcie leczenia pod okiem specjalisty to szansa na odzyskanie kontroli nad swoim życiem zawodowym i prywatnym.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 976
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011422963

BURMISTRZ KROSNA ODRZAŃSKIEGO

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Krośnie Odrzańskim, ul. Parkowa nr 1, budynek B, **wywieszono wykazy nr 69/2025, nr 70/2025 i nr 71/2025 nieruchomości przeznaczonych do użyczenia oraz wykaz nr 72/2025 nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży.**

REKLAMA

0011422641

OBWIESZCZENIE STAROSTY ZIELONOGÓRSKIEGO

Zgodnie z art. 61 § 4 Kodeksu postępowania administracyjnego, w związku z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. 2024 r., poz. 311 ze zmianami) – zawiadamiam, że na wniosek Burmistrza Nowogrodu Bobrzańskiego w dniu 12 września 2025 roku zostało wszczęte postępowanie administracyjne w sprawie **wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie drogi gminnej nr 003822F ul. Lubuska, w obrębie ewid. 0009 Klepina, jednostce ewid. 080905_5 Nowogród Bobrzański.**

Oznaczenie nieruchomości, na których realizowane będzie projektowane zamierzenie: projektowany pas drogowy: drogi gminnej nr 003822F ul. Lubuska klasy D

- Klepina, obręb ewid. 0009 Klepina, jednostka ewid. 080905_5 Nowogród Bobrzański, działki o nr ewidencyjnych: 278/3 (278/2), 112/8 (112/2), 112/9 (112/2), 275/2 (275/1), 181/5 (181/2), 517, 544, 545/1, 557,

teren niezbędny do budowy lub przebudowy istniejących urządzeń wodnych lub urządzeń melioracji wodnych szczegółowych poza projektowanym pasem drogowym

- Klepina, obręb ewid. 0009 Klepina, jednostka ewid. 080905_5 Nowogród Bobrzański, działki o nr ewidencyjnych: 593, 589, 594, 598, 548, 479,

teren niezbędny do budowy lub przebudowy zjazdów poza projektowanym pasem drogowym

- Klepina, obręb ewid. 0009 Klepina, jednostka ewid. 080905_5 Nowogród Bobrzański, działki o nr ewidencyjnych: 262/3, 264/2, 549, 188/15, 218/6, 523, 548,

teren niezbędny do budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu poza projektowanym pasem drogowym

- Klepina, obręb ewid. 0009 Klepina, jednostka ewid. 080905_5 Nowogród Bobrzański, działki o nr ewidencyjnych: 594, 593,

teren niezbędny do przebudowy innych dróg publicznych: droga powiatowa nr 1183 klasy Z

- Klepina, obręb ewid. 0009 Klepina, jednostka ewid. 080905_5 Nowogród Bobrzański, działki o nr ewidencyjnych: 479.

Uwaga: w nawiasach podano informacyjnie numery ewidencyjne działek przed podziałem.

W związku z powyższym informuję, że w terminie 7 dni od daty publikacji niniejszego zawiadomienia - w Starostwie Powiatowym w Zielonej Górze pok. 122 - strony mogą zapoznać się z aktami sprawy.

REKLAMA

0011423153

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu pisemnym nieograniczonym na dzierżawę nieruchomości położonej przy ulicy Botanicznej w Zielonej Górze – DZIKA OCHŁA

stanowiącej własność Miasta Zielona Góra będącej w trwałym zarządzie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze

Położenie nieruchomości	Nr działki	Powierzchnia gruntu dzierżawy (m²)	Numer obrębu	Cena wywoławcza roczny czynsz netto w zł	Wysokość wadium
Ul. Botaniczna Dzik Ochla	625/2 625/3 625/4	100.300	0038	5.000,00 zł	1.000,00 zł

Ogłoszenie o pierwszym przetargu pisemnym nieograniczonym zostaje podane do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze, na stronie internetowej: <https://www.mosir.zgora.pl> i w Biuletynie Informacji Publicznej: BIP - Biuletyn Informacji Publicznej (<https://mosir-bip.e-partner.pl>) oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Zielona Góra przy ul. Podgórnej 22.

Termin składania ofert do dnia: 28 listopada 2025 r. do godziny 10:00

Termin otwarcia ofert w dniu: 1 grudnia 2025 r. o godzinie 12:00

Objaśnienie do wyciągu:

Szczegółowe informacje można uzyskać od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-15:30 w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze z siedzibą przy ul. Sulechowskiej 41 w pokoju numer 7 lub pod nr tel. 68 412 50 23.

REKLAMA

0011406804

INFORMATOR POGRZEBOWY

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa organizacja pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68, tel. **68-3208517, 601760685.**

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

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.



Ten świat jest źle urządzony przez ludzi, których my wybieramy

Piotr Rogucki z zespołu Coma na koncercie „Światło i mRock” Fot. Jakub Steinborn



Z ŻYCIA GWIAZD

Sylvia Bomba pokazała różnice

Celebrytka podzieliła się z internautami nagraniem, na którym pokazuje, jak makijaż zmienia jej wygląd. Na jednym zdjęciu zaprezentowała się w pełnym make-upie, a na drugim bez. Pod nagraniem pojawiło się mnóstwo pozytywnych komentarzy od internautów. „Piękna w każdej wersji” – orzekli fani.

Blanka Lipińska wystawi kamerę

Celebrytka nie należy do entuzjastek halloween. Ostatnio fani zapytali ją, jak zamierza bronić się przed maluchami pukającymi do drzwi. „Wystawię kamerę na zewnątrz, to w razie czego będę wiedziała, które dzieci mi coś zniszczyły i odpowiedzialność finansowa spadnie na ich rodziców” – napisała.

Agnieszka Kaczorowska tańczy na swoich zasadach

Werdykt siódmego odcinka „Tańca z Gwiazdami” zaskoczył wszystkich. Z programem pożegnali się Agnieszka Kaczorowska i Marcin Rogacewicz. Tancerka pożegnała się z widzami łamiącym się głosem. – Możemy schować się wreszcie przed całym tym hejtem, którego doświadczyliśmy. Ludzie, bądźcie dla siebie życzliwi. Mówcie dobrze o innych, zwłaszcza że nie macie o nas zielonego pojęcia (...). Można tańczyć według własnej melodii, na własnych zasadach – powiedziała Kaczorowska. (GZL) Fot. Jakub Steinborn



W TELEWIZJI



W sieci kłamstw TVN 7, 20:00

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) jest młodym idealistą, ale również najlepszym agentem CIA na Bliskim Wschodzie. Prowadzi akcję, której celem jest zlokalizowanie i unieszkodliwienie grupy terrorystów. Jednak sposób działania Ferrisa i jego priorytety zdecydowanie różnią się od tych, które ma Ed Hoffman (Russell Crowe), jego szef...

Blackshore BBC First, 21:00

W związku z przewinieniem w dublińskiej jednostce detektywka Fia Lucey zostaje przekierowana do w rodzinnego miasta. Bada sprawę zaginięcia osoby związanej z jej traumatyczną przeszłością.

Kokainowy raj TVP Dokument, 21:15

Dziennikarze badają australijski łańcuch dostaw kokainy, rozmawiają z handlarzami, importerami, dilerami i wysokimi rangą członkami karteli na temat dynamicznie rozwijającej się tu branży.

Podróżnik 13 Ulica, 22:00

Ściganie morderców, aby pomóc rodzinom wymierzyć sprawiedliwość, to dla Thomasa Bareskiego (Eric Cantona), emerytowanego detektywa, coś więcej niż praca – to obowiązek. Bareski jest nie tylko wyjątkowym człowiekiem, ale także niezwykłym gliniarzem gotowym zmienić styl życia, aby wypełnić swoją misję.

KRZYŻÓWKA NR 167

Poziomo:

- 1) Beata, współzałożycielka grupy Bajm,
- 5) miłosne spotkanie, randka,
- 9) Laura, aktorka z serialu „Klan”,
- 10) łóżko w okrętowej kajucie,
- 12) wonny olejek z lawendy,
- 14) mierzony na przegubie ręki,
- 15) materiał wybuchowy w minie morskiej,
- 16) jeden z rodzajów literackich,
- 17) skacze na pochyłe drzewo,
- 18) pole leżące odłogiem,
- 19) skrzyżowanie nitek,
- 22) alfa i omega, koneser,
- 23) graficzna w czasopiśmie,
- 28) odpad przy obróbce drewna,
- 29) wypływa z Alp Szwajcarskich,
- 30) dotkliwe cierpienie, katusze,
- 31) owijany wokół rany,
- 34) roślina oleista, kapusta abisyńska,
- 38) mała, płaskodenna łódź azjatycka,
- 39) wydeptana ścieżka polna,
- 40) najstarsze fińskie miasto,
- 41) marek wśród nietoperzy,
- 42) osoba odpowiadająca na pytania ankiety.

Pionowo:

- 1) kolczasta roślina w doniczce,
- 2) klub sportowy z Zielonej Góry,
- 3) napój leczniczy, wywar,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) rasa psa, ... monachijski,
- 6) Władysław, generał spod Monte Cassino,
- 7) ogrodzenie z kolczastych gałęzi wokół osady w Afryce,
- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,
- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliżenie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

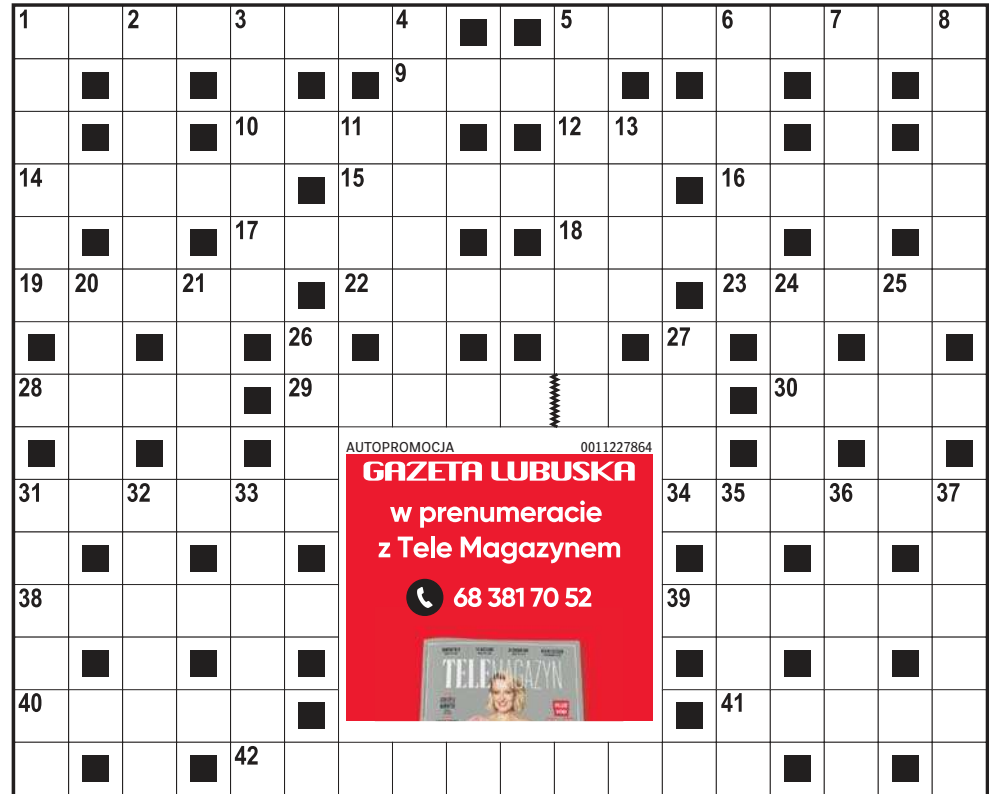
HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważ się na nowy krok. Horoskop dzienny zapowiada, że zmiana, której się boisz, przyniesie więcej dobra niż sądzisz. Działaj.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że sprawy finansowe ułożą się pomyślnie, jeśli nie dasz się zbyttno ponieść emocjom. Baran (21.03 - 19.04) Twoje słowa będą miały dużą moc. Horoskop dzienny na środę mówi, że to, co powiesz, może otworzyć czyjeś serca lub je zranić.

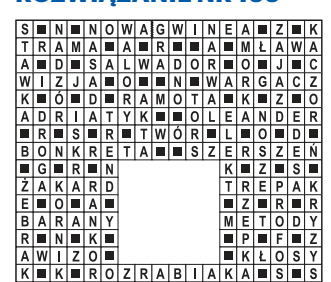


- 8) wielka flota wojenna,
- 11) muzyka z Nowego Orleanu,
- 13) roślina wodna, wodorost,
- 20) zakładka na sukni,
- 21) „Tajemniczy ...”, film w reżyserii Agnieszki Holland,
- 24) zakłócenie porządku, dezorganizacja,
- 25) tropikalna roślina warzywna, kalebasa,
- 26) przepowiada przyszłość,
- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliżenie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

prorok,

- 27) oczko w głowie dziadka,
- 31) element średniowiecznych fortyfikacji,
- 32) pokoje w hotelu Mercure,
- 33) ozdoba na lampę,
- 35) słowna zniewaga, ubliżenie,
- 36) okrągłe okno w gotyku, rozeta,
- 37) opiekunka dziecka, pias-tunka.

ROZWIĄZANIE NR 166



Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wróci, gdy przestaniesz wszystkich zadowalać. Horoskop dzienny wyrażnie przypomina, że Twoje potrzeby też są ważne. Panna (23.08 - 22.09) Emocje buzuja, ale to dobry znak – wokół Ciebie coś się zmienia. Horoskop na dziś radzi zaufać temu procesowi i nie cofać się ani o krok. Waga (23.09 - 22.10) Wyruszyć w podróż – dosłowną lub duchową. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że nowe doświadczenia odświeżą Twoje spojrzenie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie pożądaną owoce. Nie zrażaj się drobnymi porażkami. Horoskop dzienny przypomina, że sukces dojrzewa powoli... Strzelec (22.11 - 21.12) Twoje pomysły mogą zaskoczyć otoczenie. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się mówić głośno tego, co inni tylko czują. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoje marzenia nabierają kształtu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi zrobić pierwszy krok, a los dopisze resztę drogi.

Krychowiak zakończył karierę. Zrobił to na własnych zasadach

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Stukrotny reprezentant Polski, Grzegorz Krychowiak, w poniedziałek, 27 października, ogłosił, że zakończył swoją piłkarską karierę.

Grzegorz Krychowiak grał w drużynie narodowej w latach 2008-2023. Zadebiutował w 2008 roku, choć na stałe wkroczył do niej jesienią 2012 roku. Wystąpił w dwóch mistrzostwach świata (2018 i 2022), a także w dwóch mistrzostwach Europy (2016 i 2020). Strzelił dla Białej-Czerwonej pięć goli.

Dotarł z kadrą do ćwierćfinału Euro 2016 we Francji oraz wyszedł z grupy na mundialu 2022 w Katarze, przerywając 36-letnią niemoc Białej-Czerwonych w awansie z grupy na czempionacie globu. W karierze klubowej grał w Bordeaux, Nantes, Stade Reims, Seville, Lokomotiwie Moskwa, PSG, West Bromwich Albion, Al Shabab, Krasnodarze, AEK Ateny, Abha Club oraz Anorthosisie Famagusta. Grał też w Lidze Mistrzów i Lidze Europy, którą zdobył podczas finału w Warszawie.

W swoim ostatnim meczu w karierze zaliczył asystę, grając dla przedstawiciela warszawskiej ligi okręgowej, Mazura Radzymin, u boku rapera Quebonafide.

Krychowiak ostatni zagrał u boku Quebo

„Krycha” od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie byłby go poszukiwał. 35-letni pomocnik w weekend zagrał w zespole warszawskiej ligi okręgowej, Mazurze Radzymin, u boku rapera Quebonafide. W tym meczu zaliczył nawet asystę.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

35-letni Grzegorz Krychowiak od kilku miesięcy nie mógł znaleźć klubu albo też nie byłby go poszukiwał

Jak się okazało, symboliczna scena po spotkaniu z trzecią drużyną Polonii Warszawa, kiedy po ostatnim gwizdku wsiada ze znanym muzykiem do zabytkowego samochodu i odjeżdża, był jego ostatnim momentem w roli czynnego piłkarza.

W poniedziałek, 27 października, w mediach społecznościowych pojawiło się nagranie Krychowiaka z Krzysztofem Stanowskim - dziennikarzem i twórcą popularnego Kanału Zero.

Były pomocnik został zapytany przez dziennikarza, co on tu robi. - Grzegorz Krychowiak? Co ty tu robisz? - zapytał Stanowski.

- Łowię rybki na emeryturze. Czas na nowe doświadczenia - odpowiedział, ogłaszając w swoim stylu, że odwiesza buty na kołku.

Oświadczenie w social mediach

Oto pełne oświadczenie Krychowiaka w mediach społecznościowych:

„Przyszła do czasu na nowe wyzwania. Piłka nożna ukształtowała mnie nie tylko jako zawodnika, ale przede wszystkim jako człowieka. Jestem spełnionym piłkarzem - niczego nie żałuję i niczego bym nie zmienił. Przyjmuję swoją karierę taką, jaka była: z chwilami pełnymi radości i sukcesów, ale też

z tymi trudniejszymi momentami, które mnie wiele nauczyły. Z całego serca dziękuję kibicom, którzy byli ze mną na dobre i na złe, wszystkim piłkarzom, z którymi miałem zaszczyt dzielić boisko, a także każdej osobie, która wspierała mnie na tej drodze. Dziękuję mojej rodzinie i mojej Kochającej żonie - bez Was nic z tego nie miałoby sensu. W piłkę warto grać...” - napisał.

Powyższe oświadczenie informujące, że Krychowiak zakończył karierę piłkarską, skomentowali byli selekcjonerzy, dziennikarze, w tym Tomasz Cwiakała, Tomasz Włodarczyk i Mateusz Borek, oraz jego koledzy z reprezentacji, w tym jego wielki przyjaciel Wojciech Szczęsny.

„Grzesiu, dziękuję za emocje i gratuluję świetnej kariery! Ciesz się życiem po drugiej stronie. Zasłużyłeś sobie!” - napisał Szczęsny.

„Okresu w Seville nie zapomniałem nigdy! Dzięki!” - wspominał Tomasz Cwiakała.

„Dzięki, Grzegorz, za wszystkie mecze. To była przyjemność” - zapostował komentator meczów reprezentacji Polski Mateusz Borek.

„Gratulacje i dzięki za wszystko” - zatweetował Krzysztof Piątek.

„Dziękuję, Krycha, i gratuluję pięknej kariery” - dodał Sebastian Milla.

„Dziękuję za wspólny czas w reprezentacji Polski, wiele pięknych chwil. Powodzenia w życiu poza boiskiem” - pożegnał Krychowiaka Bartosz Bereszyński.

„Gratulacje, Krycha!” - przesłał Jan Bednarek.

Napisała też Celia Jaunat. Żona Krychowiaka zaznaczyła: „Ale początek wielkich wyzwań”.

©P

Widzew - Lubin i Raków - Cracovia środowymi hitami 1/16 Pucharu Polski

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Rozgrywki STS Pucharu Polski wkroczyły w fazę trzeciej rundy szczebla centralnego - 1/16 finału, czyli drugiego etapu z udziałem klubów ekstraklasy.

Dzisiaj odbędą się mecze pięciu ekstraklasowców - Widzewa Łódź, Zagłębia Lubin, Lechii Gdańsk, Rakowa Częstochowa i Cracovii.

Najciekawiej zapowiadają się spotkania Widzewa z Zagłębiem i Rakowa z Cracovią.

Widzew w 1/64 finału miał „wolny los”, w 1/32 finału wyeliminował natomiast na wyjeździe Bruk-Bet Termalicy Nieciecza 2:2 i po rzutach karnych 5-4. Zagłębie w pierwszej rundzie również miało „wolny los”, a w drugiej rundzie pokonał w delegacji Radomiaka 2:0.

Łódzki zespół zmierzył się już w tym sezonie z „Miedziowymi”. W pierwszej kolejce ekstraklasy RTS wygrał z Zagłębiem 1:0.

Raków do rozgrywek „tysiąca drużyn” przystępuje dopiero od 1/16 finału. Cracovia w 1/64 finału miała „wolny los”, a w drugiej rundzie rozgromiła na wyjeździe Górnika Łęczna 5:1. Zespół Marka Papszuna stanie przed okazją zrewanżowania się „Pasom” za niedawną porażkę 0:2 w ekstraklasie przy Kałuży 1 w Krakowie.

Teoretycznie przed najłatwiejszym zadaniem z ekstraklasowców stanie w środę Lechia, która zagra w Niepołomicach z pierwszoligową Puszczą „Biała-Zieloni” po „wolnym losie” w pierwszej rundzie w 1/32 finału uporali się na wyjeździe z innym pierwszoligowcem Pogonią Grodzisk Mazowiecki 1:0. Transmisje z meczów Widzew - Zagłębie i Raków - Cracovia przeprowadzi TVP Sport. ©P

1/16 FINAŁU PUCHARU POLSKI

Środa, 29.10: Avia Świdnik - Flota Świnoujście (godzina 12.00), Hutnik Kraków - Wisła Kraków (13.00), Widzew Łódź - Zagłębie Lubin (17.30), Puszczę Niepołomice - Lechia Gdańsk (19.15), Raków Częstochowa - Cracovia (20.30).



FOT. ANDRZEJ BANAS

Bulgarski skrzydłowy Cracovii w pojedynku z francuskim napastnikiem Rakowa Częstochowa Laminem Diabym

Sędziowski bałagan. Ekstraklasowe kluby mają konkretne żądania

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Znowu jest głośno z powodu rażących błędów sędziowskich. PZPN zareagował natychmiastowym odwołaniem sędziów. Kluby uważają, że to za mało i oczekują konkretnych zmian.

Co na to piłkarska centrala, czyli PZPN?

Gol strzelony ręką w 2 lidze, niesłuszne dwie żółte kartki (i w konsekwencji czerwona) dla Karola Struskiego

w meczu Ekstraklasy między Rakowem Częstochowa a Lechią Gdańsk, wreszcie brak czerwonych kartek dla Josemy i Lukasa Podolskiego za faule w hicie lidera z wiceliderem, czyli Górnika Zabrze z Jagiellonią Białystok to długa lista.

Te wszystkie szokujące wpadki sędziowskie wydarzyły się w ciągu jednego dnia, w ostatnią niedzielę.

I to pomimo tego, że na najwyższym szczeblu od lat istnieje koło ratunkowe w postaci systemu wideoweryfika-

cji, który w teorii powinien temu wszystkiemu zapobiec.

Bartosz Frankowski z Torunia, niechlubny bohater zabrzańskieggo skandalu, natychmiast przyznał się przed kamerą do błędu i przeprosił poszkodowaną w tym przypadku Jagiellonię, która po porażce nie tylko straciła serię bezprzeegranej (osiemnaście spotkań), ale też fotel lidera.

Kary ten rozjemca jednak nie uniknął. Nowy szef sędziów Marcin Szulc już dwie godziny po meczu zawiesił go i wszystkich pozostałych za-

mieszanych, a więc obsługujących VAR oraz asystenta liniowego. Potem zaznaczył, że to wcale nie zawieszenie, lecz tzw. czasowe odsunięcie od meczów.

Czy na przykład przez pięć najbliższych kolejek? - Myślę, że to byłaby nieadekwatna kara.

Już tłum krzyczał kiedyś, ponad 2000 lat temu, „Ukrzyżuj go!”.

- Nie zamierzam nikogo krzyżować - odpowiedział w dość osobliwy sposób Szulc w wywiadzie dla Wesoło.

Kluby chcą zmian. Jagiellonia w piśmie, przesłanym do Szulca poprosiła o ujawnienie treści komunikacji między sędzią głównym a zespołem VAR.

Poprosiła też o przedstawienie interpretacji zdarzenia z doliczonego czasu gry, kiedy Lukasa Podolski uderzył łokciem Oskara Pietuszewskiego, za co nie dostał nawet żółtej kartki.

O transparentność apeluje były prezes Jagiellonii Białystok, a obecnie prezes Arki Gdynia.

- Życie znów sygnalizuje, że niezbędna jest zmiana komunikacyjna na linii sędziowie - świat - uważa Wojciech Pertkiewicz.

Jego zdaniem w pomeczowym raporcie wszystkie kontrowersyjne sytuacje, analizowane przez VAR powinny zostać opisane wraz ze wskazaniem podstawy w przepisach.

Domaga się też upublicznienia tych raportów. Szulc w odpowiedzi zapewnił, że prace nad nowym sposobem komunikacji trwają. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

TENIS STOŁOWY

Dwa przegrane mecze zielonogórzanek w ekstraklasie
Tenisistki Palmiarni ZKS Zielona Góra przegrały w ekstraklasie wyjazdowe spotkanie z AZS Politechniką Rzeszów 1:3. Wyniki gier: Zuzanna Wielgos - Maja Zarzycka 3:0 (11:1, 11:4, 16:14), Yerin Kim - Zauresh Akasheva 1:3 (11:8, 8:11, 7:11, 10:12), Ilona Sztwierzniak - Lena Puzio 3:0 (11:4, 11:9, 11:9), Wielgos - Akasheva 3:0 (11:8, 11:9, 11:4).

W kolejnym spotkaniu ZKS Palmiarnia przegrał w Drzonkowie z KTS Enea Siarkopolu Tarnobrzeg 1:3. Rezultaty pojedynków: Zauresh Akasheva - Magdalena Sikorska 3:0 (11:3, 11:6, 11:5), Maja Zarzycka - Fu Yu 0:3 (2:11, 3:11, 1:11), Lena Puzio - Agata Zakrzewska-Wasiak 1:3 (11:6, 5:11, 6:11, 7:11), Akasheva - Fu Yu 0:3 (9:11, 9:11, 2:11).

TENIS STOŁOWY

Trzecia przegrana Gorzovii na pierwszoligowych stołach
Męska drużyna Proste Domy Gorzovia Gorzów przegrała w I lidze na wyjeździe z UKS Top Solec Kujawski 3:7. Dla gorzowian punktowali: Dawid Kosiński 1,5, Kamil Dziadek 1, Radosław Żabski 0,5 i Kacper Petaś 0. W tabeli Gorzovia zajmuje po 5 kolejkach 6. miejsce z dorobkiem 4 pkt.

UNIHOKEJ

Lokomotiv wygrał i patrzy w kierunku czołówki tabeli
Lokomotiv Czerwieńsk wygrał wyjazdowy mecz I ligi z AZS PŁ. Cochise Łódź 10:3 (4:1, 2:1, 4:1). Po tym spotkaniu Lubuszanie zajmują 4. miejsce w tabeli z dorobkiem 6 pkt. i 6 „oczkami” straty do lidera - AZS Politechniki Lubelskiej.

PIŁKA WODNA

Pierwsze w historii podium gorzowskich waterpolistek
Waterpolistki Stilonu GKPW 59 Gorzów Wlkp. zdobyły w Warszawie srebrne medale w I mistrzostwach Polski dla zawodniczek do 15 lat. Wyniki podopiecznych trenera Piotra Diakonowa: z WMT Masters Warszawa 9:4 (3:0, 1:2, 3:1, 2:1), z UKS Neptunem Łódź 13:4 (4:0, 7:0, 1:0, 1:4), z UKS Syreną Pałac Młodzieży Warszawa (mistrzyni kraju) 4:14 (0:4, 0:2, 1:5, 3:3) i z Waterpolo Poznań 10:10 (0:0, 5:2, 3:5, 2:3), rzutach karnych 4:2.

TENIS

Drugi zawodowy finał Dominiki Podhajeckiej - przegrany
Dominika Podhajecka drugi raz w karierze walczyła o swój zawodowy tytuł deblowy na twardej nawierzchni w turnieju Magic Hotel Tours by FTT - W15 Monastir. Lubuszanice partnerowała Japonka Riko Kikawada. Zostały zestawione z numerem 1. W pierwszej rundzie nie dały szans (6:1, 6:1) parze Valentina Vargas (Ekwador) i Anna Donnell (Irlandia). W ćwierćfinale pokonały 6:3, 6:3 Zi Ying Ruan (Chiny) i Tamarę Sramkovą (Słowacja). W półfinale rozbiły 6:1, 6:3 Sofię Avataneo (Włochy) i Olę Danilovą (Cypr). W meczu o tytuł musiały jednak uznać wyższość (4:6, 3:6) pary Ksenia Efreanova (Francja) i Beatrice Stagno (Włochy).

KOLARSTWO PRZELAJOWE

W Ślubicach ścigali się w mistrzostwach Polski LZS
Lubuskie zajęło 2. miejsce w klasyfikacji województwa podczas mistrzostw Polski Ludowych Zespołów Sportowych. Najlepsze było Pomorskie, a podium uzupełniło Wielkopolskie. Podczas zawodów w Ślubicach pierwsze skrzypce grali przedstawiciele LKS Trasy Zielona Góra i LKS POM Strzelce Krajeńskie (odpowiednio 2. i 3. w punktacji klubowej). Zielonogórzanie wywalczyli 4 medale (złoto Witolda Wierzbickiego wśród juniorek młodszych, srebro Mai Czarnej w elicie kobiet, brąz Wiktora Lutowskiego wśród juniorów oraz brąz Aleksandra Józwyc wśród młodzików). Strzelczanie sięgnęli po 3 srebrne „krążki” (Norbert Czekay wśród juniorów młodszych, Natalia Jaros wśród juniorek młodszych i Oliwier Komenda wśród młodzików).

KOSZYKÓWKA

Żaranie byli niegościnni. Wygrali turniej 15-latków
Basket Club Swiss Krono Żary wygrał u siebie turniej Central European Youth Basketball League U15M. Wystąpiły drużyny z Polski, Czech, Niemiec i Austrii. Gospodarze zakończyli imprezę z kompletem pięciu zwycięstw. Indywidualne nagrody otrzymali: najlepszy zawodnik drużyny Tymon Lenczyk, najlepsza piątka turnieju Bartosz Radny i MVP zawodów Filip Wilk. (rg, rk)

PIŁKA NOŻNA

W CLJ U-17 Lechia Zielona Góra wygrała z Zawiszą Bydgoszcz 4:1 (Wojciechowski, Przyczyna, Imos, Kmiećkowiak), a Stilon Gorzów przegrał z Lechem Poznań 1:6 (Hlib). W tabeli Stilon jest 13. - 10 pkt. (bramki 19:36), zaś Lechia 14. - 5 pkt. (17:39). Wyniki w grupie U-15: Śląsk Wrocław - Lechia Zielona Góra 6:0, TS Przylep Zielona Góra - Piast Gliwice 1:9 (Łobaczewski). Lechia jest 9. - 13 pkt. (18:29), a TS Przylep 14. - 0 pkt. (5:87).



FOT. AP LECHIA ZIELONA GÓRA

PODNOŚCENIE CIĘŻARÓW

Jakub Orłowski z UKS Sztangiści Zielona Góra otrzymał oficjalną nominację do reprezentacji Polski na rozpoczynające się za kilka dni mistrzostwa Europy U-23. Czempionat odbędzie się w albańskim Durres.

Nowe otwarcie w SKM Zastal. Stawiają na dobre szkolenie

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Nowo ukonstytuowany zarząd Stowarzyszenia Koszykówki Młodzieżowej Zastal Zielona Góra, z Damianem Worchaczem na czele, stawia sobie ambitne cele.

Jaki jest cel, który pan sobie stawia po tym, jak kilka tygodni temu stanął na czele nowego zarządu?

Przede wszystkim chcielibyśmy zintegrować środowisko. Chcemy stworzyć pełną piramidę szkoleniową, od przedszkola do seniora, przy pełnej współpracy z drużyną ekstraklasy, ale też otworzyć się na nowe projekty, działania z wykorzystaniem Uniwersytetu Zielonogórskiego. Wszystko po to, aby dzieciaki mogły iść do koszykówki. Dzięki temu będziemy mieli większą selekcję i będziemy mogli wykorzystać cały potencjał osobowy. Druga sprawa: wzmocniliśmy szkolenie i chcemy je uporządkować na każdym etapie. Jest więc dyrektor sportowy Artur Cielma, jest też bardzo ważna postać, czyli nasz coach mentor Bogusław Onufrowicz, który będzie współpracował z Piotrem Bakunem i Arturem Cielmą. Chcemy być wzorem dla innych takich akademii w Polsce.

Na czym miałyby polegać unifikacja szkolenia?

Jeżeli idziemy od dołu, to przede wszystkim upowszechnianie i ogólna sprawność. Do tego wpłatanie elementów koszykarskich, czyli prawidłowej techniki początkowej. Oczywiście to wszystko jest dostosowane do wieku ćwiczących. Chcemy otworzyć się na współpracę z zielonogórskimi klubami - tak, byśmy mogli wypracować jakąś strukturę i wspólny, spójny model szkoleniowy. Do tego pełna współpraca ze środowiskiem, czyli klubami, które mamy w województwie lubuskim.

Męska koszykówka to nie tylko Zielona Góra. W kosza grają także w innych, mniejszych miejscowościach.



FOT. REWE DIGITAL POLAND SKM ZASTAL ZIELONA GÓRA/FACEBOOK

W SKM Zastal Zielona Góra najważniejsze mają być teraz: piramida szkoleniowa, integracja i wychowankowie

Tak. Bardzo mocny ośrodek szkoleniowy jest między innymi w Żarach. Postawili na szkolenie i uważam, że jest to bardzo dobry kierunek. Aby budować kolejne etapy, trzeba najpierw zrobić fundament i szkolić młodzież od podstaw. Koszykarskie środowiska są też w Sulechowie, Ślubicach, Krośnie Odrzańskim czy Nowogrodzie Bobrzańskim.

Zielona Góra miałyby być, pana zdaniem, takim centrum męskiej koszykówki w naszym regionie?

Moim marzeniem jest, by w Zielonej Górze było takie zachodnie centrum szkolenia koszykarskiego dzieci i młodzieży. Żeby był jakiś cel we współpracy z innymi ośrodkami. Chodzi o to, by w danych ośrodkach, gdy kończy się pewien etap szkolenia, dzieciaki i młodzież automatycznie przychodzili do Zielonej Góry. Zbudowanie pełnego łańcucha szkoleniowego pozwoli nam na to, byśmy mogli konkurować na wszystkich etapach i poziomach z innymi ośrodkami w Polsce.

Nie da się ukryć, że piętą achillesową była współpraca z dorosłym Zastalem. Jak ona dziś powinna wyglądać?

Trener Zastalu Arkadiusz Miłoszewski jest już widywany na meczach SKM, a to bardzo dużo dla nas znaczy. Po swoich treningach znajduje czas, by obserwować młodzież. To powinno być naturalne. Tak samo nasi trenerzy uczestniczą w treningach, obserwują, podpatrują. Ta współpraca trenerska jest kluczowa. Chodzi o to, by dotrzeć do tych dzieciaków, które z koszykówką niewiele miały wspólnego. Być może nie próbowały, być może się jej bały, a być może uważają, że jest trudna. Liczę na to, że ustalimy jakiś mechanizm współpracy, żeby tych akcji upowszechniających w postaci na przykład wizyt ekstraklasowych zawodników w szkołach, przedszkolach, na jakichś eventach było jak najwięcej.

A jaka powinna być rola Uniwersytetu Zielonogórskiego w tym szerszym, koszykarskim projekcie?

Uważam, że bardzo ważna. Naszą bolączką było, iż nasi wychowankowie, dochodząc do ostatniej klasy maturalnej nie wiedzieli, co dalej. Myślę, że rola uczelni i AZS jest olbrzymia. AZS ma koszykarską sekcję mężczyzn, a chcemy także otworzyć sekcję dziewcząt przy zielonogórskiej uczelni. Rok akademicki niedawno się rozpoczął. Wiemy, że na pierwszym roku jest prawie 3,5 tysiąca nowych studentów. To olbrzymi potencjał.

Sporo mówiło się za kulisami o tym, że SKM nie działa tak, jak pewnie niektórzy by chcieli. Nieoficjalną drogą dochodziły do nas informacje od rodziców niezadowolonych z tego, jak to wszystko wygląda w SKM. Czy to jest środowisko wciąż trochę skłócone, czy wręcz przeciwnie?

Zabrakło komunikacji z rodzicami. Nie chciałem wracać do tego, co było. Odkreślam to grubą kreską. Dziś chciałbym się spotykać z rodzicami dzieci wszystkich roczników. Bo może tego wcześniej zabrakło?... Chcemy, żeby rodzice uczestniczyli w naszej społeczności. Dlatego powołamy Radę Rodziców i Radę Sportu, która będzie organem opiniodawczym i doradczym.

Chcemy mieć wychowanków lub wychowanków w dorosłym Zastalu. Co zrobić, by taki wychowanek zagrał w pierwszej drużynie?

Dzisiaj w SKM trenuje około 300 zawodniczek i zawodników. W minibasketce jest około 170. W innych klubach też kilkaset. Uważam, że należy jeszcze upowszechnić to od szkół podstawowych poprzez współpracę z nauczycielami, żeby tych dzieci było więcej. Wtedy i selekcja będzie większa. Druga sprawa to pokazywanie wartości koszykówki. Nie każdy musi być gwiazdą, ale niektórzy mogą być super sędziami, jakimiś menadżerami, przyszłymi trenerami czy choćby organizatorami. To też jest pole do działania. Nie da się założyć, że to będzie trwało dwa, trzy czy pięć lat. Przy współpracy całego środowiska warto jednak próbować. ©©