

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód?
MON zaprzecza **str. 6**



FOT. MARCIN OBARA

Autyzm u kobiet i dziewcząt –
objawy, trudności z diagnozą.
Zabieg kosztujący nawet 600 zł
dostępny za darmo na NFZ
str. 8-11

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
1.04.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 76 (22.677)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Gorzów ma problem z pijącymi pod chmurką i zaśmiecaniem miasta **str. 2**



FOT. JAROSŁAW MIEKOWSKI

**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	11826	гелікоптерів	350
літаків	435	БТРів	24324

Nowa Sól i Bytom Odrzański z unijną kasą. Co się zmieni dzięki tym pieniądzom? **str. 4**



FOT. UM NOWA SÓL

EDUKACJA PROJEKT USTAWY MEN

Szkoła bez telefonu? W Gorzowie już taka działa

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Resort edukacji przygotował projekt ustawy, który po wakacjach ma wprowadzić zakaz używania telefonów w szkołach podstawowych. Choć dla wielu placówek to dopiero nadchodząca zmiana, to w Gorzowie są miejsca, gdzie cyfrowy detoks działa już od lat. I to z powodzeniem.

Projekt przewiduje wprowadzenie jednolitych zasad dla szkół podstawowych. Uczniowie nie będą mogli korzystać z telefonów ani podczas lekcji, ani na przerwach. Ograniczenia obejmą wszystkie urządzenia służące do komunikacji oraz nagrywania obrazu i dźwięku. To krok, który ma uporządkować zasady obowiązujące dziś w sposób chaotyczny i różny w każdej placówce. Nowe przepisy są jednak bardziej elastyczne, niż mogłoby się wydawać.

Telefon nie stanie się całkowicie zakazanym przedmiotem. Uczeń będzie mógł z niego skorzystać za zgodą nauczyciela na przykład podczas zajęć edukacyjnych lub w ważnej sytuacji wychowawczej. Wyjątki przewidziano również dla uczniów z problemami zdrowotnymi czy szczególnymi potrzebami. Inaczej będzie w szkołach ponadpodstawowych i prywatnych. Tam nie pojawi się jeden odgórny zakaz, ale placówki same będą musiały określić własne zasady.

Tu uczniowie odłożyli telefony

W gorzowskiej „jedyńce” uczniowie od dawna nie używają telefonów ani na lekcjach, ani podczas przerw. Co ciekawe, nie wprowadzono tam restrykcyjnych środków ani obowiązkowego oddawania urządzeń. Zamiast



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

tego postawiono na zaufanie i wspólne ustalenia.

- Pomysłów na ograniczenia było wiele, a więc odkładanie do pudełek czy na stół przy wejściu do klasy. Finałnie okazało się, że nie trzeba uczniom zabierać telefonów. Obowiązuje niepisana umowa, do której stosują się wszyscy. Szkolna społeczność jej przestrzega, a uczniów nie kusi, aby podczas zajęć sięgnąć po telefon do torby czy kieszeni. Takie rozwiązanie zostało wprowadzone po długich rozmowach z rodzicami oraz uczniami i chyba właśnie dlatego się sprawdza. To była wspólna decyzja, a nie narzucony zakaz - mówi Iwona Buchmiet, dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 1.

Zasady obowiązują wszystkich

Uczniowie mogą mieć telefony przy sobie, ale urządzenia muszą pozostawać wyciszone i schowane w plecakach. Jednak szkoła wcale nie odciąga uczniów od świata. W pilnych sy-

tuacjach mogą skorzystać z telefonu za zgodą nauczyciela lub zadzwonić z dyżurnego telefonu w sekretariacie. Efekt? Zaskakująco pozytywny. Pokusa sięgania po ekran niemal znika, a potrzeba kontaktu okazuje się znacznie mniejsza, niż wielu zakładało. Co ważne, podobna zasada dotyczy także nauczycieli.

- To sprawiedliwe rozwiązanie. Uczniowie widzą, że obowiązują nas te same reguły, dzięki czemu czują się traktowani po partnersku, a nie odgórnie kontrolowani. Dzięki temu łatwiej budować wzajemne zaufanie i odpowiedzialność. To nie jest zakaz dla zasady, tylko wspólna umowa całej społeczności szkolnej - podkreśla dyrektorka szkoły.

Mniej ekranów to więcej rozmów

Największą zmianę widać jednak nie w szkolnych regulaminach, a w codziennym zachowaniu uczniów. Brak telefonów oznacza większe skupienie

na lekcjach, ale też coś, co dziś staje się rzadkością prawdziwe rozmowy na przerwach. W szkole uczy się ponad pięciuset uczniów. Prawie każdy ma telefon. Wcześniej na przerwach dzieci siedziały z nosami wbitymi w ekrany. Grały, pisały ze sobą na komunikatorach albo nagrywały filmiki czy robiły zdjęcia. Dziś na szkolnych korytarzach znowu słychać gwar rozmów.

- Na początku, zwłaszcza starsi uczniowie, nie bardzo wiedzieli, co ze sobą zrobić. Dlatego zaangażowaliśmy ich w różne zabawy i aktywności. Z czasem sami zaczęli do nich dołączać. Jeśli ktoś potrzebuje chwili dla siebie, przygotowaliśmy też spokojne zakątki. Wcześniej był też problem z komunikacją, często każdy kontakt z drugą osobą był odbierany jak konflikt. Dziś to się zmieniło. Uczniowie nauczyli się tych relacji, znów ze sobą rozmawiają, spędzają razem czas i są po prostu bardziej obecni tu i teraz - przekonuje Iwona Buchmiet.

Czytaj dalej na str. 3



GORZÓW

Nowoczesna psychiatria w starych budynkach **str. 5**

FOT. MAGDA MARSZALEK

GORZÓW

Kolejna seniorka oszukana. Uważajcie

70-letnia mieszkanka powiatu gorzowskiego uwierzyła w wypadek spowodowany przez córkę i straciła 150 tysięcy złotych w gotówce oraz biżuterię. Do pokrzywdzonej zadzwoniła rzekoma córka.

- „Córka” twierdziła, że ma problem z mową i jest on związany z obrażeniami po wypadku. Rozmowę przejęła kobieta, która przedstawiła się jako funkcjonariuszka policji. Powiedziała, że córce grozi kara pozbawienia wolności. Jedynym ratunkiem jest wpłacenie kaucji. Starsza kobieta zaniepokojona sytuacją wykonywała instrukcje - relacjonuje nadkom. Grzegorz Jaroszewicz, rzecznik prasowy KMP w Gorzowie.

Mąż kobiety został w tym czasie wysłany do córki, do szpitala. 70-latką przekazała zaś kurierowi 150 tysięcy złotych oraz biżuterię za ponad 20 tysięcy. W tym momencie rozmowa się zakończyła. **opr. JP**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni.

Zamów prenumeratę

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

Sandra
Soczewa



DOSTĘP DO MAŁPEK I „0,7” TRZEBA UKRÓCIĆ

Wostatnim czasie popełniliśmy kilka publikacji dotyczących spożycia alkoholu w Lubuskim. Dane są zatrważające. Sklepy monopolowe na każdym rogu wpisały się niestety w krajobrazy naszych miast. Mamy ich dziesiątki! Alkohol kupimy też w każdym innym spożywczym, markecie, na stacji benzynowej. Mało tego. Okazuje się, że na alkohol wydajemy fortunę. Dla przykładu: w Nowej Soli mieszkańcy w 2025 roku na „procenty” wydali 55 milionów złotych (!). W przeliczeniu na jednego dorosłego nowosolanina wychodzi prawie 2 tysiące złotych. Czy to nasza sprawa, że ktoś przepił takie pieniądze? Niby nie nasza, ale...

To alkohol stoi za wieloma burdami, za nieporządkiem w parkach, za dramatami. Te rozgrywają nie tylko na ulicach, ale też za zamkniętymi drzwiami domów.

To alkohol pogarsza nasze zdrowie. Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, ile łóżek w szpitalach byłoby zwolnionych, gdybyśmy nie byli społeczeństwem w dużej mierze wyniszczonym przez napoje wysokokowe.

To alkohol stoi za niektórymi tragediami na naszych drogach. Problemem jest dostępność. Jak już wspomniałam, alkohol kupimy praktycznie wszędzie. Czy jest sens, żeby nie był tak łatwo dostępny nocą? Jasne, że tak. Wprowadzanie takich zakazów przynosi dobry efekt. Przykładem mogą być wprowadzone lata temu restrykcje dotyczące palenia papierosów. Wiele krajów zachodnich nałóg ten praktycznie wyeliminowało, poszerzając zakres restrykcji.

Teraz nad wprowadzeniem prohibicji debatuje Zielona Góra. Gorzów zrobił to już kilka lat temu. Czy Zielonogórzanie powinni ukrócić dostępność do „procentów”? Moim zdaniem zdecydowanie tak. Czy można to inaczej rozwiązać, np. poszerzając działania edukacyjne? Uważam, że absolutnie nie. Jedno drugiego nie zastąpi, za to takie działania mogą się oczywiście świetnie uzupełniać.

Czy dojdzie do zakazu nocnej sprzedaży alkoholu? To zależy m.in. od mieszkańców, bo trwają właśnie w tej sprawie konsultacje. Trzymam jednak kciuki za to, by to rozwiązanie przeszło. Na dobre i na zdrowie wszystkim nam to wyjdzie.

Gorzów ma problem z pijakami i zaśmiecaniem miasta

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Straż miejska odnotowuje coraz więcej wykroczeń. Z jednej strony to efekt większej liczby strażników. Z drugiej... trudno nie zauważyć, że miasto ma problem z pijakami.

Przez cały zeszły rok gorzowska straż miejska miała ponad 10 tysięcy „czynności służbowych i zastosowanych środków oddziaływania prawnego”, czyli głównie interwencji pouczeń. To o kilkaset więcej niż rok wcześniej i o ponad cztery tysiące więcej niż w 2023 roku.

- To efekt tego, że mamy więcej funkcjonariuszy - mówi nam Andrzej Jasiński, komendant SM w Gorzowie. Pod koniec 2024 wyszkoleni zostali kolejni strażnicy. Ich praca odbiła się więc w statystykach w kolejnym roku.

- W porównaniu z wcześniejszymi latami mamy o dwóch funkcjonariuszy więcej - mówi komendant.

Nie oznacza to jednak, że strażników jest dużo. Magistrat opublikował niedawno raport dotyczący bezpieczeństwa w mieście (pisaliśmy o nim także we wczorajszej „GL”, przyglądając się pracy policjantów). A z dokumentu wynika, że liczba strażników jest jedną z niższych w Polsce. W przeliczeniu na 100 tys. mieszkańców jest ich 14,2.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Problem z osobami pijącymi alkohol był w zeszłym roku widoczny na ulicach oraz w statystykach

- Średnia w kraju wynosi 39 strażników. To trzy razy więcej - zauważa komendant Jasiński.

Jeśli chodzi o miasta wojewódzkie, pod względem liczby etatów Gorzów wyprzedza jedynie Zieloną Górę. W południowej stolicy Lubuskiego jest czteremastu strażników, o trzech mniej niż na północy.

Z danych statystycznych wynika, że gorzowska straż miejska w zeszłym roku odnotowała 6200 wykroczeń. To prawie o połowę więcej niż dwa lata temu, gdy było ich 4116. Jeden z większych problemów jest, niestety, z pijakami.

„W 2025 roku strażnicy ujawnili 2658 osób spożywają-

ale także na terenie szkół czy placach zabaw.

Picie alkoholu to niejedyny problem Gorzowa. Jest nim także zaśmiecanie miasta. W zeszłym roku „spektakularnym” przykładem w tej kwestii było wyrzucenie mebli na trawnik w rejonie „nowego” placu cyrkowego przy ul. Górczyńskiej. Łącznie strażnicy mieli 413 interwencji dotyczących zaśmiecania miejsc publicznych. Nałożyli 31 mandatów, a w dziewięciu przypadkach skierowali sprawę do sądu.

Strażnicy zajmują się też przypadkami nielegalnego spalania śmieci. W zeszłym roku stwierdzili 67 takich wykroczeń. „Najczęściej spalonymi odpadami były elementy mebli” - czytamy.

Co ciekawe, spada liczba interwencji związanych z usuwaniem pojazdów z drogi. W poprzednich latach było ich 350-400, natomiast w zeszłym roku 274. W tej liczbie 168 przypadków dotyczyło wraków. Część pojazdów usunęli ich właściciele, ale 87 - strażnicy. Pojazdy trafiły do recyklingu, z którego uzyskano 34,6 tys. zł.

Gorzowska straż miejska jest w czołówce tej formacji w Polsce. W marcu Miejska Agenda Parkingowa opublikowała raport dotyczący straży miejskich. Strażnicy z Gorzowa zostali sklasyfikowani w nim na piątym miejscu (formalnie na szóstym, ale pierwszego nie przyznano).

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
12°C	-2°C	13°C	-1°C
Barometr 1024 hPa		Piątek	
Wiatr pln. 7-12 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	
		11°C	
		NOC	
		5°C	
		Sobota	
		DZIEŃ	
		15°C	
		NOC	
		-3°C	

Uwaga: zachmurzenie małe

FORUM CZYTELNIKÓW

Zielonogórzanin

Dla zwykłego Kowalskiego który tankuje jeden zbiornik w miesiącu to ta różnica od jednej złotówki będzie nieodczuwalna. Przestańcie się wygłupiać. Gorzej, że paliwo podrożało o 3 zł, a nie o 1 zł, zanim jeszcze ta ropa powąchała cokolwiek. Jak tylko w mediach społecznościowych, telewizji i radiu zaczęła się mowa o wojnie, to od razu ropa poszła do góry. Tymczasem ona płynie około miesiąca z tamtych rejonów do Polski! Jak długo naród będzie taki tępy i głupi. To jest tak samo

jak niektórzy czekają na promocję w dyskontach i nie kupią dajmy na to jabłek czy masła w piątek, bo będzie o 2 zł droższe i jadą samochodem w sobotę tylko po to aby kupić 2 kg jabłek i dwa masła. Tracąc przy tym czas i też pieniądze, na paliwo.

Julia z Zielonej Góry

Zastanawiam się, ile teraz będzie kosztował nowy szpital dla dzieci, skoro nowe budynki użyteczności mają mieć schrony. Przecież to bardzo zwiększy koszty. Zamiast przy Wyspiańskiego powinien

być zbudowany na tym ładnym, drogim parkingu przy szpitalu. Miejsce w sam raz. Byłoby blisko do innych oddziałów.

Piotr z Zielonej Góry

Jak już coś robić, to albo dobrze albo wcale. Te pseudojarmarki, czy to z okazji Wielkanocy, czy Bożego Narodzenia to jakaś żenada. W małych miasteczkach, niebędących nawet miastem powiatowym można znaleźć dużo ciekawsze i piękniejsze. Napisać o nim dramat, to jak nic nie napisać.

Zielonogórzanka

Uważam, że w mieście jest brudno po jesieni i zimie. Pośliznęłam się na leżących liściach. Nie wiem na co służby czekają. Na moim osiedlu gdyby mieszkańcy sami nie sprząkali, byłoby tak samo, jak w wielu innych miejscach.

Marek z Zielonej Góry

Szkoda, że nie było ogólnodostępnych informacji, że jest organizowany jakiś jarmark wielkanocny pod ratuszem. Ja i większość ludzi, których znam, nawet o tym nie słyszała.

nasz REGION

KRÓTKO

ŻAGAŃ

Pierwsza taka w regionie

Wczoraj otwarto pierwszą myjkę dla psów w Lubuskim. Na pomysły wpadła Anna Knas.

- Przez wiele lat mieszkałam w Anglii, gdzie takie myjki są normą, w Polsce też się już pojawiły, więc pomyślałam, że można spróbować wystartować także u nas - mówi. - To łatwy, wygodny sposób na to, żeby umyć psa poza domem, na miejscu jest wszystko, czego potrzebujemy do takiej kąpieli. Temperatura jest dostosowana dla zwierząt, w automacie są płyny dobrej jakości, polecane przez weterynarzy, jest też opcja suszenia. Jeśli ktoś

ma potrzebę, może też przyjąć pieska, bo nie wszystkie, jak wiadomo, lubią kąpiele i mogą uciekać.

Wielkość zwierzęcia nie ma znaczenia. Ważne, żeby zostawić po sobie porządek. W automacie jest opcja mycia wanny - czas nie jest doliczany do opłaty.

- Planujemy taką myjkę otworzyć także w Żarach - zapowiada właścicielka. - W Żaganiu myjka jest zlokalizowana na terenie stacji Danpol.

Koszt kąpieli psa jest naliczany według czasu, jedna minuta to 5 złotych.

Aleksandra Łuczyńska



FOT. NADESANE

NOWA SÓL

Pijana piratka

Nie dość, że była kompletnie pijana, to jeszcze spowodowała kolizję. 43-letnia kobieta miała w organizmie prawie dwa promile. Nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu i zderzyła się z toyotą.

- Mieszkanca gminy Nowa Sól nie ustąpiła pierwszeństwa przejazdu i doprowadziła do zderzenia z prawidłowo jadącym autem. 43-latką została zatrzymana i pobrano jej krew do dalszych badań - relacjonuje aspirant Justyna Sęcz-



FOT. LUBUSKA POLICJA

kowska-Sobol, oficer prasowy KPP w Nowej Soli. Kobieta straciła uprawnienia do kierowania i została przewieziona do izby wytrzeźwień. Za kierowanie samochodem w stanie nietrzeźwości grozi kara do trzech lat więzienia.

ZGrane Grono w emocjach. Gorąca sesja Rady Miasta

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Wydawać by się mogło, że co jak co, ale program dający wszystkim mieszkańcom ulgi, nie wywoła złych emocji. Dlaczego jednak nie wszystko wszystkim się spodobało?

Radni dyskutowali wczoraj m.in. nad przyjęciem uchwały w sprawie programu osłonowego „ZGrane Grono”. Co to takiego? Zielonogórzanie od lat korzystają z programów lojalnościowych „ZGrana Rodzina” i „Zgrani Zielonogórzanie 50 plus” (blisko 90 tysięcy osób), a od niedawna z karty „H2Ochla”. Dzięki temu zyskują ulgi i zniżki nie tylko na basenie, kąpielisku, ale także w restauracjach, sklepach, aptekach, w salonach kosmetycznych, fryzjerskich, gabinetach rehabilitacyjnych itd.

Wiceprezydent Marek Kamiński tłumaczył, że miasto teraz proponuje zamiast trzech kart - jedną. Jeden program „ZGrane Grono”, który obejmie wszystkich mieszkańców miasta czy osoby, które płacą w Zielonej Górze podatk.

- To będzie karta także dla uczących się w wieku 18-26 lat osób, studentów. Karta, aplikacja będzie wydawana na trzy lata - dodał wiceprezydent.

Zdaniem radnego Roberta Górskiego (klub Zielona Razem), program można było po-



FOT. JACEK KATOS

szerzyć i tyle. Niepotrzebne jest wydawanie pieniędzy na nowe grafiki itp.

- To kolejny przykład na to, że zmieniacie nazwy tylko po to, żeby przykryć osiągnięcia poprzedników. Fajnie by było, żebyście wymyśliли coś swojego, nowego - mówił.

Radny Piotr Barczak (PiS) zauważył, że ma kartę ZGrani Zielonogórzanie 50 plus, która jest bezterminowa. I jak się okazuje, ma działać tylko do końca roku. Pytał też o umowy z partnerami programów, właścicielami barów, sklepów? Co z certyfikatami, które wiszą w ich placówkach?

Wiceprezydent odpowiedział, że automatycznie staną się oni partnerami programu „ZGrane Grono” i nie trzeba będzie podpisywać nowych umów.

- My nie chcemy nic zmieniać i wprowadzać nowych re-

czy, ale jedynie je ulepszać. Włączyć grupy, które były poza programem. Od 1 maja będą oni mogli już także korzystać ze zniżek - zauważyła radna Eliza Zaborowska-Kujawa (KO).

Prezydent Marcin Pabierowski zwrócił się do radnych, którzy mieli uwagi do programu:

- Nie chcecie, to nie popierajcie tej uchwały! Otwieramy się na nowych mieszkańców, bo tego chcą Zielonogórzanie. Ten program ma też zachęcić do płacenia u nas podatków... Pieniądze na „ZGrane Grono” są zapisane w budżecie...

Ostatecznie radni przyjęli uchwałę.

Wiele emocji pojawiło się także przy uchwale, dotyczącej nadania nazwy ulicy Ochla Hiacyntowa. Radny Robert Górski przypomniał, że na poprzedniej sesji odrzucono projekt uchwały związanej z nada-

niem jej nazwy Aleja Gwiazd. Tłumaczono, że powinna ona pasować do ulic, które są już w okolicy. Stąd nie przyjęto tej propozycji.

- Cały czas mówimy na sesjach, żeby nazwy ulic były nadawane tematyczne. Zablokowaliśmy cie Aleję Gwiazd, bo to nasz klub zgłosił. A jeśli wy przygotowujecie uchwałę to wtedy jest wszystko okej. Teraz zostaliście przyłapani na hipokryzji - mówił Górski. - Chcecie nadać ulicy nazwę kwiatową. A na osiedlu Jędrzychów jest osiedle Kwiatowe i nazwy ulic związane z kwiatami. To nie będzie mylące? Mówię tu o sytuacjach zagrożenia życia, kiedy trzeba wezwać karetkę pogotowia.

Po tym stwierdzeniu rozgorzała dłuższa dyskusja, którą podsumował Filip Gryko (Zielona Razem):

- Mam wrażenie, że jak nie ma się o co pokłócić na sesji, to kłócimy się o nazwy ulic - stwierdził.

Robert Górski zgłosił wniosek o zdjęcie uchwały z porządku obrad. Radna Bożena Ronowicz (PiS), by zmienić nazwę z Hiacyntowej na Miłorzębową (większość ulic w okolicy odnosi się do drzew - przyp. red.) I przyjęła uchwałę z tą autokorektą.

Ani jedna, ani druga propozycja nie spotkała się ze zgodą większości radnych. Przyjęta została więc uchwała nadająca nazwę ulicy Ochla Hiacyntowa.

REGION

Koniec z szybką jazdą na DK 12

Nowe fotoradary przy DK12 w Bronowicach (powiat żarski) i Strzeszowicach (gmina Trzebiel) już działają. Dla wielu kierowców to zaskoczenie, które może słono kosztować. W tych miejscach obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 kilometrów na godzinę, ale wielu prowadzących je bagatelizuje.

- W Bronowicach według mnie powinien stać 30 lat temu za czasów kiedy słynny „Manhattan” w Łęknicy miał swoje czasy świetności... Idiotów nie brakuje, czasami

tylko ryk silnika było słychać jak mistrz prostej przelatuje przez skrzyżowanie gruuuuboo ponad 100.... Na tym skrzyżowaniu było dziesiątki wypadków, przez przejście codziennie przechodzą osoby starsze i dzieci... - czytamy w komentarzu internauty.

Na DK12 przebiegającej przez powiat żarski i żagański oprócz wspomnianych Bronowic, urządzenia są zamontowane także w Olbrachtowie oraz Chrobrowie i Dziecimiarowicach.

W Gorzowie istnieje szkoła bez telefonów

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Dokończenie ze str. 1

Uczniom łatwiej się skoncentrować, a przerwy w końcu przypominają czas odpoczynku i kontaktu z rówieśnikami, a nie przewijania ekranów - podsumowuje dyrektorka..

Tu też chcą być offline

Podobną drogą idzie Szkoła Podstawowa nr 2 w Gorzowie, która testuje innowacyjny program zdrowia cyfrowego. Zakłada on stopniowe ogranicza-

nie korzystania z telefonów: od pojedynczych przerw bez urządzeń aż po całe dni offline. W zamian szkoła proponuje alternatywy, a więc gry integracyjne, konkursy i wspólne aktywności.

- Całość mamy rozpisane na cztery tygodnie. W pierwszym uczniowie rezygnują z telefonów podczas każdej dłuższej przerwy. W drugim bez telefonu jest środa oraz wszystkie długie przerwy. W trzecim tygodniu urządzenia odkładane są na trzy dni, bo od poniedziałku do środy, a w pozostałe dni obowiązują

jedna długa przerwa bez telefonu. Finał to czwarty tydzień, w którym uczniowie spędzają bez telefonów znów jedną dłuższą przerwę dziennie. W tym czasie organizujemy różnego rodzaju zabawy i aktywności, które mają zachęcić uczniów do wspólnego spędzania czasu - tłumaczy dyrektorka szkoły Agnieszka Wroniak.

Zasady programu były wcześniej konsultowane z uczniami i rodzicami, tak aby nawet najmłodszy miał poczucie, że mają realny wpływ na to, jak wygląda ich szkolna co-

dzienność i chętniej angażowali się w jego realizację.

Zakaz czy szansa?

Choć projekt ministerstwa może budzić kontrowersje, przykłady z Gorzowa pokazują, że szkoła bez telefonów nie tylko jest możliwa, ale może przynieść realne korzyści. Kluczowe okazuje się jednak nie samo wprowadzenie zakazu, lecz sposób jego wdrożenia, który powinien być oparty na dialogu, zaufaniu i współpracy. Czy ogólnopolskie przepisy powtórzą lokalny sukces? Prawdopodobnie przekonamy się już wkrótce.

NOWA SÓL/BYTOM ODRZAŃSKI URZĄD MARSZAŁKOWSKI ROZDYSPONOWAŁ FUNDUSZE Z UE

Rewitalizacja za unijne pieniądze

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

Cztery miliony dla Nowej Sól i ponad piętnaście dla Bytomia Odrzańskiego. Projekty z tych miast zdobędą unijne dofinansowanie.

Nowa Sól dostała ponad 4 miliony złotych.

- Przed nami realizacja przedsięwzięcia w roku bieżącym i następnym - zapowiada prezydent Beata Kulczycka.

Co się zmieni?

Całkowita wartość projektu to ponad 7,5 mln zł, z czego przeszło 2,5 mln to koszty prac, które już zostały wykonane i częściowo zrefundowane ze środków zewnętrznych - dotyczyły rewitalizacji Magazynu Solnego.

Teraz zmieni się m.in. teren wokół budynku. Ten zabytek stał się nową placówką kultury, w której odbywają się choćby koncerty czy wystawy. W ramach kolejnej inwestycji na tamtym terenie powstanie fontanna. Zmiany czekają też pobliską ul. Żwirki i Wigury.



Zmienić ma się się m.in. teren wokół Magazynu Solnego, ul. Żwirki i Wigury, dawna kaplica ewangelicka na cmentarzu, a także Harcerska Górka (na zdjęciu)

- Wzdłuż niej zrobimy wyjątkowy teren rekreacyjny - informuje Kulczycka. - Główną atrakcją będzie mała tężnia solankowa i drewniana leśna alejka spacerowa z miejscami do odpoczynku. Dodatkowo ulicę rozświetli ścieżka świetlna składająca się z 96 opraw doziemnych.

Projekt rewitalizacji obejmuje też teren tzw. Harcerskiej Górki.

- Planujemy modernizację sceny i tarasu, które zyskają nową nawierzchnię z deski kompozytowej, a widownia i schody będą odnawiane - tłumaczy Kulczycka. - Pojawia się tu nietypowe elementy małej

architektury, czyli miejskie leżanki, huśtawki i fontanna kortenowa.

Całość ma dopełnić nastrojowe oświetlenie w formie girland.

Kolejnym elementem będzie remont dawnej kaplicy ewangelickiej na cmentarzu przy ul. Wandy.

- Zostanie odrestaurowana i zyska nową funkcję jako wielokulturowe centrum duchowego wsparcia i dom przedpożrebowy - opowiada prezydent. - Prace obejmą renowację ceglanej elewacji, dachu i wnętrza, w tym zabytkowej posadzki i drewnianego sufitu.

Gigantyczne pieniądze dla Bytomia

Całkowita wartość piątego etapu rewitalizacji Bytomia Odrzańskiego wynosi ponad 18,3 mln zł. Unijne dofinansowanie to przeszło 15,5 mln.

Kilka najważniejszych inwestycji, które powstaną: adaptacja budynku szkoły na przedszkole, stworzenie systemu informacji turystycznej, powstanie izby muzealnej, zagospodarowanie podwórek i wnętrz urbanistycznych, rozbudowa monitoringu, zielone ulice, rewitalizacja oficyny, Centrum Integracji Pokoleniowej, rewitalizacja parku przy Kopernika czy interaktywna trasa spacerowa.

Kluczowe będzie przeniesienie przedszkola do budynku

szkoły. Teraz w obiekcie uczą się dzieci z klas 1-3 - ci uczniowie trafią do tzw. dużej szkoły.

- Kiedyś mieliśmy 850 uczniów, dziś jest ich 400 - mówi „Gazecie Lubuskiej” wiceburmistrz Bytomia Odrzańskiego Adrian Niżnikowski. - Żeby nie utrzymywać dwóch tak dużych budynków, powstał pomysł, by szkołę połączyć w jednym, a w drugim zrobić przedszkole. Warunki, które mają dziś przedszkolaki, nie są już wystarczające, a dzięki tym pieniądzązom to się zmieni.

Ciekawym projektem jest powstanie izby muzealnej. Będzie w ratuszu obok tzw. sali rajców.

- Chcemy, żeby działała na podobnych zasadach co poczekalnia na przystanku - tłumaczy Niżnikowski. - Każdy będzie mógł za pomocą wysłania esemesa wejść do izby i poznać. Postawimy na interaktywność i multimedia. Gdy zwiedzający wejdzie do środka, o historii miasta opowie mu np. dawny kasztelan.

- Już w tym roku chcemy ogłosić przetarg na przedszkole - zapowiada Niżnikowski.

Mieszkanki, które stanęły w obronie zieleni w Zielonej Górze, wygrały bitwę o jedno miejsce. Co z resztą?

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Dwie mieszkanki, które dostrzegły w projekcie planu ogólnego zagrożenie miejsc zielonych (relacjonowały sprawę w GL), wystąpiły na sesji rady miasta. Są efekty ich walki.

Skwery przy Elżbietankach i Centrum Biznesu, plac Kolejarski czy ul. Sowińskiego - to tylko niektóre z 21 zielonych punktów w centrum Zielonej Góry, które mogą zniknąć pod zabudową. Dwie mieszkanki odnalazły w projekcie planu ogólnego niepokojące zapisy, dopuszczające w tych miejscach budynki o wysokości od 20 do nawet 28 metrów. Projekt ma być latem przyjęty przez radę miasta.

Walka o zieleni zaczęła się od parku przy ul. Szczekocińskiej. Mieszkańcy złożyli 300 wniosków w jego obronie. To miejsce zostało ostatecznie wpisane do projektu planu ogólnego jako teren zielony. Ale tylko ono. Sprawa omawiana była na poniedziałkowym po-

siedzeniu komisji integracji, planowania przestrzennego i klimatu oraz wczoraj na sesji.

- Na posiedzeniu komisji padło niemiłe dla nas zdanie „proszę wybrać, na których działkach paniom zależy”. Odpowiedziałyśmy, że „nam zależy na wszystkich, bo to jest nasze miasto - mówi dr inż. Teresa Nowak, były wykładowca Instytutu Inżynierii Środowiska UZ.

- To od radnych zależy, przyszły stan miasta, zabudowy, zieleni, bo to zapisy tego planu staną się planem miejscowym - zauważa mgr inż. Małgorzata Lisiecka, która pracowała w administracji państwowej.

Prezydent Marcin Pabierowski wyjaśnił na sesji, że plan ogólny to jedynie zarys, a rozwiązania szczegółowe są zapisane w planach miejscowych.

- Moją intencją jest zachowanie terenów zielonych. Pragnę uspokoić i odnieść się do tych wystąpień, bo jak najbardziej mieszkańcy mają prawo zabrać głos - komentował. Zapowiedział, że plan ogólny będzie weryfikowany i aktualizowany za ok. trzy lata.



Park przy ul. Szczekocińskiej został wpisany do projektu planu ogólnego Zielonej Góry jako „teren zielony” dzięki zaangażowaniu mieszkańców

- To dokument kierunkowy, rozwojowy dla miasta. To odpowiedź na potrzeby budownictwa, zieleni, komunikacji, pozyskiwania funduszy zewnętrznych. Pokazujący jasny, czytelny program rozwojowy, istotny dla przedsiębiorców. Jest uzgadniany

z szeregiem środowisk; elektrociepłownią, energetyką, funduszami europejskimi. To wszystko da kierunek rozwoju miasta przy zachowaniu jego tożsamości - zapewniał.

Prezydent uspokajał, że nie wszystko, co jest zapisane, jako strefa zabudowy mieszkani-

wej, jest zarezerwowane pod mieszkania. Podkreślał, że nie można inaczej tego ująć w planie ogólnym, reguluje to zapis planu miejscowego zagospodarowania przestrzennego.

Radna Joanna Liddane (KO) potwierdziła, że sprawa budzi kontrowersje.

- Mieszkańcy byliby pewni, gdyby w planie ogólnym wszystkie te tereny były zaznaczone jako zielone, ale ze względów technicznych, w związku z tym, że jest to taka duża praca w urzędzie, departament, który się tym zajmuje, twierdzi, że to na dzisiaj jest niemożliwe - wyjaśniła dziennikarzom.

Zaproponowała na sesji, aby po przyjęciu planu ogólnego, przystąpić do opracowania planu miejscowego śródmieścia.

- Pamiętajmy o tym, że dzisiaj mamy prezydenta i radę, które zależy na zieleni, ale nie wiadomo, co stanie się za jakiś czas. Nie otwierajmy furtki dla niekorzystnych rozwiązań. Może warto przeanalizować to, co dzisiaj padło z ust mieszkanki - apelowała do radnych.

Radny Filip Gryko (Zielona Razem) podkreślił, że wprawdzie plan ogólny jest nadrzędny w stosunku planu miejscowego, ale to nie znaczy, że plany miejscowe nie mają zapisów chroniących zieleni w mieście.

- Tej zieleni nikt nie zamierza zabudować. Jeśli wszystkie te parki są chronione w planach miejscowych, to nie ma takiej opcji - przekonywał.

Wiceprezydent Paweł Tonder podkreślał, że „nikt nie czai się na to, aby tereny zielone miały być likwidowane”.

Radny Marek Budniak (PiS) chwalił przygotowanie mieszkanki do tematu i podjęcie dyskusji.

- Trochę mnie przeraża to, że na trzy miesiące przed uchwaleniem planu ogólnego, jako radni nie możemy nic zrobić. O co tu chodzi? Trzy lata znów będziemy czekali. Coś jest nie tak. Wydawało się, że samorządność będzie szła we właściwym kierunku, a tutaj jest jakby ograniczanie jej. Mówię o obywatelach, ale też o radnych - wyjaśnił na sesji.

ZDROWIE WIELKA ZMIANA W GORZOWSKIEJ PSYCHIATRII

Nowoczesność w starych murach

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Szpital przy ul. Walczaka czeka przebudowa. Właśnie podpisano umowę na dofinansowanie przebudowy i modernizacji budynków. Wartość? 200 mln zł.

Projekt zakłada stworzenie nowoczesnego i kompleksowego centrum opieki psychiatrycznej.

- Chcemy przede wszystkim zbudować spójny system kompleksowej opieki dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży. Jednocześnie zachowujemy i rozwijamy dotychczasowe funkcje szpitala, w tym opiekę nad pacjentami wymagającymi nadzoru sądowego oraz tymi, którzy na co dzień korzystają ze wsparcia centrów zdrowia psychicznego - mówi Jerzy Ostrouch, prezes szpitala.

Projekt wyróżnia się nie tylko imponującą wartością, ale przede wszystkim znaczeniem społecznym. Ma poprawić dostęp do opieki psychiatrycznej

i zmienić sposób myślenia o zdrowiu psychicznym.

- Jeszcze niedawno temat zdrowia psychicznego był czymś trudnym i często pomijanym, a dziś przekłada się na konkretne działania i wielomilionowe inwestycje. Zaczynaliśmy od rozmów o tym, że o zdrowiu psychicznym w ogóle trzeba mówić. Marzyliśmy o poradni, potem o oddziale dziennym, a dziś powstaje kompleksowy system opieki. To realna zmiana w dziedzinie, która przez lata była zaniedbana - podkreśla posłanka Krystyna Sibińska.

Szeroko zakrojona modernizacja obejmie sześć budynków, które zostaną dostosowane do nowych funkcji medycznych i współczesnych standardów leczenia.

- Jednym z najważniejszych elementów inwestycji będzie utworzenie nowego oddziału ogólnopsychiatrycznego w pawilonie nr 4, który pomieści 49 pacjentów. Oprócz standardowych miejsc hospitalizacyjnych przewidziano tam również przestrzeń do detoksyka-



FOT. MAGDA MARSZALEK

Szeroko zakrojona modernizacja obejmie sześć zabytkowych budynków

cji, interwencji kryzysowej oraz pobytów hotelowych, wspierających proces powrotu do samodzielności. Istotne zmiany zająd także w obszarze opieki ambulatoryjnej. Pawilon nr 5 stanie się nowoczesnym zapleczem dla poradni zdrowia psychicznego, oddziału dziennego, zespołu le-

czenia środowiskowego oraz klubu pacjenta, który ma wspierać aktywizację i integrację osób w trakcie terapii - wylicza Jerzy Ostrouch.

Inwestycja zakłada również rozbudowę i unowocześnienie oddziałów psychiatrii sądowej, zarówno pod względem poziomu zabezpieczeń, jak i wa-

runków prowadzenia terapii. Równoległe powstanie specjalistyczne centrum psychiatrii dzieci i młodzieży w pawilonie nr 10 - z całodobowym oddziałem na 25 łóżek oraz oddziałem dziennym dla 30 młodych pacjentów. Uzupełnieniem tych zmian będzie modernizacja psychiatrycznej Izby Przyjęć w pawilonie nr 17. Nie mniej istotne są zmiany w otoczeniu szpitala. Powstaną ogrody terapeutyczne, strefy rekreacyjne oraz miejsca spotkań dla pacjentów i ich rodzin.

Projekt jest bezpośrednią odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na usługi psychiatryczne. W ostatnich latach obserwuje się wyraźny wzrost liczby pacjentów wymagających wsparcia. Inwestycja ma na celu nie tylko zwiększenie liczby miejsc. Kluczowym elementem jest także zmiana podejścia do leczenia.

- Chcemy odejść od izolowania pacjentów na rzecz nowoczesnej, zintegrowanej opieki, łączącej różne dziedziny medycyny i wsparcia społecznego. Rozwój infrastruktury

zaplecza terapeutycznego umożliwi wdrażanie zaawansowanych programów leczenia, które koncentrują się na powrocie pacjenta do możliwie pełnego i samodzielnego funkcjonowania. Mamy odpowiedzialnie kompetencje i zespół, które pozwalają budować jakość w psychiatrii, ale bez odpowiedniej infrastruktury i narzędzi nie osiągniemy standardów, do których dążymy. To nie kwestia ambicji czy marzeń, ale konieczność, jeśli chcemy skutecznie prowadzić pacjentów w kierunku zdrowienia - podkreśla Olga Pazdan, kierowniczka Centrum Zdrowia Psychicznego w Gorzowie.

Realizacja tego zadania to nie tylko ogromna szansa dla pacjentów, ale również poważne wyzwanie organizacyjne. Przez cały czas szpital będzie funkcjonował bez przerw, przyjmując pacjentów i zapewniając im dostęp do niezbędnej opieki. Pierwsze prace mają rozpocząć się już wiosną przyszłego roku. Planowany termin zakończenia to połowa 2029 roku.

Chcą naprawić drogę przed Wielkanocą

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Kilka godzin wystarczyło do naprawienia awarii na 600-milimetrowej rurze wodociągowej pod ulicą Piłsudskiego w Gorzowie. A co z nawierzchnią?

W poniedziałek naprawiana była awaria wodociągu pod ulicą Piłsudskiego na wysokości Parku Kopernika. Gorzowski wodociąg - zgodnie z zapowiedziami na łamach „Gazety Lubuskiej” - zajęło to kilka godzin. Naprawiona rura już została zasypana.

- Próbujemy, żeby do świąt było to zaasfaltowane - mówi nam Tomasz Surdacki, dyrektor ds. technicznych w Przedsiębiorstwie Wodociągów i Kanalizacji w Gorzowie. Podkreśla jednak,

że nie jest pewne, czy nawierzchnię na fragmencie drogi, którą trzeba było rozkopać, uda się położyć jeszcze przed Wielkanocą. Wodociągi chcą, by asfalt pojawił się jak najszybciej. Wszystko jednak zależy od tego, czy w przedświątecznym tygodniu masa bitumiczna będzie dostępna. Jeśli tak, będzie można przystąpić do układania asfaltu.

PWiK chce, by ulica była przejezdna najpóźniej 10 kwietnia. Jeśli do tego czasu wytwórnie mas bitumicznych nie będą w stanie wyprodukować asfaltu, wówczas zapadnie decyzja o tymczasowym położeniu kostki brukowej.

Na czas zamknięcia fragmentu ulicy Piłsudskiego wyznaczony został objazd. Prowadzi on ul. Walczaka oraz Aleję Ruchu Młodzieży Niezależnej. Tą trasą jeżdżą też autobusy 126.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

REKLAMA

0011502857



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

ENEA Operator sp. z o.o.
Oddział Dystrybucji Zielona Góra, Rejon Dystrybucji Nowa Sól
ul. Piłsudskiego 73, 67-100 Nowa Sól

ogłasza

USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY

NA SPRZEDAŻ SAMODZIELNEGO LOKALU NIEMIESZKALNEGO NR 5
POŁOŻONEGO W BUDYNKU PRZY UL. SZPROTAWSKIEJ 21A W KOZUCHOWIE

1. Oznaczenie:

Nieruchomość lokalowa niemieszkalna - lokal użytkowy nr 5, o powierzchni użytkowej 158,6 m², usytuowana na parterze budynku mieszkalno-usługowego przy ul. Szprotawskiej nr 21A w Kozuchowie, w województwie lubuskim, w powiecie nowosolskim. Przedmiotowa nieruchomość posiada urzędzoną księgę wieczystą KW nr ZG1N/00031331/0 którą prowadzi V Wydział Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Nowej Soli.

2. Opis nieruchomości:

Budynek w którym znajduje się zbywany lokal usytuowany jest na dz. nr 643/11, jest trzykondygnacyjny, jednoklatkowy, wykonany w technologii tradycyjnej. W budynku znajdują się, oprócz zbywanego lokalu, cztery lokale mieszkalne.

Grunt stanowi współwłasność właścicieli wyodrębnionych czterech samodzielnych lokali mieszkalnych oraz Firmy ENEA Operator Sp. z o.o. - właściciela niewyodrębnionego lokalu niemieszkalnego dla którego uzyskano zaświadczanie, że spełnia wymogi samodzielnego lokalu niemieszkalnego.

Budynek posiada instalację elektryczną przystosowaną do ogrzewania pomieszczenia i podgrzewania wody, instalację wodociągową, kanalizację sanitarną i deszczową. Działka na której leży budynek w części niezabudowanej jest utwardzona nawierzchnią betonowo chodnikową stanowiącą dojście do budynku. Teren działki częściowo zadrzewiony pojedynczymi drzewami i krzewami.

3. Przeznaczenie nieruchomości:

Zgodnie z Zaświadczeniem Burmistrza Kozuchowa - Pismo, znak sprawy GK 6727.231.2025.FW z dnia 23.06.2025 r. brak aktualnego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działki nr 643/11, położonej w obrębie 0002 Kozuchów. Dla ww. nieruchomości nie została wydana decyzja o warunkach zabudowy oraz nie została wydana decyzja o ustaleniu lokalizacji inwestycji celu publicznego.

Zgodnie ze Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania nieruchomości położona jest na terenach zabudowy mieszkaniowej

jednorodzinnej, znajduje się w granicach obszaru objętego ochroną krajobrazową. W rodzaju użytków rejestru gruntów oznaczona jest jako tereny mieszkaniowe - B.

4. Cena wywoławcza:

171 060,00 zł netto (słownie: sto siedemdziesiąt jeden tysięcy sześćdziesiąt złotych 00/100 złotych). Cena nieruchomości nie podlega opodatkowaniu stawką VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 Ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług.

5. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 11.05.2026 r. w siedzibie ENEA Operator sp. z o.o. Oddział Zielona Góra Rejon Dystrybucji Nowa Sól, ul. Piłsudskiego 73, 67-100 Nowa Sól w sali konferencyjnej na I piętrze budynku A o godz. 12:00.

6. Wysokość wadium:

8 600,00 zł (słownie: osiem tysięcy sześćset złotych 00/100) Wadium w pieniądzu (PLN) powinno być wniesione do dnia 07.05.2026 r. Za datę wniesienia wadium uważać się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego ENEA Operator sp. z o.o. z siedzibą w Poznaniu bank PKO BP nr 31 1020 1026 0000 1202 0238 9773.

7. Informacje o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie ENEA Operator sp. z o.o.

<https://www.operator.enea.pl/o-spolce/teczka-prasowa#og-oszenia>
oraz w Biuletynie Informacji Publicznej ENEI Operator sp. z o.o.
<https://www.operator.enea.pl/bip>

a także zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń Oddziału Dystrybucji Zielona Góra oraz Rejonu Dystrybucji Nowa Sól z siedzibą przy ul. Piłsudskiego 73 w Nowej Soli oraz zostało umieszczone na stronie internetowej <https://adresowo.pl>

8. Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Artur Hajder, tel. 727696901, e-mail: artur.hajder@operator.enea.pl
Beata Rzeszutko, tel. 783304669, e-mail: beata.rzeszutko@operator.enea.pl

KRÓTKO

ELEKTROWNIA JĄDROWA

Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

- Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrymujemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i składamy

dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie - powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą - konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

POGODA

Zima zaatakowała południe



Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty dla ruchu turystycznego - poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

TRAGEDIA

Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny,

młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

- Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa - poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

PALIWA

- Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orłenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obokrajowców - albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa - powiedział minister energii Miłosz Motyka.

”

Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar
Warszawa

Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać - oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita”. Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie natoty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.



Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz”, USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON dementuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych. - W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach - powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii

się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” - napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju - to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

- Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich - mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawą prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATO-wską tarczę antyrakietową. PAP

Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami - powiedział Donald Tusk.

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jed-

nym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi

polских i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rządu premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami” ludzi, który jej używają. - To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Wiadac wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana prze-

ciwko człowiekowi, jego dobru imieniu, jego własności intelektualnej, itd. - ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem”. Przypomniała, że zbrodnie wojenne popełnione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami”.

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie



Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu

okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju” – wyjaśniła Kallas.

Według Andrieja Sybihy, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Eu-

ropą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” – powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora

Okupacja Buczy trwała 33 dni. W mieście i okolicach siły rosyjskie zabiły w tym czasie ponad 400 cywilów, w tym 37 dzieci

do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” – oznajmił.

Siły rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkań-

Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

Część piątego piętra cztero-gwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Policja nazwała „cudem”, że nikt nie zginął.

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkanocnej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewaku-

acji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna – to kierowca ciężarówki z propanem. Napełniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP



Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar

Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie – podał dziennik „Wall Street Journal”. Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakietę.

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystало w nocy „dużą liczbę” ważących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła



Kłęby dymu widać było z daleka

wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu

częściach Teheranu i przerwach w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową”.

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. – Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni – przekazał w oświadczeniu, dodając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez

Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie” – informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu. PAP

Skradziony obraz van Gogha wrócił do muzeum

Oprac. Alina Mazurska
Holandia

Obraz Vincenta van Gogha „Wiosenny ogród”, skradziony w 2020 r. z muzeum Singer Laren, po odzyskaniu i trwającym roku konserwacji wrócił do Groninger Museum. Od wczoraj można go oglądać.

Dzieło „Lentetuin, de pastorie-tuin te Nuenen in het voorjaar” („Wiosenny ogród, ogród plebanii w Nuenen wiosną”) zostało skradzione 30 marca 2020 roku z muzeum Singer Laren, które prezentowało je czasowo po wypożyczeniu z Groninger Museum. Do kradzieży doszło w dniu urodzin Vincenta van Gogha. Sprawa odbiła się szerokim echem w Holandii i poza jej granicami, ponieważ chodziło o jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł pozostających

w kolekcji muzealnej. Po odzyskaniu obrazu okazało się, że dzieło zostało uszkodzone. Początkowo muzeum pokazywało je w tym stanie, aby uświadomić zwiedzającym skutki kradzieży i sposób, w jaki przestępstwo wpływa na stanabytków. Następnie rozpoczęto trwającą około roku konserwację.

W sprawie kradzieży skazany został 59-letni Nils M. z Baarn. Według informacji podawanych przez holenderskie media mężczyzna podczas tego samego przestępstwa ukradł również inne dzieło malarskie. Sąd wymierzył mu karę ośmiu lat pozbawienia wolności.

Powrót „Wiosennego ogrodu” na ekspozycję kończy jeden z najgłośniejszych w ostatnich latach przypadków kradzieży dzieł sztuki w Holandii. PAP

W NUMERZE:

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma

na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów



FOT. FREEPIK

Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn - kobiety często maskują trudności.

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

- Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania - mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego Enel-Med. - U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej - mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladowanie zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

- Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się” w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku - wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację,



Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania - również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

- Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone - zaznacza Konrad Jurczakowski.

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami

w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

- Kobiety mogą stosować strategię maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne - tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

- Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 - mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów,

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować” trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

- W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie”, ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakie są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

- Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spektrum

wykształca skuteczne strategie przystosowawcze - tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowania potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach” rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

- Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych - mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

Ciąg dalszy na str. 9

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Zamiast płacić nawet 600 zł w prywatnym gabinecie, możesz zrobić go za darmo na NFZ. Ten podstawowy zabieg wykonasz raz w roku na fundusz.

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystryczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złoże za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontoz.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzegu dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu za-



Za darmo na NFZ możesz wykonać raz w roku usunięcie kamienia nazębnego

palnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień podziałowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów - podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzynie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zostaje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Cze-

sto oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instrukcją higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i połogu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonać 3 razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego (skalingu) na NFZ, skorzystaj z naszych wskazówek, które pomogą ci krok po kroku wykonać ten zabieg:

- Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Upeewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.

- Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.

- Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwier-

dający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.

- Zabieg skalingu - podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może wykonać stomatolog lub higienistka stomatologiczna. Nie powinien on być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

Autyzm u kobiet i dziewcząt - subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze str. 8

- W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomyłone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi - dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

- Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiety profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia - mówi lekarz.

Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylvia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

- Przede wszystkim są narażone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społeczne wycofania mogą być niezrozumiane przez innych - wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperci zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

- Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyny, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań

czy planery wizualne - mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie - zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

- Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami - mówi Sylwia M. Bartczak.

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej), budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

- Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie - podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

WARTO WIEDZIEĆ

Próchnica jest groźna nie tylko dla zębów

Utrata zębów i choroby dziąseł są czynnikiem ryzyka chorób serca i udaru mózgu. Spowodowany próchnicą stan zapalny może skutkować poważnymi chorobami nerek, żółtaczka i innych narządów. Bakterie próchnicowe i ich toksyny przedostają się bowiem ze śliną do układu pokarmowego. Mogą również trafić do krwiobiegu poprzez naczynia krwionośne obecne w zębie i doprowadzić do miażdżycy, chorób reumatycznych, a nawet zawału serca.

Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role.

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego trafia pacjent zauważający pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie obuoczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefrazy, topografii rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawanso-

wana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjnie dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanie na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wad wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i dobiera korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.



Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożeją od 1 kwietnia?



W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Od 1 kwietnia zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale winnych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest w dany na receptę, czy jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich. Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie w więk-

szym stopniu refundacją pierwszych odpowiedników leków oryginalnych.

- W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym - zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie:

- raka wątrobowokomórkowego - niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych - pemi-gatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amivantamab z chemioterapią
- nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib
- hormonozależnego raka piersi - palbocyklib + fulwestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- glofitamab w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleuceel, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości le-

czenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

- Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne - każda terapia wymaga ponownej oceny - podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej

Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in. zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej.

Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) - w kilku programach lekowych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) - w miasteni
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- seleksypag (Uptravi) - w tętnicznym nadciśnieniu płucnym
- tezepelumab (Tezspire) - w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalstat (Galafold) - w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przyniesie także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadnie, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłata wzrosną, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawią się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NOWALIJKI. KTÓRE WARZYWA WARTO JEŚĆ WIOSNĄ?

Dlaczego nowalijki budzą tyle emocji?

Nowalijki to pierwsze młode warzywa pojawiające się wiosną - zwykle uprawiane w szklarniach lub tunelach, zanim rozpocznie się pełny sezon polowych zbiorów. Choć są symbolem wiosennej świeżości, to jednocześnie są wczesnymi plonami, które czasem mogą zawierać więcej azotanów czy pestycydów. Wybrane świadomie - są świetnym sposobem na urozmaicenie wiosennej diety.

Które nowalijki są najzdrowsze?

- **Rzodkiewka**
Rzodkiewka to klasyczna wiosenna nowalijka. Bogata w witaminę C, potas i błonnik, działa oczyszczająco i wspiera

metabolizm. Jest niskokaloryczna i świetnie pasuje do kanapek czy sałatek.

- **Szcypiorek**. Pełen witamin A, C i K. Naturalnie wspiera odporność i poprawia trawienie. Zawiera również związki siarki o działaniu przeciwbakteryjnym.

- **Salata masłowa**. Jedna z najdelikatniejszych nowalijek. Bogata w witaminę K, kwas foliowy i błonnik. Idealna do lekkich, wiosennych posiłków.

- **Botwinka**. To jedna z najzdrowszych i często niedocenianych nowalijek. Zawiera żelazo, wapń, magnez, witaminy z grupy B i antyoksydanty. Świetna do zup, sałatek i smothie.

- **Młody szpinak**. Delikatny, łatwy do jedzenia na surowo. Bardzo bogaty w kwas foliowy, żelazo i luteinę - wspiera wzrok i pracę układu nerwowego.

- **Koperek**. Źródło witamin z grupy B, a także olejków eterycznych, które pomagają przyzdęciach i wspierają układ pokarmowy.

- **Natka pietruszki**. Prawdziwa bomba witaminy C - ma jej więcej niż cytryna. Wspiera odporność, trawienie i pracę nerek.

Czy wszystkie nowalijki są bezpieczne i zdrowe?

Niestety nie. Choć nowalijki kojarzą się z naturą i świeżością, niektóre mogą zawierać podwyższone poziomy:

- azotanów - gdy rośliny są intensywnie nawożone,
- pestycydów - zwłaszcza w uprawach przyspieszanych sztucznymi metodami,

- metali ciężkich - jeśli warzywa rosły w zanieczyszczonej glebie.

Na które nowalijki uważać?

- **Salata szklarniowa**
Może mieć wyższe stężenia azotanów, jeśli była uprawiana w warunkach słabego oświetlenia. Wybieraj główki zwarte, chrupiące, o naturalnym kolorze.

- **Młoda marchewka**
Wczesne uprawy bywają intensywnie nawożone, co zwiększa ryzyko nagromadzenia azotanów.

- **Ogórki szklarniowe**
Potrafią kumulować pestycydy, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw przyspieszanych.



- **Pomidory zimowe / wczesnowiosenne**
To nie do końca nowalijki - zwykle dojrzewane są w sztucznych warunkach i bywają wzbogacane o substancje wspomagające wzrost.
- **Przerośnięte nowalijki**
Nienaturalnie duże, błyszczące warzywa mogą sugerować zbyt intensywne dokarmianie lub stymulację wzrostu.

Jak zmniejszyć ryzyko?

- **Myj warzywa dokładnie pod bieżącą wodą.**

- **Obieraj te, które mają jadalną skórkę (np. ogórki).**

- **Sięgaj po produkty od lokalnych dostawców lub z upraw ekologicznych.**

- **Wybieraj mniejsze, bardziej naturalnie wyglądające sztuki.**

Jak wybierać zdrowe nowalijki w sklepie i na targu?

Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci kupować naj-

lepszej jakości wiosenne warzywa:

- **Patrz na kolor - barwa powinna być intensywne, ale naturalna.** Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.

- **Sprawdź świeżość - świeże nowalijki są jędrne i sprężyste, nie mają wiotkich liści, nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu.**

- **Wybieraj mniejsze sztuki.** Duże, przerośnięte nowalijki mogą pochodzić z mocno stymulowanych upraw.

- **Sezonowość ma znaczenie.** Nowalijki kupowane w momencie, gdy naprawdę zaczyna się na nie sezon, mają zwykle lepszy skład i mniej chemii.

- **Stawiaj na lokalnych producentów.** Mniejsi rolnicy często uprawiają w bardziej naturalnych warunkach, bez nadmiernego wspomagania wzrostu.

Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi - porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstrząścić kleszcze.

Kleszcze spotkasz nie tylko w lesie. Mogą czyhać wszędzie

Kleszcze to pajęczaki z podgromady roztoczy, które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecnie zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Wraz z ociepleniem klimatu sezon na kleszcze staje się coraz dłuższy, a zagrożenie



Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstrząścić kleszcze

coraz poważniejsze. Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia - zwłaszcza jeśli mamy obniżoną odporność.

Internet jest pełen porad, jak odstrząścić kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

Kleszcze jak wampiry? Czosnek jako naturalna tarcza

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

- Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami - mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstrząszczający krwiopijcze pajęczaki -

z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

Jak człowiek może zabezpieczyć się przed kleszczami?

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne - np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj - niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też... genetyka.

WAŻNE

Tymi chorobami zarażają kleszcze

- **Borelioza** - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórnymi, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący.

- **Kleszczowe zapalenie mózgu** - złe samopoczucie, osłabienie organizmu, uciążliwe bóle głowy, bóle brzucha i mięśniowo-stawowe, nudności i wymioty, a także zwiększoną temperaturę ciała

- **Babeszjoza** - wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, mięśni i stawów (rzadko występuje u ludzi)

- **Anaplazmoza granulocytarna** - groźna choroba gorączkowa

- **Gorączka Q** - ma charakter bezobjawowy. Niekiedy jednak może pojawić się silny i uciążliwy ból głowy, zakażenie górnych dróg oddechowych i wysoka temperatura ciała

- **Bartonelloza** - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnych

- **Riketsjoza** - powoduje zapalenia naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych kluczowych narządach.

- **Tularemia** - objawy przypominają grypę. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoka temperatura ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

- Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby - wyjaśnia biolog.

Co zrobić, żeby nie mieć kleszczy?

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu - np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczoł żyjących na ziemi,

ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach.

Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania - łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało - najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

Jeśli usuniesz kleszcze w ciągu 24 godzin, ryzyko zakażenia na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

Motoryzacja kojarzy się nam z maszynami i technologią, a w rzeczywistości to przede wszystkim jest świat ludzi

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji zaprasza nas do świata ludzi. Bo za każdą naprawą stoi człowiek, a za każdym sprawnym samochodem wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.

Za nami pierwszy tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji. - To kolejna odsłona największego ogólnopolskiego plebiscytu, w którym najlepsi w branży motoryzacyjnej wybierani są przez klientów. To właśnie ich opinie i głosy decydują, kto najbardziej zasługuje na miano mistrza - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska

Press Grupy. A wśród plebiscytowych kategorii są takie, jak Mechanik Roku i Warsztat Samochodowy, czyli tak naprawdę ludzie, którym powierzamy samochody. Do przeglądu albo naprawienia konkretnej usterki. Albo takiej, którą trzeba wyśledzić niczym detektyw w sensacyjnym filmie, bo kontrolka się świeci, stuk, puka, a nie wiadomo, co.

Badania pokazują, że Polacy wykazują emocjonalny stosunek do swoich samochodów. I gdy coś zaczyna stukać, zaczyna się coś więcej niż tylko problem z autem. Zaczyna się pytanie: „Do kogo pojechać?”. W czyje ręce oddać ukochane motoryzacyjne „dziecko”? To sprawia, że choć motoryzacja

kojarzy się z maszynami, śrubami i technologią, w rzeczywistości jest przede wszystkim światem ludzi. Mechaników, którzy potrafią usłyszeć więcej, wyśledzić, naprawić, porządnie dokręcić i zadbać o każdy detal. Warsztatów, które są czymś więcej niż miejscem napraw. Są przestrzenią zaufania do pracowników, ich doświadczenia i decyzji.

Dobry mechanik to dziś nie tylko ktoś, kto naprawi, ale też zdiagnozuje problem, zanim stanie się poważny. Kto podpowie, co trzeba zrobić „na już”, a co może jeszcze poczekać. Kto nie gubi się w nowoczesnych systemach, elektronice i coraz bardziej zaawansowanych rozwiązaniach. Z kolei do-

bry warsztat to nie tylko sprzęt i zaplecze techniczne, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą zespół.

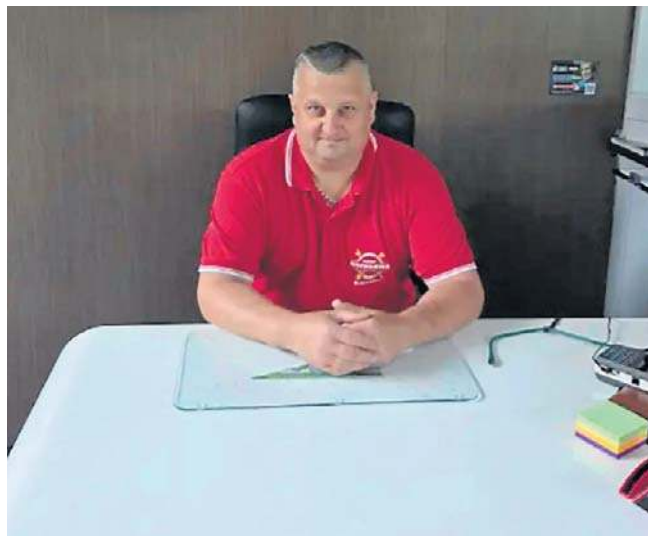
Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to także okazja, by poznać właśnie kulisy pracy mechaników i warsztatów samochodowych. Bo choć z zewnątrz wszystko może wyglądać podobnie, w środku kryją się bardzo różne historie. Pasje, które zaczęły się jeszcze w dzieciństwie. Przypadki, które przetrwały się w zawód na lata. Trudne naprawy, które kończyły się sukcesem, ale i takie, które uczyły pokory.

Poznajcie historie ludzi i miejsc, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami tej branży!



**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**

Dziecięcą pasję zamienił na pracę, którą kocha



Aleksander Łuczycycki, Mechanika Pojazdowa Aleksander Łuczycycki, Gorzów Wielkopolski

Pan Aleksander lubi pomagać i ceni sobie to, że klienci widzą w Nim przede wszystkim dobrego człowieka.

Pan Aleksander przyjechał do Polski kilka lat temu. I tu otworzył swój warsztat samochodowy. Jak sam mówi, motoryzacja była Jego największą pasją już od dzieciństwa. Od małego bawiła się autami, potem naprawiał samochody, najpierw hobbystycznie, a potem już zawodowo. Lubi majsterkować, a więc praca z pojazdami to dla Niego nie tylko zawód, ale też pasja. Również po godzinach pracy. Swoją firmę prowadzi już od pięciu lat i od tego czasu zgromadził spore grono zadowolonych klientów. Jak zaznacza, uczciwość i profesjonalizm to Jego znak firmowy. Wie, że klienci

cenia wysoką jakość usług, więc nie proponuje im niczego innego. Ma być przede wszystkim dobrze, bezpiecznie i na długo. Nie ma mowy o półśrodkach lub drodze na skróty.

Zapytany o to, co, Jego zdaniem, klienci cenią w Nim najbardziej, odpowiada, że przede wszystkim zauważają to, że jest dobrym człowiekiem. Na tym opiera całą swoją etykę pracy.

Nie straszne Mu są tzw. trudne przypadki. Czyli auta, które wymagają dużo pracy, czasu, wiedzy i doświadczenia. Liczy się przede wszystkim zadowolenie klienta i świadomość, że udało się pomóc komuś, kto przyszedł z przekonaniem, że naprawa jest prawie niemożliwa. To zawsze cieszy pana Aleksandra i motywuje do dalszej pracy.

Wdzięczność i zadowolenie klienta są tu najważniejsze



T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych, Gorzów Wielkopolski, Lipianska 3

W tym warsztacie zaufanie to podstawa i właśnie tym kierują się w codziennej pracy.

Specjalizują się w marce BMW. Jest to połączenie wykształcenia oraz zamiłowania do tych samochodów. Wszystko zaczęło się od kupna pierwszego samochodu BMW w roku 1999. Od tamtego czasu ciągle zdobywają wiedzę i doświadczenie, aby Ich usługi były wykonywane jak najlepiej.

Klienci zawsze mogą na Niech liczyć, nigdy nie odmawiają pomocy, a nagłe problemy rozwiązują od ręki. Za każdą wizytą przeprowadzają przegląd pojazdu, dzięki temu udaje się często uniknąć przykrych niespodzianek w podróży. A wszystko

w przyjaznej atmosferze, gdzie liczy się nie tylko jakość, ale także podejście do klienta.

Jakie wartości są najważniejsze w prowadzeniu Państwa warsztatu? - Punktualność, szczerłość (czasem do bólu), zaufanie - wymienia Tomasz Wypych.

Co wyróżnia Ich warsztat na tle konkurencji? - Dokumentacja zdjęciowa z wykonanych prac - odpowiadają. Stawiają na jakość, markowe części, dobre jakościowo, co w połączeniu z wiedzą i umiejętnościami fachowców jest kluczowe w dbaniu o zadowolenie klientów, powierzających im swoje pojazdy.

A co jest dla Niech najważniejsze? - Wdzięczność i zadowolenie klienta - dowiadujemy się.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Aleksander Łuczycycki**, Mechanika Pojazdowa Aleksander Łuczycycki, Gorzów Wielkopolski
2. **Maciej Emilian**, Auto-Naprawa, Krosno Odrzańskie
3. **Adam Drozdek**, Motoadam, Brzeźnica

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Pro Car**, Kłodawa, Gorzowska 33
2. **Auto Expert prawdopodobnie najlepszy warsztat w okolicy**, Gorzów Wielkopolski, Koniawska 22
3. **Auto-Serwis 24**, Świebodzin, pl. Dworcowy 1

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Krzysztof Krych**, OSK Fire, Świebodzin
2. **Giorgi Chkhaberidze**, Szkoła Nauki Jazdy Lider, Zielona Góra
3. **Marcin Dysiewicz**, OSK Aura, Nowa Sól

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Nauka jazdy-OSK Zbigniew Woźniczka**, Krosno Odrzańskie, Piastów 20D/2
2. **OSK Driver Marcin Bekisz**, Świebodzin, Sikorskiego 5
3. **Nauka Jazdy Focza**, Gorzów Wielkopolski, Piłsudskiego 47

KIEROWCA ROKU

1. **Maksymilian Kaliciński**, OLKAR, Zielona Góra
2. **Robert Studziński**, Feniks, Żary
3. **Tomasz Trembacz**, Eneris Surowce, Gorzów Wielkopolski

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Marek Kościuszko**, Skoda Grupa KIM, Gorzów Wielkopolski
2. **Maciej Rosolowicz**, Mercedes Benz DDB Auto Bogacka Gorzów, Gorzów Wielkopolski
3. **Marcin Wypchło**, Toyota Stolarz, Wojcieszyce

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Biuro podróży Exodus**, Zielona Góra, Bohaterów Westerplatte 10-14
2. **AP Trans Adrian Grzywacz**, Prądociń, Prądociń 10E
3. **CedeTrans**, Zielona Góra, Łężyca-Inżynierska 68

AUTO DETAILING ROKU

1. **13th Garage**, Rzepin, Ogrodowa 57
2. **Eighteen Wraps Detailing**, Zielona Góra, Zjednoczenia 118

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gazetalubuska.pl/moto

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl



**Motoryzacja
na wysokich obrotach**

motofakty.pl

REKLAMA

0011502431

BURMISTRZ SZPROTAWY

INFORMUJE

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szprotawie zostało wywieszono:

- Zarządzenie nr 0050/41/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 20 marca 2026 r. w sprawie przeznaczenia do użyczenia nieruchomości stanowiącej własność Gminy Szprotawa na okres do 7 lat,
- Zarządzenie nr 0050/42/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 20 marca 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży nieruchomości stanowiącej własność Gminy Szprotawa na rzecz użytkownika wieczystego,
- Zarządzenie nr 0050/43/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 20 marca 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży udziału w nieruchomości stanowiącej własność Gminy Szprotawa na rzecz użytkownika wieczystego.

0011503555

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 28 marca 2026 roku
odeszła Nasza kochana Żona, Mama, Siostra i Babcia

śp

Krystyna Szymczak

z domu Rosiak

Pogrzeb odbędzie się dnia 2 kwietnia 2026 r. (czwartek)
na starym cmentarzu komunalnym
w Zielonej Górze o godzinie 10.40.

Msza Święta w intencji Zmarłej zostanie odprawiona
w dniu 1.04.2026 o godz. 8.00
w kościele pw. Ducha Świętego.

Pograżona w żałobie

Rodzina

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM mieszkanie - Kożuchów,
ul. 22 Lipca, parter, 37,9 m². W pełni
umeblowane i wyposażone, gotowe
do zamieszkania od zaraz. Bez
pośredników. Cena do negocjacji. Tel.
601 782 472.

Zdrowie

PSYCHIATRIA

LECZENIE depresji tel. 512 594 490

Usługi

MONTAŻOWE

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

OKNA, rolety, roletki. Montaż-

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

535 530 555

0011502335

„Zatrzymaj upływający czas we wspomnieniach,
A przede wszystkim pamiętaj o pięknych chwilach,
By nigdy nie odeszły w zapomnienie”.

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że 21 marca 2026 roku odszedł od nas w wieku 45 lat
nasz kochany Brat

Śp.

Wojciech Bakunowicz

Pogrzeb odbędzie się
w piątek, 3 kwietnia 2026 roku o godz. 10.30
na Nowym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pożegnanie w kaplicy o godz. 10.00.

Pograżona w żałobie

rodzina.

0011503689

„Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci naszej”.

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 30 marca 2026 roku
odeszła od nas w wieku 68 lat
nasza kochana Mama i Siostra



Elżbieta Banach

Pogrzeb odbędzie się
w czwartek, 2 kwietnia 2026 roku o godz. 13.30
na cmentarzu komunalnym w Jędrzychowie.

Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.00.

Pograżona w żałobie

rodzina.

REKLAMA

REKLAMA

0011502538

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

MIEJSKI 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.



Marcin Janusz zegna się kadra. Powód? Problemy zdrowotne

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Rozgrywający Marcin Janusz powiadomił, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z gry w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-latka.**

Marcin Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku lat, a których apogeum sięgnęło w półfinale i finale igrzysk.

Zawodnik potwierdził schorzenie wątroby

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy” wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że zeszłoroczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym schorzeniem wątroby.

- Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagalem się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. Jednak był to tylko jeden z powodów, i nie ten najważniejszy - powiedział Marcin Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków.

- Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo to trzeba było grać. Tak wygląda codzienność każdego



Marcin Janusz to jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w siatkówce reprezentacyjnej i klubowej

sportowca i nie jest to nic nadzwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem, jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu - tłumaczył.

Zwłóknienie wymagało szybkiej reakcji

- Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pójść spać. Taka sytuacja ciągnęła się przez dłuższy czas, kilka tygodni. Czuję, że nie jest to

zwykłe zmęczenie - dodał Marcin Janusz.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia.

- To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które je powodują. Usłyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie, przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki, doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy - powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Dzień później decyzję Marcina Janusza skomentowała jego żona, dietetyczka Kata-

rza z domu Olszewska, która na Instagramie zabrała głos na ten temat.

Wpis żony na Instagramie

„To była piękna przygoda. Jestem dumna z Ciebie i wdzięczna za to, że mogłam przyglądać się, jak spełniasz swoje marzenia, reprezentując nasz kraj. Wiem, ile trudu, ciężkiej pracy i poświęceń każdy z Was wkłada w to, żeby być częścią tej niesamowitej drużyny. Drużyny, która spełnia nie tylko swoje ambicje, ale również marzenia kibiców. Ludzie, których poznałam w tym czasie, przyjaźnie, które nawiązałam, zostają ze mną na zawsze. Cieszę się, że razem dzieliliśmy te szczęśliwe oraz te nieco trudniejsze momenty. Dziękuję” - napisała Katarzyna Janusz na swoim instagramowym koncie.

Jeden z najbardziej utytułowanych siatkarzy

Marcin Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich 2024 w Paryżu, ale także wicemistrzostwo świata 2022, mistrzostwo Europy 2023 oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów.

Do tego trzeba dodać dwa triumfy w Lidze Mistrzów (2022 i 2023) z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i dwa mistrzostwa Polski (2018 i 2022), które wywalczył z PGE Skrą Bełchatów oraz ZAKSĄ. Trzykrotnie cieszył się z triumfu w Pucharze Polski (2016, 2022 i 2023) oraz dwukrotnie w Superpucharze Polski (2022 i 2023). Grał ponadto w AZS-ie Częstochowa, Effectorze Kielce i Treflu Gdańsk. ©©

Nowy sezon wystartował. Przyszli mistrzowie świata rywalizowali w Wawrowie

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

MINI ŻUŻEL. **W podgorzowskim Wawrowie odbyły się piknikowe zawody Talenty Polskich Minitorów Żużlowych. Tym sam rozpoczęła się sezon mini żużlowy w Polsce.**

Turniej był zwieńczeniem zgrupowania zawodników i adeptów mini żużla. Camp został zorganizowany w Wawrowie, bo tutejszy tor - w przeciwieństwie do kilku innych ośrodków - już od kilku tygodni nadaje się do jazdy. Rywalizację poprzedził egzamin na licencję mini żużlowca. W gronie tych, którzy go przebrnęli była trójka zawodników Wawrow Stali Gorzów: Filip Bechta, Szymon Banach i Jakub Godzina.

Talenty Polskich Minitorów Żużlowych to były de facto dwa turnieje. W jednym startowali zawodnicy, którzy mają już egzamin licencyjny za sobą, natomiast w drugim - ci, którzy są jeszcze przed licencją.

Najpierw poznaliśmy zwycięzców w niższej kategorii. W 13-biegowym turnieju bezkonkurencyjny okazał się Bartosz Toporowski z Wawrow Stali Gorzów, który wygrał z kompletem punktów. W ostatniej serii zawodów pokonał Marcela Komorskiego z TŻ Ostrów, który wcześniej nie przegrał z żadnym z rywali.

W turnieju z udziałem bardziej doświadczonych zawodników o zwycięstwie decydował bieg dodatkowy. Spotkali się w nim Marcel Zwierzyński (Wawrow Stal) oraz Bartosz Bartkowiak (Rybki Rybnik), którzy po części zasadniczej mieli po 14 pkt. Bieg skończył się już na drugim wirażu, gdy upadł zawodnik gospodarzy. Zdaniem sędziego, nie było w tym winy rywala. Zawody wygrał więc Bartkowiak.

W tym sezonie na mini torze w Wawrowie rozegranych zostanie 19 imprez (takiej dawki mini żużla jeszcze tu nie było). Najbliższe zawody odbędą się 9 i 10 Drużynowy i Indywidualny Puchar Ekstraligi. ©©



Mini żużlowy sezon 2026 oficjalnie rozpoczęły zawody w podgorzowskim Wawrowie. Kolejna impreza 9 maja

KRÓTKO

KICK BOXING

Co za wynik! Na podium mel-dowali się ponad 20 razy

Kick boxerzy SKF Boksing Zielona Góra i Dragona Gorzów zdobyli w sumie 23 medale w rozegranych w Kołobrzegu mistrzostwach Polski w formule full contact. W klasyfikacji medalowej zielonogórski klub zajął trzecie (13 medali: 3 złote-3 srebrne-7 brązowych), a gorzowski czwarte miejsce (10: 3-3-4). Tytuły mistrzowskie wywalczyli - SKF Boksing: Kinga Szlachcic (senior, 60 kg), Szymon Brzeski (senior, 60 kg), Arayik Gasparyan (juniorzy starsi, 54 kg);

Dragon: Adrian Podejko (senior, 54 kg), Dawid Omelano-wicz (senior, 71 kg), Jerzy Ralce-wicz (junior młodszy, 81 kg).

PODNOŚCIE CIĘŻARÓW

Na mistrzostwach Polski lepiej poszło mu w podrzucie Leon Frąckowiak, zawodnik klubu Sztangiści Zielona Góra zdobył brązowy medal mistrzostw Polski U-20, w wadze do 85 kg. Zielonogórzanin w bardzo dobrym stylu zaliczył pięć podejść do ciężaru. Zajął trzecie miejsce w rwaniu - 119 kg i drugie w podrzucie - 148 kg, co finalnie, w bardzo wyrównanej stawce, pozwo-

liło mu zająć trzeci stopień podium w dwuboju.

KARATE

Zielonogórzanie zdobyli w Koszalinie dziewięć medali „Wspaniałe wieści z płyną z Koszalina” - napisała do „Gazety Lubuskiej” Aneta Żuk, trenerka Klubu Karate Kyokushin Zielona Góra-Ochla: „W turniejach z udziałem 170 zawodników z 13 klubów, nasi reprezentanci zdobyli dziewięć medali”. Zielonogórzanie rywalizowali w Mistrzostwach Zachodniego Okręgu Karate Kontaktowego. Podopieczni trene-

rów Anety i Marcina Żuków wywalczyli cztery złote medale i pięć srebrnych. Na najwyższym stopniu podium stawali: Wiktoria Rozmarynowska (55 kg, 14-15 lat, kumite), Paweł Żuk (70 kg, 14-15 lat, kumite), Tomasz Pejs (45 kg, 12-13 lat, kumite), Nina Olejarz (pow. 35 kg, 8-9 lat, kumite).

FUTBOL AMERYKAŃSKI

Wysoka porażka Watahy na inaugurację sezonu W pierwszym meczu sezonu Polskiej Futbol Ligi, Wataha Zielona Góra przegrała u siebie z Olsztyn Lakers 0:34. (cekon)

AUTOREKLAMA

O604905502A

PREZENT DLA CZYTELNIKÓW

We wtorek, 7 kwietnia z „Gazetą Lubuską”

TERMINARZ ŻUŻLOWY 2026

- Rozkład jazdy PGE Ekstraligi
- Turnieje Grand Prix
- Mistrzostwa świata i Europy
- Mistrzostwa Polski

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

LEKKA ATLETYKA

Olimpijka z Paryża zżegna się z ALKS AJP Gorzów

Nikola Horowska nie będzie już trenowała z Tomaszem Salską z ALKS AJP Gorzów. Olimpijka z Paryża w skoku w dal (uprawia też biegi sprinterskie) ogłosiła, że kończy współpracę ze szkoleniowcem, pod okiem którego ćwiczyła od września 2021 roku. Przeszła być też zawodniczką ALKS AJP Gorzów. 25-latkę chwilowo wróciła do Nadodrza Powodowo, natomiast w kolejnym sezonie ma reprezentować inny klub.

LEKKA ATLETYKA

Srebro Macieja Lepiato w HME mastersów

Maciej Lepiato ze Startu Gorzów wystartował w Toruniu w Halowych Mistrzostwach Europy Masters. W kategorii M-35 wynikiem 195 cm zajęł 2. miejsce w konkursie skoku wzwyż - za Szwedem Fredrikiem Sangbergiem, który pokonał poprzeczkę, zawieszoną na wysokości 2 m.

PŁYWANIE

Zdobył medal oraz kwalifikację na MŚ i ME juniorów

Filip Bilavsky z Towarzystwa Pływackiego Zielona Góra zdobył w Lublinie brązowy medal w Pucharze Polski w pływaniu długodystansowym. Na 5.000 m stylem dowolnym chłopców w wieku 14-15 lat uzyskał czas 57.49.30, którym wypełnił minima na mistrzostwa świata i Europy juniorów.

JU JITSU

Udane występy młodego zawodnika Pretoriana Gorzów

Artur Berner, specjalizujący się w brazylijskim ju jitsu, wygrał dwie prestiżowe imprezy. Podopieczny trenera Lubomira Grochockiego był bezkonkurencyjny najpierw w turnieju Spring Open w Poznaniu, a dzień później w jeszcze silniej obsadzonym Grand Prix Europy w Stargardzie.

JUDO

Czworo młodych nowosolan na podium we Wrocławiu

Tymon Rosiński z Olimpu Nowa Sól wygrał w kategorii do 32 kg w Pucharze Dolnego Śląska. Zawody dla 13-latków zgromadziły we Wrocławiu ponad 600 zawodników, w tym pięćoro nowosolskiego

klubu. Oprócz Rosińskiego na podium stanęli: Amelia Przywarta - druga w wadze +57 kg, Kacper Michalak - trzeci do 35 kg i Vsevolod Kravchenko - trzeci do 65 kg.

TENIS STOŁOWY

Panie z Palmiarni ZKS Zielona Góra opuszczają ekstraklasę

Tylko jeden sezon grał kobiecy zespół Palmiarni ZKS Zielona Góra w najwyższej klasie rozgrywkowej. Ostatni mecz zielonogórzanki rozegrały w Lublinie z tamtejszym Lalak AZS UMCS, przegrywając 1:3. Honorowy punkt wywalczyła Maja Sokołowska, która pokonała Kamilę Głodek 3:1. W 14 meczach Palmiarnia ZKS wywalczyła zaledwie 1 pkt., zajmując 8., ostatnią lokatę w tabeli, co skutkuje spadkiem do I ligi.

RUGBY

Liderzy I ligi za silni dla rugbistów z Zielonej Góry

Rugbiści Watahy RC Zielona Góra na inaugurację rewanżowej rundy przegrali u siebie z liderem - Spartą Jarocin - 11:92.

UNIHOKEJ

Porażka Lokomotivu w pierwszym barażowym meczu

Unihokeiści Lokomotivu Czerwieńsk przegrali u siebie z JohnnyBros Olimpia Osowa Gdańsk 2:5 w pierwszym barażowym meczu o miejsce w ekstraklidze w sezonie 2026-2027. Kolejne spotkanie odbędzie się 11 kwietnia w Gdańsku.

SIATKÓWKA

As będzie gospodarzem finału, AZS UZ zakończył sezon

W półfinałowym, barażowym turnieju o wejście do II ligi mężczyzn As Słubice pokonał po 3:0 SPS LZS Walce i Norwida Częstochowa i uległ 2:3 Tygrysom Strzelin. Słubiczanie zajęli w zawodach 1. miejsce i razem z Norwidem awansowali do turnieju finałowego. Zorganizują go za trzy tygodnie w swojej hali.

Nie powiodło się za to siatkarzom AZS UZ Zielona Góra. W półfinale, rozegranym na swoim boisku pokonali Start Namysłów 3:2, ale potem przegrali z BTS Bolesławiec 1:3 i MKS Czechowice-Dziedzice 0:3. Zajmując 4. miejsce zakończyli sezon. (rg, rk)

SIATKÓWKA

W ostatniej w zasadniczym sezonie, 30. serii spotkań w PLS 1. Lidze mężczyzn Karton-Pak Astra Nowa Sól zmierzy się dziś z Miekiewiczem w Kluczborku. Mecz rozpocznie się o godz. 18.00, w pierwszej rundzie było 3:1 dla „Koliberków”. Gospodarze są już pewni udziału w play offach z 4. pozycji w tabeli, zaś nowosolanie mają zagwarantowane utrzymanie. Wkrótce dowiemy się, czy przystąpią do nowego sezonu na zapleczu Plus Ligi.



FOT. AARTUR LAWRENC

PIĘKA NOŻNA

W zaległym (z 19. kolejki), trzecioligowym meczu Lechia Zielona Góra podejmie dziś o godz. 19.00 LKS Gozalkowice Zdrój. Będzie to starcie pierwszej z czwartą drużyną w tabeli. Dzielą je tylko cztery punkty.

Teraz albo nigdy? Gorzowianki grają o swoje wielkie marzenia

Robert Gorbart
rgorbart@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Play offy w Orlen Basket Lidze Kobiet dotarły do półfinałów. KSS-SE Enea JP Gorzów w pierwszych dwóch pojedynkach podejmie dziś i jutro Eneę AZS Politechnikę Poznań.

Gorzowsko-poznańskie pojedynki rozpoczną się w Arenie Gorzów o godz. 18.00. Potem zespoły przeniosą się do Poznania - trzecie spotkanie wyznaczono tam na 7, a ewentualne czwarte na 8 kwietnia (obydwa również o godz. 18.00). Jeśli zajdzie konieczność rozegrania piątego meczu, zespoły wrócą 11 kwietnia do Gorzowa (ponownie na godz. 18.00). Rywalizacja będzie się toczyła do trzech wygranych.

Nie chcą wrócić do Areny Gorzów

- W play offach gramy o swoje marzenia. Plan na półfinał jest taki, by nie dopuścić do piątego pojedynku w Arenie Gorzów - mówi nam media menadżer AZS AJP Piotr Kaczmarek.

Gorzowianki mają nad rywalkami psychologiczną przewagę. W zasadniczym sezonie wygrały z nimi 83:62 w Poznaniu i 86:84 na swoim boisku. W drugim spotkaniu z ogromnym trudem, bo przeciwniczki wciąż były się wtedy o 3. lokatę w tabeli i lepsze rozstawienie przed play offami. W ćwierć-



FOT. JAROSŁAW MIKOWSKI

Tak w ostatnim gorzowsko-poznańskim pojedynku walczyły Magdalena Kloska (z piłką) i Jovana Popović

nale poznanianki pokazały, że w tym sezonie dysponują sporymi atutami. Piąty raz zmierzyły się z MB Zagłębie Sosnowiec i... pierwszy raz okazały się lepsze.

- Nasze najbliższe rywalki mają sporo atutów i pod koszczem, i na obwodzie - zapewnia Kaczmarek. - Na tej pierwszej pozycji dysponują groźną Amerykanką Jessiką Carter, a na drugiej jest rodaczką Brittany Brown, Serbką Jovaną Popović, Australijką z niemieckim paszportem Hannah Hank i Litwinką Laurą Miskinienie. W Politechnice występują też dwie nasze byłe koszykarki: Emilia

Kośla i Aleksandra Pszczolarska.

Odpadł wariant z dwiema „wieżami”

Trener gorzowianek Dariusz Maciejewski dysponuje w decydującej fazie sezonu 12-osobową kadrą - ale bez środkowej Rebeci Mikulasikovej (do tej pory miała średnio 9,5 pkt. i 7,7 zbiórki w meczu). Na treningu przed trzecim ćwierćfinałowym meczem z VBW Gdynia doznała złamania kości śródstopia i przedwcześnie zakończyła sezon.

Kontuzja Słowaczki uniemożliwia szkoleniowcowi sto-

sowanie wariantu z dwiema „wieżami”, gdyż do dyspozycji zostaje mu tylko Weronika Telenga. Na tej pozycji była co prawda próbowana trochę niższa od rywalki Courtney Hurt (nota bene w głosowaniu wszystkich trenerów wybrana do najlepszej piątki zasadniczego sezonu OBLK), ale przy takim wariacie niekorzystnie zmieniają się zasady rotacji całego zespołu.

Gorzowianki znalazły się w TOP 4 ekstraklasy po raz 12. w historii klubu, a 8. z rzędu. Do tej pory wywalczyły po pięć srebrnych i brązowych medali, mają też w dorobku Puchar Polski i Superpuchar Polski. W gablocie z trofeami brakuje tylko złotych medali Orlen Basket Ligi Kobiet.

- Wszyscy w klubie marzymy o tym tytule - przyznaje Kaczmarek. - Mieliśmy w tym sezonie również występy w EuroCup Women, ale drużyna od początku była budowana głównie z myślą o ligowej rywalizacji. Bo przepisy, dotyczące narodowości i wieku zawodniczek są różne w europejskich pucharach i naszej ekstraklasie. Chciałoby się powiedzieć: idziemy po złoto!, ale nie chcę zapeszyć. Powtórzę tylko obowiązującą dziś w klubie maksymę: w play offach gramy o swoje marzenia.

W drugiej półfinałowej parze Lotto AZS UMCS Lublin rywalizuje z 1KS Słężą Wrocław. ©©

Zielonogórzanie powtórzyli sukces sprzed roku

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KARATE. Kapitalnie spisali się reprezentanci Zielonogórskiego Klubu Sportowego Karate w rozegranych w Płotach Mistrzostwach Makroregionu Zachodniego oraz Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików w karate kyokushin. Zielonogórzanie wygrali klasyfikację drużynową.

W imprezach pod patronatem Polskiego Związku Karate wystartowało blisko 270 zawodni-

ków z 23 klubów zachodniej i północnej Polski. Zawodnicy z Zielonej Góry wywalczyli aż 21 medali, wynik ten dał im zwycięstwo w klasyfikacji zespołowej.

Zielonogórzanie siedmiokrotnie stawali na najwyższym stopniu podium, zajęli osiem drugich miejsc i zdobyli sześć brązowych „krążków”. W trakcie imprezy trener (sensei) zielonogórskiego klubu Tomasz Madej odebrał z rąk shihan Andrzeja Drewniaka pas IV Dan. Egzamin odbył się w lipcu 2025 roku.

- To był wyjątkowo udany start dla naszego klubu - powie-

dział Tomasz Madej - Świetne przygotowanie, determinacja zawodników oraz zaangażowanie trenerów, przełożyły się na znakomite wyniki i zwycięstwo drużynowe. Przypomnijmy, że w ubiegłym roku turniej tej samej rangi odbył się w Zielonej Górze, w którym też wygraliśmy klasyfikację generalną.

Medale zawodników ZSKS:

● **Złote:** Grzegorz Czechowski (kumite seniorów, pow. 80 kg), Franciszek Wiącek (kumite juniorów, 70 kg), Miłosz Grygiel (kumite juniorów młodszych), Adam Pawłowski (kumite młod-

ków), Mateusz Rawdanis (kumite juniorów młodszych, pow. 75 kg), Radosław Talarczyk (kumite kadetów), Lena Wójnarowska (kumite, Turniej Małego Smoka). ● **Srebrne:** Weronika Karasz (kumite seniorrek, 55 kg), Tomasz Stanny (kumite juniorów, 70 kg), Franciszek Wiącek (kata juniorów), Maja Wyszowska (kumite młodziczek), Filip Pitula (kumite i kata), Sergiusz Bekier (kumite), Tomasz Jurkiewicz (kumite, Turniej Małego Smoka).

● **Brązowe:** Michał Kowalczyk (kumite seniorów, 70 kg), Michał Stolarski (kumite seniorów, pow. 80 kg), Szymon Wyszowski (kumite kadetów), Piotr Dudek (kumite kadetów), Kacper Stolarski (kumite kadetów), Piotr Stolarski (kumite młodzików). ©©