

Premier Węgier Péter Magyar
z wizytą w Polsce **str. 6**



FOT. PAP/EPA

Dwa momenty w życiu, gdy
starzejemy się najszybciej.
„Herbatka cesarska” to sekret
młodości i szczupłej sylwetki.
str. 8-11

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
20.05.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 115 (22.716)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Dzieci z chorobami
dorosłych.** Zapadają
na nie coraz częściej.
Ruszają ogólnopolskie
badania **str. 3**



**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків 11940	гелікоптерів 353
літаків 436	БТРів 24584

**Czy jest praca
w regionie?
Co dziesiąty
zatrudniony pochodzi
zza granicy **str. 4****



FOT. MARIUSZ KAPALA

ZIELONA GÓRA PRAWOMOCNY WYROK W SPRAWIE WYPADKU BYŁEGO MARSZAŁKA

Husaria polska na drogach. O tej sprawie mówiło pół Polski



GORZÓW

**Miasto likwiduje
nielegalne trasy
rowerowe
str. 5**

FOT. JAKUB PIKULIK

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

**Sąd Okręgowy w Zielonej Górze
wtorek rozpatrzył apelację złożoną
przez Marcina Jabłońskiego, byłego
marszałka i wojewodę, w sprawie
słynnej kolizji na S3. Do zdarzenia
doszło niemal rok temu.**

Przypomnijmy, do niebezpiecznej sytuacji na drodze S3 w okolicach Cigacic doszło 26 czerwca ubiegłego roku. W kolizji uczestniczył ówczesny marszałek Marcin Jabłoński, kierujący Skodą i młody kierowca BMW. Sprawa budziła ogromne emocje nie tylko internautów, ale i polityków ze względu na nagranie, które szybko pojawiło się w przestrzeni medialnej. W rezultacie Marcin Jabłoński podał się do dymisji. Ale od początku przekonany był o swojej niewinności, dlatego nie przyjął mandatu i sprawa trafiła do zamiejscowego wydziału sądu w Świebodzinie, z siedzibą w Sulechowie. W grudniu zapadł wyrok - 18 miesięcy zakazu prowadzenia pojazdów. Były marszałek złożył apelację.

We wtorek Sąd Okręgowy w Zielonej Górze skrócił czas pozbawienia prawa jazdy do roku.

- Jestem zaskoczony i zasmucony. Liczyłem na niewinność. Sąd stwierdził, że moralnym sprawcą jest kierowca drugiego auta. Nie chcę komentować wyroku sądu. Nie mam powodów do radości - powiedział GL Marcin Jabłoński.

Nagrania podstawą wyroku

Sąd drugiej instancji, podobnie jak pierwszej, nie uwzględnił wniosków o dopuszczenie dowodu w postaci „prywatnej opinii specjalistycznej”, ani powołanie biegłego, który zająłby się analizą danych z rejestratora pojazdu.



FOT. ZRZUT EKRANU / ARCHIWUM

- Mamy zapisy wideo z trzech kamer, dwóch z samochodu pokrzywdzonego i jednej świadka. Te nagrania korelują ze sobą - podkreślał sędzia Bogumił Hoszowski, uznając je za wystarczającą podstawę wyroku. Sędzia, uzasadniając decyzję mówił, że rola kierowcy BMW w tej sprawie nie była właściwie oceniona przez sąd pierwszej instancji.

Sąd przyjął też dowód potwierdzający, że brane pod uwagę przez sąd pierwszej instancji mandaty za wykroczenia drogowe M. Jabłońskiego były przedawnione w momencie zdarzenia.

- Dokumentacja, którą dzisiaj przedłożyliśmy, w pełni zaświadczyła o tym, że nie można było pana Marcina skazać na tak mocny środek

karny. A wymierzony dzisiaj środek karny powoduje to, że pan Marcin nie musi ponownie zdawać egzaminu na prawo jazdy. Jest to oczywiście bardzo korzystne. W ciągu paru tygodni prawo jazdy odzyska - stwierdza w rozmowie z GL adw. Dominik Pahl. Obrońca podkreśla, że sąd wyraźnie wskazał, że głównym sprawcą całego zdarzenia jest kierowca BMW.

- Została potwierdzona argumentacja obrony, mająca na względzie ryzykowne zachowanie kierowcy BMW, które de facto doprowadziło do tego zdarzenia - mówi obrońca.

Gdy kierowca rzuca rękawicę

Podobne zachowania kierowców na drogach sędzia Bogumił Hoszowski

określił słowami „husaria polska”. Przyznał, że sam bywa tego świadkiem.

- Jeśli wyprzedzam dwa tiry, a za mną ktoś się spieszy i pogania, nie podejmuję rękawicy. Jak zwalnia przede mną, to odpuszczam, bo nie wiem, z kim mam do czynienia i do czego ta osoba jest zdolna - tłumaczył.

Sędzia wyjaśnił, że obwiniony w takiej sytuacji podjął rzuconą rękawicę. Tłumaczył, że powinno się zlekceważyć taką prowokację, zjechać na prawy pas lub nawet na pobocze, w przekonaniu „niech sobie szaleje, jeśli źle skończy, będzie jego wina”. Zdaniem sądu, kierowca BMW mógł zdawać sobie sprawę ze swojego zachowania, dlatego „przez przypadek zgubił” kartę pamięci z kamer po zgraniu tylko samej końcówki nagrania.

Sędzia zaznaczył, że świadek, inny kierowca jadący w tym samym kierunku, przerażony tym, co robi kierowca BMW, zaczął nagrywać. Dlatego sąd nie miał wątpliwości, że pierwotną przyczyną zdarzenia było zachowanie kierowcy BMW, ale podkreślił, że kierowca Skody zaczął z nim konkurować, mając słabsze auto.

- Obwiniony podjeżdża pod zderzak, mruga światłami, zmienia pas, nie wrzucając kierunkowskazu. Wraca na lewy pas. To element gry - ocenił sąd.

- Kierowca BMW ma status pokrzywdzonego, ale sąd nie ma wątpliwości, co wyczyniał na drodze. Jeśli nie poniesie za to odpowiedzialności prawnej, to ponosi odpowiedzialność moralną za to, co się wydarzyło. Obwiniony ponosi również odpowiedzialność moralną i prawną - mówił sędzia Hoszowski.

Na koniec ustnego uzasadnienia wyroku zaapelował, aby w takiej sytuacji nie dać sobie narzucić zasad innego kierowcy i zlekceważyć je.

LUBUSKIE

**Kolejna seniorka
ofiara oszustów**

Tym razem to 72-latka z powiatu sulechowskiego. Seniorka uwierzyła, że jej córka wpadła w tarapaty i pilnie potrzebuje gotówki. Straciła 70 tys. zł.

- Oszust poinformował seniorkę o rzekomym udziale jej córki w zdarzeniu drogowym i w związku z tym konieczne jest przekazanie kaucji, aby uniknąć jej zatrzymania. Fikcyjny „policjant” przekonywał, że sytuacja jest bardzo poważna. 72-latka była nieustannie pospieszana, proszona o nieprzerwanie rozmowy i przygotowanie gotówki. Po kilkunastu minutach pod jej drzwiami pojawił się mężczyzna podający się za adwokata pełniącego funkcję obrońcy córki. W pośpiechu odebrał gotówkę i wyszedł z mieszkania - informuje młodszy aspirant Anna Baran z Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze. - Należy pamiętać, że policja NIGDY nie żąda ani nie przyjmuje pieniędzy. **SS**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 8 maja 1953 r., w memoriale skierowanym do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

Jarosław
Miłkowski



GORZÓW SZLAKAMI STOI

Nocne Szlaki - a takie są dwa - stają się wizytówką Gorzowa. W Nocnym Szlaku Kulturalnym i Nocnym Szlaku Kulinarnym biorą udział tysiące ludzi. Nic więc dziwnego, że co roku zgłasza się do nich coraz więcej chętnych, by coś pokazać lub coś przyrządzić w kuchni. W tym roku w przypadku obu imprez padły rekordy. Do tego związanego z gastronomią zgłosiło się sześćdziesiąt lokali. A do tego związanego z kulturą jeszcze więcej. Osiemdziesiąt!

Ja wiem, że nie wszystkim trzeba zobaczyć, nie trzeba smakować każdego. Gdy jednak przychodzi któryś ze szlaków, zwłaszcza kulturalny, to przy każdej jego edycji dopada mnie uczucie niedosytu. Niedosytu związanego z tym, że któregoś z ciekawszych wydarzeń nie zobaczyłem. Nie mam daru bilokacji, więc w dwóch miejscach być nie sposób.

To uczucie pojawiło się we mnie już osiem lat temu. „Przystanków” było tylko trzydzieści siedem, a ja odwiedziłem dwadzieścia z nich. Na łamach „GL” zachęcałem nawet do tego, by zrobić „szlaczki” dodatkowe, czyli do głównego Szlaku latem dodać jeszcze wiosenny i kolejny na przykład u progu jesieni. Tamten mój pomysł się nie przyjął, ale w ostatnich latach zaczęto robić szlak dwudniowy. Gdy więc ktoś nie zobaczy czegoś w jeden wieczór, to może zobaczyć w drugi. Problem jednak w tym, że nie wszystkie wydarzenia są dwudniowe, a nawet, gdyby takie były, to przy osiemdziesięciu „przystankach” zająć wszędzie szans nie ma.

Tamtą myśl, by - oprócz głównego szlaku - zrobić szlaki mniejsze w innych porach roku podrzucam jednak znowu. Bo 12 i 13 czerwca, gdy na Nocny Szlak Kulturalny wyjdą tysiące, mieszkańców czujących niedosyt będzie pewnie więcej.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
21°C	7°C	21°C	9°C
Barometr 1021 hPa		Piątek	
Wiatr zach. 11-25 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	NOC
		20°C	8°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		25°C	12°C

Uwaga: prognoza dla centrum regionu

ROZMOWA DNIA

KOSZTY ZMIAN KLIMATU PONOSZĄ WSZYSCY

Katarzyna Nocuń
PAP

Rozmowa z prof. Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu Bogdanem Chojnickim.

Średnia roczna temperatura w Polsce od lat 50. ubiegłego wieku wzrosła o 2,3 st. Europa ogrzewa się szybciej niż reszta świata. Co to oznacza dla nas?

Dla atmosfery to zmiana radykalna. Ocieplenie atmosfery powoduje, że w systemie jest więcej energii. Dlatego należy spodziewać się gwałtownych zjawisk: suszy, fali upałów i gwałtownych opadów powodujących lokalne podtopienia i powodzie.

Susza i powódź obok siebie - jak to wyjaśnić?

Powietrze o wyższej temperaturze ma zdecydowanie większe możliwości osuszania, określane „siłą ssącą atmosfery”. To szybkie parowanie wody z powierzchni gleby, z roślin, powierzchni jezior i rzek. Dodatkowo, gdy nad Polskę dociera suche powietrze z Afryki - mamy kolejne rekordy ciepła. Z kolei powietrze na przykład z Morza Śródziemnego jest „pasem transmisyjnym” wody, która gwałtownie spada, jak podczas niżu genueńskiego w 2024 r., gdy w południowo-zachodniej Polsce doszło do powodzi. Niż genueński to nic nowego. Natomiast w 2024 r. był o 7 proc. większy, bo tempera-

tura Morza Śródziemnego była wysoka, powietrze stamtąd „wessało” parę, a następnie przyniosło znacznie większą ilość wody niż zwykle.

O suszy mówi się od kilkunastu lat. Przygotowaliśmy się na zmiany klimatu?

Nie możemy dalej brnąć w upraszczanie świata. Wzrost temperatury wywołuje susze, które z kolei prowadzą do problemów społecznych. To skomplikowane zjawiska. Brakuje wody, uprawy przestają rosnać, a państwo, poprzez odszkodowania, rekompensuje straty wywołane suszą. Koszty ponosi całe społeczeństwo. Wsparcie rolników ma uzasadnienie, bo chodzi o utrzymanie stabilności struktur wiejskich, o ludzi, o których trzeba dbać, by nie zubożeli. Nie możemy jednak tych kosztów społecznych pomijać. Natomiast cały czas działamy w rzeczywistości zbudowanej na założeniu niezmienności klimatu.

Czyli?

Wyższa temperatura powoduje, że produkcja rolnicza jest wyjątkowo korzystna, ale ograniczeniem jest woda. Niektórzy rolnicy, aby podnieść jakość upraw, podlewają ziemniaki we wrześniu, choć one wtedy już nie rosną. Chodzi o to, żeby bulwa lepiej wyglądała, więcej ważyła. Jest presja na to, żeby rolnicy produkowali jak najwięcej. Tylko odbywa się to coraz większym kosztem zasobów naturalnych. Polski rolnik jest bardzo ważny, ale z zasobów trzeba korzystać w sposób zrównoważony.



FOT. ROBERT WOŹNIAK

PRZYRODA

Dudek rezydent

Pierwszy raz usłyszałem go wiosną minionego roku. Trudne do pomylenia głosy dudka. Kukał i dutkał przez kilkanaście dni. Ptak w podróży, pomyślałem. Teraz słyszę go znowu. Z głębokiego parowu ze starymi wierzbami. To już nie wiosenne migracje, lecz rezydent szukający samicy. Trzeba mi będzie wstać rankiem i zasadzić się nań z teleobiektywem w dłoni. Warto, gdyż dudek to piękny ptak. Rozmarami ciała przypomina dużego szpaka. Długi, zakrzywiony dziób przyczepiony jest do głowy z fantazyjnym czubem irokeza. Szyja i korpus ceglasto żółtej barwy pięknie kontrastują ze skrzydłami w biało czarnej paski. Ów czub na głowie lubi strościć i wówczas przypomina indiańskiego wodza w paradnym pióropuszu. Byłbym za pomniął: głos. Dudek wydaje dudniące czy może raczej dudzące odgłosy, które stały się powodem trafnej nazwy. I po których go odnalazłem. Na wytrawnego łowcę owadów przyciągają się tyle wcześniej, by jego menu było jeszcze odrętwiałe od rosy i nocnego chłodu. Mój dudek będzie zajęty zbieraniem owadów z ziemi. I jeśli ma upatrzoną wierzbową dziuplę, to ją zlokalizuję. Zaczekam na drugą połowę stadła, czyli panią dudkową. Spokojnie, będę maksymalnie dyskretny. Poczekam aż w ukrytym w dziupli gniazdku pojawią się młode. Będę z oddali wiernie śledził losy rodziny. Dudek to ornitologiczny rarytas i mam ochotę na miniseriał fotograficzny z młodymi duetami na deser. **Grzegorz Tabasz**

Naukowcy zauważają, że rośnie szara strefa korzystania z wód podziemnych do nawadniania upraw.

Korzystając z wód podziemnych, zasłaniamy efekt braku wody w środowisku. Dlatego sytuacja jest bardziej dramatyczna niż ludziom się wydaje. Jeśli zwierciadła wód gruntowych obniżają się o dwa, trzy metry, to coraz bardziej zbliżamy się do ścian. Źródła wód podziemnych nie powinny być używane do produkcji roślinnej. Nadmierna eksploatacja tych zasobów grozi ich wyczerpaniem, jak stało się w Kalifornii i w Hiszpanii.

Zbiorniki retencyjne pomagają podczas suszy?

Wielkopolska ma sporo zbiorników retencyjnych. Ile wody z nich jest wykorzystywane na cele rolnicze? Zero.

Dlaczego?

Prawdopodobnie nie ma to sensu. Pobór wody z takiego zbiornika wiąże się z kosztami. Tak samo jak jego budowa, a potem utrzymanie.

FORUM CZYTELNIKÓW

Teresa z Zielonej Góry:

Z jednej strony wycinamy drzewa, z drugiej odbywają się nasadzenia nowych. Ale często są one sadzone bez pomysłu, byle jak i byle gdzie, nie dbamy o nie i się nie przyjmują, usychają. Jest wiele takich miejsc np. przy okazji budowy nowych obiektów. Ale też na deptaku widzę uschnięte drzewka, przy pomniku Bachusa czy na ulicy Żeromskiego.

Urszula z Zielonej Góry:

Nie ma co ukrywać, nasze wi-
na są drogie, ale nie tylko ja

często je kupuję w prezencie dla innych. Czym się kieruję, wybierając tę a nie inną butelkę? Nie smakiem, ale tym, czy na etykiecie jest napisane, że to wino zielonogórskie, czy jest jakiś element świadczący o naszym regionie. Niestety w wielu przypadkach tego nie ma. A to istotne, jeśli się daje w prezencie coś regionalnego. W sklepach nie ma też torebek np. z napisem winnice zielonogórskie czy z Bachusem. Takie opakowania są potrzebne i dziwię się, że nie ma ich do tej pory. To interes wiarzy i reklama regionu.

Danuta z Zielonej Góry:

Plac Słowiański wygląda pięknie, ale trawa jest za duża, pełno wysokich mleczy. Przydałoby się ją przyciąć, żeby to miejsce wyglądało na zadbane. No i o tej porze roku nie powinno zabraknąć tam kwitnących kwiatów. A ich nie ma.

Jolanta z Babimostu:

Cieszę się bardzo, że nasze miasto się zmienia, pięknieją nasze ulice, place. Że namalowano znaki, by nie siedzieć z nosem w telefonie, gdy przechodzi się przez ulice.

Ale najważniejsze, że stary kościół ewangelicki po tylu latach doczeka się porządnego remontu. Chciałabym, aby to miejsce służyło integracji mieszkańców i dobywały się w nim ciekawe imprezy kulturalne.

Halina z Sulechowa:

Pomysł komunikacji miejskiej w mieście, dzięki przystankom i wprowadzonemu przez PKS Zielona Góra biletowi za 2 zł, moim zdaniem bardzo się sprawdza. Ja przynajmniej jestem bardzo zadowolona.

nasz REGION

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Pożytywka świętuje 40-lecie

Miejskie Przedszkole nr 37 „Pożytywka” świętuje 40-lecie istnienia. Z tej okazji w Domu Harcerza odbyła się uroczysta gala. Była to okazja do wspomnień, podziękowań i wręczenia nagród wieloletnim pracownikom placówki.

Nauczycielka, Ewa Rzesza, przez 9 lat pracowała w Miejskim Przedszkolu nr 37, potem musiała się wyprowadzić z Zielonej Góry. Ale na uroczystość jubileuszową przyjechała.

Bardzo tęsknię za Pożytywką, za wspaniałymi ludźmi, atmosferą. To rzeczywiście bardzo pozytywne miejsce, do którego wraca się z wielką przyjemnością - przyznaje.

Iwona Dolczewska, dyrektor Miejskiego Przedszkola nr 37, od 39 lat związana jest z placówką. Zna ją więc bardzo dobrze. Pytamy więc, czy kiedyś było lepiej czy dziś? Pani dyrektor podkreśla, że nie da się na to pytanie odpowiedzieć. Po prostu dziś jest inaczej niż kiedyś, ale to nie znaczy, że lepiej czy gorzej. Zmienia się świat, musi się więc i zmieniać przedszkole.

- A my jesteśmy po to, by odpowiadać na potrzeby wychowanków, rodziców, całego środowiska - zauważa dyrektorka. - I taką placówką, otwartą, kreatywną staramy się być.

Leszek Kalinowski



FOT. JACEK KATOS

NOWA SÓL

Zawody z Nastulą

To będzie hit nadchodzącego weekendu. UKS Jedynka Nowa Sól organizuje mistrzostwa województwa lubuskiego, na które przyjedzie legenda judo

Paweł Nastula. Zapowiada się impreza pełna emocji. Turniej wystartuje już w najbliższą sobotę w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Zjednoczenia 21. Turnieje Jedynki są



FOT. BARTOSZ FRYDRYCH

robione z rozmachem. Gościem specjalnym poprzedniej był Waldemar Legień, dwukrotny mistrz olimpijski. Więcej o wydarzeniu na stronach sportowych jutrzejszej „GL”. MP

Coraz więcej dzieci cierpi na choroby dorosłych

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Tysiące dzieci i nastolatków w całym kraju przejdą szczegółowe badania zdrowotne. Wśród nich będą także młodzi mieszkańcy województwa lubuskiego. Wszystko po to, by odpowiedzieć na coraz bardziej niepokojące pytanie: czy choroby, które dziś zabijają dorosłych zaczynają się już w dzieciństwie?

Do tej pory Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ) dotyczyło wyłącznie osób dorosłych. Właśnie trwa jego trzecia edycja, a jej wyniki mają być znane za dwa miesiące. Tym badaniem objętych zostało ponad dziewięć tysięcy losowo wybranych dorosłych mieszkańców kraju z ponad stu gmin we wszystkich województwach. W województwie lubuskim zaproszenie otrzymało blisko półtora tysiąca mieszkańców z sześciu gmin: Gorzowa, Zielonej Góry, Nowej Soli, Łęknicy, Słubicy i Krzeszyc

Osoby zostały wybrane losowo z rejestru PESEL. Udział w badaniu miał pozwolić na wykrycie wczesnych objawów chorób układu krążenia, które nadal zabijają najczęściej.

Dzieci z problemami dorosłych

Teraz lekarze wezmą pod lupę dzieci i młodzież. Bę-



FOT. PIKABAY

dzie to pierwsze w historii tak szerokie ogólnopolskie badanie zdrowia młodych. To dlatego, że alarmujące sygnały pojawiają się już od najmłodszych lat. Jeszcze kilkanaście lat temu nadciśnienie, wysoki cholesterol czy otyłość kojarzyły się głównie z osobami po czterdziestce. Dziś lekarze coraz częściej diagnozują je u dzieci i nastolatków.

- Choroby układu krążenia są dziś pierwszą przyczyną zgonów w naszym kraju. Musimy zacząć mówić o zdrowiu młodych, bo zdrowie zaczyna się w dzieciństwie - podkreśla wiceminister zdrowia Katarzyna Kęcka.

Nadwaga i otyłość dotyczą już niemal co trzeciego chłopca oraz co czwartej dziewczynki

w wieku szkolnym. W czasie dojrzenia problemy z ciśnieniem ma nawet co szósty chłopak. Do tego dochodzi dramatyczny spadek aktywności fizycznej i coraz więcej godzin spędzanych przed ekranami telefonów, komputerów i tabletów. To prosta droga do chorób serca, cukrzycy i problemów metabolicznych w dorosłym życiu.

- Musimy poznać skalę występowania czynników ryzyka odpowiedzialnych za rozwój chorób w populacji dziecięcej. To ważny element działań profilaktycznych, które w przyszłości mogą zmniejszyć liczbę chorób układu krążenia - tłumaczy prof. Piotr Dobrowolski, pełnomocnik ministra zdrowia ds. Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia.

Losowanie jak na loterii

Program obejmie ponad trzy i pół tysiąca dzieci i nastolatków z całego kraju. Będą wybierani losowo w szkołach na podstawie numerów z dzienników. Badania zostaną przeprowadzone w tych samych gminach, które wcześniej uczestniczyły w programie dla dorosłych. Taki system ma zagwarantować reprezentatywną próbę dla całego kraju i pomóc stworzyć skuteczne strategie profilaktyczne. Udział w projekcie będzie całkowicie dobrowolny i bezpłatny, ale konieczna będzie zgoda rodzica lub opiekuna.

Co sprawdzą lekarze?

Zakres badań jest bardzo szeroki. Najpierw ankieter przeprowadzi rozmowę z rodzicem i dzieckiem. Później przyjdzie czas na pomiary wzrostu i masy ciała, obwodu talii i bioder oraz ciśnienia tętniczego. Najważniejszym etapem będzie jednak pobranie krwi i moczu. Dzięki temu lekarze sprawdzą między innymi: poziom cholesterolu, stężenie glukozy, poziom trójglicerydów, wskaźniki stanu zapalnego, ryzyko cukrzycy i chorób metabolicznych

Akcja rozpocznie się we wrześniu. Wyniki trafią najpierw do rodziców, a następnie będą analizowane przez specjalistów. Badania mają być powtarzane co kilka lat, aby sprawdzić, czy działania profilaktyczne przynoszą efekty.

Najpiękniej rozświetlonym miastem w regionie została Wschowa

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

Tytuł najpiękniej rozświetlonego miasta w regionie powędrował do Wschowy. Dzięki temu 10 tys. zł pomogło Dziennemu Domowi Senior+ we Wschowie i Środowiskowemu Domu Samopomocy w Siedlnicy.

Inicjatorem „Świeć się z Energią” jest Energa z Grupy Orlen, organizatorem Polska Press Grupa, a partnerami - Energa-Obrót i Energa Oświe-

tlenie. Internauci głosują na najpiękniej udekorowane świątecznie miasta w każdym z województw, a później w kraju.

Kluczowy jest aspekt charytatywny - każda z miejscowości, która wygrywa w województwie, dostaje 10 tys. zł. Pieniądze są przeznaczone na wsparcie tych, którzy go potrzebują.

- Program „Świeć się z Energią” pokazuje, że świąteczna atmosfera może łączyć ludzi wokół ważnego celu - mówi Magdalena Marszałkow-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Nasi dziennikarze przekazali voucher zwycięzcom

ska, dyrektor departamentu marketingu Energi SA. - To inicjatywa, która zamienia symboliczne światło świąt w realną pomoc dla potrzebujących. Widzimy ogromne zaangażowanie społeczności i prawdziwą solidarność, dzięki którym konkurs staje się czymś więcej niż tylko rywalizacją - staje się wspólnym działaniem na rzecz dobra innych.

U nas głosowanie wygrała Wschowa, gratulujemy! Dziennikarze „GL” z Polska Press Grupy byli we wschowskim Dziennym Domu Se-

nior+, by przekazać voucher dla zwycięzców.

- W tym roku jeszcze nie wykorzystaliśmy w pełni kwoty, którą wygraliśmy w konkursie, ale to się stanie - mówi Dawid Jastrzębski ze wschowskiego magistratu. - Ale zakupiliśmy już telewizor, odkurzacz przemysłowy, wkrętarko-wiertarkę, maszynkę do strzyżenia, airfryer i te sprzęty zostały przekazane uczestnikom DDS+ we Wschowie i Środowiskowemu Domu Samopomocy w Siedlnicy.

Więcej na ten temat na: www.gazetalubuska.pl.

REGION CO 10 PRACUJĄCY NA TERENIE WOJEWÓDZTWA POCHODZI ZZA GRANICY

Pracowników brak, a są bezrobotni

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Prawie 20 proc. lubuskich pracodawców stwierdza, że brakuje im ludzi do pracy, a 32 proc. wskazuje na brak wykwalifikowanej kadry. Problem pojawia się, kiedy chcemy więcej zarabiać.

W kwietniu 2026 roku pracodawcy zgłosili do powiatowych urzędów pracy łącznie 604 oferty pracy, to mniej o 588 niż w poprzednim miesiącu, oraz o 1516 mniej w porównaniu z ubiegłorocznym kwietniem - wynika z informacji Wojewódzkiego Urzędu Pracy.

W porównaniu do analogicznego okresu roku poprzedniego we wszystkich powiatach odnotowano wzrost liczby bezrobotnych, a największy w powiecie zielonogórskim grodzkim. W kwietniu rok temu mieliśmy 2161 bezrobotnych, po roku 3114. Spory wzrost odnotowany został też w Gorzowie z 1509 na 2385. W czółówce jest też powiat nowosolski, rok temu było 1682 bezrobotnych - jest 2188.

Z pytaniem o to, czy lubuski rynek pracy rozwija się czy zwija, zwróciliśmy się do dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Zielonej Górze. Anna Urbaniak odpowiada, że sytuacja jest stabilna.

- Do tej pory bezrobocie było nieco niższe niż poziom krajowy. Teraz na poziomie województwa to 6,2 proc., natomiast w kraju 6,1. Być może związane jest to z zmianą przepisów w ubiegłym roku, które spowodowały to, że jest dużo trudniej wykreślić z rejestru bezrobotnego. Taka osoba może potwierdzać swoją gotowość do pracy online, nie musi się stawić w urzędzie - wyjaśnia.

Wśród ponad 22 tysięcy bezrobotnych Lubuszan największą grupę stanowią długotrwale bezrobotni (37 procent z nich), duże grupy stanowią osoby w wieku 50 plus oraz do 30 roku życia oraz osoby bez kwalifikacji.

- Osoby długotrwale bezrobotne bardzo ciężko zaktywizować, ponieważ być może niektóre z nich nie szukają zatrud-



W ciągu ostatniej dekady w województwie ubyło 80 tysięcy osób w wieku produkcyjnym

nienia. Są w rejestrze ze względu na objęcie ubezpieczeniem zdrowotnym - wyjaśnia dyrektor WUP. Dodaje, iż jest możliwe, że niektóre z nich podejmują jakąś aktywność w szarej strefie.

Obawy zawsze budzą zapowiedzi zwolnień grupowych. W praktyce okazuje się, że nie musi to oznaczać bezrobocia.

- W 2024 roku do zwolnień grupowych zgłoszonych było 1140 pracowników, w ubiegłym

roku - 476. To, że podmiot zgłosił taki fakt, niekoniecznie skończy się zwolnieniami. Nie zawsze jest tak, że deklarowana liczba zgłoszonych jest zwolniona. Dzisiaj nie widzimy dramatu, ponieważ 19 proc. pracodawców mówi, że brakuje im ludzi do pracy, 32 proc. wskazuje na brak wykwalifikowanej kadry - wyjaśnia dyrektor Urbaniak.

Zdarza się, że jeden podmiot zgłasza, że zwalnia grupowo, kontaktuje się z Powiatowym

Urzędem Pracy, a grupa zwolnionych szybko znajduje zatrudnienie, ponieważ w branży jest firma, który tych ludzi przejmie. Dyrektor Urbaniak zwraca też uwagę na kwestię jakości ofert pracy.

- Mieszkańcy chcieliby mieć dobrej jakości pracę, wysokopłatną, stąd uzupełnieniem braków kadrowych w dużej mierze są imigranci zarobkowi. Prowadzimy Centra Integracji Cudzoziemców, w których przygotowujemy do podjęcia zatrudnienia. Prowadzimy bardzo dużo kursów językowych - wyjaśnia.

Dzisiaj w województwie lubuskim pracuje prawie 40 tysięcy obcokrajowców. W powiecie ślubickim to 20 procent zatrudnionych, w świebodzińskim - 17 proc.

- Przeszło co 10 pracujący na terenie województwa jest pochodzenia obcego. To znaczące uzupełnienie braków kadrowych. W ciągu ostatniej dekady w województwie ubyło 80 tysięcy osób w wieku produkcyjnym - tłumaczy Anna Urbaniak.

Lubuska posłanka Maja Nowak, która jest pełnomocnikiem rządu do spraw osób niepełnosprawnych i sekretarzem stanu w MRPiPS, podkreśla natomiast to, że ogromny problem na otwartym rynku pracy mają osoby z niepełnosprawnościami.

- Potrzebujemy przede wszystkim większej liczby zakładów aktywności zawodowej. W województwie lubuskim mamy zaledwie dwa. Wiemy, że jeszcze dwa w tym roku powstaną, ale są województwa, które mają ich po kilkanaście - mówi. Dodaje jednocześnie, że Ministerstwo Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej rozpoczyna projekt zatrudnienia wspomagane. - Liczymy na dużą pomoc dla osób niepełnosprawności, które będą mogły skorzystać ze stałego wsparcia trenera pracy, który będzie mógł wdrożyć ją w miejscu pracy, przeszkolić pracodawcę i wspomóc w codziennych czynnościach. Upatrujemy w tym szansy na zwiększenie zatrudnienia również w województwie lubuskim - informuje.

MZK będzie testował autobus wodorowy. Kupi takie pojazdy na stałe?

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Od dziś do piątku pasażerowie kilku linii autobusowych będą mogli przejechać się autobusem wodorowym. Co ważne, bilet trzeba będzie kupić przez aplikację.

- Związane jest to z tym, że Orlen oddaje stację tankowania wodoru. Pojawiła się możliwość bezpłatnego testowania autobusu. A skoro nie płacimy za wypożyczenie, to grzechem byłoby z tego nie skorzystać - mówi „Gazecie Lubuskiej” prezes MZK Roman Maksymiak.

Autobus napędzany wodorem to 12-metrowy niskopodłogowy Mercedes eCitaro Fuel Cell. W środę 20 maja i w czwartek 21 maja będzie on jeździł na wybranych kursach linii 124 i 126. W piątek 22 maja będzie natomiast jeździł na liniach: 103, 104, 106, 130 i 132.

Bilet przez aplikację

Co ważne, w autobusie nie będzie biletomatów i kasowników. Żeby więc skorzystać z przejazdu, trzeba będzie albo kupić bilet przez aplikację, albo być uprawnionym do darmowego przejazdu (takie upraw-

nienia - m.in. dzięki karcie miejskiej - ma już około 75 proc. mieszkańców miasta).

Testowanego autobusu trudno będzie nie rozpoznać. Poza tym będzie miał on numer taborowy 699.

Najwcześniej za pięć lat

Testowanie autobusu nie oznacza, że już lada moment autobusy z napędem wodorowym pojawią się na ulicach Gorzowa na stałe.

- Autobusy napędzane wodorem, około dwadzieścia

sztuk, chcemy kupić w latach 2031-2033 - mówi „GL” Roman Maksymiak.

Autobus e-Citaro Fuel-Cell jest wyposażony w największą baterię trakcyjną spośród wszystkich autobusów wodorowych dostępnych obecnie na rynku, o pojemności do 300 kWh. Dodatkowo, mieści w zbiorniku do 25 kg wodoru, a na jednym tankowaniu może przejechać co najmniej 400 km. Ponadto odzyskuje energię z hamowania, a zamiast lusterek posiada system kamer.



Pierwsze autobusy wodorowe w Gorzowie to na razie kwestia przyszłości (zdjęcie ilustracyjne)

W gorzowskim sądzie odbędzie się proces trzech czarownic

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Jutro w Sądzie Rejonowym w Gorzowie oraz Akademii im. Jakuba z Paradyża odbędzie się Noc Otwartych Sądów. W jej trakcie będzie można trafić do aresztu.

To będzie prawdziwa gratka dla miłośników mocnych wrażeń. A trafia się ona raz do roku. Wydarzenie zaplanowano pomiędzy 17.30 a 21.00.

Czarownice przed sądem

Noc Otwartych Sądów rozpocznie się od koncertu chóru z II Liceum Ogólnokształcącego, natomiast o 18.00 odbędzie się symulacja rozprawy trzech czarownic. Będzie ona oparta na pochodzącej z niemieckich czasów miasta legendzie, która doprowadziła do powstania Studni Czarownic. Proces zostanie przeprowadzony z sędziami i prokuratorami.

O 19.00 rozpocznie się natomiast gra terenowa „Podejrzany jest wśród nas”. W jej trakcie będzie można zbierać dowody, poszukiwać podejrzanego czy uczestniczyć



Jutrzejsza Noc Otwartych Sądów w Gorzowie potrwa od 17.30 do 21.00

w posiedzeniu o areszt tymczasowy.

Można trafić do aresztu

Podczas Nocy Otwartych Sądów będą też inne atrakcje. Będzie można posiedzieć na „dołku”, czyli w celi sądowej za kratami, przymierzyć policyjny sprzęt i zobaczyć, czym dysponuje straż więzienna. Oprócz tego będzie można zwiedzić salę sądową oraz zrobić sobie zdjęcie w todze.

W wydarzenie zaangażowali się także mediatorzy i komornicy. Ci pierwsi przepro-

wadzą symulację mediacji oraz odpowiedzą na pytania uczestników. Z kolei ci drudzy przeprowadzać będą pokazową licytację.

Na miejscu będą też przedstawiciele wydziału prawa i bezpieczeństwa AJP. Oni z kolei przedstawiają możliwości studiowania na gorzowskiej uczelni. A studenci akademii będą pomagać rozwiązywać zagadki prawnicze i kryminalne.

Noc Otwartych Sądów zakończy koncert zespołu rockowego z II LO. Rozpocznie się o 20.00.

Konsekwencje śmiertelnego wypadku. Gorzów likwiduje dzikie trasy rowerowe

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Gorzowski magistrat podjął ostateczną decyzję o likwidacji nielegalnych tras zjazdowych budowanych samodzielnie przez mieszkańców w lasach i parkach. Wszystko po ubiegłorocznym wypadku, w którym zginął nastolatek.

Wyłoniono już wykonawcę odpowiedzialnego za rozbiórkę konstrukcji znajdujących się w kilku różnych lokalizacjach na terenie miasta. Wśród nich jest najbardziej znany park rowerowy przy ulicy Dąbroszyńskiej. Miejsce, które przyciągało rowerzystów szukających adrenaliny, po śmiertelnym wypadku siedemnastolatka stało się symbolem braku kontroli nad nieformalną infrastrukturą sportową. Przez kilka miesięcy prokuratura analizowała, czy do tragedii mogły przyczynić się osoby trzecie albo wadliwie przygotowane przeszkody znajdujące się na trasie. Ostatecznie śledztwo zostało umorzone.

Miejsce formalnie nigdy nie funkcjonowało jako obiekt sportowy. Nie posiadało odbiorów technicznych, zabezpieczeń ani zgód administracyjnych. Miasto od początku sygnalizowało, że jego dalsze funkcjonowanie nie będzie możliwe. Dlaczego za rozbiórkę zabiera się dopiero teraz?

- Miejsce do zjazdów dla rowerzystów powstało w tej części miasta bez pozwolenia. W związku z tym podjęliśmy decyzję, że znajdujące się tu konstrukcje zostaną rozebrane. Miasto dwukrotnie zwracało się do prokuratury z pytaniem o możliwość przeprowadzenia likwidacji toru, ale z uwagi na prowadzone postępowanie nie było to możliwe. Dopiero po otrzymaniu informacji o zakończeniu śledztwa mogliśmy rozpocząć procedury związane z wyborem wykonawcy prac - mówi Wiesław Ciepela, rzecznik gorzowskiego magistratu.

Na początku kwietnia do władz miasta skierowana została interpelacja dotycząca kolejnego miejsca, gdzie miały powstawać nieformalne prze-



FOT. JAKUB PIKULIK

szkody rowerowe. Chodziło o teren prowadzący od ulicy Dobrej przez obszar rezerwatu.

- Teren w tym miejscu jest rozkopany. Widoczne są liczne doły oraz uformowane platformy ziemne. Może to wskazywać na przygotowywanie w tym miejscu nieformalnego toru do jazdy rowerami. Obecny stan ścieżki utrudnia korzystanie z niej pieszym i może stwarzać za-

grożenie dla użytkowników terenu - pisała wówczas radna Agnieszka Cierach.

Przeprowadzona w połowie kwietnia wizja lokalna potwierdziła obecność ziemnych konstrukcji wykonanych przez nieznaną osobę. Magistrat zdecydował wówczas o włączeniu tej lokalizacji do planu likwidacji nielegalnych tras.

- W ramach prowadzonego postępowania do likwidacji

wytypowano pięć nielegalnych wyjazdowych dla rowerów. Chodzi o tor przy ulicy Dąbroszyńskiej, dwa tory znajdujące się w Parku Słowiańskim, trasę w Parku Czechówek oraz tor zlokalizowany na terenie Gorzowskich Muraw od strony ulicy Dobre - informuje Wiesław Ciepela.

Urzednicy podkreślają, że sama rozbiórka nie zakończy sprawy. Po usunięciu przeszkód tereny mają być regularnie monitorowane. Służby miejskie będą reagować na każdą próbę ponownego budowania tras czy ingerowania w chronione obszary.

Cała sytuacja wywołała gorącą dyskusję. Dla jednych likwidacja tras jest koniecznością wynikającą z troski o bezpieczeństwo mieszkańców i ochronę przyrody. Inni przekonują jednak, że problem ma znacznie głębsze podłoże i wynika przede wszystkim z braku legalnej infrastruktury dla młodych pasjonatów jazdy terenowej.

- Jeżeli miasto chce zamknąć takie miejsca, bo może

dojść tam do wypadku, a nieszczęście doszło, to równie dobrze należałoby zamknąć wszystkie drogi, na których ktoś zginął. Takie tory będą powstawały dalej, dopóki młodzi ludzie nie dostaną legalnej alternatywy. W innych gminach samorządy sięgają po zewnętrzne dofinansowania i realizują takie inwestycje. Tu najczęściej słyszymy, że wszystko ma być robione wyłącznie z budżetu obywatelskiego - mówi Wojciech Pięta, gorzowski społecznik i pomysłodawca wielu rowerowych inicjatyw.

Urzednicy odpowiadają jednak, że kluczowe znaczenie mają tu przepisy dotyczące własności gruntów, ochrony środowiska oraz bezpieczeństwa użytkowników. Miasto przekonuje jednocześnie, że istnieją legalne sposoby na stworzenie takich miejsc. Według urzędników mieszkańcy mogą składać oficjalne wnioski do magistratu, zgłaszać projekty do budżetu obywatelskiego lub zwracać się o wsparcie do radnych i rad osiedli.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



- Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi - zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

- Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę - mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia - to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

- Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem - ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze - jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeżenie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

KRÓTKO

JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

Polska czeka na wyjaśnienia

Agencja Reutera poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.

Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwości zaangażowania na takim poziomie

amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącej wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej”.

Przypomniał, że MSZ wystosowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę. PAP

PARLAMENT EUROPEJSKI

Buzek i Wałęsa odebrali ordery



Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej. Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście - w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęsoraż były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.

KPO

68 mld zł już zostało wypłacone

- Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które

skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata - powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.

Premier podkreślił, że odblokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.

STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat - to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie - podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

”

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieniec w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wczorajem Peter Magyer pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca



Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu

spotkania. - Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była - przypomnijmy - córką króla Węgier Ludwika Andegaweńskiego - i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów - podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: - To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Wę-

gry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie - jej zdaniem - ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

- W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar

na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę - powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. - Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska - powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy pociągiem. - Osobistą satysfakcją sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia - zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. - Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje - dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również kolejną wróci do Budapesztu. PAP

Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym - powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsce odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

- Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa proponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne - powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie o to, aby pytania

egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

- Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym - podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. - Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewniam kierowców, że będą wyłącznie ułatwienia. Przykład - zachowanie

terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkim, że do tych kilkudziesięciu dni wcześniej można pojechać i dostanie się datę pierwotną - powiedział minister. - Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów - powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu”. PAP

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następcą tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko” - napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”.



Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”

Trump podkreślił, że jakiegokolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegł Iran, że „zegar tyka” i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie”. Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę ener-

getyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji”. W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność” w negocj-

Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu

acjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutersa Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego. PAP

Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski
USA

Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dziećmi. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem po-

licji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach - w wieku 17 i 19 lat - zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszna sytuacją”, dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy”.



W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

- Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię - powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy” surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na



To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

chiński rynek 31 mln ton ropy - o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był pro-

jekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum”, a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu” do planu bieżącej pięcioletniej (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniano o Siła Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii - ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych

projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji - około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

- Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła” z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna - powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. - To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora” na wypadek szoku w dostawach morskich - wskazała Meidan. PAP

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.

„Okolo godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko” - poinformował Władimir Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzałowali wroga zostały podane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko” - napisał Oleh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystwała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Italmas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząstek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepiej udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i najrzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny - *Camellia sinensis* (herbata chińska) - co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (menhuang).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (menhuang).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbacie jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbacie można wyczuć także nutę umami - głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkoci, które mogą pojawiać się w zielonych herbatach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz nuanсами w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- **Junshan Yinzhen** - srebrne igły z góry Junshan - uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym meszkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnożółty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.

- **Mengding Huangya** - żółte pączki z góry Mengding - produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.

- **Huoshan Huangya** - żółte pączki z Huoshan - kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.

- **Dahongpao** - wielka szata (często mylony z oolong) - klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą in-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

tensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbacie zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- **odmładza** - podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy sta-

zenia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- **wzmacnia serce i wspiera układ krążenia** - regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,

- **poprawia trawienie** - uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,

- **wsparcie dla wątroby** - badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,
- **niska zawartość kofeiny (teiny)** - ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominy,

- **oczyszcza z toksyn** - podobnie jak czerwona herbata (pu-erh), żółta herbata ma działanie oczyszczające - wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,
- **pomaga w odchudzaniu** - może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

- **wzmacnia odporność** - zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientálną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywny odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowy napój. Mimo to ist-

nieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi - dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- **leki rozrzedzające krew (antykoagulanty)** - niektóre związki w herbacie mogą wpływać na krzepliwość krwi.

- **leki na ciśnienie** - kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,

- **leki na anemię (suplementy żelaza)** - taniny zawarte w żółtej herbacie mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że największą trudnością jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym

obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

- od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,
- od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.

Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.

Ekspertki podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnej Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badań Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertki zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertki dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniła prof. Renata Zajązkowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwalić się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać



Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą

hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniła.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badań Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych po-

stulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolezja i termolezja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolezja, termolezja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertki oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniamy wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeu-

tyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z półpaścem i neuralgią popółpaściową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skracza czas leczenia i pozwala wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skracza to czas leczenia, a pacjent szybciej odstawia leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertki rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw półpaściowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych ośrodków leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.



Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE

Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przeciej trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcoważy nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor

po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego

wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia,

nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży.

- Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcowani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło nie pozwalające na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomagają się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęčeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiajmy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.



Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny czło-



Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy Alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia Uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej cyto one

napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżyw-

czych w diecie przez całkowite wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna zatykać niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą podziwiają naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapalenia rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu maraku.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uwaga się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy w własnym talerzu.

Tekst: dr David Cox

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Beauty to także chwila dla siebie. Kobieca energia!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Klientki mawiają: „To nasza terapia”. Nie mogą doczekać się kolejnych wizyt, bo wiedzą, że poza poprawą urody czeka na nie także dobra atmosfera, rozmowa i wytchnienie od codzienności.

Za nami drugi tydzień plebiscytu Mistrzowie Urody, w którym udział biorą między innymi kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki. Ekspertów z branży beauty nominują klienci, a ci podkreślają, że gabinety i salony urody coraz częściej stają się również przestrzenią rozmowy, odpoczynku i chwili tylko dla siebie. - Po-

twierdzą to również uczestnicy akcji Mistrzowie Urody, którzy zgodzili się opowiedzieć nam więcej o swojej pracy. Głosy są jednoznaczne - beauty bardzo często nie jest wyłącznie o wyglądzie. To także przyjemność, kobieca energia, chwila dla siebie i dobre emocje, które zostają na dłużej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Doskonale wiadać, że w tej branży liczy się nie tylko precyzja, estetyka i wyuczucie piękna. Równie ważna jest umiejętność budowania relacji i zaufania, która skutkuje na przykład podziękowaniem w formie nominacji do Mistrzów Urody.

Nic dziwnego, że wiele klientek zostaje ze swoimi specjalistkami od urody na dłużej. Znają swoje historie, ważne momenty życia, tajemnice i radości. Wspólnie przygotowują się do ślubów, chrzcin, ważnych spotkań czy urlopów. Dla wielu kobiet wizyta w gabinecie to oczywiście sposób na podkreślenie urody, poprawę wyglądu czy chwilę relaksu, ale często także coś znacznie więcej.

Kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki - choć każda z tych profesji wygląda inaczej - opierają się na podobnych wartościach. To nie tylko praca z urodą, ale też z emocjami, relacjami i rytuałem dbania o siebie. W tych zawodach

liczy się estetyka, dokładność i umiejętność wydobywania piękna, ale równie ważne są atmosfera, rozmowa i poczucie, że ktoś po drugiej stronie naprawdę słucha. - Byliśmy ciekawi również historii samych ekspertów, dlatego poprosiliśmy uczestników Mistrzów Urody, by opowiedzieli nam coś więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek. Bo w Mistrzach Urody pokazujemy właśnie takie osoby - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym poczuć się lepiej we własnej skórze. To kolejna odsłona pięknych - dosłownie i w przenośni - historii. Kolejna już za tydzień.

Więcej w internecie na:
www.gazetalubuska.pl/uroda



Patrycja Maćków,
Salon Kącik Piękna,
Nowa Sól

Kategoria: Kosmetyczka Roku

- Moja droga do tej branży kiełkowała w wieku 14 lat, wtedy właśnie pojawiło się pierwsze zainteresowanie stylizacją paznokci. Po jakimś czasie z uwagi na szkołę oraz fundusze zaprzestałam nauki w tym kierunku. Zaś w wieku 19 lat postanowiłam jednak, że chciałabym, by ta pasja coraz bardziej się rozwijała. Zaczęłam od stylizacji paznokci, którą zajmuję się już ponad 10 lat, później wyszkoliłam się również w dziedzinie makijażu. Od zawsze lubiłam prace manualne, tworzenie, a z czasem dbanie o estetykę i sprawianie, by kobiety czuły się piękniejsze i bardziej pewne siebie - wyjaśnia. Najbardziej w swojej pracy lubi to, że może łączyć swoją pasję z tworzeniem czegoś, co sprawia kobietom radość i dodaje im pewności siebie. Uwielbia kontakt z ludźmi. Możliwość tworzenia stylizacji czy makijaży, a także to, że każdy dzień wygląda inaczej niż poprzedni. To, co motywuje ją do ciągłego rozwoju, to przede wszystkim ciekawość i chęć poszerzania wiedzy. Interesuje się różnymi dziedzinami kosmetyki, lubi się szkolić, eksperymentować i poznawać nowe techniki. W tej branży cały czas pojawia się coś nowego, dlatego rozwój daje jej ogromną satysfakcję i sprawia, że jeszcze bardziej kocha to, co robi.



Karina Gurynowicz,
Karina Gurynowicz Studio,
Zielona Góra

Kategoria: Linergistka Roku

Decyzja o pójściu w kierunku kosmologii była spontaniczna, ale z czasem okazało się, że był to bardzo dobry wybór. Pani Karina ukończyła 5-letnie studia kosmologiczne, uzyskując tytuł magistra. W 2023 roku otworzyła własny salon kosmetyczny, dzięki czemu dziś może robić to, co naprawdę lubi i w czym się spełnia zawodowo. - Najbardziej w swojej pracy lubię to, że mogę tworzyć własne miejsce na swoich zasadach i robić to, co naprawdę sprawia mi satysfakcję. Ogromnie cieszy mnie moment, kiedy klientki wracają nie tylko do salonu, ale przede wszystkim do osoby, która wykonuje zabieg. To pokazuje, że buduje się między nami zaufanie i dobra relacja, co jest dla mnie bardzo ważne - podkreśla. Największą motywacją są zadowolone klientki, ich uśmiech po zabiegu oraz zaufanie, którym ją obdarzają. To właśnie dzięki nim wie, że jest na właściwej drodze i chce rozwijać się jeszcze bardziej. - Uwielbiam momenty, kiedy wracają do mnie stałe klientki i dzielą się nowościami ze swojego życia. Bardzo cenię sobie nasze rozmowy, wspólny śmiech i wzajemne wsparcie, dzięki temu relacje z klientkami często stają się czymś więcej niż tylko zwykłą wizytą w salonie - zaznacza.



Alina Ustrzycka,
Beauty Studio Stylizacji Rzęs Alina,
Kostrzyn nad Odrą

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

Alina Ustrzycka wspomina, że rzęsy zaczęła kleić w zaciszu swojego domu, nie wiązała z tym swojej zawodowej przyszłości. - Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że będzie to moja pasja i praca, którą z czasem pokochałam - wyjaśnia stylistka rzęs. Z czasem tak jej się to spodobało, że zrozumiała, że efektami tego domowego hobby może dzielić się również z innymi.

Co najbardziej lubi w swojej pracy i co sprawia, że wciąż chce się rozwijać? - Zdecydowanie zadowolone klientki, miłe słowa, jakie od nich słyszę oraz zaufanie, jakim mnie darzą - wyjaśnia pani Alina.

Uważa, że każda klientka jest inna, każda ma ciekawą osobowość, od każdej uczyć się czegoś innego i nowego... - Dodaje, że czas, który spędzają razem, to nie tylko stylizacja rzęs, to przede wszystkim rozmowy, poznawanie się, budowanie relacji oraz zaufania. Bo właśnie w atmosferze wsparcia i zrozumienia zarówno klientka, jak i stylistka czują się najlepiej. - Razem śmiejemy się, płacemy i relaksujemy a wszystko, o czym rozmawiamy w salonie zostaje w salonie - dodaje na koniec nominowana w plebiscycie Mistrzowie Urody, w kategorii Stylistka Rzęs i Brwi Roku.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Ewa Czarnodolska**, Ewa Czarnodolska Fryzjerka Mobilna, Krzeszyce
2. **Ewelina Tucholska**, Salon fryzjerski Color Fresh, Zielona Góra
3. **Anna Wawrzyniak**, Studio Fryzjerskie Sensuelle, Słubice

BARBER ROKU

1. **Agnieszka Stasiak**, Barber Queen, Wschowa
2. **Yana Toptun**, TAGAR barbershop, Zielona Góra
3. **Blanka Sempowicz**, JMZ Barbers, Witnica

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Joanna Oszmiańczuk**, OdNowa Studio Urody, Żary
2. **Magdalena Szmyt**, Salon Hollywood, Międzyrzecz
3. **Patrycja Maćków**, Salon Kącik Piękna, Nowa Sól

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Agata Skurzyńska**, Agnes makeup, Lubsko
2. **Karolina Sudnik**, Karola Maluje Nails & Beauty, Bobrowice
3. **Beata Kuroczycka**, Lill Beauty Salon Kosmetyczny, Świebodzin

STYLISTKA PAZNOCKI ROKU

1. **Kateryna Izhova**, Beauty Mood, Międzyrzecz
2. **Barbara Strzelczyk**, Salon Lejdis, Zielona Góra
3. **Oliwia Ławniczak**, CRYSTAL Salon Beauty Oliwia Ławniczak, Nowa Sól

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Małgorzata Trzcńska**, MT stylizacja Rzęs, Jasień
2. **Emilia Stepien**, LUNEA Beauty Natalia Gumowska, Zielona Góra
3. **Joanna Ratajczak**, Beauty Lashes & Brows Jr, Świebodzin

LINERGISTKA ROKU

1. **Karina Gurynowicz**, Karina Gurynowicz Studio, Zielona Góra
2. **Marlena Sabaj**, MS Studio, Gorzów Wielkopolski
3. **Marta Kędzierska**, Marta Kędzierska Makeup, Sulechów

PODOLOG ROKU

1. **Elżbieta Senkowska-Stryjek**, Podomed estetic, Krosno Odrzańskie
2. **Kamila Gudzowska**, Gabinet Podologiczny Kamila Gudzowska, Gubin
3. **Marzena Oniszczuk**, Atelier Urody, Międzyrzecz

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Kamil Ograbek**, Bad Dogz Studio Tattoo, Strzelce Krajeńskie
2. **Sabina Jaskulska**, Studio23, Nowa Sól
3. **Daria Legezińska Ptaszyńska**, Modne Dziarki, Nowa Sól

KOSMETOLOG ROKU

1. **Aleksandra Celejewska**, Pure Skin Gabinet Kosmetologii, Gorzów Wielkopolski
2. **Anna Pawłowska**, Gabinet Kosmetyczny Anna Pawłowska, Łęknica
3. **Karolina Kucharska-Prządka**, Revitalis, Międzyrzecz

MASAŻYSTA ROKU

1. **Daria Knop**, Renewal Studio Masaże Daria Knop, Gorzów Wielkopolski
2. **Ewelina Wojtaszewska**, Vie Saine by Ewelina Wojtaszewska, Zielona Góra
3. **Natalia Wlizio**, Masaż Natalia Wlizio, Zielona Góra

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Anna Dudek**, Yogini Studio, Zielona Góra
2. **Daria Kozera**, Home Yoga Studio Daria Kozera, Zielona Góra
3. **Anna Bućko**, FitLab Diet&FitCenter, Świebodzin

DIETETYK ROKU

1. **Agnieszka Melska**, Dietetyk Agnieszka Melska, Piotrow
2. **Katarzyna Peter**, Katarzyna Peter Dobry Dietetyk, Żagań
3. **Patrycja Gołąb**, Dietetyk dzieci, młodzieży i dorosłych Patrycja Gołąb, Gorzów Wielkopolski

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Fryzjerstwo Joanna Gmyszka**, Sulechów, Szyfowa 2
2. **Salon Akademia Ramiączek Barbershop**, Dobięgniew, Gdariska 6/8
3. **Salon Fryzjerski Ciao Bella**, Gubin, Kołtąta 20A/246

STUDIO URODY ROKU

1. **Lunea Beauty**, Zielona Góra, Kopernika 9
2. **OdNowa Studio Urody Joanna Oszmiańczuk**, Żary, Śródmiejska 21a
3. **Salon Kosmetyczny Sofija**, Międzyrzecz, Mieszka i 8

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stacji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

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

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- internia
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

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

ZWIERZĘTA

- lecznicze
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ZYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

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

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA

0011516434

INFORMATOR POGRZEBOWY

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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

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



Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę 4400m² (na
działce sąsiedniej wybudowany jest
już dom) po 59 zł/m² pod budowę
domu (domów) 15 minut od centrum
Zielonej Góry. tel. 575107377

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki,
naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.
68 470 19 70, Wrocławska 35.
OKNA, rolety, roletki. Montaż-
serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel.
535 530 555

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strona Kobiet

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna



Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 76

Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przyłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką panie zrobiły sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Po tem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.



Sami swoi

Polsat, 20:35

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajadłe spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społeczno-sciowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Bogowie ulicy

TVP 1, 21:20

Były komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita

TV 4, 22:40

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad

TVN, 22:55

Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

Poziomo:

- wyroby z fajansu,
- zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- zapasowe w bagażniku auta,
- sztuczny zbiornik wodny,
- Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- teren w stanie pierwotnym,
- zastój w gospodarce,
- ptak, który wybierał się za morze,
- skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- horror w reżyserii Richarda Donnera,
- potocznie niesnaski, kłótnie,
- imię Smendzianki, polskiej pianistki,
- lęk przed nieznanym, bojaźń,
- skaza na honorze, despekt,
- auto z turyńskiej fabryki,
- gromada współtowarzyszy,
- olbrzymie drzewo na sawannie,
- Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- rządy strachu i przemocy,
- ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- „Serce nie ...” w przysłowiu,
- wśród domowego ptactwa,
- ostrzałka do ołówków.

Pionowo:

- należy do chrześcijańskiej demokracji,
- gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- slupy na żaglowcu,
- obraz namalowany farbami wodnymi,
- nerwowe przy rdzeniu,
- miasto na Podkarpaciu,
- niezbyt liczna osada wioślarska,
- wąska grządka ogrodowa,
- rzymski bożek z łukiem,
- ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- ... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- ... w Srebrnym Jeziorze”,
- powieść Karola Maya,
- walec do nawijania kabli,
- wyprawa panny młodej,
- urodziny młodzieniec,
- surowiec na gromnice,
- delikatna tkanina odzieżowa,
- nie przeszedł kontroli jakości,
- przyjemna woń, zapach,
- krzew z czarnymi owocami,
- zespół trzech elementów,
- uchwyt narzędzia, trzonek.

1		2		3		4	■	■	5		6		7		8
	■		■		■	9				■	■		■		■
	■		■	10		11		■	■	12	13		■		■
14					■	15					■	16			
	■		■	17			■	■	18			■		■	
19	20		21		■	22				■	23	24		25	
■	■		■	26	■	■	■	■	■	27	■		■		■
28			■	29			■				■	30			
■	■		■								■	■		■	■
31		32		33							34	35		36	37
	■		■		■						■	■		■	
38											39				
	■		■		■						■	■		■	
40											■	41			
	■		■	42										■	■

AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 75

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić. **Baran (21.03 - 19.04)** Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel. **Rak (22.06 - 22.07)** Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerą rozmowa pomoże rozwiązać napiętą sytuację. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów. **Waga (23.09 - 22.10)** Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszczą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś o godz. 21.00 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.

W Stambule o trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas” w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpooliem. To zasługa trenera Unai Emery'ego zmierzającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie -



Matty Cash (z prawej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum

najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć

asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej zostanie powołany od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimej Bun-

deslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bohemem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swojego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggstein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©©

Zielonogórzanie pokazali ogromnego ducha walki. Wywalczyli aż 23 medale

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KARATE. Znakomicie spisali się reprezentanci Zielonogórskiego Klubu Sportowego Karate w Ogólnopolskich Mistrzostwach Województwa Lubuskiego w karate kyokushin. W Kozuchowie zdobyli aż 23 medale. Sześć razy triumfowali.

W turnieju, który zorganizował klub Ronin Kozuchów (prowadzony przez senseia Waldemara Leśniewskiego) udział wzięło blisko 180 zawodników, reprezentujących 18 ośrodków z całej Polski. Zielonogórzanie spisali się wyśmienicie, w klasyfikacji drużynowej zajęli drugie miejsce. Na ten znakomity rezultat złożyły się aż 23 medale: sześć złotych, dziewięć srebrnych i osiem brązowych.

Zielonogórski Klub Sportowy Karate Kyokushin wyróżnił osiągnięcia kilkoro jego reprezentantów. W kategorii seniorów złoty medal w kumite zdobyła Weronika Karasz, natomiast Aleksandra Leśniewska wywalczyła srebro w kata. W kategorii masters na drugim stopniu podium stanął Tomasz Olejarz, a na trzecim Tomasz Płuciennik.

- Świetny występ zanotował również Franciszek Wiącek, który w kategorii juniorów zdobył dwa złote medale, w kata oraz kumite - podkreślił Tomasz Madej, sensei zielonogórskiego klubu. - W juniorach młodszych triumfował Mateusz Rawdanis, zdobywając złoto w kumite. Na podium stanęli także Filip Skąła oraz Piotr Stolarski. Bardzo dobrze zaprezentowali się również młodzicy oraz zawodnicy kategorii dzieci i kadetów. Po złote medale sięgnęli Antonina Zengota i Jan Zengota. Wiele innych młodych zawodników wywalczyło cenne miejsca medalowe, pokazując ogromny potencjał i ducha walki. Zawody udowodniły, że ciężka praca, systematyczność i charakter przynoszą efekty. Jestem dumny z każdego zawodnika, niezależnie od miejsca na podium. Najważniejsze jest to, że nasi karatecy wychodzą na matę z odważą, sercem do walki i wzajemnym szacunkiem. To właśnie buduje prawdziwego wojownika.

Tomasz Madej pełnił funkcję również sędziego zawodów, podobnie jak inny przedstawiciel klubu z Zielonej Góry - Michał Stolarski. Z kolei opiekunami drużyny byli Łukasz Bazylewicz i Erwin Pękala. ©©



Zielonogórzanie znakomicie spisali się w Kozuchowie

Dwa zespoły Stali na podium minizuzłowych zawodów w Wawrowie

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

MINI ŻUZEL. W podgorzowskim Wawrowie odbyły się dwa turnieje minizuzłowe - rundy Indywidualnego Pucharu Polski i Drużynowych Mistrzostw Polski.

O zwycięstwie w 2. rundzie Indywidualnego Pucharu Polski, decydował bieg finałowy, do którego - spośród sześciu zawodników lubuskich klubów - awansował Jakub Godzina ze Stali Wawrow. W finale upadł

jednak choć po zasadniczej części turnieju był drugi, ostatecznie skończyło się czwartym miejscem.

Z kolei w 2. rundzie Drużynowych Mistrzostw Polski na podium dla najlepszych zameldowały się dwa zespoły Stali Wawrow. Pierwszy z nich triumfował w składzie: Oliwier Szymczak, Emilian Różecki i Marcel Komorski, a druga ekipa gospodarzy zajęła trzecią lokatę (Jakub Godzina, Filip Bechta, Szymon Banach. Drugie miejsce wywalczyła drużyna Wybrzeża Gdańsk.



Najlepsze zespoły 2. rundy Drużynowych Mistrzostw Polski. Na pierwszym i trzecim miejscu ekipy Stali Wawrow

Wyniki 2. rundy IPP

1. Filip Rojewski (AS Lipno) 14 (2,3,3,3,3), 2. Sawin Turowski (KS Toruń) 11 (3,w,3,3,2), 3. Gustaw Bazydło (Wybrzeże Gdańsk) 10 (3,3,3,w,1), 4. Jakub Godzina (Stal Wawrow) 10 (2,2,3,3,u), 5. Nikodem Przedpelski (KS Toruń) 9 (3,1,2), 6. Oliwier Szymczak (Stal Wawrow) 9 (3,1,2,3), 7. Marcel Komorski (Ostrovia Ostrów) 9 (3,2,2,2), 8. Kacper Kowalik (KS Toruń) 7 (2,3,1,1), 9. Emilian Różecki (Stal Wawrow) 7 (1,2,2,2), 10. Artur Czajkowski (Wybrzeże Gdańsk) 5 (t,2,0,3), 11. Eryk Dera (Falubaz Junior Zielona Góra) 5 (1,3,w), 12. Martyna Nowa (Wybrzeże Gdańsk) 5 (w,1,3,1), 13. Filip Bechta (Stal Wawrow) 5 (2,0,2,1), 14. Kacper Otto (Falubaz Junior Zielona Góra) 5 (1,2,0,2), 15. Kacper Nycz (AS Lipno) 5 (2,u,2,1), 16. Jakub Nowakowski (Sparta Wrocław) 2 (1,d,1,0).

Wyniki 2. rundy DMP

1. Subtel Stal Wawrow - 22 pkt.: Oliwier Szymczak 10+1 (3,2,2,3), Emilian Różecki 9+1 (1,2,3,3), Marcel Komorski 3 (3,0,0,0); 2. Akademia Sportu Wybrzeże Gdańsk - 20 pkt.: Martyna Nowa 8 (3,w,3,2), Gustaw Bazydło 9 (3,2,1,3), Artur Czajkowski 3 (1,1,1,0); 3. MX Plast Stal Wawrow - 19 pkt.: Jakub Godzina 7+2 (2,2,2,1), Filip Bechta 3+2 (0,1,1,1), Szymon Banach 9 (2,3,2,2); 4. KS Toruń - 17 pkt.: Sawin Turowski 8 (2,2,3,1), Nikodem Przedpelski 8+1 (0,3,2,3), Kacper Kowalik 1 (w,0,1,1); 5. AS Akademia Lipno - 16 pkt.: Filip Rojewski 4 (3,1,0,w), Kacper Nycz 8 (0,2,3,3), Jakub Nowakowski 4+1 (1,1,0,2); 6. Falubaz Junior Zielona Góra - 12 pkt.: Eryk Dera 9 (2,3,1,3), Kacper Otto 3 (0,1,0,2). ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

TENIS STOŁOWY

Siedem medali Lubuszan w mistrzostwach młodzików
W rozegranych we Wrocławiu międzywojewódzkich mistrzostwach młodzików Lubuszanie wywalczyli siedem medali - dwa złote, trzy srebrne i dwa brązowe. Złote zdobył Jakub Błaszczuk w grze pojedynczej chłopców i w deblu, grając w parze z Miłozsem Grocholskim. Ten drugi dołożył jeszcze srebro w singlu. Z krążków srebrnego i brązowego cieszyła się Małgorzata Jasińska - odpowiednio w grze podwójnej, grając wspólnie z Zofią Kasprówic (wszyscy z ZKS Zielona Góra) i w grze pojedynczej. Kolejne „srebro” przypadło duetowi Tobiasz Głowczyk-Aleksander Effenberg (oba ZKS Zielona Góra) w grze podwójnej. Z kolei „brąz” padł łupem także Hanny Fidyrych i Natalii Szczęsny (obydwie z Gorzowii Gorzów) w grze deblowej. W punktacji klubowej wygrał ZKS - 33,5 pkt. przed AZS Wrocław - 22,5 pkt. i Wolavią Wołów - 6 pkt. Sparta-kus Otyń był 5. - 6,5 pkt., Gorzovia 6. - 6 pkt., a Pelcz Górkki Noteckie 12. - 2,5 pkt. W kategorii województw triumfował Dolny Śląsk - 59,5 pkt. przed Ziemią Lubuską - 48,5 pkt.

TENIS STOŁOWY

Dwie lubuskie grupy klasy A zakończą swoje rozgrywki
* Ósmy (ostatni) rzut zielonogórskiej klasy A: hala sportowa SP nr 2 przy ul. Kościuszki w Nowogrodzie Bobrzańskim, niedziela - godz. 9.30.
* Ósmy (ostatni) rzut gorzowskiej klasy A: hala przy ul. Jagiełły w Gorzowie, niedziela - godz. 10.00. (rk)

UNIHOKEJ

W Zielonej Górze odbyły się Akademickie Mistrzostwa Polski w unihokeju. Przez dwa dni rywalizacji kibice mogli obejrzeć mecze z udziałem nawet zawodników z ekstraklasy. W spotkaniu finałowym studenci Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie pokonali zespół Politechniki Rzeszowskiej 9:5. W gronie 16 ekip, 10. miejsce zajął AZS Uniwersytet Zielonogórski, który w nowym sezonie zagra w ekstraklasie.



FOT. ARTUR KARZEWSKI

PODNOSENIE CIĘŻARÓW
Sukcesem rozgrywek II ligi zakończyli Sztangiści Zielona Góra. W ostatnim akordzie sezonu zajęli 3. miejsce w Nowym Tomysłu. Zielonogórzanie uplasowali się na 3. pozycji w rozgrywkach, premiowanej awansem do I ligi.

Zastalowcy krok od półfinału play off. King pokonany w meczu numer trzy

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Tylko jednej wygranej potrzebują koszykarze Orlenu Zastalu Zielona Góra, by po kilkuletniej przerwie awansować do najlepszej czwórki drużyn w kraju. W spotkaniu numer trzy 1. rundy play off Orlen Basket Ligi, Zielonogórzanie pokonali we własnej hali zespół Kinga Szczecin. I w rywalizacji do trzech zwycięstw prowadzą 2:1.

Orlen Zastal Zielona Góra	84
King Szczecin	70

Kwarty: 17:12, 25:22, 19:16, 23:20.

Orlen Zastal: Garrison 14 (3x3, 7 asyst), Maughmer 13 (1x3), Mazurczak 9 (1x3, 12 asyst, 7 zbiórek), Szumert 9, Sulima 6 (2x3) oraz Cartier 15 (5x3), Fayne 11, Wilson 4, Lewis 2, Matczak 1, Majewski 0.

King: Roach 18 (3x3), Popović 13 (7 zbiórek), Gielo 8 (1x3), Roberts 6, Novak 5 (1x3) oraz Kostrzewski 10, Freidel 10, Żolnierewicz 0, Egnor 0, Dandridge 0.

Stal rywalizacji w serii do trzech zwycięstw: 2:1.

W pierwszych dwóch spotkaniach w Szczecinie, zespoły podzieliły się zwycięstwami. I mimo, że Zielonogórzanie dość niespodziewanie wygrali jedno z tych starć, nikt w Winnym Grodzie nie spodziewał się łatwej przeprawy. Scenariusz trzeciego meczu był jednak niesamowity i - bądźmy szczerzy

- dość niespodziewany. Zastal wygrał dość pewnie, ale nie tylko końcówka meczu pokazała, że nie było to łatwe zwycięstwo. Gospodarze zagrali dobrze, równo i konsekwentnie. W trzeciej kwarcie prowadzili już różnicą 17 punktów, ale w ostatniej odsłonie King zdołał odrobić część strat. Półtorej minuty przed końcem spotkania zastalowcy prowadzili już tylko sześcioma punktami. Ostatecznie jednak końcówka należała do Zielonogórzan, którzy postawili kropkę nad „i”.

Zastal z lekkością, King w opałach

Początek spotkania był wyrównany, z lekką przewagą Zielonogórzan. Pierwsza kwarta zakończyła się wynikiem 17:12. Kingowi zdobywanie punktów przychodziło z wielkim trudem, podczas gdy Zastal grał z dużą lekkością i swobodą. Potwierdzeniem tego była druga odsłona meczu, po której gospodarze zeszli do szatni prowadząc 42:34.

- Weszliśmy w mecz z dobrą energią, co na pewno nam pomogło. Napędzaliśmy się nawzajem i zbudowaliśmy przewagę - mówił po meczu jeden z zielonogórskich bohaterów, Jakub Szumert.

Koncertowo dla gospodarzy zaczęła się trzecia odsłona. Zastalowcy grali momentami porywnajaco w ataku. Swoją najlepszy mecz w barwach zielonogórskiego klubu zaliczył Patrick Cartier, który trafił aż pięć razy



FOT. MARIUSZ KAPALA

Atakuje Krzysztof Sulima (z piłką), broni Nemanja Popović

za trzy punkty. Kolegów piłkami kapitalnie obdzielał Andrzej Mazurczak - zdobywca aż 12 asyst! Cały zespół zapisał ich na swoim koncie 25, co tylko udowodnia, jak świetnie Zielonogórzanie dzielili się piłką i jak bardzo byli zorientowani na grę zespołową. W połowie trzeciej kwarty Zastal objął najwyższe w meczu, 17-punktowe prowadzenie (55:38). King odrobił jednak część strat, po 30 minutach było 61:50.

Zimna krew w końcówce

W ostatniej odsłonie meczu gospodarze kontrolowali prze-

bieg gry, chociaż w końcówce Szczecinianie rzucili na szalę wszystkie swoje atuty. 90 sekund przed końcową syreną przewaga Zastalu stopniała do stanu siedmiu punktów - 73:67. Wtedy jednak kluczową „trójką” popisał się Andrzej Mazurczak, ostatecznie zamykając mecz.

- Rzeczywiście, zanotowaliśmy przerwę w czwartej kwarcie, ale mieliśmy dość dużą przewagę, by kontrolować mecz do końca - dodał Jakub Szumert.

Z postawy swoich podopiecznych zadowolony był trener biało-zielonych, Arka-

dusz Miłoszewski - Kluczem była obrona i gra zespołowa w ataku. Zatrzymać Kinga na 70 punktach to jest wielka sztuka. Jeśli zatrzymamy ich na tym poziomie w następnym meczu, jesteśmy w stanie wygrać. Do tego dołożyliśmy 25 asyst, co pokazuje, że drużyna grała razem.

Z kolei wściekły na pomeczowej konferencji prasowej był szkoleniowiec Kinga, Maciej Majcherek - Wydaje mi się, że dziś zobaczymy oblicze drużyny nie takie, jakie chcieliśmy. Zastal postawił trudne warunki, a my się nie przeciwstawiliśmy. Nie poddamy się jednak, za dwa dni walczymy o życie.

Statystyki nie kłamią

Zastal w hali CRS zagrał na „kosmicznej” skuteczności w rzutach z dystansu, trafiając aż 12 z 20 prób za trzy punkty! Oprócz wspomnianych asyst (25:11), kluczowa okazała się dbałość o piłkę - King zanotował aż 18 strat przy zaledwie 9 błędach gospodarzy. Te elementy okazały się decydujące dla losów spotkania.

Szansa dla Zastalu na przypiętowanie awansu do półfinału play off nadarzy się już dziś. Mecz numer cztery rozegrany zostanie również w zielonogórskiej hali CRS. Początek rywalizacji o godz. 20.15. ©©

Zawodnik Falubazu Zielona Góra trzeci w turnieju o Puchar Ekstraligi

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Na zielonogórskim torze zainaugurowano rozgrywki Indywidualnego Pucharu Ekstraligi 500R. Wygrał Dawid Oscenda. W finałowym biegu wystartowało dwóch Lubuszan.

Indywidualny Puchar Ekstraligi 500R to rywalizacja na klasycznych motocyklach żużlowych, ale z tzw. zwężką. W cyklu ośmiu turniejów ścigają się zawodnicy 13 do 15 roku życia.

W Zielonej Górze tegoż roczne zmagania. W stawce 20 zawodników było sześciu reprezentantów lubuskich klubów (po trzech ze Stali Gorzów i Falubazu Zielona Góra). Z nich najlepiej punktowali stalowiec William Forstner oraz Julian Wronecki przedstawiciel gospodarzy. W zasadniczej części turnieju zdobyli po 10 pkt. i razem z Dawidem Oscendą (Unia Leszno) oraz Bartoszem Byszewskim (KS Toruń) awansowali do biegu finałowego. W nim od startu prowadził Oscenda, którego cały czas go-



FOT. DAMIAN GRABSKI FOTOGRAFIA

Niespełna 15-letni zawodnik Falubazu, Julian Wronecki (na prowadzeniu) zdobył na zielonogórskim torze 11 pkt.

nił Forstner. Na ostatnim łuku Gorzowianin jednak przewrócił się i ostatecznie zajął czwarte miejsce. W tej sytuacji z miejsca w pierwszej trójce mógł cieszyć się Wronecki.

Kolejna runda IPE zaplanowana jest na 25 maja w Częstochowie. W Gorzowie młodzież ścigać się będzie 22 czerwca.

Wyniki 1. rundy IPE 500R

1. Dawid Oscenda (Unia Leszno) 13 (3,3,1,3,3), 2. Bartosz Byszewski (KS Toruń) 12 (2,3,2,3,2), 3. Julian Wronecki (Falubaz Zielona Góra) 11 (3,2,3,2,1), 4. William Forstner (Stal Gorzów) 10 (3,1,3,3,u), 5. Oskar Wińcowski (GKM Gru-

dziażd) 9 (d,3,3,3), 6. Kevin Orczykowski (KS Toruń) 9 (2,2,3,2), 7. Marcel Czyżniejewski (Falubaz Zielona Góra) 8 (3,3,2,0), 8. Damian Bełtowski (Stal Gorzów) 8 (3,2,2,1), 9. Michał Głębocki (Stal Gorzów) 7 (2,1,3,1), 10. Szymon Kazaniecki (KS Toruń) 6 (1,0,2,3), 11. Kamil Sewilo (Sparta Wrocław) 6 (0,3,1,2), 12. Maciej Sibiński (Sparta Wrocław) 5 (2,1,0,2), 13. Tomasz Zyskowski (Włóknarz Częstochowa) 4 (1,2,0,1), 14. Szymon Pawlikowski (GKM Grudziażd) 4 (1,2,0,1), 15. Kacper Szewczyk (Motor Lublin) 4 (2,1,0,1), 16. Adam Kielan (Włóknarz Częstochowa) 3 (w,1,0,2), 17. Piotr Morawiak (Unia Leszno) 2 (0,0,2,0), 18. Adam Syguda (Włóknarz Częstochowa) 2 (1,0,0,1), 19. Hubert Kotlarski (Falubaz Zielona Góra) 2 (1,0,1,w), 20. Paweł Silski (Unia Leszno) 1 (0,d,1,d). ©©