

Rada Bezpieczeństwa ONZ popiera plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy **str. 7**



FOT. PAP/EPA

Większość pacjentów z padaczką może prowadzić normalne życie. Nie każda przyprawa jest bezpieczna. Mogą wchodzić w interakcję z lekami – str. 8-10

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
19.11.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 268 (22.568)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Remont ważnej części twierdzy w Kostrzynie odłożony. Dofinansowanie przepadło **str. 3**



FOT. MUZEUM TK

**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	11355	гелікоптерів	347
літаків	428	БТРів	23594

Pierwszy w działaniu. Lubuszanin z Odznaką Honorową Primus in Agendo **str. 4**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

GORZÓW

Dream Team ma wystąpić w USA. Dziewczyny zbierają na wyjazd **str. 5**



FOT. AKADEMIA CHEERLEADERS WARTIA GORZÓW

ŻAGAN

Dziś pogrzeb Daniela Marchewki, byłego burmistrza

UM informuje, że pogrzeb Daniela Marchewki odbędzie się o godzinie 14 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym przy ul. Kożuchowskiej w Żaganiu.

„Zgodnie z wolą Pana Daniela rodzina prosi, aby zamiast wieńców i kwiatów uhonorować pamięć o Nim poprzez wpłaty na rzecz Hospicjum im. Św. Brata Alberta w Żarach lub dać do puszki, która wystawiona będzie w kaplicy podczas uroczystości

pogrzebowych” – informuje burmistrz Sławomir Kowal.

Daniel Marchewka (45 lat+) zmarł 15 listopada po walce z ciężką chorobą. Burmistrzem Żagania został w wieku 32 lat. Pełnił tę funkcję w latach 2013-2018. W swojej karierze pracował jako urzędnik w żagańskim magistracie, a także był nauczycielem w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących w Żaganiu.

Zamiast awiza i wycieczki na pocztę, przyjdzie do nas mail **str. 2**

RATOWNICTWO W INNYCH KRAJACH DZIAŁA, MY MUSIMY POCZekać

Ten system może uratować życie

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Gdyby AML już działał, pana Marcina, którego zaatakowały psy w lesie pod Raculą, nie trzeba by szukać po lesie, tylko iść prosto po niego. Pomógłby też np. zagubionym w lesie grzybiarzom. Co to jest Advanced Mobile Location?

Mężczyzna zaatakowany przez psy ostatkiem sił zadzwonił na 112 i wezwał pomoc. Ale musiał czekać. Prokurator okręgowy przyznał w odpowiedzi na pytania dziennikarzy, że Marcin B. czekał na pomoc kilkadziesiąt minut, bo trudno było zlokalizować jego miejsce położenia.

Pytamy jednego z lubuskich ratowników medycznych, który na co dzień jeździ karetką po regionie, czy system AML (ang. Advanced Mobile Location) pomógłby znaleźć pana Marcina.

– Oczywiście, że tak, i znacznie skróciłby czas dotarcia pomocy. Warunek w takich sytuacjach jest jeden: poszkodowany lub świadek musi wybrać nr 112 – wyjaśnia ratownik. – Ten system skraca czas potrzebny do przekazania danych o lokalizacji zdarzenia, bo dyspozytor otrzymuje dane. Nawet jeśli wzywający pomocy przemieszcza się, to system na bieżąco lokalizuje pozycję telefonu, z którego jest wzywana – tłumaczy.

Inną korzyścią jest skrócenie wyjazdu, bo odpadają pytania o miejsce zdarzenia, jeśli chodzi o otwarty teren. – Mamy wtedy dokładną lokalizację, która w miejscach takich jak las jest trudna do jednoznacznego określenia – dodaje.

Jak jest teraz? Ratownik podaje przykład sprzed kilku tygodni.



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

– Jedna osoba przekazała drugiej lokalizację, ta zadzwoniła na 112, ale przekreśliła cyfry ze współrzędnych. Służby zaczęły szukać poszkodowanego nie w tym lesie. Po około 30 minutach nastąpiła zmiana miejsca poszukiwań. I dojazd do skraju lasu w innej miejscowości. Gdyby system AML działał, osoba dzwoniąca na 112 nie musiałaby przekazywać lokalizacji i skróciłoby to akcję ratunkową o około godzinę – opowiada ratownik.

– Rozwiązanie to musi zostać wprowadzone centralnie w systemie powiadamiania ratunkowego. Wdrożenie AML jest zdecydowanie potrzebne i będzie realnym wsparciem dla służb ratunkowych – potwierdza Sławomir Pawlak, dyrektor Biura Wojewody Lubuskiego. Przypomina, że każda minuta ma znaczenie w sytuacjach zagrożenia życia. – To technologia, która może uratować ludzkie życie – zwłaszcza tam, gdzie tradycyjne metody lokalizacji nie są wystarczająco do-

kładne, np. na terenach wiejskich czy w lasach, których w województwie lubuskim mamy wiele – podkreśla.

Projekt o nazwie „System lokalizacji użytkownika kontaktującego się na numery alarmowe w oparciu o dane pochodzące z telekomunikacyjnego urządzenia końcowego (AML)” przygotowuje Urząd Komunikacji Elektronicznej w Warszawie. Wart jest ponad 32 miliony złotych.

– Planowane wdrożenie systemu lokalizacji użytkownika kontaktującego się na numery alarmowe w oparciu o dane pochodzące z telekomunikacyjnego urządzenia końcowego (AML) to 31 grudnia 2027 r. Po wdrożeniu system AML będzie funkcjonował na całym obszarze Polski – odpowiada na nasze pytania Klaudia Kiełiszczuk z Wydziału Komunikacji Biura Prezesa Urzędu Komunikacji Elektronicznej. UKE informuje, że rozwiązanie to wprowadzono w większości krajów Unii Europejskiej.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

● Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Masowe protesty robotnicze w zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.

Sandra
Soczewa



TO NIE JEST TAK, ŻE LUDZIOM SIĘ NIE CHCE

Dobra impreza, ciekawa oferta kulturalna, czy sportowa i cyk - cała sala (a w sumie to hala) pełna. Piszę o Arenie Gorzów. Hali sportowej, na którą gorzowianie czekali latami. Gdy już była w budowie pojawiały się głosy tych, co to zawsze są niezadowoleni, że „po co nam to”, „Gorzów ma większe potrzeby, lepiej drogi łątać”, „ludzie nie mają pieniędzy, kto tam będzie chodził?”. No i co? I... nieprawda.

Tego, że Gorzów potrzebował takiego miejsca pokazał ostatni weekend, na którym brylowała m.in. Iga Świątek. W naszym mieście wydarzenie było to niemałe. I nic dziwnego, w końcu to Gorzowa przyjechała „ta” Iga i inni znakomici tenisiści. Jednak na hali sporo dzieje się nie tylko wtedy, gdy przyjeżdżają do nas sportowe gwiazdy. Gorzowianie chętnie odwiedzają Arenę Gorzów, z zapalem dopingują „naszych” sportowców. Chociaż wielką fanką sportu wszelakiego nie jestem, to zawsze z uśmiechem oglądam nasze meczowe fotogalerie - widać, że wielu mieszkańcom możliwość wyjścia na sportowe rozgrywki daje megafrajdę.

To pokazuje jeszcze jedną ważną rzecz: Gorzów samym żużlem nie żyje, co przy obecnych zawirowaniach klubu jest dość istotną kwestią.

Ale do brzegu: Arena Gorzów to nie tylko sport. Bo owszem, jest to hala sportowa, ale organizowane są też w niej inne wydarzenia. Są koncerty, kabarety, czy festiwale i giełdy tematyczne. Te też cieszą się dużym zainteresowaniem.

Wychodzi więc na to, że to nie jest tak, że nie chce się nam, gorzowianom, wychodzić z domu, albo nie chcemy za nic płacić. Jak jest za co, to bez problemu dajemy parę dyszek, by do brze się bawić, dopingować, lub czegoś dowiedzieć.

Zamiast awizo i wycieczki na pocztę, dostaniemy maila

Tomasz Więclawski
Rozmowa

Od 1 stycznia 2026 urzędy będą zobowiązane wysyłać pisma drogą elektroniczną. W samym Dolnośląskim takich przesyłek jest ponad 2 mln miesięcznie.

- Mamy świadomość, że tradycyjna korespondencja odchodzi do lamusa. Od 1 stycznia znaczna część podmiotów publicznych będzie zobowiązana komunikować się z obywatelem w sposób elektroniczny - mówi nam Michał Kuściński, dyrektor Regionu Sieci Zachód II Poczty Polskiej, który obejmuje Lubuskie oraz Dolnośląskie. Co oznaczają te zmiany?

Od nowego roku urzędnicy nie będą już chodzić na pocztę, by wysłać do nas pismo urzędowe. Zrobią to zza swojego biurka, poprzez komputer, a to od nas będzie już zależało, czy pismo dostaniemy w formie papierowej czy elektronicznej. Jak to ma działać?

Do odbierania pism urzędowych w formie elektronicznej potrzebny jest adres doręczeń elektronicznych, czyli ADE. Ma go już ponad 2 mln obywateli, a liczba szybko rośnie, bo tylko w tym roku skrzynkę do e-doręczeń założyło ponad 1,5 mln osób.

Skrzynkę można założyć na rządowej stronie gov.pl, gdzie należy podać adres swojej prywatnej skrzynki mailo-



Dr Michał Kuściński jest dyrektorem Regionu Sieci Zachód II Poczty Polskiej, który obejmuje Lubuskie oraz Dolnośląskie

wej. To właśnie na nią system e-doręczeń będzie wysyłał informację, że przyszedł do nas list z urzędu.

Gdy np. urząd gminy będzie nam wysyłał pismo, trafi ono - w wersji elektronicznej - do operatora, którym jest Poczta Polska. Następnie system operatora zweryfikuje czy jesteśmy w bazie ADE. Jeśli jesteśmy, wyśle pismo na naszą skrzynkę. Jeśli jednak nie mamy adresu doręczeń elektronicznych, pismo zostanie wydrukowane w jednym z kilku certyfikowanych Ośrodków Wydruku i Konfekcjonowania, następnie zostanie zapakowane do koperty

i wysłane pod nasz domowy adres w wersji papierowej.

- Dla podmiotów publicznych ten system stanie się docelowo obowiązkowy, dla obywatela jest on dobrowolny. Kto będzie chciał, cały czas będzie mógł otrzymywać korespondencję urzędową w sposób tradycyjny - mówi nam dyrektor Michał Kuściński.

Nowy system ma przynieść korzyści finansowe dla każdej ze stron.

- Podmiot publiczny i my mamy mniejsze koszty. Poza tym dla obywatela system jest bezpłatny w komunikacji z instytucjami publicznymi. Gdy otrzyma korespondencję z urzędu i będzie

potrzebował na nią odpowiedzieć, nie będzie musiał nic płacić. Swoją odpowiedź wyśle przez e-Doręczenia - mówi M. Kuściński, gorzowianin.

Inne korzyści? - Kto ma ADE, czyli adres doręczeń elektronicznych, nie będzie już dostawał awiza, bo od razu będzie miał pismo na swojej skrzynce - dodaje dyrektor regionu Poczty Polskiej.

Liczba listów, które wysyłają urzędy jest całkiem spora. W Dolnośląskim, gdzie są 592 placówki pocztowe, to ponad 2 mln przesyłek miesięcznie. Od początku roku Poczta Polska doręczyła w naszym regionie 23 mln listów poleconych z czego blisko 75 proc. skutecznie.

Dodajmy, że oprócz e-Doręczeń, które służą do obsługi urzędów, jest także e-Polecony. To usługa podobna - dla podmiotów prywatnych - i ma charakter typowo komercyjny.

Listy z urzędów to około 80-90 proc. całej korespondencji, którą dostarcza Poczta Polska.

- Ilość korespondencji tradycyjnej, czyli np. listów do rodziny, bliskich i znajomych, systematycznie spada. Dzieje się to w tempie 7-10 proc. rocznie. Warto jednak zauważyć, iż Poczta Polska to także istotny gracz na rynku usług bankowo - ubezpieczeniowych. Nie patrzmy zatem stereotypowo na usługi pocztowe. Spójrzmy jakie nowoczesne rozwiązania oferuje dziś epoczta-polska.pl - mówi Michał Kuściński.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
5°C	1°C	5°C	0°C
Barometr 1010 hPa		Piątek	
Wiatr płd.-zach. 14-25 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		3°C	1°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		3°C	-3°C

Uwaga: wilgotność -66 proc.

FORUM CZYTELNIKÓW

Mieszkaniec Zielonej Góry

Martwi mnie to co roku. Jakość mięsa, które kupujemy. Kiedyś sikorki jadły słoninę i bardzo im smakowała teraz ruszyć nie chcą. Podobnie koty, jadły wątrobiankę czy pasztet, a teraz nie chcą tego jeść. Dobrze czują, że to szkodzi. Pytanie, komu zależy, żebyśmy kupowali niezdrowe jedzenie? Może ktoś by się zainteresował tym tematem. Zastanawiam się, czy do Prezydenta RP nie napisać o tym i nie zainteresować go tym problemem.

Łukasz z Żagania

Jarmarki w innych miastach zaczynają się dużo wcześniej przed świętami i są dla większej społeczności. U nas kolejny rok termin krótko przed samymi świętami. Tylko nakręca się kabzę masarniom, cukiernikom itp. Nasz jarmark jest wyłącznie z ukłonem na spóżywkę a rękodzielnicę niech się cieszą, że jedynie postoją.

Jolanta z Jasienia

Jesteśmy jedyną gminą w Polsce, w której poprzedni

burmistrz do tej pory nie może pogodzić się z przegraną i dlatego pozbił swoich klakierów, żeby zorganizować referendum.

Danuta z Krosna Odrzańskiego

Nie było szpitala w Krośnie było źle. Jest szpital i się rozwija, a nie zwija, jest też źle

Marta z Gubina

W sprawie artykułu o żońnierzu, który dawno temu wsiadł do czołgu i ruszył w stronę granicy, ślady tej „bohaterskiej eskapady” ist-

nieją do dziś. Najlepsze to było kiedy Niemieccy pogranicznicy zobaczyli zbliżający się do granicznego mostu czołg, zaczęli uciekać ze strachu.

Tomasz z Gubina

Pamiętam jak ten czołg ciśnieł w dół pod prąd, dawną ul. 22 lipca i koło środkowego pawilonu skręcił i ruszył w stronę granicy. Widziałem tę akcję z okna. Rano się ślady oglądało za gówniarza. To frajda była, ale tak naprawdę, to grubo wyglądało.

nasz REGION

KRÓTKO

NOWA SÓL

Magiczna ciężarówka. Zamieniła makaron w papierosy

Do niewytłumaczalnego zjawiska doszło na trasie S3 koło Nowej Soli. Niezwykłą przemianę wykryła Lubuska Krajowa Administracja Skarbowa, a teraz zajmuje się nią Urząd Celno - Skarbowy.

Funkcjonariusze Zatrzymali do kontroli ciężarówkę jadącą z Głogowa do Danii.

Kierowca deklarował, że wiezie makaron. Tymczasem podczas rewizji i po otwarciu jednego z kartonów, wyszło na jaw, że zamiast makaronu są w nim papierosy bez polskiej akcyzy. Jak się okazało, był to pierwszy, ale nie ostatni problem kierowcy.

„Po przeszukaniu całego pojazdu lubuscy funkcyjona-

riusze znaleźli 1 mln 440 tys. sztuk papierosów. Kontrola dokumentów wykazała, że kierowca nie ma aktualnych uprawnień do kierowania pojazdami ciężarowymi, a naczepla nie ma aktualnych okresowych badań technicznych. Na miejsce zatrzymania zostali wezwani funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Nowej Soli. Szacunkowa wartość zatrzymanego towaru to ponad 1 mln 265 tys. zł. Szacunkowa wartość uszczuplonego podatku akcyzowego i VAT, to ponad 2 mln 125 tys. zł.” - czytamy w komunikacie przygotowanym przez rzeczniczkę prasową Ewę Markowicz. TR



FOT. ALEKSANDRA ŁUCZYŃSKA

MIĘDZYRZECZ

Atak na przechodnia

- Na jednej z ulic miasta dwóch mężczyzn zaatakowało 43-latką. Napastnicy najpierw bili i kopali pokrzywdzonego, a następnie zabrali jego rzeczy osobiste - poinformowała młodszy

aspirant Alicja Kowalczyk z Komendy Powiatowej Policji w Międzyrzeczu.

Na miejsce zdarzenia bardzo szybko przyjechali policjanci. Pokrzywdzony przekazał im rysopis sprawców. To ułatwiło funkcjonariuszom iden-



FOT. LUBUSKA POLICJA

tyfikację podejrzanych i pozwoliło na ich szybkie zatrzymanie. Agresorami okazali się mężczyźni w wieku 26 oraz 27 lat. Sąd zastosował wobec nich środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania.

Remont ważnego fragmentu kostrzyńskiej twierdzy musi poczekać. Dofinansowanie przepadło

Jakub Pikulik

j.pikulik@gazetalubuska.pl

Dofinansowanie? Było. Dokumentacja? Była. Przetarg? Był. Ale remontu Rawelinu Wilhelm-August nie będzie. Zabytek architektury militarnej na kostrzyńskim Starym Mieście na ratunek będzie musiał jeszcze poczekać.

Kostrzyn nad Odrą dostał ponad 800 tys. rządowych pieniędzy zł na remont i ratunek Rawelinu Wilhelm-August. To jeden z najcenniejszych zabytków twierdzy, który jednak mocno ucierpiał podczas walk o miasto w 1945 r. i od tego czasu stał i niszczał. Miało się to zmienić. Ale remont będzie musiał poczekać. 24 września burmistrz zawiadomił o unieważnienie postępowania przetargowego.

Pracy dużo, czasu mało

Powód? Brak czasu. Miasto nie byłoby w stanie dotrzymać terminów i zakończyć inwestycji do końca roku. Informacja o ministerialnym dofinansowaniu dotarła w lipcu. Przygotowano dokumentację, rozpisano przetarg. Zgłosiła się jedna firma, która za remont chciała ponad 1,4 mln zł., a więc niemal dwa razy więcej, niż wynosiło dofinansowanie.

- Dalibyśmy radę i dołożylibyśmy pieniędzy z budżetu, ale okazało się, że terminy są nieubłagane i zrezygnowaliśmy z realizacji tej inwestycji w tym roku - przyznaje w rozmowie



FOT. MUZEUM TWIERDZY KOSTRZYŃ

z „Gazetą Lubuską” Andrzej Kunt, burmistrz Kostrzyna nad Odrą.

Na przełomie września i października mieliśmy w urzędzie rozmowę z fachowcami, którzy ocenili, że tego zadania nie uda się wykonać i rozliczyć do końca roku, a takie były warunki, aby otrzymać dofinansowanie. Teren jest trudny, prace odbywać się będą pod nadzorem saperów i archeologów, to wszystko znacznie wydłuża roboty - dodaje burmistrz.

Miasto przygotowuje teren

Władze Kostrzyna nie rezygnują jednak z tej inwestycji. W ramach pozwoleń, które wciąż są w mocy, na koszt miasta wykarczowane zostaną krzaki i drzewa, porastające rawelin. Zostanie tym samym przygotowany teren pod inwestycję.

- Traktujemy to jako nasz udział w wym zadaniu. Kontaktowaliśmy się już z ministerstwem i w październiku złożyliśmy podobny wniosek z tym że na przyszłość. Liczymy, że zostanie pozytywnie rozpatrzony i będziemy mieli więcej czasu na wykonanie planowanych robót - tłumaczy burmistrz Kunt.

Takie były plany

Zakres prac miał być szeroki. Zaplanowano m. in. usunięcie roślinności, porastającej rawelin. Zdjęta miała zostać ziemia w obrębie korony muru oporowego. Planowano odsłonić i naprawić fundamenty konstrukcji. Zniszczone partie ceglano-muru miały zostać rozebrane i uzupełnione nowymi ceglami, a sam mur oczyszczony. W planie było zabezpieczenie miejsce, gdzie mury popękały. W planach było odtworzenie

brakującego fragmentu ceglanej konstrukcji w obrębie północno-wschodniego przyczółku rawelinu. Po zakończeniu prac przy ceglanej konstrukcji odtworzony miał zostać ziemny nasyp.

Ważny zabytek kostrzyńskiej twierdzy

Rawelin jest jednym z najcenniejszych obiektów Twierdzy Kostrzyn. Przy jego budowie i modernizacji pracowali inżynierowie ze Szwecji, Francji, Holandii i Prus. Mur oporowy powstał w latach 1630-31. Na przełomie XVII i XVIII w. został powiększony i opatrzony murem skarpy. W XVIII w. był kilkakrotnie przebudowywany. Stanowi również wciąż zachowany pomnik walk i totalnego zniszczenia miasta w 1945 roku. W czasie walk o Kostrzyn rawelin doznał licznych uszkodzeń wskutek trafień pociskami artyleryjskimi. Na wewnętrznym placu zlokalizowano ciałopalne cementarzysko ludności kultury łuzyckiej z wczesnej epoki żelaza - grupa górzycza (V w. p.n.e.). Rawelin położony jest w południowej części Starego Miasta. Bronił dostępu do twierdzy od strony Ślubicy i Słońska. Ceglano-ziemna, otoczona fosą budowla przetrwała II wojnę światową. Podczas walk została jednak mocno uszkodzona. Po dziś dzień widoczne są na nim ślady po pociskach artyleryjskich, miejscami ceglana konstrukcja jest zniszczona.

Po dywersji na kolei. „Procedury bezpieczeństwa działają”

Sandra Soczewa
Region

W niedzielę doszło do wybuchu na linii kolejowej nr 7. Jak mówią eksperci, takie ataki mogą się powtarzać. Czy w związku z tą sytuacją coś zmieniło się na lubuskich dworcach kolejowych?

Czytelnicy informują nas, że w okolicy obiektów kolejowych żołnierze pojawili się już we wtorek, 18 listopada.

- W rejon dworca kolejowego przyjechał samochód

na wojskowych numerach rejestracyjnych i wyszli z niego żołnierze z długą bronią - relacjonuje nam Czytelnik z Kostrzyna nad Odrą.

Podobnie było w Rzepinie, gdzie w rejonie dworca kolejowego również widziano umundurowanych żołnierzy.

Najważniejsza linia kolejowa przebiegająca przez Lubuskie to bez wątpienia magistrała Berlin-Warszawa, którą przejeżdżają się nie tylko pociągi osobowe, ale też towarowe. Za najbardziej strategiczne punkty można uznać te w Rze-

pinie, Zbąszynku, czy Kostrzynie nad Odrą.

Chcieliśmy sprawdzić, czy w związku z incydentami, do jakich doszło, wprowadzono dodatkowe środki bezpieczeństwa, zapytać, co żołnierze robią przy dworcach w Lubuskiem, czy będzie ich więcej, czy pojawiają się też w innych miastach. Czy będzie więcej patroli SOK, czy może wprowadzono nowe rozwiązania.

Straż Ochrony Kolei w Zielonej Górze odesłała nas do centrali. W centrali usłyszeliśmy, że o komentarz mamy poprosić

PKP PLK S.A. Tam z kolei dowiedzieliśmy się, że na ten moment jako aktualny komentarz do sprawy jest ten wydany dzień wcześniej. Opisane są w nim zdarzenia, do których doszło. Przeczytać możemy także:

„Priorytetem Polskich Linii Kolejowych S.A. jest utrzymanie bezpiecznego ruchu kolejowego. Oba przypadki wykryte w ostatnich dniach potwierdzają, że procedury bezpieczeństwa na kolei działają.

Biuro Bezpieczeństwa PLK SA pisemnie przypomniało pracownikom Spółki i prze-

woźników o zwracaniu uwagi na wszelkie odstępstwa oraz sytuacje nietypowe na infrastrukturze kolejowej i o bezwzględne informowanie o tym dyżurnych ruchu lub SOK.”

O tym, że procedury bezpieczeństwa działają, powiedziała nam też osoba związana z koleją (dane do wiadomości redakcji).

- Normy bezpieczeństwa i wszelkie związane z tym procedury są naprawdę wyśrubowane - przekazał „Gazecie Lubuskiej” nasz rozmówca.

Okazuje się, że my sami, też możemy zrobić coś od siebie,

czyli po prostu zwracać uwagę, czy w pobliżu torów nie kręcą się podejrzane osoby.

- Wszyscy miłośnicy kolei, którzy robią zdjęcia, po pierwsze zakładają kamizelki, by było ich widać z daleka, a po drugie robią zdjęcia wyłącznie spoza obszaru kolejowego. Oni doskonale wiedzą, jak należy się zachowywać. Natomiast wszystkie osoby, które znajdują się już bezpośrednio przy torach i nie mają do tego uprawnień powinny zostać zgłoszone służbom - wyjaśnia nasz rozmówca.

Ogólnopolski Konkurs Wiedzy o Prawie - można wygrać indeks

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Lubuscy uczniowie będą mogli sprawdzić swoją wiedzę prawniczą w konkursie organizowanym przez Krajową Izbę Radców Prawnych. Rejestracja szkół potrwa do 24.11, a uczestników do 25.11.

- Zależy nam na tym, aby rozpropagować konkurs wśród lubuskiej młodzieży, ponieważ to ważna ogólnopolska inicjatywa, która zaczyna się w każdym województwie - zaprasza do udziału radca prawna Katarzyna Pyrżyńska-Czupryniak, koordynator ds. edukacji prawnej w Okręgowej Izbie Radców Prawnych w Zielonej Górze.

Etap szkolny będzie przeprowadzany online za pomocą specjalnej strony <https://konkursakademia.pl> w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych na terenie całego kraju. Etap okręgowy przeprowadzany zostanie stacjonarnie w siedzibach Okręgowych Izb Radców

Prawnych 5 marca 2026 r. Etap centralny zaplanowano na 30 marca 2026 r. w siedzibie Krajowej Izby Radców Prawnych w Warszawie. Można wygrać indeks.

Zakres wiedzy oraz proponowane materiały dydaktyczne przydatne w przygotowaniu się do udziału w XI Edycji Ogólnopolskiej Akademii - Konkursie Wiedzy o Prawie zostały opublikowane w zakładce - materiały edukacyjne na portalu <https://akademia.kirp.pl/edu/>.

Kontakt w sprawach technicznych i kwestiach związanych z rejestracją (w dni robocze w godz. 8:00-20:00) tel.: 692 292 940.

Lekcje o prawie

Dzięki lekcjom o prawie prowadzonym przez ekspertów - radców prawnych - uczniowie poznają podstawy prawa, uczą się prawidłowego interpretowania przepisów oraz zyskują praktyczne wskazówki, jak korzystać ze swoich praw i obowiązków. W sprawie lekcji można pisać na adres: pyrzyńska-czupryniak@kirp.pl.

Lubuszanin z Odznaką Honorową Primus in Agendo

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Janusz Sulczewski, prezes Żarskiej Spółdzielni Socjalnej, która prowadzi noclegownie dla bezdomnych w Zielonej Górze i Gubinie otrzymał Odznakę Honorową Primus in Agendo.

W siedzibie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej odbyły się Ogólnopolskie Spotkania Ekonomii Społecznej. Katarzyna Nowakowska, Wiceministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wręczyła wyróżnienia i nagrody dla działaczy z tego obszaru. Wśród uhonorowanych znalazł się społecznik i prezes Żarskiej Spółdzielni Socjalnej Janusz Sulczewski, który pomaganiem innym zajmuje się od 32 lat.

- Pomoc drugiemu człowiekowi zawsze mnie pociągała. Robię to na co dzień, bo uważam, że lepiej dać od siebie niż wziąć. Lubię pracować z ludźmi, a zwłaszcza uważa- nymi za wykluczone lub zagrożone wykluczeniem - mówi.



Janusz Sulczewski, który pomaganiem innym zajmuje się od 32 lat, odebrał nagrodę w MRPiPS w Warszawie

Sulczewski cieszy się z wyróżnienia, ale zaznacza, że nie oczekuje niczego w zamian za swoją działalność, ani od instytucji, ani ludzi. Rozumie osoby samotne, bo sam przez 13 lat był wdowcem.

- Nie zawsze się uda wszystkim pomóc, ale trzeba próbować. Nie można przejść obojętnie wobec potrzebujących. Ile osób w noclegowni, tyle różnych życiorysów - podkreśla.

Żarska Spółdzielnia Socjalna ma już 20 lat i możliwe, że jest najstarszą w kraju. Nie ma środków na budowę mieszkań, ale ucząc, że praca jest wartością, daje możliwość nowego ułożenia sobie życia. W noclegowniach wiele osób korzysta ze stażu pracy, zdobywa doświadczenie, a potem zatrudnienie w innym miejscu. A niektóre osoby zostają w kadry placówki.

- Najważniejszy jest człowiek, co by się nie działo. Mamy chęci i doświadczenie, aby tym osobom pomagać. Fajnie, kiedy wychodzą na prostą. Zawsze jest na to szansa. Choćby jednemu się pomogło, to będzie dużo. A my pomogliśmy kilkudziesięciu osobom ustawić się na swoim. To wartościowi ludzie, mają zawody, doświadczenie życiowe. Jak tylko uda się wyciągnąć ich dobrą stronę, czują się lepiej, bo ktoś im próbuje pomóc. Taka jest moja rola społecznika. Ja to lubię po prostu - zaznacza pan Janusz.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przypomina, że Odznaka Honorowa Primus in Agendo jest zaszczytnym wyróżnieniem. To wyraz uznania dla aktywnej, pełnej zaangażowania i oddania podstawy wyróżnionego, najciekawszych i najbardziej wartościowych inicjatyw, nowatorskich osiągnięć oraz innowacyjnych projektów, a także rzetelności i ofiarności w podejmowanych działaniach.

REKLAMA

0011432902

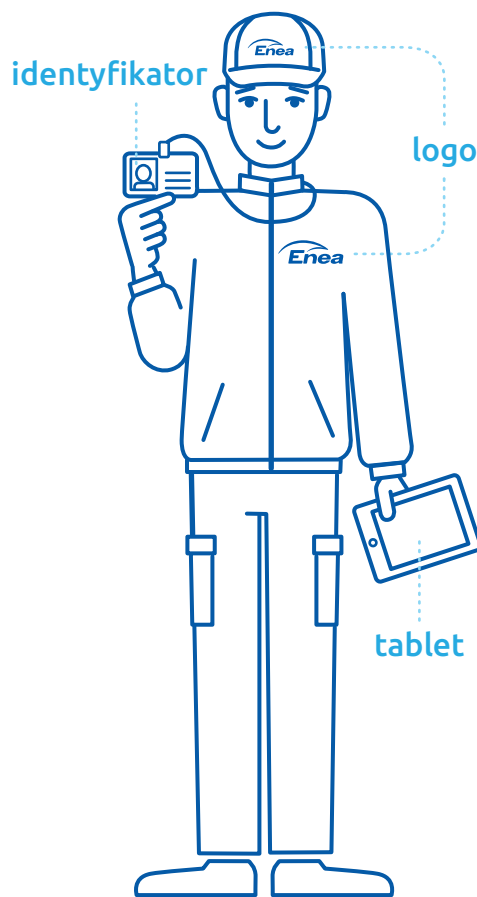


PAMIĘTAJ:

- Inkasent Enei Operator nigdy **nie pobiera opłat** za rachunki!
 - Elektromonterzy **nie pobierają opłat** za wymianę licznika i inne prace techniczne!
 - Enea Operator **nie zatrudnia** przedstawicieli handlowych.
- Bądź czujny!** Jeśli ktoś podaje się za przedstawiciela handlowego naszej spółki, **nie wpuszczaj** tej osoby do domu.
- Jeśli do Twoich drzwi zapuka ktoś, kto poda się za pracownika Enei Operator i będzie chciał przedstawić Ci ofertę lub pobrać opłatę za energię, nie wpuszczaj takiej osoby do domu.

Zgłoś ten fakt
☎ **48 61 850 40 00**
lub kontakt@operator.enea.pl

Seniorze, bądź świadomym i bezpiecznym konsumentem



ENERGIA ELEKTRYCZNA JEST BEZPIECZNA, ALE...

- Nie naprawiaj przepalonych bezpieczników. Zawsze wymieniaj je na nowe.
- Nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych.
- Nie wykonuj prowizorycznych połączeń instalacji elektrycznych. Zwróć się o pomoc do fachowca.
- Zwracaj uwagę czy kable elektryczne nie są zbyt rozgrzane. W wyniku nadmiernego obciążenia instalacji przegrzewają się i mogą się stopić.
- Nie podłączaj jednocześnie do jednego gniazdka np. opiekacza, żelazka i czajnika - może to spowodować duże obciążenie instalacji.
- Dbaj o stan instalacji elektrycznej. Obluzowane gniazdka elektryczne mogą doprowadzić do zwarcia i w konsekwencji do pożaru.
- Nie ustawiaj telewizora i radia na regałach, które nie mają odpowiedniej wentylacji. Nagrzanie zakurzonych przedmiotów grozi pożarem.
- W przypadku zagrożenia, odetnij dopływ prądu do urządzeń elektrycznych, wyłączając bezpieczniki.
- Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych (np. farelki) w pobliżu firanek czy zasłon.
- W czasie burzy wyłączaj urządzenia elektryczne: telewizor, komputer, itp.
- Nie zostawiaj włączonych kuchenki i żelazka.
- Zwróć uwagę czy urządzenia elektryczne nie są ustawione w pobliżu np. kranu z wodą. Pamiętaj! Urządzeń pod napięciem nie gasimy wodą!
- Używaj tylko urządzeń ze znakiem CE.
- Zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych osobom uprawnionym.

Enea Operator - dbamy o niezawodność dostaw i jakość energii elektrycznej!

Gorzowskie cheerleaderki potrzebują wsparcia, by polecieć na mistrzostwa świata

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Mają reprezentować nasz kraj podczas Mistrzostw Świata i Pucharu Świata Cheerleadingu w Orlando. Taki wyjazd jednak kosztuje. W zdobyciu funduszy pomóc ma internetowa zbiórka.

Jeszcze kilka lat temu ta historia brzmiałaby jak piękna, ale nierealna bajka. Dziś jest już faktem i jednym z największych sportowych sukcesów w historii gorzowskiego cheerleadingu. Dream Team - najmłodsza drużyna Akademii Cheerleaders Warta Gorzów - została oficjalnie powołana do kadry narodowej i w przyszłym roku ma wystąpić podczas prestiżowych zawodów w Stanach Zjednoczonych. To najważniejsza impreza sportowa w tej dyscyplinie, która od blisko dekady jest uznawana za olimpijską.

- Bywają momenty, które zmieniają wszystko. Chwile, w których człowiek zatrzymuje się, patrzy na swoją drużynę, na dzieci, na ludzi wokół



Przed młodymi zawodniczkami najważniejsze zawody w życiu, ale czy na nie pojedą?

i czuje, że to, co kiedyś było tylko mrzonką, właśnie staje się rzeczywistością - mówi Lidia Skupień, prezes Stowarzyszenia Akademia Cheerleaders Warta Gorzów.

Już wiadomo, że w skład reprezentacji wejdzie dwadzieścia pięć osób: zawodniczki i kadra

trenerska. To nie tylko sukces klubu, ale wydarzenie o znaczeniu dla całego regionu.

- Jesteśmy pierwszą drużyną w historii województwa lubuskiego i całego zachodu kraju, która wystąpi na mistrzostwach świata. To zaszczyt, ale też ogromna odpowiedzialność.

Jednocześnie to dowód na to, że mamy swoje sportowe talenty, które potrafią przebić się na międzynarodową scenę. Teraz możemy wreszcie zaznaczyć swoje miejsce na sportowej mapie świata. Chcemy zrobić to z dumą i w biało-czerwonych barwach - dodaje Lidia Skupień.

Największa sportowa przygoda życia jednak pod znakiem zapytania, bo udział w mistrzostwach wiąże się z ogromnymi kosztami. Muszą je pokryć same zawodniczki wraz z klubem i rodzicami.

- To przede wszystkim koszty biletów lotniczych i opłat startowych. Musimy pokryć również zakwaterowanie, transport na miejscu, a także dodatkowe treningi, które są niezbędne, aby odpowiednio przygotować się do występu na światowym poziomie. Do tego dochodzą koszty reprezentacyjne, elementy wyposażenia oraz wszelkie formalności i logistyka związana z tak dalekim wyjazdem - wylicza Lidia Skupień. W sumie na wyjazd całej drużyny trzeba ściągnąć 250 tysięcy złotych.

- Jest to ogromne obciążenie finansowe, dlatego zwracamy się o wsparcie do wszystkich, którym bliski jest sport dzieci i młodzieży oraz rozwój polskiego cheerleadingu. Chodzi jednak nie tylko o sport, ale o emocje, spełnione marzenia i pokazanie młodym ludziom, że ciężka praca naprawdę może ich

zaprowadzić tam, gdzie nawet nie śmiali sięgać wyobraźnią. Razem możemy sprawić, że nasze dziewczyny staną w biało-czerwonych barwach na mistrzostwach - apeluje Lidia Skupień.

Cheerleaderki z Akademii Cheerleaders Warta Gorzów od lat zdobywają sukcesy. W Mistrzostwa Polski w Cheerleadingu Sportowym, które odbyły się na początku kwietnia w Grodzisku Mazowieckim, zdobyły cztery złote i dwa srebrne medale. Jednak to nie jedyny tegoroczny sukces, który odbił się szerokim echem. W czerwcu drużyna wróciła z międzynarodowych zawodów w Atenach, z których przywiozła aż pięć złotych medali.

Co ważne, również na wyjazd do Aten klub musiał zbierać środki finansowe, bo mimo ogromnej sportowej wartości takie zagraniczne wyprawy wciąż są dla zawodniczek i ich rodzin ogromnym obciążeniem. Teraz przed nimi stoi jeszcze większe wyzwanie. Czy uda im się spełnić to marzenie i stanąć w biało-czerwonych barwach na światowej scenie?

FOT. AKADEMIA CHEERLEADERS WARTA GORZÓW

AUTOREKLAMA

0011427749

GAZETA LUBUSKA

do kupienia
także
w sieci



POLSKA i ŚWIAT

Donald Tusk: Ustaliliśmy dane dwóch podejrzanych. To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji

Oprac. Anna Nagel
Mika, Warszawa

Premier Donald Tusk wygłosił w Sejmie informację nt. przebiegu porannego rządowego Komitetu ds. Bezpieczeństwa Narodowego ws. incydentów, do których doszło na trasie Warszawa - Lublin.

Premier Donald Tusk poinformował, że służby ustaliły podejrzanych o akty dywersji na torach.

- To obywatele Ukrainy pracujący dla Rosji. Trwają czynności. Z oczywistych powodów nie mogę podać ich personaliów - powiedział.

We wtorkowym posiedzeniu udział wzięli m.in. premier, wicepremierzy, ministrowie oraz dowódca wojskowi, szefowie służb i przedstawiciel prezydenta. Posiedzenie miało związek z incydentami, do których doszło

na trasie Warszawa - Lublin. W wyniku pierwszego z nich zniszczono fragment torów w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim na Mazowszu. Z kolei w pobliżu miejscowości Gołęb w powiecie puławskim na Lubelszczyźnie, z powodu uszkodzonej linii kolejowej, do gwałtownego hamowania został zmuszony maszynista pociągu wiozącego 475 pasażerów. Nikomu nic się nie stało.

Szef MSWiA Marcin Kierwiński poinformował w poniedziałek, że incydenty są wyjaśniane przez służby. Minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak podkreślił, że prawdopodobieństwo, do zdarzeń doszło na zlecenie obcych służb, jest bardzo wysokie. - Doprowadzimy do tego, żeby sprawców i zleceniodawców zamachu postawić przed sądem w Polsce - podkreślił. PAP

KRÓTKO

WARSZAWA

Zderzenie tramwajów i autobusu

Wczoraj o godz. 7.50 na alei Solidarności doszło do wypadku. Zderzyły się tam tramwaj przejazdu technicznego i tramwaj linii 4 z autobusem 160. W wypadku poszkodowane zostały 23 osoby - 17 zostało hospitalizowanych, a 6 przebadano na miejscu.

MOTORYZACJA

W pierwszych trzech kwartałach 2025 roku pojazdy elektryczne i hybrydowe osiągnęły blisko 60 proc. udziału w nowych rejestracjach w Polsce - wynika z najnowszego Raportu PZPM i KPMG. Według raportu w ciągu dziewięciu miesięcy tego roku w Polsce zarejestrowano 26 tys. osobowych samochodów elektrycznych, co oznacza ponad dwukrotny wzrost (107,5 proc.) w porównaniu z rokiem 2024.

„*Wszystko wskazuje na to, że ten, można powiedzieć, wręcz zamach terrorystyczny, był inicjowany przez służby specjalne wschodu*

Jacek Dobrzyński rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych

Włodzimierz Czarzasty nowym marszałkiem Sejmu

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego marszałka głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby.

We wtorek, 18 listopada, rozpoczęło się czterodniowe posiedzenie Sejmu. Jednym z jego najważniejszych punktów był wybór nowego marszałka izby. Lider Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty zastąpi od początku bieżącej kadencji Sejmu Szymona Hołownię.

Posel Krzysztof Gawkowski, przedstawiając sylwetkę Włodzimierza Czarzastego, przypomniał najważniejsze momenty z życia polityka Nowej Lewicy.

W tym samym czasie posłowie PiS krzyczeli „precz z komuną”, a następnie na chwilę wyszli z sali plenarnej.

Po wystąpieniu Gawkowskiego głos zabrali przedstawiciele klubów poselskich.

Przemysław Czarnek (PiS) skrytykował postawę polityka Lewicy sprzed lat.

W kontrze do tych słów wystąpił w imieniu KO poseł Jarosław Urbaniak.

Jak głosowali posłowie?

Za wyborem Włodzimierza Czarzastego na nowego mar-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Po wyborze na stanowisko marszałka Włodzimierz Czarzasty podziękował posłom koalicji za poparcie

szalka Sejmu głosowało 236 posłów, przeciw było 209, a od głosu wstrzymały się dwie osoby. Większość bezwzględna wyniosła w tym głosowaniu 224 posłów.

Po wyborze na stanowisko sam Czarzasty podziękował za poparcie posłom koalicji. - Chcę jasno powiedzieć: jestem członkiem tej koalicji, wspieram tę koalicję i będę twardym, lojalnym, przewidywalnym elementem tej koalicji - zadeklarował nowy marszałek Sejmu.

Podziękował też posłom i posłom za głosowanie.

Zwrócił się również do swojego poprzednika Szymona Hołowni.

Obiecał, że będzie się starał utrzymać wysoki poziom prowadzenia Sejmu i obrad, jaki pozostawił polityk Polski 2050.

Rozpoczął urzędowanie

Po objęciu funkcji marszałka Czarzasty uczcił pamięć parlamentarzystów, którzy zginęli podczas II wojny światowej i w katastrofie smoleńskiej. Złożył też kwiaty przed tablicami upamiętniającymi marszałka Sejmu Macieja Płażyńskiego, prezydenta Lecha Kaczyńskiego i Jana Pawła II.

Zapis o przekazaniu Czarzastemu fotela marszałka w drugiej połowie kadencji znalazł się w umowie koalicyjnej podpisanej 10 listopada 2023 r. „Po 18 latach Lewica wraca do współzrządzenia. Chcę wam powiedzieć, że nikt nam tego nie zabierze. Nasze postulaty będą wprowadzane w życie, bo po to jest partia i formacja, żeby zdobywać władzę” - powiedział Czarzasty podczas wieczoru wyborczego 15 października 2023 r.

Lewica wraca po 20 latach

Czarzasty będzie pierwszym od 20 lat lewicowym politykiem, który obejmie fotel marszałka. Poprzednim był w 2005 r. Włodzimierz Cimoszewicz, ostatni marszałek Sejmu IV kadencji (2001-2005). W tej samej kadencji marszałkami z ramienia SLD byli także Marek Borowski i Józef Oleksy, przy czym Oleksy pełnił tę funkcję także w latach 1993-1995, w trakcie II kadencji Sejmu.

Z sondażu Instytutu Badań Pollster, opublikowanego we wtorek w „Super Expressie” wynikało, że większość Polaków (55 proc.) nie chce, by współprzewodniczący Nowej Lewicy i obecny wicemarszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty został marszałkiem izby niższej. Odmienne zdanie wyraziło 45 proc. badanych.

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

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

stronapodrozy.pl/przewodnik

Zelenski odwiedzi kolejny kraj. Tym razem będzie w Turcji

Oprac. Karolina Wrońska
Turcja

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiadomił, że po wtorkowej wizycie w Hiszpanii planuje udać się w środę do Turcji, gdzie będzie pracował nad wznowieniem wymiany jeńców z Rosją.

„Dzisiaj odbędą się spotkania w Hiszpanii, do których długo się przygotowaliśmy, i liczymy, że kolejny silny kraj będzie bardziej pomagał chronić życie i przybliżyć koniec wojny (z Rosją). Pracujemy nad tym, aby spotkanie z premierem Hiszpanii (Pedro) Sanchezem przyniosło porozumienia, które dadzą nam więcej siły. Każdego dnia w stosunkach z partnerami musi być (pozytywny) wynik dla Ukrainy” – napisał Zełenski we wtorek w komunikatorze Telegram.

Na środę zaplanowano wizytę prezydenta Ukrainy w Turcji. „Przygotowujemy się do intensyfikacji negocjacji i mamy wypracowane rozwiązania, które proponujemy partnerom. Przybliżenie końca wojny wszelkimi siłami jest priorytetem Ukrainy. Pracujemy również nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Zełenski.

Specjalny wysłannik USA do spraw misji pokojowych Steve Witkoff odwiedzi Turcję



Trwa ofensywa dyplomatyczna Wołodymyra Zełenskiego. Po wizytach w Grecji (niedziela), Francji (poniedziałek) i Hiszpanii (wtorek) dziś czekają go spotkania w Turcji

w środę i weźmie udział w zaplanowanych rozmowach z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim – podała we wtorek agencja Reutersa, powołując się na informatora z Turcji.

Wcześniej, w sobotę (15 listopada), agencja Interfax Ukraina przekazała, że sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony (RBNiO) Ukrainy Rustem Umierow przeprowadził w Turcji i Zjednoczonych Emiratach Arabskich, przy wsparciu partnerów, konsultacje w sprawie wznowienia procesu wymiany i uwalniania Ukraińców z rosyjskiej niewoli.

„W wyniku tych negocjacji strony zgodziły się na powrót do porozumień stambulskich. Dotyczy to uwolnienia 1200 Ukraińców” – napisał w oświadczeniu Umierow. Sekretarz RBNiO rozpoczął wizytę do Turcji 11 listopada.

Przypomnijmy – w niedzielę Zełenski przyjechał do Aten, aby sfinalizować umowę w sprawie

„Pracujemy nad wznowieniem wymiany i powrotem jeńców (z Rosji)” – powiadomił Wołodymyr Zełenski

dostaw gazu przed sezonem zimowym. Cytowane przez AFP greckie źródła rządowe podały, że Ukraina i Grecja podpisały umowę o dostawach skroplonego gazu ziemnego (LNG) do Kijowa w okresie od grudnia 2025 do marca 2026 roku.

W poniedziałek Wołodymyr Zełenski spotkał się z prezydentem Francji Emmanuelem Macronem. Przywódcy obu krajów rozmawiali m.in. o potrzebach wojskowych Kijowa i współpracy przemysłów obronnych. Podpisali także list intencyjny w sprawie zakupu w przyszłości przez Ukrainę do 100 francuskich samolotów Rafale.

PAP

Zaginęła dziennikarka. Znana była z relacjonowania pandemii COVID-19

Grzegorz Kuczyński
Chiny

Organizacja Reporterzy bez Granic (RSF) wyraziła we wtorek zaniepokojenie w związku z zaginięciem chińskiej dziennikarki Zhang Zhan.

Jak wynika z relacji RSF, prawnik dziennikarki próbował odwiedzić ją w areszcie śledczym w szanghajskiej dzielnicy Pudong w poniedziałek, 17 listopada. Odmówiono mu, a rodzinę poinformowano, że Zhang została przeniesiona do innej placówki w celu odbycia kary. Władze nie ujawniły jej lokalizacji i zakazują wszelkich wizyt, co budzi obawy o bezpieczeństwo kobiety – zwróciła uwagę RSF. Rodzina do dziś nie otrzymała oficjalnych doku-

mentów dotyczących wyroku, który zapadł we wrześniu.

„Odmawiając ujawnienia informacji o nowym miejscu zatrzymania (Zhang), chińskie władze de facto poddają ją »przymusowemu zaginięciu«” – oświadczył Antoine Bernard, dyrektor ds. rzecznictwa i pomocy w RSF. Wezwał społeczność międzynarodową do zapewnienia, że Pekin ujawni lokalizację dziennikarki i zaprzestanie jej prześladowania.

To już drugi wyrok więzienia dla Zhang. Kobieta dwa miesiące temu została skazana na cztery lata pod zarzutem „wszczynania kłótni i prowokowania zwad”.

Wcześniej, w maju 2020 roku, aresztowano ją za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 w Wuhanie i skazano na cztery lata pod tym samym zarzutem. PAP



Za relacjonowanie początków pandemii COVID-19 chińska dziennikarka odsiedziała 4 lata w więzieniu

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Trumpa dotyczący Strefy Gazy

Grzegorz Kuczyński
USA

Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan prezydenta USA Donalda Trumpa w sprawie Strefy Gazy. Za rezolucją głosowało 13 krajów. Rosja i Chiny wstrzymały się od głosu.

Ambasador USA przy ONZ Mike Waltz nazwał rezolucję „historyczną i konstruktywną” oraz podkreślił, że rozpoczyna nowe rozdział na Bliskim Wschodzie. „Dzisiejsza rezolucja to kolejny znaczący krok w stronę stabilnej Strefy Gazy, która będzie mogła prosperować, i środowiska, które pozwoli Izraelowi na życie w bezpieczeństwie – oświadczył Waltz, cytowany przez AP.

Dokument przewiduje m.in. utworzenie Międzynarodowych Sił Stabilizacyjnych (ISF), mających odpowiadać za zabezpieczanie granic Strefy Gazy z Izraelem i Egiptem, zapewnienie bezpieczeństwa ludności cywilnej i stref humanitarnych, a także szkolenie i współpracę z nowymi pale-



Rada Bezpieczeństwa ONZ przyjęła rezolucję popierającą plan Donalda Trumpa dla Strefy Gazy

styńskimi siłami policyjnymi. Zgodnie z 20-punktowym planem prezydenta USA Strefą Gazy zarządzać ma apolityczna administracja palestyńska nadzorowana przez Radę Pokoju, której przewodzić miałby Trump.

Rezolucja stwierdza, że wraz z demilitaryzacją i odbudową Strefy Gazy oraz reformą Autonomii Palestyńskiej na Zachodnim Brzegu Jordanu „mogą wreszcie powstać warunki dla wiarygodnej ścieżki do samostanowienia i państwowości Palestyny”.

Hamas odrzucił w poniedziałek propozycję rozbrojenia zawartą w amerykańskim projekcie rezolucji. Palestyńskie ugrupowanie argumentuje, że rozbrojenie byłoby pogwałceniem „prawa do oporu” oraz „próbą poddania Strefy Gazy władzy międzynarodowej”.

Rosja, która wstrzymała się od głosu, zaproponowała własny projekt rezolucji, w którym zawarto propozycję utworzenia ISF, ale nie pojawiły się tam odniesienia do Rady Pokoju.

PAP

Do kontroli, bo... trzymała paszport w zębach

Grzegorz Kuczyński
Turcja

Straż graniczna w Turcji zatrzymała obywatelkę Rosji podczas kontroli paszportowej. Kobieta wzięła w zęby swój paszport, bo ręce miała zajęte torbami i paczkami.

O całej historii donosi popularny kanał Telegramu – Baza. Zamieszkała w Murmańsku 35-letnia Ksenia (jej nazwisko nie zostało podane) stała w kolejce do kontroli paszportowej na lotnisku w mieście Alanya „z mnóstwem toreb, paczek i walizką”.

W pewnym momencie upuściła torebkę na podłogę, sięgnęła, aby ją podnieść, i wzięła w zęby swój paszport, bo miała zajęte ręce. Następnie stanęła w kolejce do kontroli paszportowej.

Tureccy pracownicy kontroli dwukrotnie odmówili jej przepuszczenia, a wreszcie zabrali ją na rozmowę do służbowego pomieszczenia. Rosjance „wydano ostrzeżenie za zbezczeszczenie symbolu państwowego” – pisze Baza. Z wpisu na tym kanale nie wynika jasno, czy Rosjanka ostatecznie przeszła kontrolę graniczną i czy została pociągnięta do odpowiedzialności administracyjnej lub karnej.

W Turcji znane są przypadki, w których obywatele byli pociągani do odpowiedzialności karnej za zbezczeszczenie tureckiego paszportu. Na przykład w 2021 roku dwie osoby zostały zatrzymane za opublikowanie w serwisie TikTok filmu, w którym używali paszportu jako rękawicy do piekarnika. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Smalec gęsi wraca do łask

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask. Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz

do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach. Jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. Sprawdź, jak go stosować.

ZA TYDZIEŃ:

- Grypa czy przeziębienie? Poznaj objawy
- Dokuczają ci migreny? Oprócz leków przeciwbólowych, istnieją też inne nietypowe, ale skuteczne, sposoby na ból głowy



FOT. GETTY IMAGES

Padaczka. Większość pacjentów może prowadzić normalne życie

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Padaczka to choroba neurologiczna, która dotyka około 1 proc. społeczeństwa. Według Światowej Organizacji Zdrowia na padaczkę choruje 50 mln osób na świecie, a w Polsce około 400 tys. osób.

Padaczka objawia się głównie napadami drgawek. Według WHO u około połowy osób z padaczką nie można ustalić przyczyny.

Czy padaczka jest uleczalna? Specjalista odpowiada

Jak podkreśla lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu, padaczka to choroba, która wciąż budzi lęk w społeczeństwie. Wielu pacjentów mierzy się nie tylko z objawami choroby, ale także z problemami społecznymi, takimi jak trudności w zatrudnieniu. W ramach obchodów Dnia Epilepsji, który wypada 10 lutego, warto przybliżyć ten temat i zwiększyć świadomość społeczną.

- Padaczka to choroba, której społeczeństwo wciąż się obawia, co często prowadzi do uprzedzeń i trudności w zatrudnieniu dla chorych - mówi dr n. med. Paweł Gruenpeter.

Padaczka dotyka około 1 proc. społeczeństwa, co oznacza, że w Polsce żyje około 400 tysięcy osób z tą chorobą.

- W tej chwili przyczyny padaczki u dorosłych są związane nie tylko, jak wcześniej, z urazami, przebytymi udarami czy guzami mózgu, ale również z używkami - alkoholem, narkotykami i pozostałymi środkami - tłumaczy dr n. med. Paweł Gruenpeter, lekarz Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu. Jak wyjaśnia lekarz, dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna - napady mogą być skutecznie opanowane. Choroba wynika z nieprawidłowych wyładowań neuronów w określonych ośrodkach korowych mózgu.



FOT. FREEPIK

Dzięki postępowi w terapii i pojawieniu się nowoczesnych leków padaczka jest w 70 proc. przypadków uleczalna

- Najczęściej napad padaczkowy kojarzymy z tym, że pacjent upada, traci przytomność, ma drgawki, pianę na ustach. Jest to tylko część napadów padaczkowych - podkreślił dr Gruenpeter. - Druga część to są napady, które określane są jako częściowe, mogą się prezentować jako zaburzenia świadomości, często przypominające choroby psychiatryczne, często też dochodzi do tylko czasowych drgawek kończyn górnej lub dolnej, albo też zaburzeń świadomości w formie upadków - dodaje ekspert.

Co zrobić podczas ataku padaczki?

Podczas ataku nieprzytomnej osobie grozi zachłyśnięcie lub uraz głowy i kręgosłupa. Należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, a jeśli to niemożliwe, pozostawić

na wznak. Nie podkładać niczego pod głowę, ponieważ utrudni to oddychanie i grozi zapadnięciem języka. Nie podawać żadnych pokarmów ani napojów. Spróbować ochronić głowę i kręgosłup chorego przed ewentualnymi urazami i uderzeniami o różne przedmioty. Głowę należy tylko przytrzymać, a nie podnosić. Nie powstrzymywać na siłę drgawek, rozluźnić odzież. Nie wkładać poszkodowanemu niczego do ust, szczególnie nie twardego, nie otwierać na siłę zaciśniętych szczęk. Zazwyczaj

Mimo ograniczeń, większość osób chorych na padaczkę może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne

atak padaczkowy mija po 2-3 minutach. Po ataku osoba może mieć problemy z kontaktem z otoczeniem, mówieniem, kojarzeniem faktów i chodzeniem. Trzeba jej wyjaśnić, co się stało i pomóc się podnieść. Po ataku konieczny jest odpoczynek. Trzeba sprawdzić, czy podczas ataku chorego nie puściły zwierzęce i ewentualnie pomóc doprowadzić się do porządku.

Po każdym ataku zalecany jest kontakt z lekarzem.

Natomiast gdy atak trwa dłużej niż 2 minuty, trzeba natychmiast zadzwonić po pogotowie ratunkowe.

Jak wygląda życie z padaczką?

Mimo że padaczka wiąże się z pewnymi ograniczeniami zawodowymi, jak unikanie pracy na wysokości czy obsługi ma-

szyn, większość pacjentów może prowadzić normalne życie, zarówno zawodowe, jak i rodzinne.

- Większość chorych, przynajmniej 70 proc., ma opanowane napady. Pacjenci mogą normalnie funkcjonować w społeczeństwie. Nie ma żadnych przeciwwskazań do podjęcia pracy - zaznacza dr Gruenpeter. - Oczywiście są pewne ograniczenia w podejmowaniu pracy na wysokości, czy samodzielnej pracy przy mechanicznych urządzeniach, gdzie istnieje ryzyko, że w momencie wystąpienia napadu powstanie niebezpieczeństwo dla pacjenta lub otoczenia, ale to są sporadyczne przypadki - dodaje.

Czas przełamać lęk i stereotypy. Ekspert o życiu z padaczką

Specjalista podkreśla, że mimo wszystko wciąż trzeba się starać o zwiększenie akceptacji

społecznej dla osób cierpiących na padaczkę.

- Kiedyś były zupełnie inne poglądy na temat tej choroby. W tej chwili wiemy, że to były nienaukowe doniesienia i możemy sobie z pełną świadomością powiedzieć, że osoby chore są normalnymi ludźmi, którzy świetnie funkcjonują w społeczeństwie - podsumowuje dr Gruenpeter.

Międzynarodowy Dzień Epilepsji, obchodzony co roku, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat tej choroby - jej objawów, leczenia oraz codziennego życia pacjentów.

To także okazja do walki ze stygmatyzacją i wykluczeniem społecznym osób cierpiących na epilepsję. Edukacja i otwartość społeczeństwa mogą pomóc osobom z padaczką w pełni uczestniczyć w życiu zawodowym i społecznym.

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi to nie tylko tłuszcz do smażenia, ale też naturalny balsam o rozgrzewających i pielęgnacyjnych właściwościach.

Czy smalec z gęsiny jest zdrowy?

Smalec z gęsi powstaje przez wytopienie tłuszczu gęsięgo. Ten najbardziej wartościowy to tłuszcz sadełkowy. Smalec z gęsiny jest z powodzeniem stosowany w kuchni - nie tylko do smażenia, ale także jako dodatek smakowy wielu potraw czy do smarowania pieczywa. Co ważne, obróbka termiczna w jego przypadku nie jest problemem, bo zachowuje skład chemiczny nawet w temperaturze dochodzącej do 200 st. C.

Poza wytrzymałością na wysokie temperatury smalec gęsi jest bogaty w wiele cennych substancji, przez co jest uważany za jeden z najzdrowszych tłuszczów odzwierzęcych. W jego składzie są m.in.:

- witamina A - przyspiesza gojenie się ran, wpływa na dobry stan skóry i na wzrok,
- witamina E - składnik wielu kosmetyków przeciwzmarszczkowych, odżywczych i nawilżających,
- witamina D - jedna jego łyżka smalcu gęsięgo zawiera 1000 IU witaminy D, wzmacniając odporność oraz korzystnie wpływając na mięśnie i układ mięśniowy,
- witaminy z grupy B - niezbędne do wytwarzania czerwonych



Smalec gęsi ma długą tradycję stosowania zarówno w kuchni i w medycynie naturalnej

nych krwinek, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i wykorzystywania energii z pożywienia,

- żelazo - dostarcza tlen do narządów i mięśni oraz jest niezbędnym elementem w produkcji czerwonych krwinek,
- cynk - bierze udział w syntezie białek, biosyntezie RNA i DNA, wzmacnia włosy i paznokcie, wzmacnia odporność i chroni przed przeziębieniem,
- potas - jest odpowiedzialny za właściwe przewodzenie impulsów nerwowych, reguluje poziom pH komórek i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego.

Na co jest dobry smalec gęsi?

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludowej do leczenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

- Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach kłatkę piersiowej - mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University. - Być może twoja babcia używała gęsięgo tłuszczu w tamtych czasach z powodu braku dostępu do opieki zdrowotnej i lekarzy - dodaje.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim klatkę piersiową i płuca, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cier-

piące na reumatyzm nacierały się maścią ze smalcu z gęsiny. Kuraacja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mikstury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Smalec z gęsi na żylaki, stawy i zmarszczki

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajączków nacyniowych. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejem rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsiny jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsi na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywiona i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędną skórę bez zmarszczek. Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów.

Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palcach i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto aplikować go najpierw na niewidocznym fragmencie ciała i to sprawdzić. Smalec można używać w czystej postaci lub z dodatkiem naturalnych składników, na przykład nagietka.

Kremowanie skóry smalcem najlepiej wykonać wieczorem, aby produkt miał szansę się wchłoniąć. Jest on dość gęsty i tłusty. Przed aplikacją rozgrzej dłonie, aby specyfik dobrze się rozprowadzał po powierzchni. Wystarczy niewielką ilość produktu wmasować w wybrany fragment na twarzy, na którym są zmarszczki. Rano koniecznie umyj dokładnie twarz.

Wątroba. Jak rozpoznać, że dzieje się coś złego?

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Zmęczenie, bóle brzucha, senność po jedzeniu - zwykle zrzucamy winę na stres lub złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze sygnały, że twoja wątroba jest przeciążona.

Zmęczenie, lekka senność po posiłkach, czasem mdłości albo uczucie ciężkości - łatwo je zrzucić na stres, brak snu czy złą dietę. Tymczasem to mogą być pierwsze, niepozorne sygnały, że twoja wątroba ma dość.

Ten niepozorny organ wykonuje dla nas tytaniczną pracę: filtruje toksyny, wspiera trawienie, reguluje metabolizm, a nawet magazynuje cenne składniki odżywcze. Ale choć potrafi się regenerować, nie jest niezniszczalna. Codzienne nawyki, które wydają się zupełnie niewinne, mogą ją powoli osłabiać.

Eksperci ostrzegają: choroby wątroby przez długi czas mogą nie dawać żadnych wyraźnych objawów. Dopiero gdy wątroba jest już poważnie uszkodzona, pojawia się żółtaczka, obrzęki czy ból brzucha. Dlatego warto działać wcześniej i przyjrzeć się pięciu najczęstszym błędom, które obciążają ten kluczowy narząd.

Alkohol - cichy wróg twojej wątroby

To tylko małe piwo po pracy albo kieliszek wina do kolacji - mówimy lub słyszymy to często. Prawda jest jednak taka, że wątroba nie lubi żadnej ilości alkoholu. Każdy drink, piwo czy lampka wina to dodatkowa dawka toksyn, które organ musi rozłożyć i zneutralizować.

Z czasem ta praca staje się dla niej zbyt dużym wysiłkiem. Pojawia się stłuszczenie wątroby, potem zapalenie, a w skrajnych przypadkach - marskość. I choć ten proces może trwać latami, to warto pamiętać, że wątroba ma swoją granicę wytrzymałości.

Eksperci zalecają, by nie przekraczać 14 jednostek alkoholu tygodniowo (czyli np. 6 małych lampek wina) i robić regularne dni bez alkoholu, by dać jej odechnąć.

Nie trzeba pić, by mieć chorą wątrobę. Coraz więcej osób cierpi na tzw. stłuszczeniową chorobę wątroby związaną z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD),

dawniej znaną jako niealkoholowa choroba wątroby.

Winowajcy? Przetworzone jedzenie, tłuszcze nasycone i nadmiar cukru. Badania pokazują, że osoby pijące dużo napojów słodzonych są aż o 40 proc. bardziej narażone na rozwój tego schorzenia.

Na szczęście proces ten można odwrócić. Wystarczy postawić na warzywa, pełnoziarniste produkty, ryby i strączki oraz pić dużo wody - najlepiej ok. ośmiu szklanek dziennie.

Uważaj na środki przeciwbólowe

Paracetamol to jeden z najczęściej przyjmowanych leków na świecie. Ale w nadmiarze może być dla wątroby tak samo niebezpieczny jak alkohol.

Już nieznaczne przekroczenie zalecanej dawki może prowadzić do uszkodzenia komórek wątrobowych. Ryzyko rośnie, jeśli lek jest łączymy z alkoholem lub przyjmujemy go regularnie przez dłuższy czas. Jeśli więc często sięgasz po środki przeciwbólowe, warto skonsultować się z lekarzem - być może twoje dolegliwości mają inną, łatwiej usuwalną przyczynę.

Brak ruchu - problem, którego nie widać

Siedzący tryb życia to nie tylko problem z wagą. Brak ruchu oznacza także gorsze krążenie, wolniejszy metabolizm i większe ryzyko odkładania się tłuszczu w wątrobie. Nawet umiarkowany wysiłek potrafi zdziałać cuda. Jedno z badań pokazało, że już osiem tygodni regularnych ćwiczeń siłowych wystarczyło, by zmniejszyć ilość tłuszczu w wątrobie o 13 proc. i poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. Równie dobre efekty dają treningi aerobowe - wystarczy 30 minut szybkiego marszu pięć razy w tygodniu, by poprawić pracę wątroby i zwiększyć wrażliwość organizmu na insulinę.

Palenie szkodzi nie tylko płucom

Palenie papierosów obciąża wątrobę toksynami równie skutecznie jak alkohol. Dym tytoniowy zawiera tysiące związków chemicznych, które wątroba musi rozłożyć - a to prowadzi do stresu oksydacyjnego i powstawania blizn, czyli marskości wątroby.



Jak prawidłowo wykonać samobadanie jąder? Prosta instrukcja dla mężczyzn

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

W listopadzie skupiamy uwagę na zdrowiu mężczyzn. Jednym z najważniejszych nawyków jest comiesięczne samobadanie jąder. To prosta, bezbolesna czynność, która może pomóc wykryć zmiany.

Samobadanie jąder może pomóc wykryć raka jąder we wczesnym stadium i zapewnić najlepszą szansę na dobre rokowanie. Jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem (American Cancer Society - ACS), w pewnym momencie swojego życia na raka jąder zachoruje około 1 na 250 mężczyzn. W przeciwieństwie do innych nowotworów rak jąder dotyka głównie mężczyzn w młodym i średnim wieku - średni wiek w momencie diagnozy wynosi około 33 lat.

Jeżeli rak jąder zostanie wcześniej wykryty, ryzyko śmierci jest bardzo niskie. 5-letni względny wskaźnik przeżycia wynosi 99 proc., jeśli rak jest ograniczony do jąder - podaje Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Jeżeli jednak nowotwór rozprzestrzeni się na otaczające tkanki, wskaźnik przeżywalności spada do 96 proc. i do 73 proc., jeśli rozprzestrzeni się na odległe części ciała.

Samobadanie jąder może pomóc we wczesnym wykryciu raka jąder i dać największe szanse na dobre rokowanie. Warto wpisać to do swojego kalendarza.

Instrukcja prawidłowego samobadania jąder

Samobadanie jąder najlepiej wykonać podczas ciepłego prysznica lub kąpieli lub tuż po nich. Ciepła woda rozluźnia mosznę, dzięki czemu badanie jest łatwiejsze. Warto wykorzystać też lustro, aby można było łatwo dostrzec wszelkie zauważalne obrzęki.

Samodzielne badanie jąder powinno trwać ok. 3 minut.

Samobadanie jąder - krok po kroku:

- Stojąc, podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz jakiegś dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie obejmij każde z jąder palcami wskazującymi i kciukami. Sprawdź, czy ich powierzchnia jest gładka, czy wyczuwalne są twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder - najądrze.
- Wyczuwaj wszelkie guzki lub nie regularności na najądrzach.
- Kontynuuj badanie pod kątem zmian kształtu, rozmiaru lub

konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne. Pamiętaj: podczas badania nie powinieneś odczuwać bólu. Ból może wskazywać, że wymagana jest konsultacja medyczna.

Jądra nie są też idealnie symetryczne - jedno może być większe lub zwisać niżej. Niektórzy mężczyźni mylą naczynia krwionośne lub inne tkanki podtrzymujące wewnątrz moszny z guzkiem - w takim przypadku najlepiej udać się do lekarza.

Regularne samobadanie jest szczególnie ważne w przypadku podwyższonego ryzyka zachorowania na raka jąder. Czynniki ryzyka to m.in.:

- niezstąpione jądro,
- HIV,
- rak jądra w historii rodziny,
- wcześniejszy rak jąder.

Jak często powinno się badać jądra?

Samobadanie jąder należy wykonywać co miesiąc. Dzięki temu można szybko wykryć wszelkie ewentualne zmiany. Warto też raz w roku zbadać się u urologa.

Do lekarza należy udać się jak najszybciej, jeżeli:

- odczuwamy znaczną zmianę w jednym lub dwóch jądrach,
- wyczuwamy zgrubienie lub guzek,
- występuje obrzęk moszny,
- niepokoi nas cokolwiek innego.

Co może oznaczać guzek na jądrze?

Guzek, zgrubienie lub inna nietypowa zmiana w jądrze nie musi oznaczać raka.

Inne stany, które mogą powodować zmiany w jądrach, mogą obejmować:

- zapalenie najądrza i jądra (najczęściej spowodowane infekcją dróg moczowych lub przeniesioną drogą płciową),
- torbiel najądrza (guzki spowodowane gromadzeniem się płynu w przewodzie prowadzącym od jąder, powszechne i zwykle bezbolesne, zazwyczaj nie wymagają leczenia),
- wodniaki (nagromadzenie płynu między jądrzem a cienką błoną, która je otacza, które może być spowodowane urazem lub stanem zapalnym moszny, może też wystąpić bez wyraźnej przyczyny),
- żyłaki powrózka nasennego (obrzęk żył wewnątrz moszny - dokładna przyczyna nie jest znana, ale może to być spowodowane nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych),
- przepukliny pachwinowe (występują, gdy wewnętrzna tkanka w jamie brzusznej wystaje przez otwór w ścianie brzucha, co może powodować ból i obrzęk moszny).

Naturalne, ale nie zawsze bezpieczne. Mogą wchodzić w interakcje z lekami



Nie każda przyprawa jest bezpieczna. Ekspertka tłumaczy, które mogą wchodzić w interakcje z lekami. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność

Gabriela Fedyk
gabriela.fedyk@polskapress.pl

Cynamon, kurkuma i imbir uchodzą za najzdrowsze przyprawy świata. Jednak farmaceutka ostrzega, że w połączeniu z niektórymi lekami mogą zaszkodzić, zamiast pomóc.

Choć przyprawy takie jak cynamon, kurkuma i imbir od tysięcy lat są cenione w kuchni i medycynie naturalnej, nie zawsze współgrają z nowoczesnymi terapiami. Dipa Kamdar, starszy wykładowca farmacji praktycznej na Uniwersytecie Kingston, przypomina, że mogą one wpływać na działanie niektórych leków na receptę.

- Od wieków przyprawy są stosowane nie tylko do przyprawiania potraw, ale także cenione w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej ze względu na swoje właściwości lecznicze. Ale czy coś tak niewinnego, jak łyżeczka przyprawy, może wpływać na działanie leków? - mówi ekspertka w rozmowie z „The Conversation”.

Cynamon zawiera związki takie, jak aldehyd cynamonowy, eugenol i kumaryna, które odpowiadają za jego intensywny zapach i działanie przeciwpalne.

- Cynamon ma wiele potencjalnych właściwości prozdrowotnych: jest bogaty w przeciwutleniacze, może zmniejszać stany zapalne, pomaga regulować po-

ziom cukru we krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca, a nawet poprawia funkcjonowanie mózgu - wyjaśnia Kamdar.

Jednak badania Uniwersytetu Mississippi sugerują, że aldehyd cynamonowy może przyspieszać usuwanie niektórych leków z organizmu, zmniejszając ich skuteczność. Ekspertka ostrzega też, że suplementy z cynamonem mogą zwiększać ryzyko krwawień u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna.

- Prawdopodobnie wynika to z wpływu kumaryny na enzymy wątrobowe odpowiedzialne za rozkład leków, takich jak warfaryna - dodaje.

Choć brzmi to groźnie, Kamdar uspokaja:

- Zanim jednak wyrzucisz swoją półkę z przyprawami, pamiętaj: ryzyko wynika z wysokich dawek, szczególnie w postaci suplementów. Lekkie posypanie cynamonem owsianki raczej nie spowoduje żadnych problemów.

Kurkuma zawiera kurkuminę - związek o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Ale nawet ta złota przyprawa może wchodzić w interakcje z lekami.

- Informacje na temat interakcji kurkumy z lekami są nadal ograniczone. Większość naszej wiedzy pochodzi z badań laboratoryjnych i badań na zwierzętach, które nie zawsze można bezpośrednio przełożyć na ludzi. Ist-

nieją jednak dowody na to, że kurkumina może wpływać na metabolizm niektórych leków, w szczególności poprzez oddziaływanie na enzymy wątrobowe. Oznacza to, że może potencjalnie wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi, lekami na nadciśnienie, lekami stosowanymi w chemioterapii i niektórymi antybiotykami - tłumaczy.

WARTO WIEDZIEĆ

Kiedy przyprawa staje się lekiem (lub problemem)

W połączeniu z niektórymi lekami przyprawy mogą zaszkodzić, zamiast pomóc. Osoby przyjmujące m.in. warfarynę, aspirynę czy leki na nadciśnienie powinny zachować szczególną ostrożność. Farmaceutka radzi, by osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew, insulinę, leki na ciśnienie lub w trakcie chemioterapii zachowały ostrożność przy stosowaniu ziółowych suplementów i skonsultowały się z lekarzem rodzinnym lub farmaceutą. Jednak dla większości osób stosowanie przypraw w typowych ilościach kulinarnych jest bezpieczne i stanowi pyszny sposób na dodanie smaku i potencjalnych korzyści zdrowotnych do posiłków.

Kurkuma przez swoje naturalne właściwości rozrzedzające krew może wzmacniać działanie warfaryny lub aspiryny.

- Badania na zwierzętach sugerują, że kurkuma może również obniżać poziom cukru we krwi, co oznacza, że może wzmacniać działanie leków przeciwcukrzycowych lub insuliny. Ponadto wykazano, że kurkuma obniża ciśnienie krwi, co w połączeniu z lekami na nadciśnienie może powodować nadmierny spadek ciśnienia - dodaje Kamdar.

Jak podkreśla, problem dotyczy głównie suplementów w dużych dawkach, a nie przyprawy używanej w codziennym gotowaniu.

Imbir to naturalny środek przeciwwymiotny i przeciwzapalny, jednak również on może wpływać na działanie niektórych leków.

- Imbir może działać jako łagodny środek rozrzedzający krew, co oznacza, że połączenie go z lekami przeciwzakrzepowymi może zwiększyć ryzyko krwawienia - ostrzega Dipa Kamdar.

Niektóre badania sugerują też, że imbir może obniżać poziom cukru we krwi, dlatego osoby z cukrzycą powinny stosować go z umiarem i w porozumieniu z lekarzem. Potrzebne są dalsze badania, aby w pełni zrozumieć jego wpływ w połączeniu z lekami przeciwcukrzycowymi.

Wieś potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać spragnionych piękna natury

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Mistrzowie Agro to nie tylko plebiscyt, ale także opowieść o ludziach, którzy swoją pracą, pasją i zaangażowaniem tworzą coś wyjątkowego na polskiej wsi. Dzięki nim potrafi zachwycać, inspirować i przyciągać.

Po raz kolejny - najpierw w powiatach i regionach, a później w skali województwa i całego kraju - zostaną przyznane zaszczytne tytuły dla sołtysów, rolników, liderów społeczności i kół gospodyń wiejskich. O nagrody i wielką promocję powalczą również gospodarstwa agroturystyczne oraz sołectwa. Nowością są nagrody dla nad-

leśniczych. a To wszystko czeka na uczestników akcji Mistrzowie Agro. To jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych plebiscytów organizowanych przez Polska Press. Wy różniamy w nim ludzi, którzy z pasją i zaangażowaniem pracują na rzecz naszego rolnictwa i obszarów wiejskich. Bo polska wieś to nie tylko pola i gospo-

darstwa - to wspólnoty, które żyją pełnią życia. To ludzie, którzy z dumą pielęgnują tradycję, ale też otwierają się na nowoczesność i rozwój; rozkręcają koła gospodyń wiejskich czy gospodarstwa agroturystyczne, w których gościnność jest sztuką. Poznajcie kolejnych uczestników akcji Mistrzowie Agro 2025.

Powstał z potrzeby życia bliżej natury. Dziś Las.House zachwyca tych, którzy chcą zwolnić i odpocząć

Wśród lasów i w pobliżu jeziora, w miejscowości Bronków, znajduje się nominowany do tytułu Agroturystyka Roku obiekt Las.House – drewniany dom stworzony z myślą o tych, którzy szukają ciszy, przyrody i spokoju.

Jak mówią jego twórcy, Asia i Mateusz: - Odkąd zostaliśmy rodzicami zrodziła się w nas potrzeba ucieczki z miasta i poszukiwania miejsca, w którym czas płynie wolniej. Znaleźliśmy działkę położoną wśród lasów, blisko jeziora. Wokół słychać było tylko szum drzew i śpiew ptaków. Zgodnie uznaliśmy, że to jest miejsce, w któ-



rym chcemy zbudować nasz wymarzony drewniany domek - opowiadają właściciele. Las.House powstał po to, aby goście mogli odzyskać równo-

wagę i poczucie bliskości natury. - Pragniemy, aby nasi goście znaleźli w Las.House relaks, poczuli bliskość przyrody i po prostu spędzili miło czas

w przytulnym wnętrzu z klimatem - mówią właścicielom, którym zależało na tym, aby do Las.House można było wracać jak do swojego miejsca na ziemi. - Dlatego zadaliśmy o to, żeby Las.House był domem z duszą, pełnym ciepła - dodają. Obiekt przeznaczony jest dla 4 osób i oferuje 48 m2 przestrzeni: strefę dzienną z dużym przeszkleniem, aneks kuchenny, jadalnię i łazienkę na parterze oraz sypialnię i miejsce do pracy na piętrze. Na antresoli znajduje się kącik biblioteczny, a na zewnątrz taras, który pozwala czerpać z otaczającej dom natury wszystkimi zmysłami.

Mówi, że jest szefem sama sobie. Od lat prowadzi mleczne gospodarstwo i łączy to z pasją do podróży

Małgorzata Drega z miejscowości Pławin to nominowana w kategorii Lider Roku. Choć każdego dnia prowadzi gospodarstwo mleczne, nie rezygnuje z pasji, które pozwalają Jej poznawać świat.

Zawsze była związana z wsią, a dziś jej codzienność wciąż wyznacza rytm gospodarstwa. - Pochodzę ze wsi. Po ślubie zaczęłam prowadzić z mężem gospodarstwo rolne o profilu mlecznym - wspomina. Życie na roli daje Jej niezależność,



którą bardzo ceni: - Jestem szefem sama sobie - podkreśla.

Praca w gospodarstwie to nie tylko obowiązki, ale także przestrzeń, w której może rozwijać swoje zainteresowania. W Jej życiu ważne miejsce zajmują: - Podróże, rodzina i działalność weterynaryjna - wymienia. Jej słowa pokazują, że rolnictwo nie musi wykluczać osobistych pasji. Można dbać o gospodarstwo, podejmować decyzje samodzielnie, a jednocześnie czerpać radość z bliskości bliskich i poznawania świata.

Mistrzowie AGRO

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SOŁTYS ROKU

1. **Joanna Frankowska**, Sołectwo Dębówko, gmina Przytoczna
2. **Patryk Borowski**, Sołectwo Motylewo, gmina Bogdaniec
3. **Mariusz Pawlukiewicz**, Sołectwo Witosław, gmina Świebodzin
4. **Łukasz Wójcikiewicz**, Sołectwo Stare Bielice, gmina Drezdenko
5. **Dorota Gondek**, Sołectwo Gądków Wielki, gmina Torzym

ROLNIK ROKU

1. **Łukasz Galański**, Muszkowo
2. **Aldona i Przemysław Kryjom**, Trzebiechów
3. **Karolina Ślebioda**, Raków
4. **Michał Kurosz**, Kowalewo
5. **Hieronim Piela**, Chwałęcice

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU

1. **Dagmara Rogaszevska**, Lubno, Aktywne Babeczki Lubno
2. **Krzysztof Ostrowski**, Biedzychowice Dolne, Stowarzyszenie LGD Dolina Szyszyny
3. **Joanna Głaz**, Czarnowo, LKS Czarni Czarnowo
4. **Tomasz Kunc**, Droszków
5. **Marek Wardziak**, Głusko

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU

1. **KGiGW Mierkowski Młyn**, gmina Lubsko
2. **KGW Marciniowice**, gmina Krosno Odrzańskie
3. **KGW SpecBabki w Murzynowie**, gmina Skwierzyna
4. **KGW Przytok**, gmina Zabór
5. **KGW Słoneczny Gród**, gmina Słońsk

NADLEŚNICY ROKU

1. **Jacek Śliwiński**, Nadleśnictwo Gubin
2. **Marek Naruszewicz**, Nadleśnictwo Lubsko
3. **Andrzej Staniszewski**, Nadleśnictwo Krzystkowice

AGROTURYSTYKA ROKU

1. **Agroturystyka Żurawisko**, Jesiona
2. **CamperPark Lena**, Bronowice
3. **Las House**, Bronków
4. **Malowane Ranczo**, Wichów
5. **Gościniec Wędkarski SIEJA**, Ługi

SOŁECTWO ROKU

1. **Sołectwo Głusko**, gmina Dobiegniew
2. **Sołectwo Gola**, gmina Dąbie
3. **Sołectwo Krzywczyc**, gmina Niegosławice
4. **Sołectwo Zajczek-Tyliczki**, gmina Lipinki Łużyckie
5. **Sołectwo Szreniawa**, gmina Sława

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.gazetalubuska.pl/agro

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

PLEBISCYT SPORTOWY 2025. Bo my doskonale wiemy, że gwiazdy rodzą się tutaj - na naszych lokalnych boiskach

Dołącz do nas, razem wybierzmy lokalnych bohaterów sportowych aren! Nagrodzimy sportowców z pasją, trenerów z wizją, drużyny z charakterem i młode talenty, o których wkrótce może usłyszeć cała Polska.

Nasz Plebiscyt Sportowy to wyjątkowa tradycja, która od lat rozgrzewa emocje wśród kibiców i sportowców z całego naszego regionu. - Po raz kolejny wspólnie z Wami - naszymi Czytelnikami, fanami sportu, klubami, trenerami i zawodnikami - wyruszamy w pasjonującą podróż przez lokalne boiska, hale,

korty i bieżnie - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, menedżerka akcji. Jak dodaje: - Tam, gdzie rozgrywają się mecze, które zostają w pamięci na długo. Tam, gdzie łączy się z potęgą, a radość z wygranej niesie całe drużyny na fali euforii.

Kandydatów do wyróżnień nominują dziennikarze z działu sportowego naszej redakcji. Do współpracy zaprosiliśmy też lokalne kluby sportowe. Możliwosc zgłaszania swoich propozycji sportowców, trenerów i młodych sportowych talentów, które zasługują na uznanie lokalnych społecz-

ności mają jednak również nasi Czytelnicy (za pomocą formularza na stronie internetowej, do 26 listopada włącznie). Zachęcamy, jeśli znacie kogoś, na kogo warto zwrócić uwagę sportowca, obiecujący talent, dajcie znać.

Przy tworzeniu nominacji do Plebiscytu Sportowego nasi dziennikarze kierują się tym, co dzieje się lokalnie - emocjonującymi meczami, zawodami, wszelkimi sportowymi wydarzeniami, które jako lokalna redakcja mieliśmy okazję obserwować i relacjonować dla naszych Czytelników. To właśnie ta lokalna perspektywa wyróżnia naszą inicjatywę na tle ogólnokrajowych plebiscytów,

które skupiają się głównie na utytułowanych zawodnikach ze światowych aren. My pokazujemy, że prawdziwe sportowe pasje i przyszłe gwiazdy rodzą się właśnie tu, na naszych lokalnych boiskach, halach i stadionach.

Spośród nominowanych do nagrody sportowców tych najpopularniejszych - osobno w miastach oraz każdym powiecie, w różnych kategoriach wybiorą kibice - nasi Czytelnicy i Internauci. Głosowanie trwa, rankingi zmieniają na naszych oczach, a dziś poznajcie pierwszych liderów akcji.

PATRON PLEBISCYTU SPORTOWEGO



KRAJOWE ZRZESZENIE
LUDOWE ZESPOŁY SPORTOWE

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w miastach i powiatach naszego regionu
w pozostałych kategoriach plebiscytu

SPORTOWIEC ROKU - KOBIETY

1. **Agnieszka Kotlarska**, triathlon, powiat zielonogórski
2. **Kinga Szmygin**, pływanie, Totis Viribus Świebodzin, powiat świebodziński
3. **Magdalena Sydorczyk**, lekkoatletyka, Endorfina Wschowa, powiat wschowski
4. **Wiktoria Boguszewicz**, jiu-jitsu, Octopus Zielona Góra, Zielona Góra
5. **Gabriela Lebiecka**, koszykówka, AZS AJP Gorzów Wielkopolski, Gorzów Wielkopolski

SPORTOWIEC ROKU - MĘŻCZYŹNI

1. **Nikodem Kłoczek**, koszykówka, SKM Zastal Zielona Góra, Zielona Góra
2. **Marcin Biernacki**, bieg, Start Zielona Góra, powiat zagański
3. **Mateusz Walczak**, piłka nożna, Stilon Gorzów, powiat strzelecko-drezdenecki
4. **Paweł Pokarowski**, kulturystyka klasyczna, Sandow Śrem, powiat międzyrzecki
5. **Jan Izdebski**, piłka nożna, Unia Kunice Żary, powiat żarski

TRENER ROKU

1. **Feliks Kosydar**, boks olimpijski, Sparta Zielona Góra, Zielona Góra
2. **Konrad Pluta**, piłka nożna, KP Unia Kunice, powiat żarski
3. **Andrzej Adamski**, piłka ręczna, KS Zorza Iskra Kowalów, powiat słubicki
4. **Remigiusz Chyla**, piłka nożna, LKS ODRA Nietków, powiat zielonogórski
5. **Stefan Konicki**, bjj, KSSW WildBears, powiat gorzowski

DRUŻYNA ROKU

1. **Sparta Zielona Góra**, boks, Zielona Góra
2. **KS Beskid Bożnów**, piłka nożna, powiat zagański
3. **Grupa Gezet Akademia Stilon Gorzów 2014**, piłka nożna, Gorzów Wielkopolski
4. **Amatorska siatkówka kobiet z Kostrzyna nad Odrą**, piłka siatkowa, powiat gorzowski
5. **LFRS Internationale Schule Fussball**, piłka nożna, powiat żarski

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj
na www.gazetalubuska/plebiscyt-sportowy

SPORTOWY TALENT ROKU



Sandra Plewa,
Karate kyokushin



Artur Berner, Jiu-jitsu, KS Pretorian
Gorzów Wielkopolski



Franciszek Pakuła, brazylijskie Jiu
Jitsu, Judo



Jan Mleczo, piłka nożna Akademia
piłkarska Macieja Murawskiego,
brazylijskie jiu-jitsu Horda Sulechów



Alicja Łaniecka, Boks, KS boks
Kolsko



Piotr Orzechowski, Wyścigi
samochodowe Formuły 4, WallRav
Race Center Zielona Góra



Jakub Zaborowski, Kickboxing KS
Dragon Gorzów Wielkopolski



Marcel Zwierzyński, miniżużel, MX
Plast Stal Wawrów



Bartosz Paczkowski, Podnoszenie
Ciężarów, UKS PC Sztangisci
Zielona Góra

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
- internia
- 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
- radio taxi
- transportowe
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecnice
- 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 →

GOL24



Wszystko o piłce

gol24.pl

Ciągle jesteś, bo żyjesz w naszych sercach...

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 15 listopada 2025 roku odeszła od nas
nasza najukochańsza
Mamusia,
Babcia, Siostra, Ciocia



ŚP.

Lilia Lewandowicz

Pogrzeb odbędzie się
w czwartek 20 listopada 2025 roku o godz. 11.20
na Cmentarzu Komunalnym (starym)
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Msza święta w intencji Zmarłej zostanie odprawiona
w dniu pogrzebu o godz. 8.00
w kościele pw. Najświętszego Zbawiciela.

Pograżone w żałobie
córk
Lidia, Kasia i Marysia
z rodzinami

AUTOREKLAMA



Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.
Sprawdź na nekrologi.net
i gazetalubuska.pl/nekrologi

REKLAMA

INFORMATOR POGRZEBOWY

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.

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

REKLAMA

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

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

- nieruchomości gruntowej przeznaczonej do sprzedaży w formie bezprzetargowej na polepszenie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej Zarządzenie Nr Z-133/2025 z dnia 12 listopada 2025 roku

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 13 listopada 2025 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl

0011422703

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

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



Kończę pracę w sylwestra najpóźniej o 23.35



Doda o swym występie na tegorocznej imprezie sylwestrowej, którą zorganizuje TVP Fot. Aleksy Witwicki

Z ŻYCIA GWIAZD

Karolina Gilon

ma spore wydatki

Prezenterka obwieściła na Instagramie, jak rozplanowuje domowy budżet. Ponieważ kupiła z mężem mieszkanie na kredyt, płaci ratę w wysokości 3,5 tys. złotych. Opłaty za media – to kolejne 3 tys. Na jedzenie – 2,4 tys. zł miesięcznie. Do tego dochodzą wydatki na dziecko i inne. W sumie celebrytka wydaje od 14 do 15,5 tys. zł na miesiąc.

Viola Kołakowska

zdemontowała plotki

Aktorka odniosła się na Instagramie do medialnych publikacji, które sugerowały, że była bita przez partnera. Kołakowska przyznała, że „była bita jako dziecko w domu rodzinnym”, ale sugestie, że doświadczyła przemocy fizycznej także ze strony partnera, są dla niej „manipulowaniem informacji dla klikalności”.

Iwona Pavlović

nie zgadza się

Za nami finał 17. edycji „Tańca z gwiazdami”. Ze zwycięstwa cieszy się Mikołaj „Bagi” Bagiński oraz jego partnerka Magdalena Tarnowska. Wygrana influencerka nie wszystkim się jednak podoba. Swoje zdanie ma oczywiście Iwona Pavlović. Uważa, że Złota Kula powinna trafić do Wiktorii Gorodeckiej, drugie miejsce powinien zająć Maurycy Popiel, a dopiero trzecie „Bagi”. – Nie pierwszy raz ogólny werdykt nie zgadza się z moimi opiniami tanecznymi – powiedziała w rozmowie z Pomponikiem.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Księga Luster

TV Puls, 20:00

Roy (Russell Crowe), były detektyw wydziału zabójstw, zmagając się z zanikiem pamięci, ale zostaje zmuszony do ponownego zbadania sprawy, której... nie pamięta. Prosi byłego partnera (Tommy Flanagan) o pomoc. Walcząc z chorobą, mężczyźni próbują złożyć w całość fragmenty wspomnień.

Sprawiedliwy

Kino Polska, 20:00

Rok 1942, Kieleccyzna. Historia niezwyklej przyjaźni, której towarzyszy widmo wojny, śmierci i okrucieństwa. Uważany za dziwaka Pajtek (Jacek Braciak) poznaje przegarniętą przez młode polskie małżeństwo 6-letnią żydówkę Hanię. Więź, która połączy tych dwoje, pozwoli im przetrwać trudne czasy, znieść zawiść i samotność.

Przedwiośnie

TVP Kultura, 20:00

Ekranizacja powieści Stefana Żeromskiego. Filip Bajon przedstawia historię młodego idealisty, który w burzliwym okresie kształtowania się II RP poszukuje swojego miejsca w świecie i odpowiedzi na pytania o sprawiedliwość społeczną.

Oblicza terroryzmu

TVP Historia, 20:00

Historie największych ataków terrorystycznych, które zmieniły świat. Wywiady ze świadkami, materiały archiwalne i rekonstrukcje plus wypowiedzi ekspertów na temat zmian dotyczących zjawiska terroryzmu.

KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach Zachodnich,
- 10) drobny ptak leśny,
- 11) tarcza Zeusa wykonana przez Hefajstosa,
- 12) półkryty pojazd konny,
- 14) stan upadku, zniszczenia,
- 15) ubijak do mięsa,
- 16) dawna jednostka miary tkanin,
- 19) profesor ... Gąbka z kreskówki,
- 23) największy z gryzoni zamieszkujący Amerykę Południową,
- 27) w portmonetce Anglika,
- 28) składa się z dekanatów i parafii,
- 29) środek przeciwbólowy,
- 30) „Lato w ...”, sztuka Jarosława Iwaszkiewicza,
- 33) zwierzę ze skokami,
- 37) otoczka kotleta schabowego,
- 38) przełożona klasztoru żeńskiego,
- 39) „Kocie ...”, polski kryminał,
- 40) kolor kojarzony z Holandią,
- 41) roślina gorczkowata, centuria.

Pionowo:

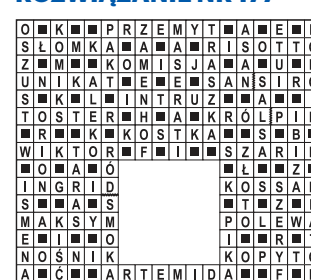
- 1) mały chłopiec, brzdąc,
- 2) brunatny lub kamienny,
- 3) stado z basiosem i waderą,
- 4) udaje towar na wystawie,
- 5) jedna z najdłuższych rzek w Europie,
- 6) drewniany pasek boazerii,
- 7) ... Menuhin, amerykański wirtuoz skrzypiec,
- 8) pojedyncza lub mnoga,



- 9) groźna choroba oczu, glaukoma,
- 13) egipskie bóstwo księżyca,
- 17) ryba ozdobna, jaź złoty,
- 18) dokumenty w segregatorze,
- 20) polski producent koncentratów obiadowych,
- 21) barwne zjawisko atmosferyczne,
- 22) pomoc z powietrza dla partyzantów,

- 24) przerwa w podróży konno,
- 25) śródlądowy statek na rzece,
- 26) część walki bokserskiej,
- 30) zbrojny atak, agresja,
- 31) garaż dla szybowca,
- 32) zapalenie błon śluzowych nosa,
- 34) część skoczni narciarskiej,
- 35) roślina na biopaliwo,
- 36) tytuł arystokratyczny Józefa Poniatowskiego.

ROZWIĄZANIE NR 177



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nadciąga fala energii, która popchnie Cię do zmian. Horoskop dzienny to wskazówka, by słuchać intuicji i ruszać śmiało naprzód.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój sprzyja Twoim planom. Horoskop na dziś wróży, że po odłożeniu na bok emocji uda Ci się zrealizować wszystkie zamierzenia.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy przyniosą klarowność. Nie bój się pytać, bo horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerza wymiana zdań doda Ci odwagi.

Byk (20.04 - 20.05)

Dom i relacje staną się priorytetem. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że ciepła rozmowa pomoże uzdrowić dawne nieporozumienia. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja kreatywność osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś wróży, że nowy pomysł przyciągnie uwagę, więc odważ się go pokazać światu. Rak (22.06 - 22.07) Detale będą dziś kluczowe. Zadbaj o porządek w planach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dzięki temu unikniesz stresu.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wraca małymi krokami. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a chwilami dla siebie. Panna (23.08 - 22.09) Zaskoczy Cię czyjaś szczerość. Otwórz się na nowe sojusze. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą one przynieść coś wartościowego. Waga (23.09 - 22.10) Czekaj Cię ciekawa przygoda. Horoskop dzienny na środę wróży, że krótka zmiana otoczenia odświeży myśli i przywróci wewnętrzny zapał.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Planowanie przyniesie Ci sporo satysfakcji. Horoskop dzienny mówi, że mały sukces pokaże, że konsekwencja znów się opłaca... Strzelec (22.11 - 21.12) Inspiracja spadnie nagle. Nietypowy pomysł zrodzi się z przypadku. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać go, zanim umknie. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wszystko będzie dzisiaj układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji.

Reprezentanci Polski sprowadzeni na ziemię

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski dostała zimny prysznic na koniec fazy grupowej eliminacji MŚ 2026. Była o włos od kompromitacji przeciwko Malcie zajmującej 166. miejsce w rankingu FIFA.

Dopiero błysk Piotra Zielińskiego w końcówce sprawił, że zwyciężyliśmy 3:2.

Wygrać, nie złapać kontuzji i przede wszystkim kartek skutkujących pauzami w półfinale baraży – takie cele przyświecały Polsce na niewielkiej wyspie położonej na południe od Włoch. Kibice po tym, co zobaczyli w piątek z Holandią w Warszawie (1:1), liczyli na gładkie, bardzo wysokie zwycięstwo.

Selekcjoner Jan Urban na przedmeczowej konferencji przestrzegał jednak przed hurra- optymizmem. Niestety, przewidział, że nie skończy się żadnym pogromem, chociaż wystawił skład zbliżony do optymalnego.

Żle w defensywie

Polacy od początku wyglądali na rozkojarzonych. Bardzo



FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW/POLSKA PRESS

Piotr Zieliński rozegrał znakomite spotkanie przeciwko Holandii na PGE w Warszawie, a na Malcie zapewnił Białą-Czerwoną zwycięstwo tuż przed końcem meczu

slabo spisywała się cała obrona na czele z Jakubem Kiwior, który popełniał kardynalne błędy skutkujące utratą bramek. Nie pomógł powrót po pauzie Przemysław Wiśniewski. Ten stoper także zagrał poniżej oczekiwań.

Malta nie była żadnym wyzwaniem dla Holandii w dwumeczu, bo ta wbiła jej aż dwaście bramek, nie tracąc ani jednej. My zwyciężyliśmy się w obu spotkaniach. Co zawio-

dło w poniedziałkowy wieczór?

– Przygotowanie do meczu – stwierdził Robert Lewandowski.

– Maltańczycy zaskoczyli nas trochę rozegranie piłki, nie bali się grać po ziemi, kilku zawodników świetnie utrzymywało się przy piłce – wymienił Piotr Zieliński.

– Myśmy stworzyli sobie dosyć dużo sytuacji, ale zachowywaliśmy się bardzo źle w defensywie – zauważył Jan Urban.

Padły również głosy o niewdzięcznej murawie. – Cały czas się ślizgałem – zdradził Paweł Wszołek, który zmienił korki krótko przed strzeleniem gola. Czekaliśmy na niego w kadrze blisko... dziesięć lat.

W tym meczu mieliśmy wiele zaskakująco trudnych momentów. Gdy wydawało się już, że jesteśmy na dobrej drodze do wygranej, sędzia Igor Pajac anulował bramkę Karola Świderskiego na 3:1, by wrócić

do sytuacji z naszego pola karnego, w którym faulu dopuścił się Jakub Kiwior. Maltańczyki dzięki jedenastce trafili nas po raz drugi, a remis 2:2 utrzymywał się od 68 aż do 85 minut.

Pauza Zalewskiego

– Jak nie potrafisz wygrać, grając dobrze w piłkę, to wygraj brzydtko, ale wygraj, bo to też jest umiejętność – przekonywał potem Urban, który miał niechętną minę podczas samego meczu.

Martwi nie tylko postawa drużyny, ale też fakt, że żółtą kartkę oznaczającą pauzę w półfinale baraży obejrzał Nicola Zalewski. W pozornie niegroźnej sytuacji jeden z naszych najlepszych piłkarzy sfaulował rywala i tym samym zasłużył na napomnienie. Sprokować dał się też Wiśniewski, na szczęście pozostali – na czele z Zielińskim – utrzymali nerwy na wodzy.

Setka „Grosika”

W czwartek w szwajcarskim Zurychu poznamy rywali w dwuetapowych barażach.

– Mam nadzieję, że nam się poszczęści w losowaniu i oba spotkania rozegramy w War-

szawie – stwierdził Lewandowski, którego dorobek w kadrze wzrósł do 88 bramek.

Setny występ z orzełkiem na piersi zaliczył natomiast drugi z 37-latków, Kamil Grosicki. „Jako dzieciak marzyłem o choćby jednym” – napisał w mediach społecznościowych. ©

MALTA – POLSKA 2:3

Bramki: Cardona (36), Teuma (68 k.).

– Lewandowski (32), Wszołek (59), Zieliński (85).

Żółte kartki: Teuma, Satariano – Wiśniewski, Zalewski.

Sędzia: Igor Pajac (Chorwacja).

Widzów: 10 326.

Malta: Bonello – Muscat (54. Juan Corbalan), Shaw, Mentz (87. Buhagiar), Camenzuli – J. Mbong (46. Overend), Guillaumier, Satariano, Teuma (77. Pepe), Chouaref – Cardona (77 P. Mbong).

Polska: Dragowski – Wszołek (78. Grosicki), Wiśniewski (78. Bereszyński), Kędziora, Kiwior, Skóras – Kamiński (90. Różga), Ślisz (78. Kapustka), Zieliński, Zalewski (46. Świderski) – Lewandowski.

TABELA POLSKIEJ GRUPY

Inne wyniki: Holandia – Litwa 4:0.

1. Holandia	8	20	27:4
2. POLSKA	8	17	14:7
3. Finlandia	8	10	8:14
4. Malta	8	5	4:19
5. Litwa	8	3	6:15

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

KS Świt Drzonków jak rodzina

Uczniowski Klub Sportowy Świt Drzonków działa już od trzydziestu lat, a od dwóch dekad jego znakiem rozpoznawczym jest siatkówka. Ponad dwieście dziewcząt trenujących w klubie zyskuje tu nie tylko świetną formę, lecz także przyjaźnię i poczucie wspólnoty. Dzięki wsparciu programu Sportowy ORLEN mogą jeszcze bardziej rozwijać swoje pasje i czuć się jak w jednej, dużej sportowej rodzinie.

Treningi odbywają się nie tylko w Zespole Edukacyjnym nr 4 w Zielonej Górze – Drzonkowie, ale też w hali Uniwersytetu Zielonogórskiego, IV Liceum Ogólnokształcącego oraz w Jędrzychowie i Przylipie. – Chętnych do gry w siatkówkę nie brakuje, dlatego musimy rozdzielać grupy i korzystać z różnych obiektów – tłumaczy Barbara Krumholz, trenerka UKS Świt Drzonków.

Sukcesy to nie wszystko

Przygoda z siatkówką zaczyna się tu już w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Zawodniczki podkreślają, że klub pozwala rozwijać się na każdym etapie edukacji – od podstawówki po studia.

UKS Świt Drzonków jest obecnie najlepszym klubem młodzieżowym w województwie lubuskim. W minionym roku zespół zdobył pierwsze miejsca w kategoriach ju-



nierek i kadetek oraz trzecie wśród młodziczek. Z klubu pochodzi również Natalia Szary, powołana ponownie do Kadry Polski U-15. Z kolei Zofia Korczyńska, Hanna Kalinowska i Maria Szefner awansowały do 31. Wielkiego Finału Ogólnopolskich Mistrzostw w Minisiatkówce im. Marka Kisiela o Puchar KINDER Joy of moving.

– Ale w naszym klubie nie chodzi wyłącznie o medale – zaznacza Robert Jankowski, członek zarządu i koordynator ds. treningów. – Najważniejsze są zdrowie, integracja

i dobra zabawa. Uczymy dziewczyny radzić sobie z porażkami, współpracować, rozwijać pasję i unikać nudy czy uzależnienia od ekranów. Jeśli kiedyś któraś z nich zagra w kadrze narodowej i wspomni, że zaczynała w Świcie, będzie to dla nas ogromna satysfakcja.

Wsparcie ORLENU bezcenne

Dzięki programowi Sportowy ORLEN klub mógł zakupić nowoczesny sprzęt – przede wszystkim piłki, które będą obowiązywać od sezonu 2026/27. – Teraz jesteśmy w pełni

przygotowani do udziału w rozgrywkach młodzieżowych – mówi Jankowski. – Po raz pierwszy możemy też korzystać z pomocy psychologa sportu, fizjoterapeuty i dietetyka. Psycholog prowadzi warsztaty grupowe i indywidualne spotkania, fizjoterapeuta pomaga w razie kontuzji, a dietetyk dba o prawidłowe nawyki żywieniowe. To ogromna zmiana jakościowa.

Rodzice również doceniają to wsparcie. – To fantastyczne, że dostępni są specjaliści, na których wizytę w publicznej służbie zdrowia trzeba byłoby czekać miesiącami – mówi Joanna Pawelczyk, mama czternastoletniej Nataszy. – Córkę gra już sześć lat. Dzięki klubowi nauczyła się organizować czas, a przy okazji zaraziła nas swoją pasją. Jeździmy razem na turnieje, kibicujemy i spędzamy czas w gronie innych rodziców. To naprawdę integruje.

Pasja, która łączy pokolenia

Dla wielu zawodniczek siatkówka stała się nieodłączną częścią życia. – Wciągnęła mnie siostra, która też gra. Uwielbiam tę atmosferę, współpracę na boisku i emocje podczas turniejów – opowiada Lilianna Drozd. – Rodzice sami grali, więc zachęcali i mnie – dodaje Hanna Flis. – Dzięki treningom poznałam mnóstwo fantastycznych koleżanek.

Patrycja Słomska śmieje się, że nie potrzebowała namowy: – Sama zdecydowałam, że spróbuję, i nie żałuję ani chwili. Z kolei maturzystka Iga Maciejewska mówi, że siatkówka to u niej rodzinny sport: – Mama grała, tata i brat grają nadal. Kiedy nie ma treningów, i tak spotykamy się z dziewczynami, żeby choć trochę poodbić piłkę.

Wiele młodych zawodniczek marzy o karierze sportowej. Nadię Niszczot do klubu skierował nauczyciel wychowania fizycznego, dostrzegając jej talent. Podobnie jak Hanna Pilarz i Maja Paździor, chciałaby w przyszłości związać życie zawodowe ze sportem. – Najlepsze w tym klubie jest to, że panuje tu naprawdę przyjazna atmosfera – mówi Maja.

Trener Wiktor Zasowski, który prowadzi drużyny już czwarty sezon, nie kryje dumy: – Praca z dziewczynkami to czysta przyjemność. Traktują treningi bardzo profesjonalnie, a dzięki temu z roku na rok osiągamy coraz więcej.

UKS Świt Drzonków to nie tylko klub sportowy. To miejsce, gdzie młode zawodniczki uczą się wytrwałości, współpracy i wiary w siebie. W Świcie każdy czuje się częścią czegoś większego – sportowej rodziny, w której pasja łączy ludzi niezależnie od wieku i doświadczenia. Dzięki wspólnym treningom i wyjazdom rodzą się przyjaźnie, które często trwają dłużej niż sportowa kariera. Klub jest dowodem na to, że sport może być nie tylko rywalizacją, ale przede wszystkim sposobem na szczęśliwe i pełne energii życie.

0011433126

SPORT

www.sportowy24.pl

JUDO

Maja Tomaszewska (na zdjęciu) z Klubu Sportów Walki Profight - Judo Świebodzin wygrała w otwartym Pucharze Polski kadetów U-18 w Bytomiu. To jedno z najważniejszych wydarzeń w polskim kalendarzu młodzieżowców, gromadzące na starcie czołowych zawodników z kraju i zagranicy. Tym razem rywalizowały 134 zawodniczki i 305 zawodników ze 111 klubów w czterech krajach (w tej liczbie 8 z Lubuskiego).



FOT. KSW PROFIGHT

RUGBY

Wataha RC Zielona Góra przegrała na wyjeździe z RK Warszawa 5:89 w zaległym meczu I ligi. Zielonogórzanie zakończyli jesienną rundę na ostatnim, 8. miejscu. Mają tyle samo punktów, co będąca przed nim Arka Rumia.

Przegrali u siebie ze Ślepskiem. Cuprum Stilon wszedł na drogę do sportowego piekła

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

SIATKÓWKA. W Plus Lidze Cuprum Stilon przegrał w poniedziałek u siebie ze Ślepskiem Malow Suwałki. - Gdzie są te play offy, przeze-sie?! - wołali z trybun zdenerwowani kibice.

Cuprum Stilon Gorzów	2
Ślepsk Malow Suwałki	3

Sety: 21:25, 25:23, 28:26, 27:29, 13:15.

Cuprum Stilon: Veloso, Waliński, Niemiec, Chizoba, Henno, Kania, Gregorowicz (libero) oraz Gąsior, Maciejewicz, Kwasowski, Węclawski, Rejno i Dembiec (libero).

Ślepsk Malow: Honorato, Nowakowski, Filipiak (MVP spotkania), Asparuhov, Smith, Janiewicz, Mariański (libero) oraz Wierzbicki, Kwasigroch i Gallego.

Sędziowali: Wojciech Maroszek (Żary) i Daniel Więcek (Września).

Widzów: 2.358.

Przed meczem wiadomo było tylko jedno - któraś z drużyn przerwie serię porażek i zanotuje pierwsze zwycięstwo w sezonie. Pojedynek dwóch ostatnich zespołów w tabeli miał więc niebagatelną stawkę.

Zanim ruszyła pierwsza akcja, pięknego uhonorowania doczekał się były prezes GTPS Gorzów, liczący sobie 90 lat Lech Skrzypek. Z rąk trenera Waldemara Wspaniałego, prezesa LZPS Tomasza Palucha i wiceprezesa Cuprum Stilonu Radosława Maciejewicza odebrał złotą honorową odznakę



FOT. JAROSŁAW MIKOWSKI

Bloki gorzowian (białe koszulki) nie pomogły. Po trzech godzinach gry znów przegrali

PZPS. Zaczny jubileusz, zasłużona nagroda.

W pierwszej odsłonie stilonowcy prowadzili tylko na samym początku, ostatni raz 6:5. Choć w ich szeregach szwankowała współpraca bloku z obroną, to trzymali się do remisu 17:17. Potem kilka „czap” w wykonaniu rutyniarza Davida Smitha i kontrataków, zakończonych przez Bartosza Filipiaka dały przyjezdnym wyraźną przewagę (17:20, 18:22). To było zbyt wiele, by nawet po wejściu na boisku Kamila Kwasowskiego (dlaczego nie zaczął w podstawowej „szóstce”?) gospodarze zdolali odrobić wszystkie straty. Polegli już za pierw-

szym setbolem do 21, po autowej kierce Mathisa Henno.

Druga partia? Więcej nerwów niż dobrej siatkówki. Zespoły grały falami, na zmianę zdobywając po kilka „oczek”. Gorzowianie podciągali od 7:9 na 11:9 i od 18:18 na 22:19, suwałczanie kilkakrotnie niwelowali trzypunktową przewagę miejscowych. Od stanu 22:21 niebiesko-biali ani razu nie pomylili się już w swoich akcjach po przyjęciu. Mateusz Maciejewicz, który zmienił na pozycji rozgrywającego Pontesa Veloso Thiago, skutecznie uruchamiał nad siatką Henno i Kwasowskiego. Te ostatni skończyły zabawę za drugą próbą, mocno

uderzając z lewego skrzydła. Pierwszy w sezonie set, wygrany przez Cuprum Stilon przed własną publicznością stał się faktem.

W trzeciej odsłonie wynik jak wahadło - raz przechylał się w jedną, raz w drugą stronę. Ślepsk Malow - po asowych zagrywkach Filipiaka i blokach swych środkowych - prowadził 3:6, 10:13 i 18:20. Cuprum Stilon, ciągnięty „za uszy” przez Henno i Kwasowskiego wygrywał 16:15 oraz 21:20. W końcówce zespoły zdobywały najwyżej po jednym punkcie, więc doszło do rozgrywki na przewagi. Pierwszego setbola mieli goście, potem - po zablokowaniu przez

Marcina Kanię ataku Smitha z krótkiej - inicjatywę przejęli gospodarze. Decydujące, 28. „oczko” zdobyli za trzecim podejściem, gdy Patryk Niemiec „sprzedał czapę” usiłującemu uderzyć w pierwszym tempie Janowi Nowakowskiemu. Niebiesko-biali objęli prowadzenie w meczu 2:1.

W czwartym secie długo wydawało się, że gorzowianie pewnie triumfują i zamkną mecz. Prowadzili: 8:4, 12:8 i 14:10, a potem nawet 17:11 i 19:13. Wreszcie dokładnie rozgrywał Veloso, ze środka skutecznie atakował Kania, kontry kończył Chizoba Eduardo Neves Atu, w polu zagrywki nie wstrzymywał ręki Henno. Wszystko do czasu. Gdy po przeciwnej stronie siatki za ostre serwisy wzięli się Henrique Honorato i Filipiak, przewaga stilonowców rozplynęła się, niczym śnieg w wiosennym słońcu. Od stanu 22:23 znów zaczęła się walka punkt za punkt. Gospodarze mieli dwie piłki meczowe, lecz obydwie zmarnowali. Przyjezdni dopięli swego za trzecim setbolem, blokując sytuacyjne uderzenie Chizoby. Zatem 2:2 i tie break!

Zanim niebiesko-biali otrząsnęli się po straconej szansie, przegrywali w decydującej partii 1:6. Owszem - przebudzili się, podjęli walkę, ale maksymalnie zbliżali się do rywala na jeden punkt. W ekipie z północno-wschodnich krańców Polski nie do zatrzymania był Filipiak,

z pola zagrywki zaczął go wspomagać Antoni Kwasigroch, świetnie blokował Smith. Od rezultatu 11:12 goście zdobyli dwa „oczka” z rzędu i wypracowali sobie prawo do trzech meczboli. Wykorzystali ostatnią, trzecią szansę, gdy ich najlepszy zawodnik (czyli Filipiak) uderzył bezapelacyjnie z prawego skrzydła.

Cuprum Stilon znalazł się po tej porażce tuż nad dnem ekstraklasowej tabeli. Z kim może wygrać, jeśli poległ u siebie z najsłabszą do tej pory drużyną Plus Ligi?!

Pozostałe wyniki 6. kolejki: Aluron CMC Warta Zawiercie - JSW Jastrzębski Węgiel 2:3, Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Indykpol AZS Olsztyn 0:3, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Barkom Każany Łwów 3:2, Bogdanka LUK Lublin - Asseco Resovia Rzeszów 2:3, InPost ChKS Chełm - PGE GiEK SKRA Bełchatów 0:3, PGE Projekt Warszawa - Energa Trefl Gdańsk 3:0.

Zaległe spotkanie z 5. kolejki: Ślepsk Malow - Indykpol AZS 0:3. © ©

1. Indykpol AZS	6	15	17:7
2. Aluron CMC Warta	7	15	17:9
3. Asseco Resovia	5	13	15:5
4. PGE GiEK Skra	5	12	14:6
5. PGE Projekt	6	12	12:6
6. Bogdanka LUK	6	10	14:11
7. Energa Trefl	6	8	12:13
8. JSW Jastrzębski Węgiel	5	7	9:10
9. ZAKSA	5	7	11:11
10. Barkom Każany	5	7	11:11
11. Steam Hemarpol Polit.	5	3	5:14
12. Ślepsk Malow	6	3	6:17
13. Cuprum Stilon	6	3	6:18
14. InPost ChKS	5	2	3:14

Cieźka praca daje znakomite efekty. Zielonogórzanie dominatorami MP

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KARATE. Trwają medalowe żniwa zawodników Klubu Karate NIDAN Zielona Góra. Na Mistrzostwa Polski i Pucharze Polski Dzieci w Gnieźnie zdobyli aż 35 „krażków”.

- To był piękny dzień, a do tego pełen emocji - tak Mirosław Kuciarski, trener zawodników KK NIDAN, rozpoczął rozmowę z „Gazetą Lubuską”, przekazując informację o sukcesach swoich pod-

opiecznych na mistrzostwach Polski. - Nasi zawodnicy pokazali ogromne serca, wolę walki i prawdziwego ducha karate. Osiągnęli znakomite wyniki, jesteśmy z nich bardzo dumni. Cieźka praca przynosi świetne efekty na najważniejszych imprezach w sezonie. Wielkie gratulacje i podziękowania należą się również rodzicom naszych zawodników, za wspaniałe wsparcie i doping.

Zielonogórzanie zdobyli aż 24 medali mistrzostw Polski, w tym aż 14 złotych. Z kolei



FOT. KK NIDAN

Reprezentanci Klubu Karate NIDAN Zielona Góra rewelacyjnie spisali się w mistrzostwach Polski

w Pucharze Polski Dzieci 11-krotnie meldowali się na podium.

Medalowe zdobycze reprezentantów KK NIDAN Zielona Góra

● **Mistrzostwa Polski:**

Kata: 1. Kacper Myślicki, 1. Maciej Florek, 1. Wiktor Semeniuk, 1. Sebastian Herdzik, 2. Tomasz Rudkiewicz, 2. Krzysztof Sokołowski, 2. Milena Herdzik, 3. Michał Warzecha, 3. Jędrzej Sokołowski;
Kumite: 1. Wiktor Semeniuk, 2. Jędrzej Sokołowski, 1. Tomasz Rudkiewicz, 1. Kacper Myślicki, 1. Milena Herdzik, 3. Maciej Florek, 3. Jędrzej Sokołowski, 3. Michał Warzecha;

Fukugo: 1. Wiktor Semeniuk, 1. Tomasz Rudkiewicz, 1. Kacper Myślicki, 2. Maciej Florek, 3. Michał Warzecha;

Kata drużynowe: 1. (Michał Warzecha, Jędrzej Sokołowski, Krzysztof Sokołowski), 1. (Kacper Myślicki, Tomasz Rudkiewicz, Maciej Florek).

● **Puchar Polski Dzieci:**

Kata: 1. Laura Semeniuk, 1. Krzysztof Sokołowski, 2. Michał Warzecha, 2. Milena Herdzik, 3. Jędrzej Sokołowski;
Kumite: 1. Laura Semeniuk, 1. Jędrzej Sokołowski, 2. Michał Warzecha, 3. Krzysztof Sokołowski, 3. Milena Herdzik;
Kata drużynowe: 1. (Michał Warzecha, Jędrzej Sokołowski, Krzysztof Sokołowski). © ©