DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 245 (22.846) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 21.10.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

To dyrektor szkoły podejmuje decyzję o wpuszczaniu rodziców

Lubuska kurator oświaty Marzena Pulik-Sowińska odpowiada na pytania „GL" dotyczące obostrzeń w niektórych szkołach.
– Str. 3

Lubuskie

Węgiel na wagę złota. Składy pustoszeją, ceny szaleją

Ceny węgla przyprawiają o zawrót głowy, a zdobycie niektórych jego rodzajów staje się prawdziwym wyzwaniem.
– Str. 5

Im starzej, tym lepiej – przekonują uczestnicy II Forum Senioralnego. Najpierw były wykłady, a potem zajęcia praktyczne. **– Str. 4**

Miała być zielona rewolucja, ale zostaje betonoza. Wielkie plany Gorzowa rozbiły się o pieniądze. Nie wiadomo, czy miasto do nich wróci. **– Str. 5**



FOT. UM GORZÓW

Zielona Góra

37 skrzyżowań do poprawy

Leszek Kalinowski

We wtorek w Planetarium Wenus podpisano umowę z wykonawcą (firmą Budimex) inwestycji wartej blisko 160 mln zł. Dzięki niej mamy w mieście jeździć bezpiecznie, wygodniej i szybciej. A to jeszcze nie wszystko, bo rozbudowany zostanie system informacji pasażerskiej MZK.



FOT. JACEK KATOS

Prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski i dyrektor rejonu Budimex S.A. Damian Nowakowski po podpisaniu umowy

Prezydent miasta Marcin Pabierowski podkreśla, że ITS2 – Inteligentne Systemy Transportowe – to inwestycje, dzięki którym komunikacja w mieście ma być lepsza i bardziej bezpieczna. To także przygotowanie miasta na przyjęcie 40 tysięcy nowych mieszkańców, bo tak zakłada plan ogólny Zielonej Góry.

Jak tłumaczył, dziś na wielu skrzyżowaniach nie ma sygnalizacji świetlnej. Każdy może zablokować ruch. Trzeba więc wprowadzić sterowanie.

– Inwestycja to możliwość sterowania intensywnością ruchu. To model zarządzania kryzysowego miastem – mówi prezydent. – Już dziś chcę przeprosić mieszkańców za utrudnienia w ruchu, ale będą one rozłożone w czasie. Są konieczne, byśmy w przyszłości mogli płynne poruszać się po naszych ulicach – przekonuje.

O to samo apelował Tomasz Szuda, komendant miejski policji, zapewniając, że funkcjonariusze będą wspomagać miasto, by mieszkańcy odczuli w jak najmniejszym stopniu uciążliwości związane z inwestycją. – Warto uzbroić się w cierpliwość, by zyskać potem szybszą, bardziej bezpieczną jazdę – mówił.

Najpierw przejścia dla pieszych

Krzysztof Staniszewski, wicedyrektor departamentu zarządzania drogami w zielonogórskim magistracie, zaznacza, że ITS2 to specyficzna inwestycja, bo rozlewa się na całe miasto. Pamiętajmy jednak, że najpierw trzeba wykonać dokumentacje projektową. Dla niektórych miejsc jest ona prosta i tam będzie można szybciej rozpocząć przebudowę. Inne będą wymagały więcej czasu na przygotowanie i roboty rozpoczną się później.

– Pierwsze prace dotyczyć będą przejść dla pieszych, np. na ulicach Botanicznej czy Sulechowskiej. Tutaj powstanie sygnalizacja świetlna. Podobnie na Zjednoczenia. Na ulicy Wyszyńskiego będzie większa przebudowa, więc tam roboty rozpoczną się później – tłumaczy Staniszewski.

Podobnie ze skrzyżowaniami czy rondami. Największe zmiany czekają ronda na Trasie Północnej. Powstanie na nich sygnalizacja świetlna. To jednak będzie wymagało przebudowy wjazdów i zjazdów.

ITS 2 to jeszcze nie wszystko

Jakie konkretnie prace obejmuje ITS2? Budowę, modernizację lub doposażenie 37 skrzyżowań lub przejść dla pieszych z sygnalizacją świetlną, dostosowanie niektórych skrzyżowań do efektywniejszej pracy sygnalizacji świetlnej, budowę sieci światłowodów (15 km), by można podłączyć sygnalizację do Centralnego Systemu Zarządzania Ruchem, budowę drogi dla pieszych i rowerów na wysokości galerii Focus Mall między skrzyżowaniami Wrocławska – Sienkiewicza i Wrocławska – Konstytucji 3 Maja, rozbudowę systemu monitoringu miejskiego, budowę sieci pomiarów ruchu drogowego na wybranych ośmiu rondach.

Zakończenie prac zaplanowano na lipiec 2029 r.

Zakres projektu poza ITS2 obejmuje jeszcze rozbudowę Systemu Informacji Pasażerskiej MZK, w tym instalację 29 nowych tablic informacyjnych oraz wymianę 15 istniejących na nowe, rozbudowę pętli autobusowej na ul. Jędrzychowskiej oraz budowę 12 instalacji fotowoltaicznych wraz z magazynami energii.

Planowany łączny koszt realizacji całego projektu to 292 mln zł, a wartość dofinansowania z funduszy unijnych – 180 mln zł.

Najważniejsze zmiany

Do najważniejszych i najbardziej zauważalnych zmian należą:

1) rondo Batorego – przebudowa na skrzyżowanie z wyspą centralną o rozsuniętych wlotach i wylotach z sygnalizacją świetlną (tzw. rondo z sygnalizacją świetlną); **2)** rondo Rady Europy – przebudowa na skrzyżowanie z wyspą centralną o rozsuniętych wlotach i wylotach z sygnalizacją świetlną (tzw. rondo z sygnalizacją świetlną); **3)** skrzyżowanie Podgórna/Lwowska/Waryńskiego – dobudowa dodatkowych pasów ruchu na wlocie północnym (Waryńskiego) i południowym (Lwowska); **4)** dwa skrzyżowania i przejście dla pieszych na Czarkowie w Łężycy, tj. skrzyżowanie ul. Łężyca – Odrzańska (droga wojewódzka nr 281)/ul. Łężyca – Inżynierska, w tym dobudowa pasów do skrętu w lewo i prawo, skrzyżowanie ul. Łężyca – Odrzańska (DW 281)/ul. Łężyca – Budowlanych, w tym dobudowa pasów do skrętu w lewo i prawo, przejście dla pieszych w rejonie ul. Łężyca – Odrzańska (DW 281)/ul. Łężyca – Apartamentowa; **5)** skrzyżowanie Botaniczna/Kożuchowska – budowa pasa do skrętu w lewo z ul. Kożuchowskiej w ul. Botaniczną oraz budowa krótkiego pasa do skrętu w lewo z Botanicznej w Kożuchowską; **6)** skrzyżowanie Batorego/zjazd do Intermarche i PUP – budowa dodatkowych pasów do skrętu w lewo na drodze głównej (Batorego); **7)** rozbudowa ul. Batorego do dwóch jezdni, w tym budowa buspasów, na wysokości zjazdów do Auchan i Leroy Merlin; **8)** kompleksowa przebudowa ul. Wyszyńskiego od ronda św. Jana Pawła II do ul. Wojska Polskiego, w tym skrzyżowania z ul. Słowacką i Węgierską; **9)** skrzyżowanie Wyspiańskiego/Staszica – budowa dodatkowych pasów ruchu na wlocie południowym (Staszica) oraz zachodnim (Wyspiańskiego); **10)** przebudowa ronda przy galerii Focus Mall – ul. Wrocławska – ul. Sienkiewicza.

eprasa.pl 6306404947

POLECAMY

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Urszula, Celina i Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

Redaktor naczelna
Maja Majewska
Z-ca redaktora naczelnego
Mateusz Różański
Wydawcy
Michał Olszański,
Jacek Drumowicz

www.gazetalubuska.pl

Polska Press
Makroregion Zachód
Redakcja ul. Niepodległości 25,
65-042 Zielona Góra, skr. pocztowa 120,
tel. 68 324 86 00, 68 324 88 05,
fax 68 324 88 72
redakcja@gazetalubuska.pl
Prezes Makroregionu
Robert Glinkowski
Dyrektor reklamy
Marta Napiórkowska-Trzeciak
Dyrektor marketingu
Aleksandra Sobolewska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Komentarz dnia



Sandra Soczewa:
Jak nie po dobroci, to siłą

Niech Państwa nie zmyli ten tytuł. Absolutnie nie jest zwolenniczką przemocy, czy używania siły, no ale są takie sprawy... Badania profilaktyczne! Październik jest Miesiącem Świadomości Raka Piersi. Może warto skusić się na „świętowanie"? Umówić siebie, mamę, siostrę, córkę, przyjaciółkę na mammografię? Wiele kobiet może skorzystać z tego badania zupełnie za darmo. Wystarczy się zapisać. Samo badanie jest bezbolesne, nieinwazyjne. Nawet nie trzeba się do niego specjalnie przygotowywać. Chwila moment i możemy ocalić swoje zdrowie a nawet życie. I to dosłownie. Bo nowotwór piersi wykryty we wczesnym stadium charakteryzuje się bardzo wysokim wskaźnikiem wyleczalności. Warto więc chyba poświęcić kilka minut na rejestrację i kilkanaście już na samą mammografię. Nie jest to zbyt wysoka cena mając na uwadze, co jest na szali. Prawda?

Obecnie wiele placówek w ramach różowego miesiąca organizuje akcje profilaktyczne skierowane do kobiet, z których można skorzystać. Regularnie nasze miasta odwiedzają też mammobusy. W serwisie internetowym „GL" każdego miesiąca podajemy ich trasy, można znaleźć je także na stronie lubuskiego NFZ-u.

Pamiętajmy także o regularnym samobadaniu. To jest równie ważne, bo przecież od jednej mammografii do drugiej zawsze trochę czasu mija (zakładając, że wykonuje się ją systematycznie).

Przygotujcie też swoich partnerów, ojców, braci i kolegów na świętowanie w listopadzie. Bo już niebawem rozpocznie się tzw. niebieski miesiąc, wokół którego powstała kampania Movember. Jej celem jest m.in. profilaktyka i walka z nowotworami prostaty i jąder. Może już dziś zarezerwujcie dla nich badanie PSA i USG?

Jak nie zgodzą się po dobroci, to siłą, pod rękę na badania.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską"

tel. 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

POGODA

dziś
18°C/6°C

jutro
11°C/10°C

KOŻUCHÓW

Mamy mistrzynię Polski w judo! Złoty medal na szyi reprezentantki Ipponu

Mateusz Pojnar

Zofia Bączykowska została mistrzynią kraju w kategorii młodziczek.
- Ten złoty medal jest dowodem na to, że wielkie sportowe marzenia mogą rodzić się wszędzie, również na matach naszego lokalnego klubu – cieszy się trener i tata zawodniczki Grzegorz Bączykowski.



FOT. UKS IPPON KOŻUCHÓW

Wielkie gratulacje dla zawodniczki i jej trenera!

Mistrzostwa Polski młodzików w judo odbyły się we Włocławku. Startowało ponad 460 zawodników reprezentujących prawie 150 klubów z całego kraju. Zofia Bączykowska startowała w kategorii do 36 kg. Stoczyła trzy walki. Wszystkie wygrała i sięgnęła po złoto.

Grzegorz Bączykowski, trener i tata Zosi, podkreśla, że potwierdziła wysokie umiejętności i doskonałe przygotowanie do najważniejszego startu w sezonie.

– Ten medal jest jej największym dotychczasowym osiągnięciem i wyjątkowym wydarzeniem w historii kożuchowskiego judo – dodaje. - To również jedyny medal zdobyty przez reprezentantów województwa lubuskiego podczas tegorocznych mistrzostw. Za tym sukcesem stoją jednak nie tylko umiejętności sportowe. Zosia trenuje pięć razy w tygodniu, a weekendy często spędza na zawodach i obozach szkoleniowych, gdzie doskonali technikę, buduje formę i zdobywa kolejne doświadczenia.

Czyli droga na szczyt MP wymagała dyscypliny, systematyczności, poświęcenia i odporności na stres.

Bączykowski zwraca uwagę, że mistrzostwo kraju to nie tylko osobisty triumf młodej zawodniczki, ale też promocja Kożuchowa i Lubuskiego na sportowej mapie Polski.

- Zosia pokazała, że również w mniejszych miejscowościach rozwijają się zawodnicy zdolni rywalizować i zwyciężać na najwyższym krajowym poziomie – podkreśla trener. - Kożuchów ma mistrzynię Polski, a ten złoty medal jest dowodem na to, że wielkie sportowe marzenia mogą być realizowane wszędzie, również na matach naszego lokalnego klubu.

FORUM CZYTELNIKÓW

Zdzisława z Zielonej Góry:
Zgadzam się z opinią, że seniorzy jak sami chodzą i są w stanie o siebie zadbać, to sobie poradzą. I na pewno chętnie skorzystają z ofert klubów, UTW, pójdą na bal seniora, na warsztaty, pojadą na wycieczki. Znacznie gorsza sytuacja jest z tymi seniorami, którzy sami nie są już w stanie wyjść z domu. I tutaj jest po prostu tragedia. Nie ma systemowych rozwiązań, państwo sobie nie radzi ze starzejącym się społeczeństwem.

Urszula z Gorzowa:
Uważam, że priorytetem powinno być jak najszybsze i nawygodniejsze połączenie Gorzowa z Zieloną Górą. Ułatwiłoby to życie wielu Lubuszanom. O integracji nie wspominając. Teraz zbyt dużo czasu trzeba poświęcić, by dojechać z jednej czy drugiej stolicy województwa. Oczywiście mówię tu o tych, którzy nie mają swoich samochodów.

Tadeusz z Zielonej Góry:
Otwarcie ulicy Zacisze spowodowało, że zaczęły się tworzyć spore korki. Ta krótka ulica zawiera co chwilę jakieś wjazdy, zjazdy i co chwilę na drogę wyjeżdżają samochody z marketów, punktów usługowych, magazynów. Jak zostanie tu włączona Trasa Aglomeracyjna to będzie jeszcze większy problem.

Barbra z Zielonej Góry:
Wielkie brawa dla Pogromców Bazgrołów za akcję z wiaduktem (Zielona Strzała) na alei Wojska Polskiego. Super teraz wygląda to miejsce. Jestem pod wrażeniem i dziękuję im za tą i wiele innych akcji, dzięki którym nasze miasto wygląda piękniej.

Stanisław z Zielonej Góry:
Byłem na uroczystości Jubileuszy Małżeńskich. 223 pary nagrodzone. Piękna uroczystość. Ale pomyślałem sobie jednocześnie, jak to miasto się starzeje. Ilu w nim osób w trzecim wieku. I tak jest wszędzie, w wielu miejscowościach.

eprasa.pl 6306404947

LUBUSIKIE

• **Kontakt z redakcją:**
redakcja@gazetalubuska.pl

REGION

Zakazy wstępu do szkół. Co na to kuratorium?

Mateusz Pojnar

Część placówek m.in. w Lubuskiem wprowadziła zakaz wstępu do szkół dla osób postronnych, w tym rodziców. - Decyzje w tym zakresie podejmują dyrektorzy placówek – mówi „GL" lubuska kurator oświaty Marzena Pulik-Sowińska.



FOT. LUBUSKI URZĄD WOJEWÓDZKI

Marzena Pulik-Sowińska, lubuska kurator oświaty

To efekt ostatnich ataków w szkołach. Ustaliliśmy, że Kuratorium Oświaty w Gorzowie nie prowadzi ewidencji placówek, w których są ograniczenia dotyczące wstępu rodziców.

- Dlatego nie dysponujemy danymi pozwalającymi określić, w ilu szkołach województwa obowiązują takie rozwiązania – mówi Marzena Pulik-Sowińska, lubuski kurator oświaty. - Decyzje w tym zakresie podejmują dyrektorzy poszczególnych szkół, uwzględniając ich specyfikę, warunki lokalowe, organizację pracy i konieczność zapewnienia bezpieczeństwa uczniom.

Kuratorka zaznacza, że wspomniane zapewnienie bezpieczeństwa jest jednym z podstawowych obowiązków dyrektora.

- W związku z obowiązywaniem na terytorium kraju drugiego stopnia alarmowego BRAVO szczególnego znaczenia nabiera odpowiednia organizacja dostępu do budynków szkolnych i stosowanie rozwiązań ograniczających możliwość wejścia na teren placówki osób nieuprawnionych – podkreśla Pulik-Sowińska. – Ale trzeba podkreślić, że rodzice i opiekunowie prawni uczniów nie są osobami postronnymi w relacjach ze szkołą. Ich obecność stanowi naturalny element współpracy ze społecznością szkolną, jednak nie oznacza nieograniczonego dostępu do wszystkich pomieszczeń placówki. Dyrektor szkoły, odpowiadając za bezpieczeństwo uczniów podczas zajęć, ma prawo określić zasady przebywania rodziców na terenie szkoły, w tym ograniczyć dostęp do wybranych przestrzeni. Podejmując takie decyzje powinien uwzględniać zarówno kwestie bezpieczeństwa, jak i warunki lokalowe, organizacyjne i potrzeby społeczności szkolnej.

Kurator zaznacza, że przy tym ważna jest właściwa komunikacja

- Dyrektor powinien ze szczególną uwagą uwzględnić indywidualne potrzeby uczniów, w tym dzieci z niepełnosprawnościami, przewlekle chorych i tych, które z różnych przyczyn wymagają dodatkowego wsparcia – podkreśla Pulik-Sowińska. - W takich przypadkach niezbędne jest podejście uwzględniające rzeczywiste potrzeby dziecka, jego możliwości psychofizyczne i zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa. Szkoła ma obowiązek organizować opiekę i wsparcie odpowiednie do potrzeb uczniów, w tym zapewnić im bezpieczne warunki pobytu i uczestnictwa w zajęciach. Może to oznaczać konieczność ustalenia indywidualnych zasad przyprowadzania dziecka, zapewnienia pomocy pracownika szkoły w dotarciu do sali lekcyjnej lub umożliwienia rodzicowi wejścia do określonej części budynku.

Według kurator bezpieczeństwo uczniów i otwartość szkoły na potrzeby rodziców nie muszą się wykluczać.

ZIELONA GÓRA

Uwaga! To nie są podwykonawcy Urzędu Marszałkowskiego

Eliza Gniewek-Juszczak

W zielonogórskich sołectwach pojawiły się osoby podające się za podwykonawców Urzędu Marszałkowskiego. Ten ostatni zapewnia, że nie ma z nimi nic wspólnego.

„Do jednych z mieszkańców przyjechały dwie panie, przedstawiając się, jako pracownice Urzędu Marszałkowskiego w Poznaniu, Wydział Ochrony Środowiska. Nie chciały udostępnić wizytówek, swoich danych. Podczas rozmowy jedna z pań tłumaczyła, że są podwykonawcami Urzędu Marszałkowskiego w Zielonej Górze. Po telefonie do naszego urzędu marszałkowskiego okazało się, że nie dał takiego zlecenia. Sprawa zgłoszona na policję do wyjaśnienia" – poinformowali moderatorzy profilu Świetlica w Jeleniowie.

Okazało się, że w tym czasie wielu mieszkańców zielonogórskich sołectw spotkało się z odwiedzinami osób, które chciały rozmawiać o ogrzewaniu.

– Kiepsko to wygląda, ktoś się podszywa pod urząd marszałkowski, a później kręci, że jest firmą, podwykonawcą, a na koniec nie chce pokazać wizytówki i zasłania się RODO – komentuje jeden z mieszkańców. Inny informuje, że odwiedziło go starsze małżeństwo.

– Dopytywali o rachunki, ile za prąd płacimy. Pytali o imię, numer telefonu i później dzwonią i umawiają na spotkanie związane z panelami i magazynem, czyli to jest fotowoltaika – stwierdził inny z mieszkańców.

– U nas też były i mówiły o dofinansowaniach do pieców – pisze kolejna osoba.

– A mi mówili, że zapłacą za cały piec z montażem i nic nie muszę dopłacać – stwierdza jedna z kobiet.

Następna informuje, że podobnie było w Jarogniewicach. Ktoś inny też potwierdza wizytę i uzupełnia, że umówił się na telefon.

O sprawie poinformowaliśmy Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego. Otrzymaliśmy zapewnienie, że to nie są pracownicy tego urzędu.

– Departament Środowiska Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze nie korzysta z usług żadnych podwykonawców ani podmiotów zewnętrznych do przeprowadzania wizyt u mieszkańców czy jakichkolwiek działań terenowych w naszym imieniu. Twierdzenia tych osób o działaniu na nasze zlecenie są całkowicie nieprawdziwe – informuje Zdzisław Haczek, rzecznik prasowy zarządu województwa. Podkreśla, że wszelkie czynności w terenie i kontrole realizowane są wyłącznie przez pracowników urzędu, którzy działają w oparciu o ścisłe procedury.

– Kontrole są planowane i przeprowadzane po dokonaniu analizy naruszenia przepisów z zakresu środowiska i dotyczą podmiotów korzystających ze środowiska w rozumieniu art. 3 ust. 20 ustawy Prawo ochrony środowiska – wyjaśnia.

Zgodnie z tą ustawą, każdy uprawniony pracownik posiada imienne upoważnienie wydane przez marszałka i legitymację służbową. Zdzisław Haczek podkreśla, że obowiązujące w urzędzie zarządzenia i regulaminy wewnętrzne bezwzględnie nakazują pracownikom wylegitymowanie się przed rozpoczęciem jakichkolwiek czynności oraz jawne okazanie upoważnienia.

– Sytuacje, w których osoby powołujące się na naszą instytucję odmawiają podania swoich danych lub udostępnienia dokumentów, jednoznacznie dowodzą, że nie mają one nic wspólnego z naszym Urzędem. Zgłoszenie próby oszustwa na Policję było w tej sytuacji jedynym i w pełni właściwym krokiem – mówi.

Urząd informuje też, że jeśli jest potrzeba kontaktu z mieszkańcami, Departament Środowiska Urzędu Marszałkowskiego informuje o tym poprzez komunikaty na stronie BIP, przekazując do gmin ogłoszenia, lub listownie do danego mieszkańca.

Taki sposób urzędowej komunikacji potwierdza również podinsp. Małgorzata Stanisławska, rzecznik prasowa Komendanta Miejskiego Policji w Zielonej Górze. Podkreśla, że pracownicy urzędów w celu kontaktu wysyłają pisma urzędowe, a nie chodzą po mieszkaniach. Apeluje, aby nie wpuszczać osób obcych do mieszkań.

– Zanim podamy imię, nazwisko, nr telefonu, to się dobrze zastanówmy. Nigdy nie pozwalajmy kserować dowodu osobistego. Dowód możemy okazać policjantowi na wezwanie, w urzędzie i banku do potwierdzenia tożsamości – podkreśla. Przestrzega też przed korzystaniem z okazyjnych zakupów, które oferują domokrążcy.

– Nie zawsze mówimy o oszustwie. Ale, jeśli coś jest bardzo korzystne, dużo tańsze niż w sklepie, powinniśmy się dobrze zastanowić – doradza.

KRÓTKO

Powiat sulęciński

Sprzedał auto, żeby je ukraść

Mieszkanka powiatu kupiła osobowe auto od mieszkańca powiatu gorzowskiego. Sprzedający przekazał kobiecie dokumenty oraz jeden kluczyk, zapewniając, że drugiego nie posiada. Nowa właścicielka zaparkowała auto pod swoim blokiem. Nie wiedziała, że były właściciel zachował zapasowy kluczyk, z którym pojawi się pod blokiem zaledwie dwa dni później.
- Skradzionym autem wrócił prosto do swojego domu na terenie powiatu gorzowskiego - relacjonuje sierżant Martyna Litka z KPP w Sulęcinie. Policja szybko odnalazła samochód, a 36-latek usłyszał zarzut kradzieży z włamaniem.
MM

Zielona Góra

Potrącenie na pasach

75-letnia kobieta przechodziła przez jezdnię na ul. Szosa Kisielińska. Została potrącona przez samochód, za którego kierownicą siedział 72-letni mężczyzna. Siła uderzenia i odniesione obrażenia sprawiły, że konieczna była pomoc medyczna. Poszkodowana seniorka ze złamaną nogą została przewieziona do szpitala.
MM

eprasa.pl 6306404947

0011600863

Naszej drogiej Koleżance

Basi Jurze-Kadłubowskiej

oraz

Jej Najbliższym

wyrazy głębokiego współczucia

z powodu śmierci

ŚP

Taty

składają

koleżanki i koledzy z „Gazety Wrocławskiej”

oraz „Gazety Lubuskiej”

0011601348

Pani

Justynie Jodko

wyrazy szczerego żalu i współczucia

z powodu śmierci

Mamy

składają

Elżbieta i Leszek Jarząbek

oraz Pracownicy Firmy EBF Development

REKLAMA 0011600632

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
o pierwszym przetargu ustnym ograniczonym
na sprzedaż:

Nieruchomości gruntowej niezabudowanej oznaczonej ewidencyjnie nr 591/5, obręb 0001 Międzyrzecz, o pow. 247 m² dla której Sąd Rejonowy w Międzyrzeczu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr GW1M/00021997/8.
Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi: **33.000,00 zł**, w tym:
Cena gruntu netto: 33.000,00 zł, podatek VAT (23%) 0,00 zł
Wysokość wadium: **3.300,00 zł**
Przetarg odbędzie się **w dniu 1 grudnia 2026 r. o godz. 10:00** w Sali Ślubów Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, ul. Rynek 1 (budynek Ratusza parter).
Wadium w podanej wysokości należy wpłacić na konto Gminy nr **06 2030 0045 1110 0000 0131 3280** w BNP PARIBAS BANK POLSKA S.A. **do dnia 25 listopada 2026 r. – liczy się data wpływu na rachunek bankowy.** W tytule przelewu należy podać „**wadium działki 591/5, obręb 0001 Międzyrzecz”.**
Termin zgłoszenia uczestnictwa w przetargu do dnia **25 listopada 2026 r.**
Ogłoszenie o pierwszym przetargu ustnym ograniczonym na sprzedaż ww. nieruchomości, wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu w budynku Ratusza (ul. Rynek 1 w Międzyrzeczu) oraz zamieszczono je na stronie internetowej Gminy Międzyrzecz: www.bip.miedzyrzecz.pl i www.miedzyrzecz.pl Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Mieniem Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, tel. 95 742 69 77.

ZIELONA GÓRA

Im starzej, tym lepiej – mówią uczestnicy Forum Senioralnego

Eliza Gniewek-Juszczak

Pod hasłem „Dobrostan Seniora” spotkali się mieszkańcy miasta, którym zależy na tym, aby w dojrzałym wieku cieszyć się z życia. Najpierw były wykłady, a do popołudnia trwały zajęcia praktyczne.



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Dorota Bartwińska (z lewej) i Zofia Banaszak, prezes UTW

– Chcę być świadomym seniorem, bo taki senior jest szczęśliwy – mówi Dorota Bartwińska, którą pytamy dlaczego bierze udział w forum . – Zawsze tak jest, że jeśli w jakimś miejscu spotykamy się raz, to później, w innych miejscach zaczynamy zwracać na siebie uwagę.

Pani Dorota zachęca do tego innych seniorów. Sama jest przykładem dbałości o siebie, co pozwala nie przejmować się wiekiem. Mają to wpływ gustowna fryzura, kolor na paznokciach i styl ubierania się. O tym, że „wiek o tylko liczba, czyli jak zadbać o zdrowie psychiczne” można było przekonać się podczas jednego z wykładów pierwszej części spotkania. Mowa była również o tym, „kiedy trzeba zacząć się martwić – autodiagnoza dotycząca sygnałów wysyłanych przez organizm”. Wśród tematów warsztatów znalazły się: opieka nad chorym seniorem, chińska sztuka profilaktyki zdrowia i m.in. życie z demencją. Forum towarzyszyły też tematyczne stoiska. – Pomagamy w tym, jak zmienić nawyki żywieniowe, żeby żyć zdrowiej i dłużej, żeby nie było im starzej tym gorzej, ale im starzej, tym lepiej – podkreśla Joanna Żaguń, która prowadzi z mężem klub zdrowego stylu życia w Zielonej Górze. – Zauważamy, że osobom starszym nie chce się jeść, gotować, wybierają to co, najprostsze i często przetworzone. Chcemy to zmieniać – mówi Zielonogórzanka.

Wydarzeniu towarzyszyły badania profilaktyczne.

– Uczestnicy forum sami wybierają warsztaty tematyczne. Chcielibyśmy, by spotkanie było inspiracją do aktywności poznawczej i ruchowej, które są niezbędne w dbałości o zdrowie i zapewniają radość z przeżywania jesieni życia – podkreśla Małgorzata Barska, przewodnicząca Zielonogórskiej Rady Seniorów.

O tym, że forum pozwala na dyskusję na różne tematy dotyczące dojrzałego wieku przekonuje prezydent Marcin Pabierowski, który powołał Zielonogórską Radę Seniorów.

Na pytanie o GL o kolejne domy seniora w mieście, prezydent przyznaje, że urząd nad tym pracuje.

– Czekamy na zielone światło z ministerstwa – dodaje.

REKLAMA 0011589907

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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



DROBNE

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

Matrymonialne

SAMOTNA Pani, 70 lat, niepaląca i niepijąca, pozna wartościowego wdowca do 70 lat. Poszukuję drugiej połówki na jesień życia. Pan bez nałogów, ciepły, serdeczny i z klasą. Tylko poważne oferty. Bez SMS-ów. Tel. 505 168 601

Życzenia podziękowania

Wnuczko! Żyj tak, jakby każdy dzień był twoim urodzinowym prezentem. Z okazji 18 urodzin Uli ze Staniszowa życzenia składają dziadkowie z Drzonkowa

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 6306404947

REGION

Węgiel na wagę złota. Składy pustoszeją. Ile za ogrzanie domu zapłacą Lubuszanie?

Magdalena Marszałek

Zima coraz bliżej, a w składach opału w całym kraju robi się coraz goręcej. Sprawdziliśmy, ile kosztuje opał w regionie i czy mieszkańcy mają jeszcze szansę zrobić zapasy.

- Mniej więcej miesiąc temu udało nam się jeszcze zdobyć opał w miarę rozsądnej cenie. Dosłownie dwa dni później w składach nie było już nic. Przez kolejny tydzień wszędzie były pustki, a kiedy węgiel w końcu się pojawił, kosztował już dwa razy więcej - mówi jedna z mieszkanek regionu.

W składzie opału w Deszcznie pod Gorzowem węgiel na razie jest. Właściciel podkreśla jednak, że na rynku panuje niepewna sytuacja.

- Są problemy z dostępnością, ale nam na szczęście udało się jeszcze zabezpieczyć odpowiednią ilość. Zostały jeszcze cztery tiry, czyli łącznie około stu ton opału. Trudno powiedzieć, jak sytuacja będzie wyglądała w listopadzie - przyznaje.

Za tonę trzeba tu zapłacić około 2200 złotych. Nasz rozmówca przekonuje jednak, że warto zwracać uwagę nie tylko na cenę, ale przede wszystkim na jakość opału.

- Kazachstan na wielu składach kosztuje tak samo, a dużo szybciej się się wypala niż polski węgiel, który trzyma żar przez wiele godzin. Nie sprowadzamy opału z importu, stawiamy na krajowy, twardy węgiel dobrej jakości - dodaje.

Również w składzie opału w Krzeszycach odpowiednio wcześnie przewidzieli, że jesienią mogą pojawić się problemy z dostawami.

- U nas trochę węgla jest, bo nawieźliśmy go, kiedy był dostępny. - przyznaje właściciel składu.

Na placu można jeszcze kupić między innymi orzech i brykiet. Ceny nie należą jednak do niskich.

- Orzech kosztuje w okolicach 2300 złotych, ekogroszek około 2200-2400 . Wszystko zależy od gatunku. Niestety już chyba wszędzie na składach trzeba zapłacić za tonę ponad dwa tysiące - wylicza sprzedawca.



FOT. PEXELS

Dodaje, że największe zainteresowanie zakupem opału było we wrześniu.

- Mieliśmy naprawdę dużo pracy. Teraz, w październiku, trochę przycichło, ale myślę, że tuż przed samą zimą zainteresowanie znowu wzrośnie - przewiduje.

O dostępność węgla pytamy również w jednym ze składów pod Zieloną Górą. Tu zapas jeszcze jest, ale ceny w ostatnich tygodniach również mocno poszły w górę.

- Miesiąc temu wszystko tak mocno podrożało. Orzech jedynka, a więc rodzaj węgla o większej granulacji, kosztuje teraz 2180 złotych. A jeszcze półtora miesiąca był to 1680 złotych - przyznaje sprzedawca.

Różnica wynosi więc aż 500 złotych na jednej tonie.

Skąd tak gwałtowne podwyżki? Zdaniem naszego rozmówcy jedną z przyczyn są problemy z importem, a krajowe wydobycie nie wystarcza do pokrycia zapotrzebowania na opał.

- Mniej importu poszło ze Wschodu, bo granice były poblokowane. Z polskich kopalń brakuje gdzieś trzydziestu, czterdziestu procent. Tyle węgla trzeba importować. A kiedy przyszła tylko część tego, co miało przyjść, zrobiły się braki - wyjaśnia.

Drożeje zresztą nie tylko węgiel. Wysokie ceny dotyczą również pelletu. Za tonę trzeba zapłacić nawet 2400 zł.

Alternatywą dla prywatnych składów może być sklep internetowy Polskiej Grupy Górniczej. Zakup bezpośrednio od producenta pozwala znaleźć opał w niższej cenie. Trzeba jednak pamiętać, że cena widoczna w sklepie nie zawsze oznacza całkowity koszt zakupu. Kluczowe znaczenie ma transport. W przypadku województwa lubuskiego, położonego daleko od śląskich kopalń, koszty przewozu mogą znacząco wpłynąć na ostateczny rachunek.

GORZÓW

Miała być zielona rewolucja, ale zostaje betonoza

Magdalena Marszałek

Miały zniknąć betonowe płyty, a w ich miejscu pojawić się drzewa, krzewy i kwiaty. Na razie jednak z tych planów nic nie wyjdzie. Miasto unieważniło przetarg, bo jedyny zainteresowany wykonawca zażądał znacznie więcej pieniędzy niż przewidziano w budżecie.



FOT. UM GORZÓW

Zielona metamorfoza okazała się za droga

W połowie września gorzowski magistrat zapowiadał kolejne zmiany, dzięki którym miasto miało stać się bardziej zielone. Tym razem nie chodziło jednak o tworzenie nowych parków czy skwerów, ale o odzyskanie dla przyrody przestrzeni, które od lat zajmuje beton. Urzędnicy ogłosili przetarg na inwestycję związaną z zagospodarowaniem wód opadowych. Pomysł był prosty: rozebrać fragmenty betonowych chodników i nawierzchni przy przystankach autobusowych, a następnie zastąpić je roślinnością. Zmiany miały objąć fragmenty kilkudziesięciu chodników oraz kilkunastu przystanków w różnych częściach miasta.

Aby przeprowadzić inwestycję, magistrat podzielił zamówienie na trzy części. Problem pojawił się jednak na etapie wyboru wykonawcy. Do przetargu zgłosiło się zaledwie jedno konsorcjum. Co więcej, jego oferty na wszystkie trzy części zamówienia okazały się znacznie droższe niż zakładali urzędnicy. Na realizację pierwszego zadania miasto przygotowało 370 tys. zł. Tymczasem wykonawca wycenił prace na 553 983,75 zł. W przypadku drugiej części miasto zamierzało wydać 400 tys. zł, natomiast oferta opiewała na 581 108,04 zł. Za trzecią zamiast planowanych 400 tys. zł wykonawca oczekiwał 533 507,31 zł.

Ostatecznie gorzowski magistrat zdecydował, że nie zwiększy budżetu inwestycji i oficjalnie unieważnił wszystkie trzy części postępowania. Nie wiadomo, czy miasto ponownie ogłosi przetarg, zmieni zakres planowanych prac, czy odłoży inwestycję na później.

REKLAMA 0011598330

SZUKAMY

Physiotherapie Danny Polz

FIZJOTERAPEUTY / FIZJOTERAPEUTKI (M/K/D)

Oferujemy:

- samodzielną pracę z pacjentami,
- przyjazny i uporządkowany grafik pracy,
- kartę podarunkową SpenditCard o wartości 50 euro miesięcznie,
- możliwość udziału w szkoleniach z dofinansowaniem,
- wynagrodzenie początkowe:
  30 godzin tygodniowo – **3 250 euro brutto miesięcznie,**
  40 godzin tygodniowo – **4 325 euro brutto miesięcznie,**
  możliwość wyboru innych modeli czasu pracy – **25 euro za godzinę,**
- gwarantowane przerwy w pracy,
- 30 dni urlopu,
- umowę o pracę na czas nieokreślony.

Oczekujemy:

- wykształcenia kierunkowego w zawodzie fizjoterapeuty,
- kompetencji zawodowych i interpersonalnych,
- zaangażowania i rzetelności.

Aplikacje prosimy przesyłać na adres:

Physiotherapie Danny Polz
Frankfurter Straße
315898 Neuzelle
E-mail: physiotherapiepolz@freenet.de

49 172 601 96 59

eprasa.pl 6306404947

BIZNES

Podatki bez ryzyka, czyli wsparcie doradców

Leszek Kalinowski

O podatkach, skomplikowanym prawie podatkowego, roli doradców podatkowych rozmawiamy z Iwoną Kuriatą, Przewodniczącą Zarządu Lubuskiego Oddziału Krajowej Izby Doradców Podatkowych



FOT. ARCHIWUM I. KURIATY

Doradcy podatkowi świętują jubileusz 30-lecia istnienia zawodu. A wydawałoby się, że powstał on całkiem niedawno?

Zawód dorady podatkowego został powołany do życia ustawą o doradztwie podatkowym w 1996 roku i jest nierozerwalnie związany z transformacją ustrojową oraz rozwojem wolnego rynku. Wprowadzone w latach 90. ustawy o podatkach dochodowych oraz podatku od towarów i usług nałożyły na podatników obowiązek składania deklaracji podatkowych, czyli samoobliczania wysokości zobowiązania podatkowego. W prawidłowym wykonywaniu tego obowiązku mieli ich wspierać właśnie doradcy podatkowi. Ustawa o doradztwie podatkowym nakłada na osoby wykonujące ten zawód szereg obowiązków oraz reguluje odpowiedzialność dyscyplinarną. Najważniejsze obowiązki to stałe podnoszenie kwalifikacji, obowiązkowe ubezpieczenie OC oraz obowiązek zachowania tajemnicy zawodowej. Zawód doradcy podatkowego jest zawodem zaufania publicznego, co naszym klientom daje rękojmię kompetencji i bezpieczeństwa.

Doradcy podatkowi mają swoją korporację?

Tak, jesteśmy zrzeszeni w Krajowej Izbie Doradców Podatkowych, reprezentowanej przez Krajową Radę Doradców Podatkowych. To nasz organ centralny. W regionach działamy poprzez Zarządy Regionalne, ja jestem Przewodniczącą Zarządu Lubuskiego Oddziału KIDP. Znaleźć nas można przy ulicy Bohaterów Westerplatte 11. Mamy też swoją stronę internetową , a także stronę „Podatki bez ryzyka". Warto tam zajrzeć i znaleźć odpowiedź na nurtujące nas pytania związane z podatkami. Znajdziemy też tam listę doradców podatkowych. Można sprawdzić, kto się w czym specjalizuje.

Można powiedzieć, że doradca podatkowy to pomoc dla osób, które prowadzą firmy czy mają jakąś działalność gospodarczą...

Doradcy podatkowi od 30 lat wspierają przedsiębiorców i pozostałych obywateli, słowem wszystkich, których administracja skarbowa traktuje jak podatników. Pomagamy poruszać się po coraz bardziej złożonych regulacjach prawa podatkowego, pełniąc rolę nie tylko ekspertów od podatków, lecz także zaufanych pełnomocników w relacjach z instytucjami państwa.

Czyli?

Biorąc pod uwagę podatek dochodowy od osób fizycznych, będziemy mieli tu osoby prowadzące działalność gospodarczą, ale i też takie, które tej działalności nie prowadzą, osiągają przychody z innych źródeł, które ta ustawa o podatkach obejmuje. Na przykład sprzedaż majątku, zyski kapitałowe, przychody z pracy najemnej, prawa autorskie itd.

Doradca podatkowy nie tylko doradza?

Dziś doradcy podatkowi nie tylko udzielają porad dotyczących obowiązków podatkowych, sporządzają deklaracje i zeznania podatkowe czy prowadzą księgi i ewidencje podatkowe. Doradzają również w zakresie międzynarodowego prawa podatkowego i prawa celnego oraz reprezentują podatników przed organami podatkowymi. Warto podkreślić, że od 2010 roku doradcy podatkowi, jako profesjonalni pełnomocnicy, mają prawo reprezentować klientów przed sądami administracyjnymi, zarówno wojewódzkimi sądami administracyjnymi, jak i Naczelnym Sądem Administracyjnym.

W dzisiejszych czasach nie jest to pewnie łatwe zadanie. W mediach społecznościowych wszyscy wszystkim doradzają, choć nie mają kompetencji. W internecie znaleźć można wiele nieprawdziwych informacji także na temat podatków. Czy doradcy podatkowi to odczuwają?

Dokładnie tak. Coraz częściej we własnej praktyce zawodowej zmagam się ze skutkami funkcjonowania powszechnego poradnictwa podatkowego w mediach społecznościowych prostując zasłyszane tam cud-rozwiązania. Uważam za niezwykle ważne rozpowszechnianie wiedzy o poważnym ryzyku finansowym i prawnym korzystania z takich niepewnych źródeł. Prawo podatkowe zmienia się w naszym kraju niezwykle dynamicznie, istniejące lub „zdiagnozowane" luki prawne często są eliminowane w drodze rozporządzenia lub zmiany interpretacji prawa. Każdą sytuację należy rozpatrywać indywidualnie, w szerokim kontekście. Rzadko zdarzają uniwersalnie działające „złote środki" lub proste rozwiązania. Uniwersalna porada z internetu rzadko uwzględnia jakieś kluczowe detale. Sankcyjność zaś naszego prawa podatkowego jest wysoka a fiskus raczej restrykcyjny.

No to niełatwo chyba się w tym wszystkim poruszać?

Polskie prawo podatkowe podlega nieustannym nowelizacjom. Artykuł znaleziony w wyszukiwarce może opierać się na stanie prawnym, który już nie obowiązuje. Dodatkowo administracja skarbowa stosuje bardziej restrykcyjną linię interpretacyjną tego prawa, więc w naszej rzeczywistości często podatnik dochodzi swoich praw dopiero przed sądem administracyjnym. Wymaga to dodatkowo znajomości linii interpretacyjnych oraz orzeczniczych prawa podatkowego.

Jaka jest ścieżka do wykonywania tego zawodu?

W dzisiejszym stanie prawnym, aby przystąpić do egzaminu na doradcę podatkowego, należy mieć wykształcenie wyższe magisterskie. Przepisy nie wymagają wykształcenia kierunkowego, niemniej wykształcenie prawnicze lub w dziedzinie finansów i rachunkowości z pewnością ułatwi przygotowanie się wykonywania zawodu doradcy podatkowego. Jest to zawód multidyscyplinarny, dający wiele możliwości rozwoju. W naszym województwie akurat jesteśmy w takiej sytuacji, że nie odnotowujemy zbyt dużego napływu nowych doradców. Aktualnie na liście mamy 103 osoby czynnie wykonujące zawód. Mamy zatem dużo miejsca dla nowych adeptów, których serdecznie zapraszamy.

REKLAMA Q605045478A

ORGANIZATOR
GAZETA LUBUSKA

PARTNER STRATEGICZNY
ZIELONA GÓRA
ZIELONOGÓRSKI INTEGRATOR BIZNESOWY

PARTNERZY WSPIERAJĄCY:
GAMP
Klinika Wiśniowa
SSPM STRZELECKA
SELA

PARTNERZY:
BGK BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO
PKF Polska | BPO
RZEMIOSŁO
Krajowa Izba Doradców Podatkowych
ARR Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Zielonej Górze
BMW Sikora

eprasa.pl 6306404947

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

PAP

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. PAP

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. PAP

KRÓTKO

Łódź

Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA,
minister energii

eprasa.pl 6306404947

KENIA

Przywódca sekty głoszącej koniec świata oskarżony o 191 morderstw

Kazimierz Sikorski

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie stanął przed sądem wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o dokonanie masakry w kenijskim lesie, w wyniku której zginęły setki ludzi.

Lider sekty głoszącej koniec świata stanął przed sądem i usłyszał zarzuty zamordowania 191 osób – po tym jak w Kenii odkryto masowe groby.

Paul Mackenzie jest sądzony wraz z 29 innymi osobami oskarżonymi o zmuszanie swoich wyznawców – w większości dzieci – do zagłodzenia się na śmierć, aby mogli „spotkać Jezusa".

Do tych tragicznych wydarzeń dochodziło latami na terenie jego rancza położonego w lesie Shakahola, w głębi lądu od nadmorskiego kurortu Malindi w Kenii.

Śledczy nazwali to zdarzenie „masakrą w lesie Shakahola" i podają, że od 2023 roku odnaleziono tam setki ciał. Na terenie posiadłości odkopano szczątki 191 osób; większość z nich stanowiły dzieci.

Mackenzie pojawił się w sądzie w kajdankach. Samozwańczy pastor nie przyznał się do zarzutów popełnienia 191 morderstw. Krewni ofiar przybyli do sądu, aby śledzić przebieg procesu. Jeden z nich, 62-letni Francis Wanje, przekazał, że w Shakahola stracił ośmioro członków rodziny, w tym córkę i dwoje wnucząt. – Dla mnie to niezwykle ważny dzień – powiedział przed rozpoczęciem rozprawy.

Mackenzie zainicjował i nadzorował praktykę skrajnego postu na terenie posiadłości. Stworzył „hierarchię śmierci", zgodnie z którą w pierwszej kolejności miały umierać dzieci,potem nastolatki, kobiety i mężczyźni. Dzieci zmarły na skutek głodu, uduszenia, ucisku na szyję i urazów głowy.

Obrońcy Mackenziego utrzymują, że jest on niewinny, wskazując na luki w materiale dowodowym i twierdząc, że sprawa opiera się na „poszlakach, relacjach ze słyszenia oraz niejednoznacznych wynikach badań sądowo-medycznych".



FOT. SIMON MAINA/AFP/EAST NEWS

Samozwańczy pastor Paul Mackenzie podczas rozprawy w sądzie w Mombasie

SUDAN

Atak dronów na targowisko. 73 zabitych i wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 73 osoby zginęły, a 19 zostało rannych w wyniku ataku dronów na targowisko w spornym regionie Abyei na granicy Sudanu i Sudanu Południowego.

Pełniący obowiązki ministra informacji tego wspólnie administrowanego obszaru, Yohana Akol Ngor, powiadomił, że do ataku doszło w poniedziałek. O przeprowadzenie tego ostrzału oskarżył armię Sudanu, lecz nie przedstawił dowodów na poparcie swoich zarzutów.

Ministerstwo spraw zagranicznych Sudanu Południowego podało w poniedziałek późnym wieczorem, że celem ataku było targowisko położone na północ od miasta Abyei. Resort nie podał bilansu ofiar. Władze w Dżubie wezwały na rozmowę ambasadora Sudanu, wyrażając „stanowczy protest i głębokie zaniepokojenie" skutkami ataku dla bezpieczeństwa ludności cywilnej i stabilności regionu.

Organizacja pomocowa Lekarze bez Granic (MSF) poinformowała, że do pobliskiego szpitala Ameth Bek trafiło ponad 20 rannych, w tym osoby w stanie krytycznym oraz z oparzeniami.

Bogaty w ropę region Abyei pozostaje przedmiotem sporu między Sudanem i Sudanem Południowym. Obszar ten jest wspólnie administrowany przez oba państwa. Regularnie dochodzi tam do aktów przemocy, najczęściej związanych ze starciami między grupami etnicznymi lub ugrupowaniami zbrojnymi. Wojna domowa w Sudanie trwa od kwietnia 2023 r. PAP

USA – UKRAINA

Vance: Ukraina nie powinna wstępować do NATO

oprac. Anna Nagel

Wiceprezydent USA J. D. Vance powiedział w rozmowie z kanałem telewizyjnym 2WAY TONIGHT, że Ukraina nie powinna wstępować do NATO – przekazał we wtorek rano portal Ukrainska Prawda.

– O ile wiem, nie mamy oficjalnej umowy sojuszniczej z Ukrainą. (...) Ukraina nie powinna wstępować do NATO – oświadczył amerykański wiceprezydent. Dodał, że w pewnych kwestiach współpraca z Kijowem będzie rozwijana, ale w innych sprawach „stanowiska będą rozbieżne".

Vance powtórzył także wcześniejsze postulaty administracji w Waszyngtonie, że Ukraina „musi wstrzymać ataki na rosyjskie obiekty energetyczne".

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział w niedzielę Bloombergowi, że – według niego – administracja przywódcy USA Donalda Trumpa podjęła działania, które mają skłonić Ukrainę do kapitulacji. Zaproponował, że Ukraina przestanie atakować rafinerie w Rosji, jeśli otrzyma więcej pocisków do wyrzutni Patriot.



FOT. BRENDAN SMIALOWSKI/AFP/EAST NEWS

Wołodymyr Zełenski podczas wrześniowego spotkania z Donaldem Trumpem na sesji ONZ w Nowym Jorku

Ograniczenia ze strony USA są niesprawiedliwe

Zełenski udzielił wywiadu włoskiej gazecie „Corriere della Sera" tuż po poniedziałkowej rozmowie telefonicznej z papieżem Leonem XIV.

– Ograniczenia w dzieleniu się informacjami wywiadowczymi oraz zmniejszenie prędkości Starlinka to już nie tylko zwykłe groźby, ale rzeczywistość. To niesprawiedliwe wobec nas. Pozostajemy wdzięczni narodowi amerykańskiemu i drużynie (prezydenta Donalda) Trumpa, jednak między partnerami musi panować uczciwość – oznajmił Zełenski w opublikowanym we wtorek wywiadzie.

– Naród amerykański, administracje i obie partie (Demokraci i Republikanie – PAP) nas wspierały. Jestem za to wdzięczny. Zawsze chcieliśmy relacji opartych na uczciwości, sprawiedliwości i przejrzystości. Nie chcę niczego ukrywać przed amerykańskim prezydentem. Możemy mieć różne opinie i interesy, ale nasze narody mają ze sobą o wiele więcej wspólnego niż Ameryka i Rosja – ocenił ukraiński przywódca.

Rozmówca dziennika podkreślił jednak, że współpraca Ukrainy z USA wciąż jest kontynuowana.

– Otrzymujemy amerykańską broń w ramach programów finansowanych przez Europejczyków. Dziś za tę broń płacimy. Chcemy nadal utrzymywać otwarte, uczciwe i pragmatyczne relacje – zadeklarował Zełenski.

Prezydent zrelacjonował przebieg swoich rozmów z zespołem negocjacyjnym Trumpa. – Powiedziałem, że jesteśmy gotowi. Jeśli chcą rozmawiać o rokowaniach i porozumieniu pokojowym z Putinem, zawsze jesteśmy otwarci; mimo wszystko, ponieważ pokój jest priorytetem – oświadczył ukraiński polityk.

Rozmowy w Oslo

We wtorek w Oslo odbyły się rozmowy dotyczące zakończenia wojny. Gospodarzem spotkania był norweski premier Jonas Gahr Stoere. Według agencji Reutera do Norwegii przybył też specjalny wysłannik prezydenta USA Donalda Trumpa Steve Witkoff. W spotkaniu brali też udział przedstawiciele grupy E4, do której należą Polska, UE i NATO. PAP

AUSTRALIA

Posłanka staranowana przez auto w stanie krytycznym

oprac. Anna Nagel

Premier Australii Anthony Albanese przekazał, że deputowana Helen Haines jest w stanie krytycznym, ale stabilnym. W poniedziałek została ona celowo staranowana samochodem przed biurem w Wangaratta. Motyw ataku nie został na razie ustalony.

Albanese potwierdził, że podejrzany przebywa w areszcie, a dochodzenie prowadzą australijska policja federalna i policja stanu Wiktoria oraz wywiad.

– Pozwólmy policji przeprowadzić śledztwo. Ważne jest, aby ludzie pozwolili na ten proces, abyśmy opierali się na faktach, a nie na spekulacjach – powiedział we wtorek premier cytowany przez 7News. – Na tym etapie nie jest jasne, jaki był motyw tego ataku – dodał Albanese.

Do ataku na polityczkę doszło w poniedziałek przed biurem poselskim Haines w miejscowości Wangaratta w stanie Wiktoria na południu kraju. Kiedy zaparkowała samochód i pochyliła się nad otwartym bagażnikiem, napastnik dwukrotnie wjechał w nią samochodem, dociskając ją z impetem do jej własnego pojazdu. Następnie lokalny fryzjer wyciągnął mężczyznę z samochodu, obezwładnił go i zatrzymał do czasu przybycia policji. Albanese podziękował mu za odważną postawę.

Policja poinformowała później, że w pojeździe napastnika – zidentyfikowanego przez media jako działacz ekologiczny Brendan Nugent – znaleziono nóż. PAP

eprasa.pl 6306404947

GAZETA LUBUSKA

21 października 2026 r

PUPIL
roku 2026



Gucio, Edyta Kacała



Elza, Iwona Michalik, Gorzów Wielkopolski



Puma, Monika Jania, powiat krośnieński



Julek, Edyta Kacała

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl 6306404947

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Zyskała sympatię zwierząt i ich opiekunów

Nasza zwyciężczyni zyskała uznanie lokalnej społeczności dzięki swojemu zaangażowaniu w niesienie pomocy zwierzętom potrzebującym profesjonalnego wsparcia. Do każdego pacjenta podchodzi indywidualnie, z troską i należytą uwagą. Dlatego zyskuje sympatię nie tylko swoich małych podopiecznych, ale także ich opiekunów, którzy mogą być spokojni o zdrowie i los swoich pupili. Anna Rycak (PET - VET Przychodnia Weterynaryjna, Świebodzin) pracuje w miejscu, w którym zdrowie i dobro zwierząt są zawsze na pierwszym miejscu. Każdego dnia udowadnia, że zawód weterynarza to nie tylko wiedza i doświadczenie, ale przede wszystkim empatia, cierpliwość oraz prawdziwa pasja do niesienia pomocy. Dzięki profesjonalizmowi, zaangażowaniu i serdecznemu podejściu zdobyła zaufanie właścicieli zwierząt, którzy powierzają jej opiekę nad swoimi pupilami.

Anna Rycak,
PET - VET Przychodnia Weterynaryjna,
Świebodzin

MIEJSCE II

Agata Rachwalska,
PET - VET Przychodnia Weterynaryjna,
Świebodzin

MIEJSCE III

Adriana Sokołowska,
Gabinet Weterynaryjny ADAVET, Zielona Góra

GROOMER ROKU MIEJSCE I

To przede wszystkim budowanie zaufania

- Praca ze zwierzętami od zawsze była mi bliska, ale dopiero grooming pokazał mi, że mogę połączyć miłość do zwierząt z pracą, która daje mi ogromną satysfakcję. Z czasem odkryłam, że pielęgnacja to nie tylko strzyżenie czy kąpiel – to przede wszystkim budowanie zaufania, poznawanie charakteru każdego psa i dbanie o jego komfort oraz dobre samopoczucie - mówi Halina Krzyśków (Psi Salon Miki, Złotnik). Największą satysfakcję daje jej obserwowanie przemiany - nie tylko tej wizualnej, ale przede wszystkim tej, która zachodzi w samym zwierzęciu. Uwielbia moment, kiedy pies przychodzi zestresowany czy niepewny, a po kilku wizytach zaczyna jej ufać, spokojnie poddaje się pielęgnacji i czuje się przy mnie bezpiecznie. - Praca groomera bardzo zmieniła moje spojrzenie na zwierzęta. Zrozumiałam, jak wiele potrafią nam przekazać bez używania słów. Każdy pies ma swój charakter, swoje lęki, przyzwyczajenia i granice - zaznacza.



Halina Krzyśków,
Psi Salon Miki,
Złotnik

MIEJSCE II



Eliza Skorupska,
Dog Spa & Therapy Salon Piękności dla Psów, Glinikd tertetet

MIEJSCE III

Kinga Słomińska,
Psi Urok - Salon Pielęgnacji Psów,
Żary

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Świat psów nie ma przed nią tajemnic

Co sprawiło, że praca ze zwierzętami stała się zawodem i życiową pasją? - Było odwrotnie - to moja życiowa pasja stała się moim zawodem. Do teraz uważam, że nie chodzę do pracy. Może brzmieć to trywialnie, może to oklepane, ale każdego dnia śmiejąc się w aucie z moją wspólniczką, trenerką Joanną Szymulą, wykrzykujemy pod niebiosa, jak cudownym jest wstawać i robić to, co od dziecka było naszą misją - mówi zwyciężczyni. Najbardziej cieszy się z momentów delikatnych, a przełomowych. Z każdego przełamanego lęku przez psa i klienta. Najbardziej docenia to, że nie jest w tym sama. - Najbliższe mi kobiety tworzące „Wioskę Psich Ciotek" to codzienny natłok ogromu pomysłów, ekscytacji i werwy - dodaje Pola Kałek. Praca to jej życie: - To, że spotkania umawiane są na daną godzinę, że do klienta trzeba dotrzeć, zważać na grafik, nic nie zmieniło. Uniwersytecka edukacja za to rozszerza moje spojrzenie.



Pola Kałek,
Wioska Psich Ciotek,
Siodło

MIEJSCE II

Marcin Dominiak,
Psia Edukacja,
Zielona Góra

MIEJSCE III



Barbara Wołk,
WHOA Wołk Horsemanship Oasis,
Białczyk

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Miejsce stworzone z prawdziwej miłości

Pupilowa Spiżarnia (Zielona Góra, Łężyca-Apartamentowa 2) powstała z miłości. Tu praca łączy się z pasją. Każdego dnia wkłada się tutaj całe serce, dbając o to, by zwierzęta miały dostęp do najlepszych produktów a ich opiekunowie - fachową poradę i zawsze miłą atmosferę. Zaufanie, które zyskał zwycięski sklep i merdające ogonki są największą nagroda, a nominacja do tytułu Sklepu Zoologicznego Roku jest dowodem na to, że ta wspólna droga ma sens. „Bardzo cenię sobie naszą przyjaźń, mam wrażenie, że od początku nasza relacja była czymś więcej niż relacja „sprzedawca-klient", lubimy rozmawiać, czasem poplotkować, znam imiona waszych pupili, ich kulinarne upodobania... Cieszę się, że razem przychodzicie i dobrze się u nas czujecie. Uwielbiam, jak nazywacie mnie „ciocią"... Wspólnie świętujemy różne wydarzenia, imprezy, eventy" - pisała w trakcie trwania głosowania właścicielka Pupilowej Spiżarni.

Pupilowa Spiżarnia,
Zielona Góra,
Łężyca-Apartamentowa 2

MIEJSCE II

Sklep zoologiczny Pirania,
Gorzów Wielkopolski,
Mieszka I 13

MIEJSCE III

SAMO MIĘSO - psie i kocie smaczki,
Ołobok

eprasa.pl 6306404947

PUPIL ROKU



Boluś
Właściciel: Gabriela Hołówko, powiat słubicki



Jacek
Właściciel: Andrzej Krysiak, powiat strzelecko-drezdenecki



Puma
Właściciel: Monika Jania, powiat krośnieński



Królewna i Mruczek
Właściciel: Marta Wieczór, Gorzów Wielkopolski



Koko
Właściciel: Karolina Stebelska, powiat wschowski



Miki
Właściciel: Alicja Adamczewska, powiat zielonogórski

eprasa.pl 6306404947

PUPIL ROKU



Tequila
Właściciel: Magdalena Rzepa, powiat żagański



Szymonek
Właściciel: Bartosz Nietopiel, powiat nowosolski



Fin
Właściciel: Igor Skubisz, Zielona Góra



Lucjan
Właściciel: Stawicki Paweł, powiat gorzowski



Fredzia
Właściciel: Mirosława Cichowlas, powiat świebodziński



Lusia
Właściciel: Dorota Kotlicka, powiat żarski

eprasa.pl 6306404947

PUPIL ROKU



Reina
Właściciel: Damian Kaźmierczak, powiat sulęciński



Rysia
Właściciel: Monika Wesoła, powiat międzyrzecki



Elza
Właściciel: Iwona Michalik, Gorzów Wielkopolski



Mico i Chico
Właściciel: Paweł Wacławski, powiat żagański



Luna
Właściciel: Kamila Rzepka, powiat wschowski



Kabi
Właściciel: Agnieszka Borkowska, Zielona Góra

eprasa.pl 6306404947

PUPIL ROKU



Skarpetka
Właściciel: Katarzyna Kowalska, powiat zielonogórski



Mikuś:)
Właściciel: Roksana Pernal, powiat żarski



Daisy
Właściciel: Krzysztof Dudziński, powiat międzyrzecki



Borys
Właściciel: Anna Wojciechowska, powiat krośnieński



Kobi
Właściciel: Magdalena, powiat gorzowski



Tobi
Właściciel: Przemysław Obuchanicz, powiat świebodziński

eprasa.pl 6306404947

PUPIL ROKU



Rocky
Właściciel: Wiktoria Niewczas, powiat słubicki



Edziu
Właściciel: Hanna Banaś, powiat nowosolski



Cloii
Właściciel: Joanna Sochacka, powiat sulęciński



Leo
Właściciel: Hanna Faberska, powiat strzelecko-drezdenecki



Gucio
Właściciel: Edyta Kacała



Julek
Właściciel: Edyta Kacała

eprasa.pl 6306404947

PUPIL ROKU



Tunja
Właściciel: Nikola Nowak



Maja
Właściciel: Natalia Brenk



Lucynka
Właściciel: Wiktoria Karolczak

AUTOPROMOCJA

Q504585694A

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

eprasa.pl 6306404947

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

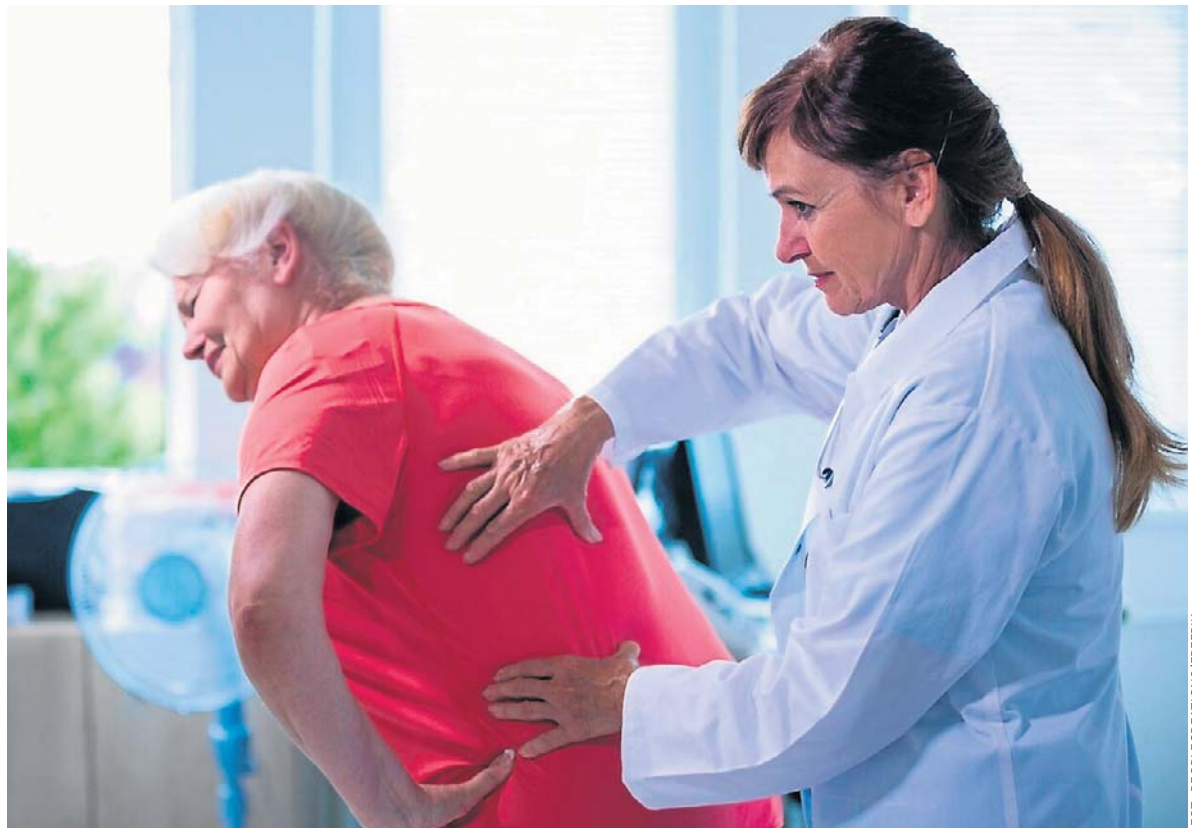
Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występują w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 6306404947

PIENIĄDZE

Pobyt w DPS kosztuje fortunę. Kto może złożyć wniosek o zwolnienie z opłat?

Pobyt w domu opieki społecznej może kosztować prawdziwą fortunę. Ale niektórzy mogą zwolnić się z opłat, o ile złożą wniosek

Emil Hoff

Polskie społeczeństwo starzeje się, a zarazem średnia długość życia stale wzrasta. Oznacza to, że coraz więcej z nas dożywa późnej starości, co niestety wiąże się często z utratą samodzielności. W takich przypadkach rodziny często decydują się – lub bywają zmuszone – powierzyć niesamodzielnego członka rodziny do domu pomocy społecznej (DPS). To dobre rozwiązanie w wielu sytuacjach: osoba niesamodzielna, przewlekle chora fizycznie lub psychicznie, niepełnosprawna fizycznie lub intelektualnie (głównie takie trafią do DPS-ów) otrzymuje dobrą opiekę, a rodzina w tym czasie może normalnie funkcjonować.

Problemem są jednak pieniądze.

Ile kosztuje pobyt w domu opieki społecznej?

Koszty pobytu bliskiej osoby w DPS-ie mogą być niebagatelne. Aktualnie wynoszą średnio od 6 do nawet 30 tys. zł za miesiąc, w zależności od standardu, zakresu świadczonej opieki i lokalizacji.

Nic dziwnego, że perspektywa płacenia takich pieniędzy budzi grozę. Kto dokładnie płaci za pobyt w DPS-ie? Reguluje to art. 64 Ustawy o pomocy społecznej. Kolejność płatników jest taka: sam mieszkaniec DPS opłaca koszty do poziomu 70 proc. swojego dochodu dochodu. Następnie w razie potrzeby resztę opłacają małżonek, dzieci, wnuki i rodzice mieszkańca. W ostatniej kolejności dokłada się gmina.

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie aż 85 proc. kosztów pobytu w DPS-ach opłacają właśnie gminy, co oznacza, że koszty te znacząco przekraczają możliwości finansowe większości mieszkańców DPS-ów i ich rodzin.

W planach są dwie istotne zmiany prawa w tym zakresie: po pierwsze, do ustawy ma zostać dodana klauzula wskazująca, że osoby niepełnoletnie nigdy nie są zobowiązane do opłacania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie (teraz teoretycznie może dochodzić do takich sytuacji i rzeczywiście zdarzało się, że np. dziecko musiało płacić ze swojej renty za pobyt dziadka w DPS-ie). Po drugie, ma zostać dodana nowa kategoria płatników za DPS. W pierwszej kolejności po samym mieszkańcu do płacenia zobowiązani będą pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego przez tego mieszkańca, czyli osoby, które w ciągu ostatnich 10 lat przejęły jego dom lub mieszkanie. Zmiany na razie są jeszcze na etapie konsultacji i nie wiadomo, czy i kiedy mogłyby wejść w życie.



FOT. PEOPLEIMAGES12, 123RF.COM

Niektóre osoby mogą zwolnić się z opłat za opiekę nad krewnym w Domu Pomocy Społecznej

Kto jest zwolniony z płacenia za DPS?

Ustawa przewiduje wyłączenia z obowiązku pokrywania kosztów pobytu krewnego w DPS-ie.

Automatycznie zwolnieni z opłat są ci, których dochód nie przekracza obecnie 3030 zł w przypadku osoby samotnej i 2469 zł w przypadku osoby w rodzinie. Wynika to z zapisu o kryterium dochodowym: jeśli twój dochód po opłaceniu pobytu w DPS nie przekroczyłby 300 proc. tego kryterium, nie musisz płacić za DPS.

Niektóre osoby mogą też zostać zwolnione z opłat na własny wniosek. Dotyczy to:

- członków Korpusu Weteranów Walki o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej,
- działaczy opozycji antykomunistycznej,
- osób represjonowanych z powodów politycznych.

Także na własny wniosek, ale po dodatkowym wywiadzie środowiskowym, z opłat za DPS mogą zostać zwolnione również:

- osoby w trudnej sytuacji życiowej, borykające się z niepełnosprawnością lub bezrobociem,
- ofiary przemocy w rodzinie – po przedstawieniu dowodów,
- osoby, które już opłacają pobyt w DPS-ie innego członka rodziny,
- kobiety w ciąży lub samotne wychowujące dziecko,
- osoby, które przedstawią wyrok sądu oddalający powództwo o alimenty na rzecz osoby kierowanej do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które wykażą rażące naruszenia obowiązku alimentacyjnego przez osobę kierowaną do DPS lub jego mieszkańca,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o pozbawieniu osoby kierowanej do DPS władzy rodzicielskiej nad nimi,
- osoby, które przedstawią prawomocne orzeczenie sądu o skazaniu osoby kierowanej do DPS za umyślne przestępstwo ścigane z oskarżenia publicznego na szkodę ich, ich zstępnych, ich małoletniego rodzeństwa lub ich rodziców. Także zstępni tych osób są zwolnieni z obowiązku płacenia za pobyt w DPS-ie.

ZATRUCIA

Te grzyby są uznane za jadalne, ale zatrucie może wystąpić nawet po latach

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Zatrucia grzybami najczęściej kojarzą się z bólem brzucha, nudnościami czy wymiotami. Niektóre gatunki mogą jednak wywoływać znacznie mniej oczywiste, a przy tym bardzo groźne powikłania. Do czego może doprowadzić spożycie olszówki lub gąski zielonej?

Przez lata gąska zielonka uchodziła za jeden z najbardziej cenionych jesiennych grzybów. W wielu regionach Polski była zbierana masowo, trafiała na stoły w postaci sosów, marynat czy dań obiadowych, a doświadczeni grzybiarze traktowali ją jak pewny i wartościowy łup. Tym większe było zaskoczenie, gdy zaczęły pojawiać się doniesienia o ciężkich zatruciach związanych właśnie z tym gatunkiem.

Nie tak dawno prof. Bożena Muszyńska ujawniła, że przypadki zatruć gąską zielonką odnotowywano w krajach europejskich. Między 1992 a 2000 r. do placówki medycznej we Francji trafiło 12 osób, siedem kobiet i pięciu mężczyzn, którzy wcześniej jedli gąskę zielonkę przez kilka dni z rzędu.

Grzyby, o których mowa, pojawiały się w jadłospisie przynajmniej podczas trzech następujących po sobie posiłków. Około tygodnia później rozwinęła się ciężka rabdomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych.

Wyniki badań były alarmujące. U wszystkich pacjentów stwierdzono bardzo wysokie stężenie kinazy kreatynowej (CK), czyli enzymu, który pojawia się we krwi, gdy dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Większość chorych wróciła do zdrowia w ciągu około dwóch tygodni, jednak u trzech osób zatrucie doprowadziło do niewydolności serca zakończonej zgonem.

Podobne przypadki opisano także w Polsce. Głośna była historia matki i syna, którzy przez kilka dni regularnie jedli gąskę zielonkę. W sumie spożyli od 100 do 300 gramów tych grzybów.

Dwa dni po ostatnim posiłku zaczęły pojawiać się niepokojące dolegliwości: silne osłabienie, bóle mięśni, brak apetytu, nudności i obfite poty. Lekarze wykluczyli inne możliwe przyczyny rabdomiolizy, takie jak infekcja, uraz, choroby autoimmunologiczne czy działanie leków.

Jeszcze poważniejsze konsekwencje odnotowano u czterech innych osób. Pacjenci spożywali od 100 do 400 gramów gąski zielonki w kilku kolejnych posiłkach.

U dwóch chorych stan był na tyle ciężki, że konieczne było podłączenie do respiratora. Najtragiczniej zakończył się przypadek 72-letniego mężczyzny, który zmarł już drugiego dnia hospitalizacji. Pozostali pacjenci dochodzili do siebie przez następne dwa do trzech tygodni.

Współczesna medycyna nie ma jednak wątpliwości: olszówka, czyli krowiak podwinięty, jest grzybem trującym.

O tym, jak niebezpieczny może być ten gatunek, świadczy historia niemieckiego mykologa Juliusa Schäffera. Naukowiec przez lata spożywał olszówki bez widocznych konsekwencji.

W 1944 r., po zjedzeniu kolejnego posiłku z tych grzybów, trafił jednak do szpitala i zmarł. Jego przypadek przeszedł do historii toksykologii grzybów i przyczynił się do rozpoznania zjawiska określanego dziś jako zespół Paxillusa.

Największym zagrożeniem nie są wcale nudności czy bóle brzucha. U części osób olszówka może wywołać niebezpieczną reakcję immunologiczną, w której organizm zaczyna niszczyć własne krwinki czerwone.

Dochodzi wtedy do hemolizy, czyli ich rozpadu. Skutkiem mogą być ciężka niedokrwistość, uszkodzenie nerek, a w skrajnych przypadkach niewydolność wielonarządowa.

Najbardziej zdradliwe w przypadku olszówki jest to, że przez lata może nie dawać żadnych powodów do niepokoju. Ktoś zbiera ją, gotuje i je od dawna, nie odczuwając żadnych dolegliwości.

Tymczasem zagrożenie może narastać po cichu. W pewnym momencie kolejny, pozornie niczym nieróżniący się posiłek może uruchomić gwałtowną reakcję organizmu, której skutki bywają dramatyczne.



FOT. JERZY OPIOŁA/WIKIPEDIA

Gąska zielonka wcale nie jest „niewinna"

eprasa.pl 6306404947

DIETA



FOT. ARCHIWUM REDAKCJA POLSKA PRESS

Analiza naukowców wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą

Ten wieczorny nawyk może odbijać się na zdrowiu. Naukowcy mają nowe dowody

Naukowcy przeanalizowali dane blisko 200 tys. osób. Wykazali, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Mateusz Zelek

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology". Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali dane z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

Zegar biologiczny może odgrywać kluczową rolę

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

– Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu – podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

Naukowcy przypominają,

że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego.

Czas podejmowania różnych aktywności – czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń – ma kluczowe znaczenie.

Potrzebne są dalsze badania

Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

– Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne – podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.

BORELIOZA

Nie tylko rumień. Zobacz, do czego może doprowadzić ukąszenie kleszcza jesienią

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Październik nie oznacza końca sezonu na kleszcze. Wręcz przeciwnie. Jeśli jednak dojdzie do ukąszenia, nie ma powodu do paniki – wcześnie wykryta borelioza dobrze reaguje na leczenie.

Sezon na kleszcze wciąż trwa. Wrzesień i październik to, obok wiosny, drugi szczyt aktywności tych pajęczaków, a wraz z nim rośnie liczba obaw o boreliozę.

Po ukąszeniu kleszcza wiele osób wpada w panikę, tymczasem kluczowe znaczenie ma szybka reakcja. Jak podkreśla prof. Joanna Zajkowska, borelioza należy do chorób, które bardzo dobrze poddają się leczeniu, zwłaszcza jeśli zostaną wcześnie rozpoznane.

– Boreliozę dosyć wdzięcznie leczy się antybiotykami. Przez lata poznaliśmy jej najczęstsze postacie i mamy duże doświadczenie w ich rozpoznawaniu oraz leczeniu – podkreśla prof. Zajkowska.

Chodzi przede wszystkim o sytuację, gdy po ukąszeniu kleszcza pojawia się charakterystyczny rumień wędrujący. W takim przypadku zwykle wystarcza jedna kuracja antybiotykowa, a zmiana skórna stopniowo ustępuje.

Nieco bardziej niepokojąco brzmią neurologiczne postacie boreliozy, ale również tutaj rokowania są zwykle dobre. Prof. Zajkowska podkreśla, że zdecydowana większość przypadków neuroboreliozy to tzw. postacie wczesne. Choroba może objawiać się porażeniem nerwu twarzowego lub bardzo silnymi bólami korzeniowymi związanymi z zajęciem układu nerwowego. Mimo to odpowiednio wdrożone leczenie daje bardzo dobre efekty.

Tak może przebiegać ciężka postać boreliozy

Prof. Joanna Zajkowska w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że do najpoważniejszych powikłań boreliozy należą zapalenia i porażenia nerwów. Najczęściej dotyczą one nerwów czaszkowych, rzadziej innych nerwów lub korzeni nerwowych. W ciężkich przypadkach może dochodzić nawet do znacznego ograniczenia sprawności. Specjalistka opowiedziała także o jednym z najtrudniejszych przypadków boreliozy, z jakimi zetknęła się w swojej praktyce klinicznej.

– Jednym z najtrudniejszych przypadków było zapalenie opon z porażeniem pasa barkowego i zanikiem mięśni. Pacjent nie był w stanie unosić kończyn. Ostatecznie, dzięki antybiotykoterapii i rehabilitacji, sytuacja chorego uległa ogromnej poprawie – przyznała lekarka.

Interaktywna mapa kleszczy

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy i gdzie zagrożenie jest największe.

Jej użytkownicy zgłaszają miejsca, w których zauważyli kleszcze: zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.



FOT. KPIXMINING/123RF.COM

Borelioza wykryta odpowiednio wcześnie bardzo dobrze poddaje się leczeniu, a w wielu przypadkach wystarcza kuracja antybiotykowa

eprasa.pl 6306404947

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

Więcej o akcji na: gazetalubuska.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Empatia, indywidualne podejście i relacje



Magdalena Tołtyrzewska ze Szkoły Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Lubsku została nominowana do tytułu Nauczyciela Klas IV-VIII w tegorocznej edycji Plebiscytu Edukacyjnego 2026. To wyróżnienie jest wyrazem uznania dla jej zaangażowania, profesjonalizmu oraz codziennej pracy na rzecz uczniów.

Swoją drogę zawodową w szkole podstawowej rozpoczęła sześć lat temu jako nauczyciel współorganizujący kształcenie i oligofrenopedagog. Zdobyte doświadczenie pozwoliło jej jeszcze lepiej poznawać potrzeby dzieci oraz wspierać je w codziennych wyzwaniach edukacyjnych. Od czterech lat uczy techniki, a obecnie pełni również funkcję wychowawcy klasy VI.

W pracy stawia przede wszystkim na empatię, indywidualne podejście i budowanie relacji opartych na wzajemnym szacunku. Dba o to, by uczniowie czuli się bezpiecznie, rozwijali swoje umiejętności i z odwagą podejmowali nowe wyzwania. Jej otwartość oraz zaangażowanie sprawiają, że jest cenionym nauczycielem i wychowawcą.

Poza szkołą chętnie podróżuje i aktywnie spędza czas. Jedną z jej największych pasji jest siatkówka.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

W szkole każdy uczeń ma czuć się ważny



Weronika Małeta ze Społecznej Szkoły Podstawowej Stowarzyszenia Pracowników Służb Społecznych Krąg w Trzebiszewie na co dzień uczy języka angielskiego, geografii i przyrody, łącząc przekazywanie wiedzy z troską o rozwój młodych ludzi. Szczególną wagę przywiązuje do budowania relacji opartych na zaufaniu, szacunku i wzajemnej życzliwości. Dba o to, aby każdy uczeń czuł się ważny, zauważony i bezpieczny, a także miał pewność, że zawsze może liczyć na wsparcie swojej nauczycielki.

W swojej pracy tworzy atmosferę sprzyjającą rozmowie, zadawaniu pytań i wspólnemu poszukiwaniu rozwiązań. Wierzy, że akceptacja i zrozumienie pomagają dzieciom rozwijać pewność siebie, odkrywać własne możliwości i odważnie podejmować nowe wyzwania. Dla Weroniki Małety szkoła to nie tylko miejsce zdobywania wiedzy, ale przede wszystkim przestrzeń, w której młodzi ludzie mogą rozwijać swoje talenty, budować relacje i poczuć, że są ważni. Nominacja w plebiscycie potwierdza, że jej zaangażowanie i codzienny trud są dostrzegane i doceniane przez szkolną społeczność.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA
1. **Aleksandra Drozdek,** Oddział Przedszkolny przy Szkole Podstawowej, Lubanice
2. **Iwona Czaplewska,** Przedszkole Niepubliczne z Oddziałami Integracyjnymi Chatka Małolatka, Gorzów Wielkopolski
3. **Marzena Schoeneich,** Przedszkole Miejskie nr 3, Gubin

NAUCZYCIEL KLAS 0-III
1. **Angelika Drożdż,** Szkoła Podstawowa nr 26, Zielona Góra
2. **Wanda Leczycka,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. 73 Pułku Zmechanizowanego Ułanów Karpackich, Gubin
3. **Anna Rybka,** Zespół Szkół, Grabik

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII
1. **Katarzyna Ruszkowska,** Szkoła Podstawowa nr 3 im. Henryka Sienkiewicza, Żary
2. **Weronika Małeta,** Społeczna Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia Pracowników Służb Społecznych Krąg, Trzebiszewo
3. **Ewa Kisała,** Szkoła Podstawowa nr 2 im. 73 Pułku Zmechanizowanego Ułanów Karpackich, Gubin

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ
1. **Iwona Kowalewska,** Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Staszica, Rzepin
2. **Aleksandra Spruch,** III Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kotarbińskiego, Zielona Góra
3. **Krzysztof Siniecki,** Zespół Szkół Kreowania Wizerunku im. Krzysztofa Kieślowskiego, Gorzów Wielkopolski

NAUCZYCIEL AKADEMICKI
1. **dr Jakub Marszałkiewicz,** Akademia im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wielkopolski
2. **Julia Nieścioruk,** Akademia im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wielkopolski
3. **Inga Żarnowska,** Akademia im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wielkopolski

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ
1. **Lidia Roszak,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka, Kowalów
2. **Katarzyna Nowotyńska,** Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, Żagań
3. **Teresa Polańska,** Szkoła Podstawowa im. Orła Białego, Radoszyn

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY
1. **Agnieszka Skórzewska,** Zespół Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego, Zielona Góra
2. **Katarzyna Janicka,** Szkoła Podstawowa nr 3 im. Ignacego Łukasiewicza, Krosno Odrzańskie
3. **Katarzyna Szulc,** Szkoła Podstawowa nr 15 Im.4 Dywizji Piechoty Wojska Polskiego, Zielona Góra

LOGOPEDA ROKU
1. **Klaudia Szmaj,** Przedszkole Brzózki, Zielona Góra
2. **Ilona Maścianica,** Społeczna Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia Pracowników Służb Społecznych Krąg, Trzebiszewo
3. **Michalina Rotarska,** Zespół Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej PROMYK, Nowa Sól

PRZEDSZKOLE ROKU
1. **Przedszkole,** Bożnów 69
2. **Przedszkole Niepubliczne Zielona Nutka,** Zabór, Akacjowa 1
3. **Przedszkole Samorządowe Plastuś,** Jasień, Ogrodowa 9

SZKOŁA ROKU
1. **Szkoła Podstawowa,** Czarnowice
2. **Szkoła Podstawowa nr 1 im. Polskich Olimpijczyków,** Wschowa, Wielkiego 10
3. **Szkoła Podstawowa,** Niwiska, Akacjowa 1

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU
1. **Creative English,** Międzyrzecz, Zachodnia 1B
2. **Level Up Centrum Językowe,** Świebodzin, Kościelna 3
3. **English Songs by Mr Robert,** Zielona Góra, Zielona Góra

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

Regionalny Partner Główny

Enea Operator

eprasa.pl 6306404947

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.





G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl 6306404947

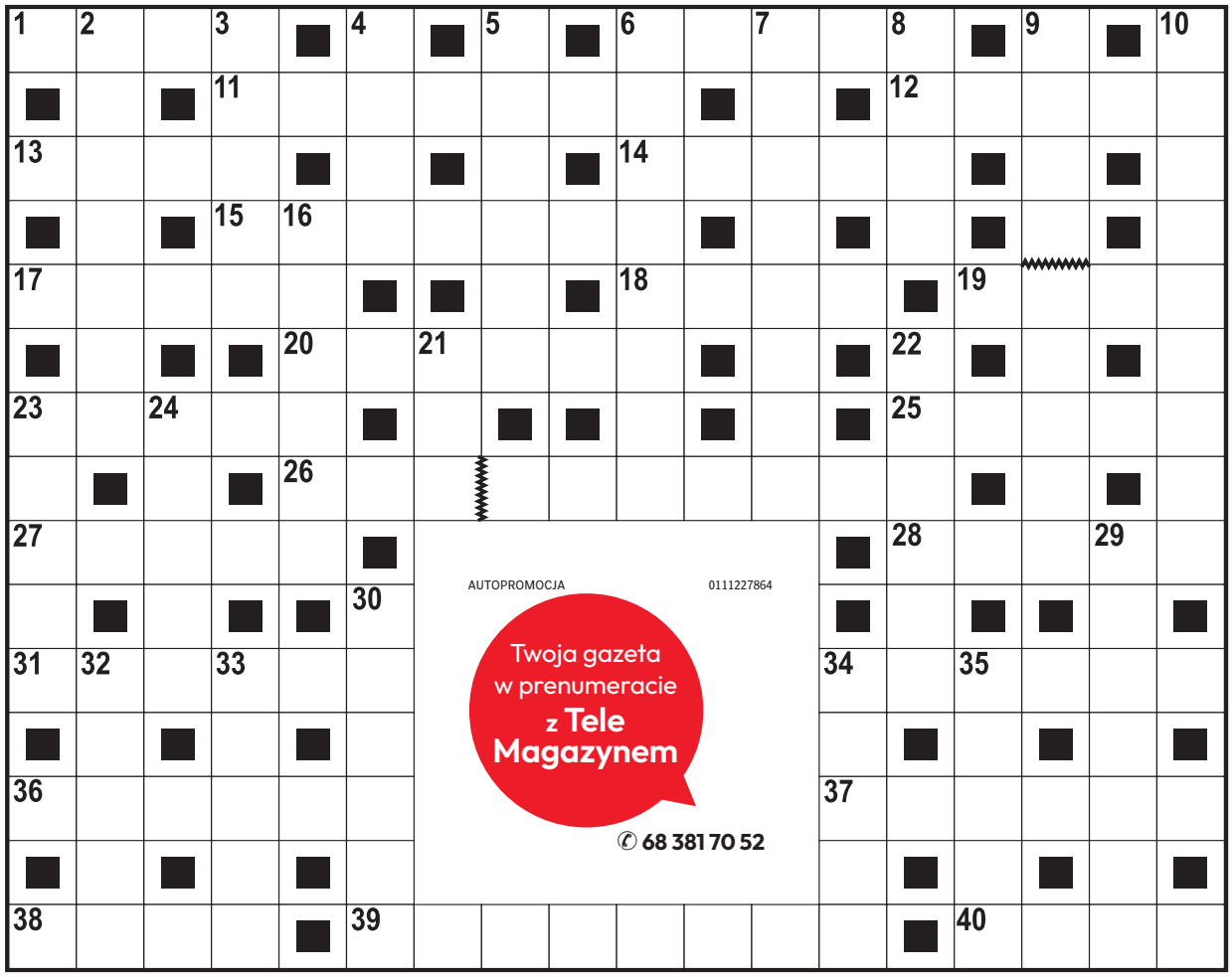
KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

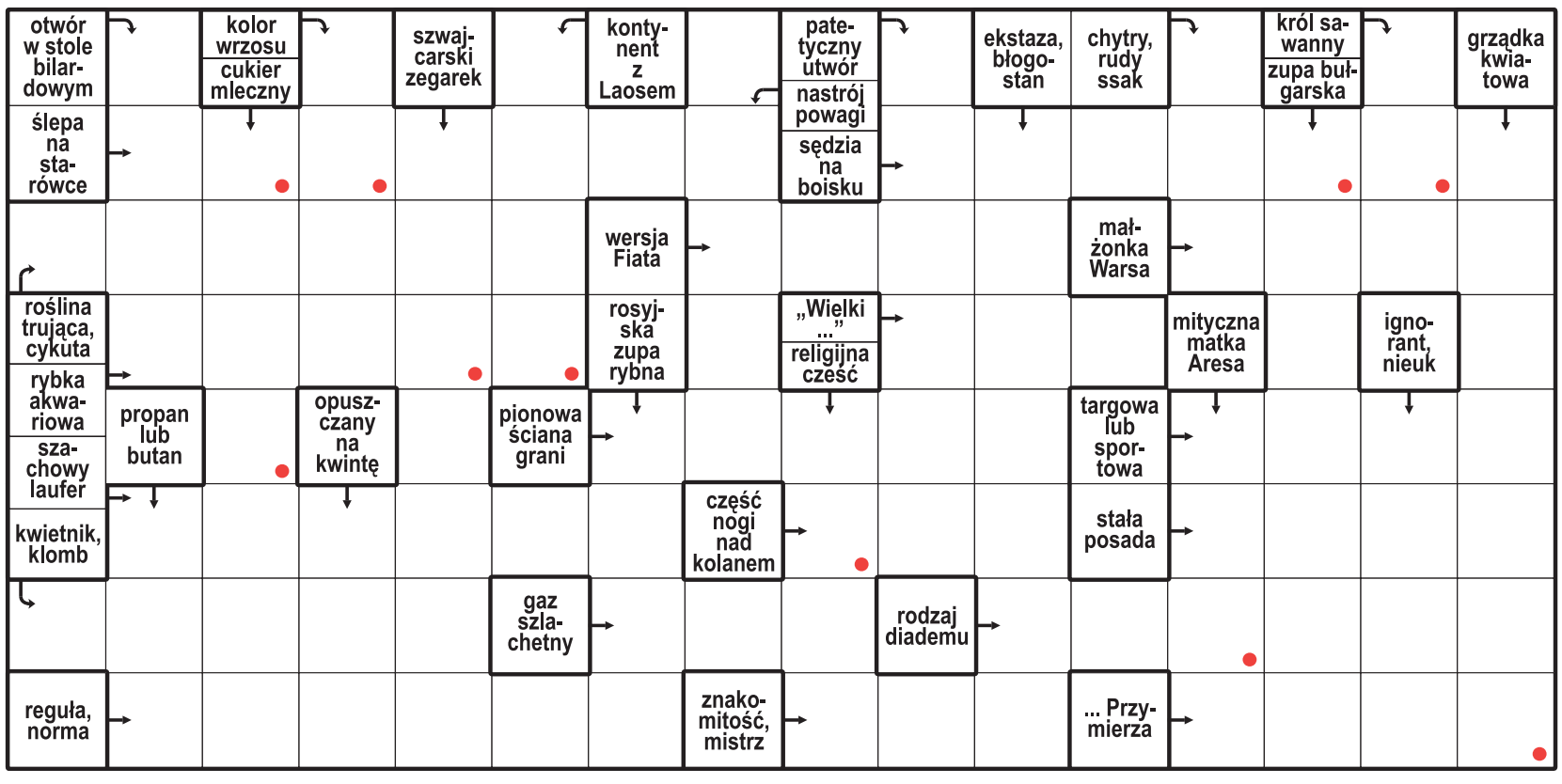
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.



ROZWIĄZANIE NR 162

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl 6306404947

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer Mai Chwalińskiej, triumfatorki turnieju tenisowego w Wuhan

Zbigniew Czyż



Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

PIŁKA NOŻNA

W Lidze Mistrzów sentymentalny pojedynek dla Michała Skórasia

Jakub Jabłoński

Dzisiejsze mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów również będą ciekawe dla polskiego kibica, którego oczy zostaną zwrócone na Mediolan, gdzie Piotr Zieliński podejmie Szachtar Donieck, a także na Brugię, gdzie do byłego klubu wróci Michał Skóraś.

Największymi hitami będą pojedynki Bayernu Monachium z finalistą poprzedniej edycji rozgrywek Arsenalem oraz Realu Madryt z RB Lipsk. Oba spotkania zaplanowano na godz. 21.00. Pierwsze z nich będzie można śledzić za darmo na antenach TVP 1 oraz TVP Sport. Skomentuje legendarny Dariusz Szpakowski, a obok niego zasiądzie Grzegorz Mielcarski.

W żadnym z tych meczów nie zobaczymy oczywiście polskiego piłkarza ani sędziego. Dzień wcześniej europejska centrala doceniła jednak Szymona Marciniaka, powierzając mu spotkanie Liverpoolu z Villarrealem na Anfield. Nie oznacza to, że w pozostałych meczach zabraknie polskich akcentów. W starciu Interu Mediolan z Szachtarem Donieck powinniśmy zobaczyć Piotra Zielińskiego, który jest jednym z podstawowych wyborów trenera. Polak we włoskiej Serie A tylko raz przesiedział całe spotkanie na ławce, a raz pojawił się dopiero na końcówkę. Transmisja meczu Interu z Szachtarem w telewizji naziemnej (Canal+ 360) i za opłatą w Canal+ Sport 6 od godz. 21.00.

Do sentymentalnego pojedynku przygotowuje się natomiast inny reprezentant Polski – Michał Skóraś. Jego RC Lens wybierze się do Brugii, gdzie skrzydłowy zmierzy się z byłym klubem – Club Brugge, w którym stawiał pierwsze kroki w zagranicznej karierze. Początek meczu od godz. 21.00 wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 5. Przypomnijmy, że w Belgii 26-latek nie zawsze mógł liczyć na miejsce w składzie, ale mimo to uzbierał aż 90 występów. Sześć razy wpisywał się na listę strzelców i zanotował osiem asyst. Dwa lata później zdecydował się na przeprowadzkę do KAA Gent, a od lata broni barw francuskiego RC Lens, w którym gra regularnie.

Wymagające zadanie czeka Matty'ego Casha, którego Aston Villa podejmie debiutującego Vikinga Stavanger. Norwegowie przed tygodniem zremisowali sensacyjnie u siebie 3:3 z Bayernem. Początek już od godz. 21.00 na płatnym kanale Canal+Extra 3.©℗

eprasa.pl 6306404947

SPORT

• **Dziś w meczu EuroCup Women, koszykarki Pro-Network Enei AJP Gorzów** zagrają w Hiszpanii z drużyną Duran Maquinaria Ensino Lugo. Początek spotkania o godz. 18.00.

KRÓTKO

Siatkówka

Dwa zwycięstwa Astry i Sobieskiego w II lidze

Wyniki lubuskich zespołów w II lidze mężczyzn: grupa III – 4. kolejka: KS As Słubice - Bielawianka Bester Bielawa 3:1, Olimpia Sulęcin - Gwardia Wrocław 3:2, PGE Akademia Siatkówki Stilon Gorzów - Astra Nowa Sól 0:3, Ikar Legnica - BS Żagań WKS Sobieski Żagań 0:3, BTS Willowa Bolesławiec - MLKS Volley Gubin 3:1; 5. kolejka: Gwardia Wrocław - KS As 3:0, KPS Chełmiec ANS AS Wałbrzych - Olimpia 3:1, Stilon - Rekord Volley Jelcz-Laskowice 1:3, MLKS Villey - Astra 2:3, Sobieski - BTS Bolesławiec 3:2. Sytuacja Lubuszan w tabeli: 3. Astra – 10 pkt. (sety 14:9), 4. KS As – 9 pkt. (10:8), 5. Sobieski – 8 pkt. (10:8), 6. Volley – 8 pkt. (11:9), 9. Stilon – 5 pkt. (7:11), 11. Olimpia – 3 pkt. (7:14).

Tenis stołowy

Zielonogórskie zespoły ze zmiennym szczęściem

Pingpongistki z ZKS Adwatech Zielona Góra przegrały dwa wyjazdowe mecze w I lidze – najpierw w Krośnie z KSTS Karpaty 4:6, a następnie w Rzeszowie z PGE Fibrain AZS Politechnika 3:7 (Lena Puzio 1,5+2, Ilona Buhai 1+1, Maja Sokołowska 1,5+0, Maja Zarzycka 0+0). Po czterech meczach, Zielonogórzanki zajmują 5. miejsce w tabeli.

Z kolei męski zespół ZKS-u, wygrał oba wyjazdowe spotkania. Zielonogórzanie we Frysztaku rozbili ekipę miejscowego Strzelca 9:1, a w drugiej potyczce pokonali w Krakowie AZS Politechnika 7:3 (Samuel Michna 2+2, Szymon Flaumenhaft 2,5+1,5, Patryk Żyworonek 2+1, Dawid Staniowski 2,5+-, Łukasz Wachowiak -+2,5). W tabeli, po sześciu kolejkach, ZKS jest 6. **(cekon, rk)**

SIATKÓWKA

Po tie breaku, ale skutecznie. Zwycięskie otwarcie Stilonu

Szymon Zatylny

Gorzowscy siatkarze pokazali zaciętą grę do ostatniej piłki na otwarcie sezonu w Tauron Lidze. W poniedziałkowy wieczór byli bliscy zdobycia kompletu punktów, lecz mecz rozstrzygnął się w tie breaku.

Podziemia Kredowe ChKS Chełm	2
Stilon Gorzów	3

Sety: 25:19, 21:25, 21:25, 25:21, 7:15.
Podziemie Kredowe ChKS: Blankenau, Louati, Sapiński, Muzaj, Gruszczyński (libero), Swodczyk oraz Esfandiar, Ostaszewski, Turski, Sapiński, A. Nowik, T. Nowik.
Stilon: Marinovic, Siwczyk, Dulski, Kovalov, Jurczyk (libero), Drzyzga (MVP spotkania) oraz Nurkiewicz, Masłowski, Maciejewicz, Czerwiński, Mordyl, Stefanović, Kiciński, Więcławski.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Fabian Drzyzga, kapitan Stilonu, został MVP spotkania w Chełmie

Maciej Muzaj i Amirhosejn Esfandiar byli wiodącymi zawodnikami gospodarzy w pierwszej partii. Obaj karcili gorzowskich siatkarzy potężnymi atakami, pozwalając zbudować przewagę. Na krótką chwilę stilonowcy mogli odzyskać pewność siebie po asie serwisowy Dawida Siwczyka na 10:8 dla gości. Jednak błędne zagrywki utrudniały utrzymywanie się w bliskim dystansie punktowym. Asem serwisowym na zamknięcie seta popisał się Amirhosejn Esfandiar i gospodarze mogli cieszyć się z pierwszego „dużego" punktu w meczu.

Druga część rywalizacji przebiegała w znacznie szybszym tempie. Piłka wyraźnie przyspieszyła, a prędkość niemal każdego ataku przekraczała 90 km/h. Zawodnicy wymieniali się punktami, tocząc wyrównaną walkę. Szaleńcza obrona z ziemi przy stanie 6:5, zakończona ostatecznie dotknięciem siatki przez Fabiana Drzyzgę, stała się symbolem waleczności Gorzowian.

Przyjezdni na minimalne prowadzenie wyszli po ataku Illi Kovalowa (16:14). Nie było łatwo utrzymać przewagi, ale zawodnicy Chełma stracili jakość przyjęcia. Stilonowcy wykorzystali pomyłki przeciwników wygrywając drugiego seta do 21.

Niebiesko-biali rozpoczęli trzecią odsłonę spotkania od zdobycia trzypunktowej przewagi. Nie minęło siedem minut, a na tablicy wyników „zawisło" 9:4 dla Stilonu. Seria błędów po stronie gości sprawiła, że Chełmianie najpierw zmniejszyli różnicę do dwóch punktów, a po chwili mieliśmy remis 14:14. Niewzruszeni tym faktem podopieczni trenera Huberta Henno ponownie wyszli na pięciopunktowe prowadzenie wynikiem 19:14, a set zamknęli wynikiem 25:21.

W czwartej odsłonie było również bardzo wyrównanie, ale po zdobyciu 20. punktu gospodarze złapali wiatr w żagle. Perfekcyjne bloki pozwoliły zdobyć cenne „oczka" dające wygraną w secie. Było zatem 2:2 w setach, więc do rozstrzygnięcia meczu potrzebny był tie break.

W piątym secie każdy błąd kosztuje podwójnie, przez fakt, że gra się zaledwie do 15 punktów. Gorzowianie szybko zbudowali przewagę 6:2, a na twarzach rywali było widać zakłopotanie. Szkoleniowiec gospodarzy, Krzysztof Andrzejewski, właśnie wtedy poprosił o przerwę, by uspokoić swoich podopiecznych. Gospodarzom niewiele to pomogło.

Illa Kowalow fenomenalnie pokonywał obronę rywali posyłając trudne piłki. To piłki kierowane na jego ręce dawały kolejne punkty drużynie Stilonu. Przed zmianą stron boiska niebiesko-biali prowadzili pięcioma punktami. Doping miejscowych kibiców znacząco osłabł, a po serwisie Fabiana Drzyzgi błędne przyjęcie gospodarzy znów wykorzystał Kowalow i w hali w Chełmie już tylko DJ podtrzymywał pozytywną atmosferę. Stilonowcy rozgromili miejscowych w tie breaku 15:7. ©℗

Pozostałe wyniki 1. kolejki: GKS Katowice - Akuron CMC Warta Zawiercie 3:0, PGE Projekt Warszawa - Energa Indykpol AZS Olsztyn 3:1, Neonet Norwid Częstochowa - Asseco Resovia Rzeszów 3:2, PGE GiEK SKRA Bełchatów - Energa Trefl Gdańsk 3:1, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Bogdanka LUK Lublin 0:3, Ślepsk Malow Suwałki - Jastrzębie Barkom 2:3.

FUTSAL

Polscy piłkarze w Arenie Gorzów zmierzą się z Bośnią i Hercegowiną

Szymon Zatylny

Dziś Polska reprezentacja w futsalu rozegra w Arenie Gorzów mecz eliminacji do mistrzostw świata 2028. Rywalem Biało-Czerwonych będzie Bośnia i Hercegowina. Początek spotkania o godz. 18.00.

Reprezentacja Polski w futsalu w Gorzowie rozpocznie walkę o awans do mistrzostw świata. W pierwszym spotkaniu eliminacji grupy 5. Biało-Czerwoni zmierzą się w Arenie Gorzów z Bośnią i Hercegowiną. Polacy przystąpią do rywalizacji w roli faworytów, co potwierdza różnica w światowym rankingu futsalowym. Reprezentacja Polski zajmuje w nim 27. miejsce, podczas gdy Bośnia i Hercegowina plasuje się na 46. pozycji.

– Jest to trudny rywal, jak każdy rywal z Bałkanów, bardzo dobry technicznie – podkreślił Błażej Korczyński, mówiąc o reprezentacji Bośni.

Polacy mają jednak coś do udowodnienia. Tegoroczne mistrzostwa Europy zakończyli na ostatnim miejscu w grupie, przegrywając wszystkie trzy spotkania – z Portugalią, Włochami i Węgrami. Eliminacje do mundialu będą zatem szansą na odbudowanie zaufania i powrót na zwycięską ścieżkę.

– Bardzo dobrze wspominamy Arenę Gorzów, bo nigdy nie przegraliśmy tutaj meczu. Cieszymy się, że możemy ponownie tu zagrać. Parkiet jest świetny, a cała Arena stoi na bardzo wysokim poziomie – podkreślił Tomasz Kriezel, kapitan reprezentacji Polski w futsalu.

Wygrana w grupie oznaczałaby bezpośrednie wyjście do elite round eliminacji i dopiero zwycięstwo tam da awans do mistrzostw świata. Zespół, który zajmie drugie miejsce wciąż będzie miał szansę awansować. Cztery najlepsze zespoły z 12 wiceliderów wchodzą do elite round. Pozostałe osiem powalczy w barażach o miejsce w tej rundzie eliminacji. Trzecia pozycja w grupie oznaczać będzie koniec marzeń o mundialu.

W Elite Round zaczynie się decydująca faza kwalifikacji. 20 drużyn zostanie podzielonych na pięć grup. Tylko zwycięzcy wywalczą bezpośredni awans do mistrzostw świata. Cztery najlepsze drużyny z drugich miejsc dostaną jeszcze szansę w barażach.

Dla Polski najprostszy scenariusz jest więc jasny: wygrać grupę, awansować do Elite Round i zrobić kolejny krok w kierunku mundialu. ©℗

eprasa.pl 6306404947