DZIŚ STRONA ZDROWIA

DZIŚ STRONA ZDROWIA

KIEDY ROŚNIE RYZYKO ZAWAŁU I UDARU

ZNACZENIE MAJĄ DIETA, EDUKACJA I CODZIENNE WYBORY

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 274 (22.875) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 25.11.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

12. Forum Seniora GL

Nasi goście chwalili możliwość rozmów z ekspertami

Spotkanie odbyło się pod hasłem „Dojrzała jesień pełna blasku". Goście Forum nie tylko słuchali wykładów, chętnie też zadawali pytania.
– Str. 3

Gorzów

Mieszkańcy są wściekli. Firma rozkopała drogę i zostawiła bajoro

Spotkanie odbyło się pod hasłem „Dojrzała jesień pełna blasku". Goście Forum nie tylko słuchali wykładów, chętnie też zadawali pytania.
– Str. 5

Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski to było intencjonalne działanie Rosji. **– Str. 6**

Jutro premierę będzie miał rocznik „Łączą nas ludzie i miejsca". W tym roku poświęcony jest autorytetowi – ks. prał. Witoldowi Andrzejewskiemu.
– Str. 2



FOT. MACIEJ SIEWRUK/GOŚĆ NIEDZIELNY

GORZÓW

36-latek aresztowany. Czy to gwałciciel z Wieprzyc?

Magdalena Marszałek

Przez niemal 15 lat sprawca brutalnej napaści na nastolatkę w gorzowskich Wieprzycach pozostawał nieuchwytny. Sprawą żyła cała Polska, a w Gorzowie zapanował strach. Po latach policjanci zatrzymali 36-letniego mężczyznę, który usłyszał zarzut i trafił do aresztu tymczasowego. Czy to właśnie jego przez wszystkie te lata szukali śledczy?



FOT. LUBUSKA POLICJA

Gorzowska prokuratura przekazała informacje o podjęciu umorzonego przed laty śledztwa dotyczącego zdarzenia z 9 stycznia 2012 roku. Do sprawy powrócono pod koniec października tego roku w wyniku czynności prowadzonych przez policjantów z Zespołu ds. Przestępstw Niewykrytych Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie. Zaledwie kilka dni później, 2 listopada, zatrzymano 36-letniego mężczyznę.

– Lubuscy policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o przestępstwo seksualne i okaleczenie kobiety, do którego doszło w 2012 roku w Gorzowie. Mimo upływu kolejnych lat funkcjonariusze z „Archiwum X" nie poddawali się i stale zbierali informacje w tej sprawie. Dzięki zgromadzonemu materiałowi dowodowemu możliwe było ustalenie tożsamości podejrzanego i postawienie go przed wymiar sprawiedliwości – mówi podkomisarz Mateusz Sławek z Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie. Mężczyźnie przedstawiono zarzut zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem.

– Sąd uwzględnił wniosek prokuratora i zastosował tymczasowe aresztowanie na okres 3 miesięcy. Postanowienie uprawomocniło się w dniu 23 listopada – informuje Prokuratura Okręgowa w Gorzowie.

Co istotne, mężczyzna nie został dotychczas przesłuchany.

Strach sparaliżował miasto

Styczeń 2012 roku na długo zapisał się w pamięci Gorzowian. Brutalna napaść na 16-letnią dziewczynę na Wieprzycach sprawiła, że mieszkańcy zaczęli obawiać się o własne bezpieczeństwo.

– Wieczorem 9 stycznia 2012 roku w Gorzowie przy ulicy Rzecznej młoda kobieta została zaatakowana przez nieznanego mężczyznę. Napastnik popełnił na jej szkodę przestępstwo seksualne, a także próbował okaleczyć jej oczy, aby nie mogła go rozpoznać. Po wszystkim pozostawił ranną kobietę i uciekł z miejsca zdarzenia. Pomimo przeprowadzonych wówczas szeroko zakrojonych czynności, tożsamość sprawcy nie została potwierdzona – przypomina policja.

Kobiety rezygnowały z samotnych spacerów. Mężowie, partnerzy, bracia i ojcowie odwozili swoje bliskie do pracy, na zakupy, treningi czy nawet do fryzjera. Tymczasem po mieście rozchodziły się kolejne pogłoski. Rzekome napaści na Osiedlu Słonecznym, przy ulicy Warszawskiej czy na Zawarciu. Do redakcji lokalnych mediów docierały informacje o podejrzanych mężczyznach, zaczepkach, a nawet oskarżenia o celowe zatajanie kolejnych przestępstw. Żaden z tych alarmów się nie potwierdził. Prawdziwa była jednak tragedia, do której doszło 9 stycznia.

Tajemniczy „Piotruś" i monitoring

Pokrzywdzona przeżyła brutalną napaść, ale została trwale okaleczona. Pomimo odniesionych obrażeń i ogromnej traumy przekazała śledczym wiele cennych informacji, które mogły pomóc w ustaleniu tożsamości napastnika. Policjanci dysponowali również nagraniami z monitoringu oraz rysopisem poszukiwanego mężczyzny.

Według ujawnianych wówczas informacji napastnik miał około 175 centymetrów wzrostu, szczupłą sylwetkę, krótkie włosy i pociągłą twarz. Miał twierdzić, że jest „najlepszym biegaczem w Wielkopolsce", a samego siebie nazywać „Piotrusiem". Nie było jednak wiadomo, czy informacje te miały jakikolwiek związek z jego prawdziwą tożsamością, czy też stanowiły próbę wprowadzenia pokrzywdzonej w błąd. Wydawało się, że zatrzymanie sprawcy jest tylko kwestią czasu. Tak się jednak nie stało.

Sprawa, której nie udało się zamknąć

Pomimo zakrojonych na szeroką skalę poszukiwań, 29 czerwca 2012 roku śledztwo zostało umorzone z powodu niewykrycia sprawcy. Mijały kolejne miesiące, a później lata. Sprawa stopniowo znikała z pierwszych stron gazet, jednak pozostawała nierozwiązana. Mimo upływu czasu skrupulatnie zajmowali się nią funkcjonariusze Zespołu do spraw Przestępstw Niewykrytych Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie, którzy na co dzień analizują niewyjaśnione przestępstwa sprzed lat. Śledczy powracali do zgromadzonych materiałów. Dzięki wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi grafiki cyfrowej powstał również poprawiony, bardziej czytelny wizerunek poszukiwanego mężczyzny.

Dokończenie na str. 4

eprasa.pl 7e2895f15e

POLECAMY

JUTRO: Bon Senioralny PIĄTEK: Rozdźwięk między kobietami i mężczyznami coraz większy

25.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Katarzyna, Erazm, Elżbieta
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

Redaktor naczelny
Jakub Pikulik
Z-ca redaktora naczelnego
Robert Gromadzki
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



Robert Gromadzki:
Przemoc nie jest prywatną sprawą

Za ścianą słychać krzyk. Sąsiadka kolejny raz tłumaczy siniaki przypadkowym upadkiem. Koleżanka z pracy coraz rzadziej się uśmiecha, unika rozmów, boi się wracać do domu. Widzimy, słyszymy, czasami nawet podejrzewamy, co się dzieje. I jakże często uznajemy, że to nie nasza sprawa. Przypadający dziś Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy wobec Kobiet powinien być przede wszystkim okazją do rachunku sumienia. Nie tylko dla instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, ale dla każdego z nas. Przemoc nie zna granic administracyjnych, nie zależy od wielkości miejscowości, wykształcenia czy zasobności portfela. Dotyka kobiet zarówno w dużych miastach, jak i niewielkich lubuskich wsiach. Nie zawsze pozostawia widoczne ślady. Czasami przybiera formę poniżania, zastraszania, kontrolowania czy ekonomicznego uzależnienia. Wciąż zbyt łatwo przychodzi nam pytanie, dlaczego kobieta nie odeszła od sprawcy. Znacznie rzadziej zastanawiamy się, dlaczego sprawca czuł się bezkarny i dlaczego otoczenie nie reagowało. Żadna kampania społeczna, nawet najlepiej przygotowana, nie zastąpi ludzkiej solidarności. Czasami wystarczy rozmowa, okazanie wsparcia, a w sytuacji zagrożenia zawiadomienie odpowiednich służb. Nie możemy ograniczać naszej wrażliwości do jednego dnia w kalendarzu. Przemoc nie jest bowiem prywatną sprawą rozgrywającą się za zamkniętymi drzwiami. Jest problemem całego społeczeństwa. Pamiętajmy, że milczenie otoczenia nie chroni osób doświadczających przemocy. Chroni tych, którzy ją stosują. Nie bądźmy obojętni wobec przemocy i głusi na działania przemocników.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską”

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

POGODA

dziś
2°C/-3°C

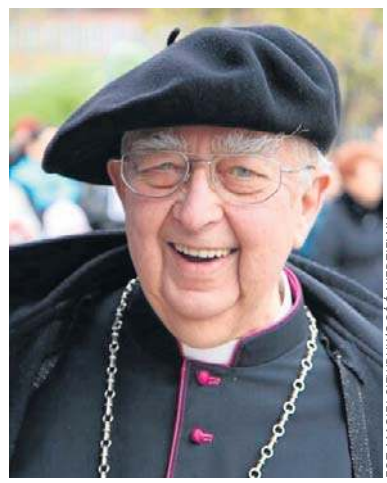
jutro
2°C/-3°C

GORZÓW

Któż nie znał prałata Andrzejewskiego...

Jarosław Miłkowski

Jedni mówili na niego zdrobniale Wit. Inni do dziś wspominają czasy, gdy jeszcze przed wstąpieniem do seminarium był aktorem w Teatrze Osterwy. Jutro o 17.00 w sali kameralnej gorzowskiego teatru premierę będzie miał rocznik „Łączą nas ludzie i miejsca”. W tym roku poświęcony jest autorytetowi, jakim był ks. prał. Witold Andrzejewski.



FOT. MACIEJ SIEWRUK/GOŚĆ NIEDZIELNY

„Łączą nas ludzie i miejsca” to wydawnictwo, które raz na rok – najczęściej w drugiej części jesieni – wydaje Stowarzyszenie św. Eugeniusza de Mazenoda, które działa na terenie parafii św. Józefa na gorzowskim Zawarciu. Rocznik współfinansowany jest z budżetu miasta.

Każde wydanie ma swój motyw przewodni. W poprzednich latach była to m.in. gorzowska katedra, oświata, czy mieszkańcy, którzy mają tyle samo lat co polski Gorzów. Tym razem hasłem przewodnim jest autorytet, a konkretnie osoba ks. prał. Witolda Andrzejewskiego.

- W zeszłym roku minęło dziesięć lat od jego śmierci, a w przyszłym roku minie dziesięć lat, od kiedy został on honorowym obywatelem miasta. Obecny rok to zatem idealna okazja, by w niestandardowy sposób upamiętnić jego sylwetkę – mówią nam członkowie stowarzyszenia z Zawarcia.

- Życiorys księdza Andrzejewskiego był już przedstawiany wielokrotnie. My chcemy upamiętnić jego sylwetkę, przybliżając biografie osób, którym był on bliski. Dziś, w czasach, w których prawdziwi mistrzowie życia zastąpieni są przez chwilowych influencerów, brakuje bowiem prawdziwych autorytetów – mówią w stowarzyszeniu.

Na rocznik składają się opowieści osób, na których drodze stanął legendarny gorzowski kapłan.

- Ksiądz Andrzejewski emanował szczęściem życia kapłańskiego, dzielił się tym i widać było, że jest człowiekiem wierzącym, a jego wiara przekłada się na życie – mówi Magdalena Pieczyńska, która była jednym z rozmówców red. Hanny Kaup, przygotowującej materiały do biuletynu.

Pod okiem „Wita” swoją przygodę z muzyką zaczynał skrzypek Adam Bałdych, który przy Mieszka I grał w scholi.

- Miałem może dziesięć, może jedenaście lat i to były absolutnie pierwsze lata gry na skrzypcach, Pamiętam, że improwizowałem – wspomina.

Jan Tomaszewicz, dyrektor Teatru Osterwy, na łamach rocznika opowiada z kolei historię o nagrywaniu płyty z wierszami Herberta. Wziął w nim udział Zbigniew Zapasiewicz. Nagranie z duchownym i aktorami „Osterwy” było w Gorzowie, nagranie ze znanym aktorem – w Warszawie. Prałat nagrał swoje odczytanie wiersza bez choćby jednej powtórki. I gdy Zapasiewicz ją usłyszał, zadzwonił w środku nocy do Tomaszewicza: „Jeszcze raz wynajmij studio, bo jeszcze raz muszę to nagrać. Ja ich posłuchałem i to ja źle gadam. Rozumiesz?” – mówił do dyrektora teatru.

FORUM CZYTELNIKÓW

Renato Chieppi (o wilkach w Lubuskiem): Ku uciesze myśliwych! Teraz mogą łatwo zrzucić winę na wilki, podczas gdy w rzeczywistości wilki są wszędzie w Europie i zawsze tam były. Osobiście próbowałem zainstalować fotopułapki, nawet w lasach najdalej od wsi i w każdym razie też blisko wioski. Wynik: Żaden wilk nie został uchwycony w fotopułapce. Przestańcie więc rozsiewać fałszywe wieści, przestańcie straszyć ludzi. Te nieliczne wilki, które wędrują po tym regionie, nie są niebezpieczne dla nikogo, są niebezpieczne tylko dla myśliwych. Ci, którzy chcą dobrze zrozumieć, i ci, którzy nie chcą zrozumieć, trudno...

Michał Cios: (o wilkach): Obecność wilków w przyrodzie przynosi szereg wymiernych korzyści dla lasów, zwierząt i gospodarki człowieka. Ro regulacja populacji zwierząt kopytnych. Ochrona lasów i upraw. Zmuszając stada roślinożerców do ciągłego przemieszczania się, wilki chronią młode drzewka przed całkowitym zgryzaniem. Selekcja naturalna i poprawa zdrowotności. Jako drapieżniki eliminują w pierwszej kolejności osobniki najsłabsze, chore i stare. Ograniczają choroby, takie jak ASF. Stanowią wsparcie dla padlinożerców - resztki ich posiłków stanowią ważne źródło pokarmu dla wielu innych gatunków,.

Krzysztof Kowalski (o dwukadencyjności w samorządach): I bardzo dobrze! Dwie kadencje - przerwa jedna i może wracać tak byłoby ok - trochę pokory, dobra lekcja. Sprawniejszy, ambitny powrót zawsze jest zdrowy i dobry, a nie zajęte na wieki fotele!

Waldemar Grubka (o oświetleniu katedry w Gorzowie przez samorząd): Ludzie, co Wam się w głowach porobiło? Katedra jest zabytkiem sztuki i stanowi piękno miasta. Pojedźcie do innych miast: na przykład do Lublina. Takie zabytki są finansowane przez miasto, bo stanowią wizytówkę miasta. Wieczorem Gorzów to miasto widmo.

eprasa.pl 7e2895f15e

Lubuskie

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

12. FORUM SENIORA

Nasi goście docenili możliwość rozmów z ekspertami

Eliza Gniewek-Juszczak

W pełnej gości i wystawców Sali Kolumnowej Lubuskiego Urzędu Marszałkowskiego odbyło się 12. Forum Seniora „Gazety Lubuskiej" pod hasłem „Dojrzała jesień pełna blasku". Goście Forum nie tylko słuchali wykładów, chętnie też zadawali pytania i odwiedzali stoiska partnerów.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Zajęcia z terapii śmiechem aktywizowały całe ciała uczestników

Edward Adamczyk przekonuje, że warto przychodzić na takie spotkania, ponieważ wiele można się dowiedzieć i miło spędzić czas.

– Przyszedłem wraz z żoną. Bawimy się dobrze i uczymy się nowych, ciekawych rzeczy. Interesuje mnie, wiadomo w tym wieku, tematyka zdrowia oraz to, jak udzielać pierwszej pomocy – wyjaśnia.

Zachwala czas spędzany na emeryturze; kiedy nie ma się już obowiązków, można zająć się wnukami i zadbać o zdrowie.

– Jeśli tylko mam możliwość, zawsze korzystam z takich okazji. Warto przychodzić, bo dużo dowiadujemy się rzeczy, na które wcześniej nie zwracaliśmy uwagi. Nie pomyślałam, że jako cukrzyk powinnam być pod stałą kontrolą diabetologa, ale też podologa. Już jestem umówiona – mówi Krystyna Pluskota. Zachwala takie spotkania również ze względu na możliwość kontaktu ze współuczestnikami.

Mnóstwo pytań mieli uczestnicy Forum do Mieczysława Atłachowicza, rzecznika prasowego zielonogórskiego oddziału dystrybucji Enea Operator, a także do Zbigniewa P. Kamrata, psychologa i psychoterapeuty z Centrum Zdrowia Psychicznego w Zielonej Górze. Ratownik Krzysztof Chrobot, instruktor pierwszej pomocy WOPR, zachęcił wielu gości Forum do sprawdzenia się w pierwszej pomocy i użyciu defibrylatora AED.

Śmiech rozlegał się z Sali Kolumnowej Urzędu Marszałkowskiego, kiedy do ćwiczeń praktycznych z terapii śmiechem przeszła Alicja Przepiórska-Ułaszewska, trenerka, współzałożycielka i członkini Rady Fundacji Via Salutis. Można było usłyszeć, że śmiech sprawia, iż nasze serce zaczyna mocniej bić, organizm się dotlenia i zyskujemy dodatkowe minuty życia.

W jutrzejszym wydaniu „GL" zamieścimy całostronicową relację z wydarzenia. Mnóstwo materiałów (zdjęcia, filmy) jest dostępnych na naszej stronie internetowej.

REGION

Obiecywał miłość. Lubuszanka straciła prawie 35 tys. zł

Łukasz Koleśnik

Najpierw były romantyczne wiadomości, wyznania miłości i plany wspólnego życia. Potem pojawiły się prośby o pieniądze. Lubuszanka uwierzyła mężczyźnie poznanemu przez internet, który podawał się za żołnierza z Jemenu.

Oszustwa „na żołnierza" nie są nowością, jednak wciąż zbierają swoje żniwo. Przestępcy najczęściej wyszukują ofiary w mediach społecznościowych, komunikatorach i portalach randkowych.

Podszywają się pod wojskowych przebywających na zagranicznych misjach, często w krajach ogarniętych konfliktami. Wykorzystują zdjęcia atrakcyjnych mężczyzn w mundurach, a coraz częściej także fotografie stworzone lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji.

- Za fałszywym profilem kryje się osoba, która doskonale wie, jak zdobyć zaufanie i uzależnić emocjonalnie osobę po drugiej stronie ekranu - ostrzega mł. asp. Anna Baran z Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze.

Schemat działania jest zwykle podobny. Oszust regularnie pisze do swojej ofiary, komplementuje ją i zapewnia o wyjątkowym uczuciu. Po pewnym czasie zaczyna mówić o wspólnej przyszłości, ślubie i przyjeździe do Polski. Kiedy zyska zaufanie rozmówczyni, pojawiają się problemy wymagające pieniędzy. Raz chodzi o bilet lotniczy, innym razem o przepustkę wojskową, leczenie, przesyłkę lub rzekome formalności związane z przyjazdem.

- Historie są różne, ale mechanizm pozostaje ten sam: wzbudzić współczucie, wywołać poczucie obowiązku i skłonić do zapłaty - podkreśla mł. asp. Anna Baran.

Podobnie było i tym razem. Lubuszanka uwierzyła internetowemu „żołnierzowi" i zaczęła spełniać jego kolejne prośby. Z czasem przelewała coraz większe kwoty, licząc, że pomoże ukochanemu i doprowadzi do ich spotkania. Łącznie straciła niemal 35 tysięcy złotych.

Policjanci zwracają uwagę na kilka charakterystycznych sygnałów ostrzegawczych. Podejrzenia powinny wzbudzić osoby, które bardzo szybko wyznają miłość, unikają rozmów wideo, a także proszą o pieniądze na różnego rodzaju nagłe wydatki.

Niepokojące mogą być również wiadomości pisane nienaturalnym językiem.

REGION

Poziom Odry wciąż niski. Barki tkwią na mieliźnie, a promy nie pływają

Łukasz Koleśnik

Niedługo minie pół roku od momentu, kiedy barki utknęły na Odrze z powodu niskiego poziomu Odry. Przy promach wymieniono liny, ale nadal nie pływają.



FOT. CZYTELNIK

Barki utknęły na mieliźnie jeszcze latem. Nic nie wskazuje, by prędko się z niej wydostały

Od wakacji przeprawy promowe są nieczynne. Zwykle wiąże się to z kompleksowymi remontami jednostek, które również były przeprowadzane w tym roku. Jednak po okresie wakacyjnym promy nie ruszyły, ponieważ poziom wody na Odrze był zbyt niski. W ostatnich dniach coś zaczęło się przy nich dziać. Czyżby trwały przygotowania do ponownego „rozruchu" przepraw przez rzekę? Zapytaliśmy w Zarządzie Dróg Wojewódzkich.

- Zwykle w tym okresie wymieniamy liny w promach i tak było też teraz - informuje kierownik Cezary Nowak z ZDW. - Jednak promy w najbliższym czasie raczej nie ruszą. Prognozy nie wskazują na to, aby sytuacja na Odrze się zmieniła.

Według prognoz IMGW w niektórych punktach poziom wody w rzece może się podnieść o 10-20, a w Kostrzynie nawet o 30 centymetrów.

Od miesięcy informujemy również o stanie barek, które utknęły na mieliźnie między Słubicami a Kostrzynem nad Odrą (dokładniej na wysokości niemieckiego Lebus). Chodzi o dwie barki motorowe i jeden zestaw pchany. Ich właściciele nie mogą zostawić swoich jednostek bez opieki. Siłą rzeczy więc od wielu miesięcy tam „mieszkają". Za pomocą łódek dostają się na brzeg, aby zaopatrzyć się w sklepach, .

- Nikt nie pamięta, żeby przez tak długi czas Odra utrzymywała tak niski poziom, który nie pozwala na żeglugę - mówi Artur Chróściak z Wydziału Nadzoru nad Bezpieczeństwem w Urzędzie Żeglugi Śródlądowej w Szczecinie.

REKLAMA 0011609249



eprasa.pl 7e2895f15e

POWIAT STRZELECKO-DREZDENECKI

Zmęczyły go promile? Pijany kierowca zwiał przed policją do łóżka

Łukasz Koleśnik

48-letni mieszkaniec powiatu próbował uniknąć odpowiedzialności po jeździe pod wpływem alkoholu. Mężczyzna miał około 2 promili alkoholu i sądowy zakaz prowadzenia pojazdów.

W niedzielę (22 listopada) policjanci ze Strzelec Krajeńskich otrzymali zgłoszenie od jednego z mieszkańców dotyczące kierowcy, którego zachowanie mogło wskazywać, że jest nietrzeźwy.

Kiedy kierowca zorientował się, że może zostać skontrolowany, zostawił samochód i schronił się w jednym z mieszkań. Na tym nie poprzestał. Aby uniknąć odpowiedzialności, położył się do łóżka, licząc, że w ten sposób zmyli policjantów. Plan szybko się jednak posypał. Funkcjonariusze odnaleźli 48-latka i go zatrzymali.

Badanie alkomatem wykazało, że mężczyzna miał w organizmie około 2 promili alkoholu.

To nie był koniec jego problemów. Po sprawdzeniu danych w policyjnych systemach okazało się również, że obowiązuje go sądowy zakaz prowadzenia pojazdów.

48-latek został przewieziony do jednostki policji i usłyszał zarzuty kierowania samochodem po alkoholu oraz niestosowania się do orzeczonego przez sąd zakazu.

- Mężczyzna przyznał się do popełnienia obu czynów. O jego dalszym losie zadecyduje sąd - informuje asp. szt. Tomasz Bartos z Komendy Powiatowej Policji w Strzelcach Krajeńskich. - Ten przypadek pokazuje, jak ogromne znaczenie ma postawa obywatelska - podkreśla.

GORZÓW

Aresztowano 36-latka. Czy to gwałciciel z Wieprzyc?

Magdalena Marszałek

Dokończenie ze str. 1

- W marcu 2026 roku lubuscy policjanci zdecydowali się opublikować w mediach wizerunek mężczyzny mogącego mieć związek z tym zdarzeniem. Był to zrekonstruowany przez specjalistyczną firmę obraz pochodzący z zabezpieczanego w tamtym czasie nagrania monitoringu jednego z marketów. Publikacja tego materiału stanowiła istotny element, który pozwolił na podjęcie kolejnych kroków w tej sprawie. Funkcjonariusze otrzymali wiele wiadomości, które były dokładnie analizowane. Dotarli dzięki temu do kolejnych świadków, którzy mogli w tamtym czasie widzieć tego mężczyznę, a co za tym idzie do następnych przydatnych informacji - mówi Mateusz Sławek.



FOT. MATERIAŁY POLICJI

Wizerunek sprawcy opublikowany w marcu

Policjanci zdecydowali także o powołaniu biegłego z zakresu antropologii, aby zbadał zabezpieczone w tej sprawie nagrania z monitoringów. Wydana opinia potwierdziła, że na każdym z filmów jest ten sam mężczyzna. Dziś, po niemal 15 latach, w sprawie pojawił się długo wyczekiwany przełom.

Na razie prokuratura nie ujawnia szczegółów dotyczących okoliczności wytypowania i zatrzymania podejrzanego. Wiadomo natomiast, że w toku postępowania zabezpieczono zapisy monitoringu, przeprowadzono eksperymenty procesowe oraz zasięgnięto opinii biegłych. Czy kluczowe okazały się nowe dowody? Czy przełom przyniosła ponowna analiza materiałów sprzed lat? Na odpowiedzi na te pytania trzeba jeszcze poczekać. Ze względu na charakter przestępstwa prokuratura nie będzie również przekazywać szczegółowych informacji dotyczących pokrzywdzonej, apelując o poszanowanie jej prywatności.

Sprawiedliwości stanie się zadość?

- Podejrzanego obowiązuje zasada domniemania niewinności. Postawiony zarzut nie oznacza, że popełnił zarzucany czyn. O jego odpowiedzialności rozstrzygnie sąd. Postępowanie jest w toku. Prokurator gromadzi i analizuje materiał dowodowy. O kolejnych czynnościach będziemy informować, gdy tylko będzie to możliwe - informuje gorzowska prokuratura.

Po niemal 15 latach pojawiła się jednak realna szansa na poznanie prawdy o wydarzeniach, które wstrząsnęły Gorzowem i odbiły się szerokim echem w całym kraju.

DROBNE

Motoryzacja

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

SKUP aut tel. 511 775 767

Usługi

MONTAŻOWE

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

OKNA, rolety, roletki. Montaż-serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel. 535 530 555

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

0011617700

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość, że odeszła nasza wieloletnia Pracownica Rejonu Dystrybucji Krosno Odrzańskie

śp

Anna Macutkiewicz

Wyrazy szczerego współczucia
Rodzinie i Bliskim

składają

Dyrekcja i Pracownicy
ENEA Operator sp. z o.o.
Oddział Dystrybucji Zielona Góra

0011617641

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci wieloletniego pracownika naszego Przedsiębiorstwa

śp

Franciszka Patera

Wyrazy szczerego współczucia
Rodzinie

składają

Zarząd i Pracownicy
Przedsiębiorstwa Budownictwa Ogólnego
Sp. z o.o. w Zielonej Górze

REKLAMA 0011617327

BURMISTRZ SZPROTAWY

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szprotawie został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży:

- Zarządzenie nr 0050/144/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 20 listopada 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży lokalu mieszkalnego położonego na terenie gminy Szprotawa na rzecz najemcy w trybie bezprzetargowym,
- Zarządzenie nr 0050/145/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 20 listopada 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży lokalu mieszkalnego położonego na terenie gminy Szprotawa na rzecz najemcy w trybie bezprzetargowym,
- Zarządzenie nr 0050/146/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 20 listopada 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży lokalu mieszkalnego położonego na terenie gminy Szprotawa na rzecz najemcy w trybie bezprzetargowym.

REKLAMA 0011603620

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

eprasa.pl 7e2895f15e

GORZÓW

Mieszkańcy są wściekli. Firma rozkopała drogę i zniknęła z budowy. Teraz mają bajoro

Jarosław Miłkowski

- Firma, która miała zrobić drogę, dwa tygodnie temu weszła tylko na dwa dni prac i zeszła z placu budowy. Dziś jest cisza i błoto – mówi nasza Czytelniczka z ul. Kmicica, zwracając się o interwencję.

Kmicica to jedna z dróg równoległych do ul. Żwirowej, dojeżdża się do niej od górnego odcinka ul. Owocowej lub pobliskiej Świerkowej. Część drogi jest zrobiona z kostki brukowej, ale część to wciąż zwykła szutrówka. W zeszłym roku pomysł budowy 110-metrowego odcinka drogi wygrał w Budżecie Obywatelskim 2026, co oznaczało, że pójdzie do realizacji w tym roku. No i poszła... Mieszkańcom nie jest jednak do śmiechu.

„Zamiast drogi, zrobili mostek z palet"

- Firma, która miała zrobić drogę, dwa tygodnie temu weszła tylko na dwa dni prac i zeszła z placu budowy – mówi mieszkająca tu Czytelniczka. Ponieważ jest listopad, a to deszczowy miesiąc, po opadach droga zamienia się w bajoro.

– Dziś jest tu cisza i błoto – mówi kobieta. Opowiada też, że w ostatni czwartek (19 listopada) robotnicy pojawili się na chwilę, ale nie po to, żeby zająć się pracami.

– Zamiast zająć się drogą, zrobili tylko mostek z palet – opowiada mieszkanka ul. Kmicica.

Gorzowskie Inwestycje Miejskie, które sprawują nadzór nad przebudową, w odpowiedzi do mediów informują, że kłopot z wykonawcą trwa od kilku tygodni.

Najpierw, 26 października, wezwano go do podjęcia niezbędnych działań umożliwiających niezwłoczne rozpoczęcie robót budowlanych. 6 listopada zrobiono to ponownie (nakazując rozpoczęcie robót do 9 listopada). Z kolei 16 listopada wykonawca otrzymał nakaz wykonania utwardzonego dojścia do posesji dla mieszkańców ulicy.



FOT. NADESŁANE

Tak wygląda odcinek, którego remont miał rozpocząć się jeszcze w październiku, a zakończyć w pierwszej połowie grudnia.

- W przypadku niewywiązania się z nałożonych obowiązków GIM będzie egzekwować przewidziane umową konsekwencje, w tym kary finansowe. Uruchomi też możliwość do zlecenia doprowadzenia terenu do należytego stanu firmie zewnętrznej na koszt i ryzyko wykonawcy. Jeżeli wykonawca nie uczyni zadość niniejszemu wezwaniu, w szczególności rażąco zaniedbując obowiązki umowne, spółka Gorzowskie Inwestycje Miejskie będzie uprawniona do odstąpienia od umowy w całości lub w części z przyczyn leżących po stronie wykonawcy – wyjaśnia miejska spółka.

„Oczekujemy poprawy od wykonawcy"

Gorzowskie Inwestycje Miejskie odnoszą się też do mostka z palet.

- Zastosowane przez wykonawcę dotychczasowe zabezpieczenie dojść do posesji w opinii spółki jest niedopuszczalne. Wobec powyższego spółka wezwała wykonawcę do wykonania podbudowy na szerokości min. 2,25 m umożliwiającej dojazd i dojście do posesji zgodnie z tymczasową organizacją ruchu, a do czasu wykonania podbudowy zastosowanie tymczasowych dojść z materiałów gwarantujących stabilność np. płyt betonowych 50 x 50 lub nawierzchni z kruszywa łamanego. Zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom i dostępu do ich posesji jest obowiązkiem wykonawcy wynikającym z umowy. Termin zakończenia inwestycji to 9 grudnia 2026 roku. Rozumiemy uciążliwości mieszkańców i oczekujemy od wykonawcy niezwłocznej poprawy sytuacji na budowie – mówią w Gorzowskich Inwestycjach Miejskich.

REKLAMA 0111616721

Zwiedzaj
Gminę Iłowa!
Wyrusz
na wirtualny spacer

Odkrywanie ciekawych miejsc nie zawsze wymaga podróży. Czasem wystarczy komputer, tablet lub smartfon, aby znaleźć się w samym sercu niezwykłej przestrzeni.

Dzięki panoramicznym zdjęciom 360° można przyjrzeć się lokalnym atrakcjom, poznać ich historię i odkryć miejsca, które warto odwiedzić osobiście.

To także doskonała propozycja dla osób, które chcą zaplanować swoją przyszłą wycieczkę.

Aplikacja dostępna jest w języku polskim, niemieckim i angielskim, dzięki czemu uroki naszej gminy mogą poznawać również turyści zagraniczni. Rozejrzyj się dookoła. Odkrywaj Iłową z każdej perspektywy!



Interreg Brandenburg – Polska

Projekt realizowany z Funduszu Małych Projektów (FMP) w Euroregionie „Sprewa-Nysa-Bóbr". Współfinansowany ze środków pomocowych Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR) w ramach Programu Współpracy INTERRG VI A Brandenburgia – Polska 2021-2027. Tytuł projektu: 360° przygód – odkrywaj okolicę rowerem, pieszo i wirtualnie

Die Umsetzung des Projekts erfolgt im Rahmen des Kleinprojektsfonds (KPF) der Euroregion Spree-Neiße-Bober und wird durch das Kooperationsprogramm INTERREG VI-A Brandenburg-Polen 2021-2027 mitfinanziert. Projekttitel: 360° Abenteuer – erkunde deine Umgebung: per Rad, zu Fuß und online

eprasa.pl 7e2895f15e

FOKUS

• **Zainteresowanie Polaków zakupami** w Black Friday w ostatnich latach rośnie – wydajemy między 400 a 600 złotych

KOMITET DS. BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Naruszenie polskiej przestrzeni to nie przypadek. To intencjonalne działanie

Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski, to było intencjonalne działanie Rosji

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Komitet do spraw Bezpieczeństwa Narodowego zajmuje się sprawą naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej. Takie informacje przekazał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wczoraj jeszcze przed posiedzeniem rządu.

23 listopada w Kwaterze Głównej NATO zebrała się Rada Północnoatlantycka dokładnie w tej samej sprawie. Szef Sojuszu Mark Rutte powiedział, że źródłem tego „niebezpiecznego incydentu" jest Rosja i należy ustalić, czy było to działanie celowe. Dodał, że w odpowiedzi na każdy incydent w Europie będzie więcej wsparcia dla Ukrainy.

NATO obiecało też wesprzeć Polskę samolotem wczesnego ostrzegania AWACS.

W poniedziałek po raz kolejny przestrzeń powietrzna została naruszona.

Szef MON zapowiedział, że Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego podejmie również temat ochrony polskiego nieba, naruszenia naszej przestrzeni powietrznej, wsparcia NATO – samoloty wczesnego ostrzegania i stała baza wojsk amerykańskich w Polsce.

To, czego nie wypowiedział Rutte, wprost powiedziała sekretarz stanu podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego w Kielcach.



FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt było przypadkowe

– Były to rakiety Rosyjskie Ch-101 i były to rakiety wyprodukowane w ostatnim kwartale tego roku. To znaczy, że Federacja Rosyjska na bieżąco przygotowuje się do przekraczania granicy. Moim zdaniem to, co się stało, trudno uznać za przypadek – przekazała Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby krótkotrwałe naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt, do którego doszło w poniedziałek wieczorem, było przypadkowe. Na 20 kilometrów w głąb Polski wleciał rosyjski dron obserwacyjny. Trwało to 9 minut i 20 sekund. Sytuacja była na bieżąco monitorowana i wydano autoryzację na zestrzelenie obiektu, natomiast po zmianie przez niego kursu na kierunek wschodni, uwzględniając potencjalne zagrożenie dla ludności cywilnej i możliwe skutki zestrzelenia, podjęto decyzję o wstrzymaniu się od użycia uzbrojenia w związku z utrzymującym się ryzykiem wyrządzenia szkód.

Gotowe pomóc Polsce są Czechy – oświadczyli w Pradze minister obrony Jaromir Zuna i szef sztabu generalnego Miroslav Hlavacz. Czeskie wojsko ma przygotowane warianty wsparcia i czeka na konkrety z polskiej strony.

Zuna podczas konferencji prasowej powiedział, że wszystko zależy od potrzeb, jakie Polska sprecyzuje wobec Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Przypomniał, że Czechy mają swoich żołnierzy w krajach wschodniej flanki NATO. – To jest nasz priorytet – dodał. Zwrócił uwagę, że w Polsce są czeskie śmigłowce AH-1Z Viper. Szef sztabu generalnego oświadczył, że w czasie weekendu wojsko analizowało możliwości wsparcia Polski. – Mamy przygotowane warianty, jak moglibyśmy pomóc. Przedstawię je ministrowi i poczekamy na polską prośbę i na nią zareagujemy – powiedział.

Zdaniem gen. bryg. rez. Jarosława Kraszewskiego, Moskwa testuje NATO.

– Rosyjskie obiekty naruszające polską przestrzeń powietrzną powinny być bezwzględnie strącane. (...) Polska musi pokazać, że potrafi chronić swoje terytorium – powiedział gen. Kraszewski.

PAP

PRAWO

Sąd przedłużył areszt dla byłego prezesa PKOl

oprac. Jan Nowaczyk

Sąd Okręgowy w Warszawie przedłużył o trzy miesiące, do 23 lutego, areszt dla byłego prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, który usłyszał zarzuty w śledztwie w sprawie Zondacrypto.

Były szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz (wyraził zgodę na podanie pełnego nazwiska – PAP) pod koniec sierpnia usłyszał zarzuty płatnej protekcji i faworyzowania wierzycieli. Nie przyznaje się do winy.

Sąd uwzględnił wówczas wniosek prokuratora i Piesiewicz został aresztowany na trzy miesiące. Obrona złożyła zażalenie na tę decyzję, jednak sąd go nie uwzględnił. Prokuratura złożyła kolejny wniosek o przedłużenie aresztu.

Wczoraj wnioskiem prokuratury o przedłużenie aresztu zajął się Sąd Okręgowy w Warszawie i przedłużył Piesiewiczowi tymczasowy areszt o kolejne trzy miesiące.

PAP

WIZY

„Nie" dla rosyjskich i białoruskich sportowców

oprac. Jan Nowaczyk

Przywódcy siedmiu państw, w tym premier Polski Donald Tusk, wezwali szefów unijnych instytucji do niewydawania wiz rosyjskim i białoruskim sportowcom.

Poza szefem polskiego rządu pod listem podpisali się premierzy: Estonii – Kristen Michal, Danii – Mette Frederiksen, Finlandii – Petteri Orpo, Łotwy – Andris Kulbergs i Szwecji – Ulf Kristersson, a także prezydent Litwy Gitanas Nauseda.

Liderzy tych siedmiu państw zapowiedzieli, że podniosą tę kwestię na unijnym szczycie w czwartek i piątek w Brukseli.

W piśmie odwołali się do wniosków z unijnego szczytu zorganizowanego w czerwcu. Przywódcy 27 państw członkowskich zgodzili się wówczas, że dopóki nie nastanie pokój w Ukrainie, nie należy normalizować uczestnictwa Rosji i Białorusi w międzynarodowych wydarzeniach sportowych i kulturalnych.

PAP

KRÓTKO

Kraków

Policjant poprosił o uszanowanie prywatności

Policjant Jakub Kulik, ranny w zamachu 7 listopada w centrum Krakowa, w liście otwartym do mediów zwrócił się o uszanowanie prywatności jego i bliskich. Podkreślił, że obecnie chce się skupić na powrocie do zdrowia zarówno swojego, jak i partnera z patrolu.„Wierzę, że przyjdzie jeszcze czas na osobiste podziękowania za okazane wsparcie i życzliwość" – pisze w liście otwartym Kulik. PAP

Bytom

Dwaj patostreamerzy skazani na kary więzienia

Trzy i pół roku więzienia dla jednego z oskarżonych oraz trzy lata i trzy miesiące więzienia dla drugiego – takie kary wymierzył wczoraj Sąd Rejonowy w Bytomiu dwóm patostreamerom – Bartłomiejowi K. i Marcinowi F. Odpowiadali oni m.in. za znęcanie się nad młodymi kobietami podczas transmisji internetowych, rozpowszechnianie nagiego wizerunku i przestępstwa seksualne na szkodę jednej z kobiet, a także spowodowanie uszczerbku na zdrowiu. PAP

Lubuskie

Areszt dla podejrzanego o przestępstwo seksualne

Lubuscy policjanci zatrzymali, a sąd aresztował 36-latka podejrzanego o przestępstwo seksualne, do którego doszło w 2012 r. w Gorzowie Wlkp. To efekt pracy funkcjonariuszy zajmujących się rozwiązywaniem niewyjaśnionych spraw. 36-latek usłyszał zarzuty zgwałcenia ze szczególnym okrucieństwem oraz uszkodzenia ciała, za co grozi mu do 15 lat więzienia. Sąd zdecydował o aresztowaniu go na trzy miesiące. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeżeli prezydent zawetuje ustawę znoszącą dwukadencyjność w samorządach, będziemy mogli się przeciwstawić

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ, wicepremier, lider PSL

eprasa.pl 7e2895f15e

SĄD MIĘDZYNARODOWY

Tadżykistan występuje z Międzynarodowego Trybunału Karnego

oprac. Anna Nagel

Tadżykistan oficjalnie powiadomił ONZ o wystąpieniu z Międzynarodowego Trybunału Karnego (MTK). Dokument został doręczony sekretarzowi generalnemu ONZ Antonio Guterresowi 20 listopada, a decyzja wejdzie w życie po upływie 12 miesięcy, czyli 20 listopada 2027 roku.

Do tego czasu kraj pozostanie stroną Statutu Rzymskiego, na podstawie którego działa Trybunał. Tadżykistan podpisał statut w 1998 roku i ratyfikował go dwa lata później.

Decyzję o wystąpieniu zatwierdziła 1 października izba niższa parlamentu. Wiceszef MSZ Idibek Kalandar twierdził, że postępujące upolitycznienie MTK przekształca międzynarodowy wymiar sprawiedliwości w narzędzie nacisku politycznego w sporach między państwami. Oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość, które – jak mówił – podważają niezależność tej instytucji.

Decyzja zapadła w czasie sporu rządu w Duszanbe z MTK, dotyczącego niewykonania nakazu aresztowania Władimira Putina. W marcu Trybunał uznał, że Tadżykistan naruszył zobowiązania wynikające ze Statutu Rzymskiego, ponieważ nie zatrzymał rosyjskiego przywódcy podczas jego wizyty w tym kraju. Od czasu wydania nakazu Putin odwiedził Duszanbe dwukrotnie, ostatnio 19 i 20 listopada.

Po wyjściu Tadżykistanu z MTK żadne z pięciu postsowieckich państw Azji Centralnej nie będzie stroną Statutu Rzymskiego.

MTK z siedzibą w Hadze rozpoczął działalność w 2002 roku. Jest niezależnym od ONZ sądem międzynarodowym, który ściga osoby fizyczne podejrzane o popełnienie najpoważniejszych zbrodni, takich jak ludobójstwo, zbrodnie przeciwko ludzkości i zbrodnie wojenne. Działa przede wszystkim wtedy, gdy właściwe państwa nie chcą lub nie są w stanie przeprowadzić rzeczywistego postępowania. PAP



FOT. AF.NET

Idibek Kalandar oskarżył Trybunał o selektywność i stronniczość

BRATYSŁAWA

Grupa Wyszehradzka przeciw propozycji nowego budżetu UE

oprac. Anna Nagel

Kraje Grupy Wyszehradzkiej (V4) opowiedziały się w Bratysławie przeciwko propozycji nowego budżetu UE, przedstawionej przez szefa Rady Europejskiej Antonio Costę. We wspólnym liście wezwały też do odłożenia wejścia w życie systemu ETS2 do 2030 r.

W Zamku Bratysławskim odbyło się spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier: Roberta Ficy, Donalda Tuska, Andreja Babisza i Petera Magyara oraz kanclerza Austrii Christiana Stockera.

Głównym tematem rozmów był przyszły budżet UE na lata 2028-2034. Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa zaproponował obniżenie całego budżetu UE o 10 proc. względem pierwotnych planów KE, w tym zmniejszenie o 2,4 proc. środków na politykę spójności.

Politycy rozmawiali też o ETS2, a więc nowym unijnym systemie handlu uprawnieniami do emisji CO_2, który ma objąć transport i budownictwo, oraz o finansowaniu wsparcia dla Ukrainy.

Gospodarz spotkania, premier Fico, podkreślił podczas wspólnej konferencji prasowej, że propozycja Costy ws. budżetu jest nie do przyjęcia. Zaznaczył, że dla krajów V4 ważna jest polityka spójności. Zwrócił też uwagę na problem wysokich cen energii.

Jak poinformował, państwa V4 wezwały we wspólnym liście do odłożenia wprowadzenia w życia systemu ETS2 do 2030 r.

Premier Tusk zwrócił uwagę, że kraje V4 mają wspólne regionalne interesy, a w sprawach, w których się różnią, potrafią rozmawiać. Zapowiedział, że nie zaakceptuje wersji budżetu, która miałaby oznaczać wyższe ceny energii, dotkliwe koszty społeczne albo osłabienie obronności Polski i innych krajów flanki wschodniej.

Szef polskiego rządu podkreślił, że obecnie państwa regionu, takie jak Polska, „potrzebują więcej, a nie mniej środków". Wśród powodów wymienił m.in. agresję Rosji na Ukrainę czy wysokie ceny energii w tej części Europy.

Tusk przypomniał, że Grupa Wyszehradzka jest solidarna w kluczowych kwestiach poruszanych na forum UE. Wyraził zadowolenie ze wspólnego stanowiska ws. cen energii, polityki spójności i polityki rolnej.

Premierzy Czech i Węgier również skrytykowali propozycję unijnego budżetu. – Będziemy walczyć o to, by ten budżet się zmienił – zapowiedział Babisz.

Z kolei Magyar wyraził przekonanie, że „solidarność jest istotna, ale jesteśmy w ramach nowego budżetu zmuszani do tego, w jaki sposób mamy być solidarni". Uczynił w ten sposób aluzję do ultimatum kanclerza Niemiec Friedricha Merza, który chce uzależnienia przyjęcia nowego siedmioletniego budżetu UE od solidarnego udziału wszystkich państw członkowskich w finansowaniu Ukrainy. Węgry, Słowacja i Czechy stanowczo się temu sprzeciwiają.

O ultimatum Merza mówił także Fico. – Odrzucam stanowisko, że jeśli czegoś nie zrobisz, to będzie z tobą źle – oświadczył.

Odmienne stanowisko ws. unijnego budżetu przedstawił podczas konferencji kanclerz Austrii, kraju, który należy do płatników netto i chce cięć w budżecie. Jak powiedział, propozycja unijnego budżetu jest zbyt optymistyczna i nie odpowiada rzeczywistości. – My tego budżetu musimy bronić przed naszymi obywatelami – zaznaczył. PAP



FOT. PAP/EPA/JAKUB GAVLAK

Spotkanie premierów Słowacji, Polski, Czech i Węgier oraz kanclerza Austrii odbyło się na Zamku Bratysławskim

SERBIA

Nastolatek otworzył ogień w szkole średniej. Dwie osoby ranne

oprac. Jan Nowaczyk

Co najmniej dwie osoby odniosły obrażenia w strzelaninie, do której doszło wczoraj rano w mieście Kragujevac w środkowej Serbii. Policja zatrzymała domniemanego sprawcę, ucznia szkoły.

„Około godz. 8 komenda policji w Kragujevacu otrzymała zgłoszenie o incydencie w Pierwszej Szkole Technicznej w Kragujevacu, w wyniku którego dwie osoby odniosły obrażenia – jedna prawdopodobnie na skutek użycia broni palnej, a druga w wyniku kontaktu z odłamkami szkła" – przekazało serbskie MSW w komunikacie zamieszczonym na swojej stronie internetowej.

Policja zatrzymała 17-letniego ucznia szkoły, w której doszło do zdarzenia; jest podejrzewany o użycie karabinka małokalibrowego w holu placówki – podał resort. Jak dodał, żaden z uczniów nie odniósł obrażeń.

Według ustaleń telewizji N1 poszkodowane osoby to pracowniczki szkoły nienależące do grona nauczycielskiego.

Cytowany przez dziennik „Danas" dyrektor szkoły przekazał, że życiu rannych nie zagraża niebezpieczeństwo. „Do zdarzenia doszło podczas lekcji, więc w pobliżu nie było żadnych uczniów, co w tej sytuacji było szczęśliwym zrządzeniem losu" – powiedział.

Na miejscu działają służby, które pracują nad ustaleniem okoliczności zdarzenia – podało MSW. PAP

IRAN

Miny w cieśninie Ormuz. Kolejne statki stanęły w ogniu

oprac. Jan Nowaczyk

Trzy kolejne tankowce stanęły w ogniu po wpłynięciu na miny morskie w cieśninie Ormuz – poinformowała irańska telewizja Press TV, powołując się na Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). W ostatnich tygodniach nasiliły się ataki na statki w tym strategicznym szlaku wodnym.

Według IRGC na jednostkach doszło do eksplozji i pożarów, mimo że były eskortowane przez siły amerykańskie. Doniesienia te nie zostały potwierdzone przez niezależne źródła.

Jak zauważył korespondent telewizji Al-Dżazira, podkreślając nieskuteczność amerykańskiej eskorty, IRGC chce zademonstrować swoją kontrolę nad cieśniną. Teheran utrzymuje, że cieśnina pozostaje zamknięta i znajduje się pod jego kontrolą.

Jak zauważa z kolei agencja AP, Iran nasila ataki na statki, dążąc do podniesienia światowych cen energii i wywarcia presji na USA, które blokują irańskie porty.

Międzynarodowa Organizacja Morska (IMO) odnotowała od 1 marca do 23 listopada 141 potwierdzonych incydentów związanych z bezpieczeństwem żeglugi na wodach Bliskiego Wschodu, w tym 15 w listopadzie.

Władze irańskie niemal codziennie informują o kolejnych kilku atakach na statki, jednak doniesienia te tylko częściowo znajdują niezależne potwierdzenie. PAP

eprasa.pl 7e2895f15e

STRONA ZDROWIA

Za tydzień • Czy cytrusy można jeść ze skórką? • 8 najbardziej popuarnych zabiegów w sanatoriach. Polacy za nimi szaleją

PORADNIK

Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy, ale nie jedyny objaw, po którym rozpoznasz tę chorobę

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości

Anna Rokicka-Żuk

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Po czym rozpoznać pierwsze objawy przeziębienia?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania; uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.



FOT. FREEPIK

Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą. Leczenie obu chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy

Podstawowe objawy grypy

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

Groźne powikłania po grypie

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Grypa czy przeziębienie?

5 kluczowych zasad, które dają odpowiedź

- Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.
- Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.
- Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.
- W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.
- Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 7e2895f15e

SANATORIA

Krasnobród koło Nałęczowa. Niedoceniana perełka pośród polskich uzdrowisk

Jeśli szukasz zacisznego uzdrowiska, w którym możesz spędzić turnus na NFZ lub po prostu relaksujący weekend – nie pożałujesz

Emil Hoff

Krasnobród to doskonałe miejsce, by podleczyć się w ciszy i spokoju, bez tłoku i hałasu, jaki może uprzykrzać życie w bardziej znanych miejscowościach. Można się tu poczuć niczym w innym, prostszym i przyjaźniejszym świecie, a to za sprawą pięknej przyrody. Krasnobród otaczają gęste lasy sosnowe, jodłowe i bukowe, miasteczko leży na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego i bardzo blisko Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Uzdrowisko dedykowane dzieciom – i nie tylko

Z Krasnobrodem wiążą się postacie króla Jana III Sobieskiego i jego żony Marysieńki. Zakochani mieli spotykać się na tutejszym uroczysku, w Krasnobrodzie też królowa ufundowała piękny barokowy kościół.

Jednak historia uzdrowiska Krasnobród zaczyna się w końcu XIX w., kiedy sanatorium przeciwgruźlicze założył tu Alfred Rose. Nazywane było Instytutem Kumysologicznym, bo popularną metodą leczenia było spożywanie kumysu, czyli napoju na bazie koziego mleka.

Kolejne sanatorium otworzono w Krasnobrodzie w latach 30. XX w. Sanatorium na Belfoncie dedykowane było dzieciom i Krasnobród zaczął słynąć jako doskonałe centrum leczenia dzieci.

Niestety, uzdrowisko zostało zdewastowane w czasie II wojny światowej. W latach 50. odżyło: nowe sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci otwarto w 1950 r. na terenie dawnego pałacu Leszczyńskich. Od 1957 r. nosi ono miano Sanatorium Rehabilitacyjnego im. Janusza Korczaka. Dziś przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych kuracjuszy.

W Krasnobrodzie leczniczo działają trzy czynniki:

- mikroklimat, zwłaszcza powietrze przesycone olejkami eterycznymi z otaczających miasto iglastych lasów;
- borowina z przebogatego złoża „Majdan Wielki";
- wody mineralne (solanka chlorkowo-sodowo-bromkowa i jodkowa) z wysokim stężeniem siarczanów.

Profil leczniczy uzdrowiska Krasnobród obejmuje:

- choroby dolnych i górnych dróg oddechowych (pulmonologia i laryngologia), np. zapalenie gardła, zatok, migdałków, astma, mukowiscydoza, alergiczny nieżyt nosa;
- choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), w tym wady postawy;
- choroby reumatologiczne (reumatologia);
- choroby układu nerwowego (neurologia), np. niedowłady, porażenia mózgowe, miopatie;
- otyłość.



FOT. SANATORIUM IM. JANUSZA KORCZAKA

Krasnobród leży w woj. lubelskim, w powiecie zamojskim, w gminie Krasnobród. To zaledwie dwie godziny jazdy autem od Nałęczowa

W Krasnobrodzie jest tylko jedno sanatorium na NFZ

W Krasnobrodzie działa tylko jedno sanatorium: Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Mieści się ono w dawnym zespole pałacowo-parkowym Leszczyńskich, obok Zespołu Szkół.

Pawilon sanatoryjny, przychodnię uzdrowiskową i zakład przyrodoleczniczy otacza piękny park Podzamek, niedaleko też stąd nad okoliczne stawy i zalew, sanatorium leży też blisko rezerwatu przyrody Święty Roch i otuliny Roztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Sanatorium łączy więc piękno zabytkowej architektury i przyrody. Ale uwaga – właśnie trwa remont budynków pałacowych. Na szczęście nie zakłóca on turnusów:

Zapewniamy, że prowadzone prace nie zakłócają realizacji świadczeń leczniczych, rehabilitacyjnych ani zakwaterowania kuracjuszy – komunikuje dyrekcja sanatorium.

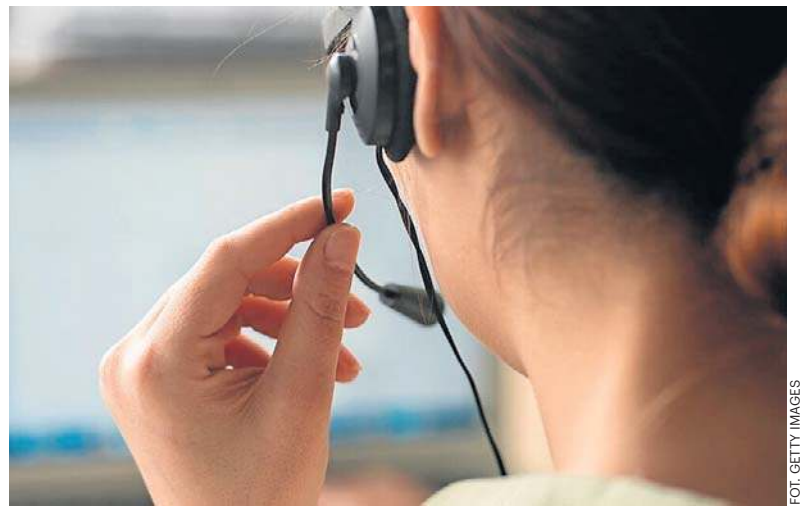
Co oferują turnusy w sanatorium w Krasnobrodzie?

Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka oferuje 152 miejsca dla kuracjuszy, w tym 56 miejsc dla dorosłych i 96 miejsc dla dzieci. Leczenie i rehabilitacja odbywają się stacjonarnie lub ambulatoryjnie. Oferowane są 27-dniowe turnusy dla dzieci (bezpłatne), 21-dniowe turnusy na NFZ (częściowo płatne) i 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem PCPR i PEFRON.

W czasie leczenia wykonywane są zabiegi z zakresu: elektroterapii, ultradźwięków, termoterapii, sollux, inhalacje, pola magnetycznego, laseroterapii, masaży wirowych wodnych, hipoterapii, kinezyterapii, krioterapii miejscowej, fluidoterapii, masażu klasycznego.

Za dodatkową opłatą kuracjusze mogą też korzystać ze SPA z ofertą m.in. kąpieli ziołowych, masaży gorącą czekoladą, peelingów, maseczek i parafinowych zabiegów na dłonie.

Skoro o opłatach mowa, w Krasnobrodzie dostępne są też pełnopłatne turnusy prywatne. Ceny wynoszą ok. 250 zł za dobę (plus 4 zł opłaty uzdrowiskowej za każdy dzień pobytu). W ofercie są 3 zabiegi dziennie z możliwością dokupienia kolejnych wedle cennika, oczywiście po konsultacjach z lekarzem prowadzącym leczenie.



FOT. GETTY IMAGES

ZDROWIE PSYCHICZNE

Można przyjść „z marszu" albo zadzwonić. Ważna pomoc dla osób w kryzysie

Julita Rączkowska

Mają być pierwszym kontaktem dla osób zmagających się z problemami psychicznymi i drogowskazem w często skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej. Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne, działające w ramach pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, miały skrócić drogę do specjalisty. Jak to wygląda w praktyce?

Z założenia wystarczy przyjść lub zadzwonić i powiedzieć, że potrzebuje się pomocy. Bez skierowania, bez wcześniejszego umawiania wizyty i bez konieczności samodzielnego szukania odpowiedniego specjalisty. Brzmi prosto. Ale czy rzeczywiście tak wygląda to w praktyce? Postanowiliśmy to sprawdzić. Skontaktowaliśmy się z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym w Toruniu i przeszliśmy przez pierwszy etap kontaktu.

Pierwsze pytanie, które zadaliśmy podczas rozmowy, dotyczyło możliwości zgłoszenia się do punktu bez wcześniejszej rejestracji. Dla osoby znajdującej się w kryzysie psychicznym nawet konieczność wykonania kilku telefonów czy szukania wolnego terminu może być dodatkową przeszkodą. W toruńskiej placówce nie trzeba jednak wcześniej umawiać wizyty. Jak potwierdziła nam pracowniczka punktu, osoba potrzebująca pomocy może po prostu przyjść na miejsce.

Co dzieje się później? Pierwszym etapem jest rozmowa z koordynatorem, który ocenia sytuację pacjenta. Nie chodzi wyłącznie o zapisanie go na wizytę, ale przede wszystkim o ustalenie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje i czy jego stan wymaga pilnej interwencji.

– My, koordynatorzy pierwszego kontaktu, oceniamy, w jakim stanie jest pacjent i czy wymaga pilnej pomocy, czy możemy wpisać go na listę oczekujących – wyjaśniła nam koordynatorka. – Jeżeli jest stan pilny, musimy zapewnić osobie pomoc w ciągu 72 godzin – podkreśliła nasza rozmówczyni.

Wyjaśniła również, że za stan pilny uznaje się sytuację, w której istnieje zagrożenie życia pacjenta. Placówka dysponuje poradnią zdrowia psychicznego, a także możliwością skorzystania z izby przyjęć szpitala psychiatrycznego. Dzięki temu osoby wymagające pilnej interwencji mogą zostać skierowane do odpowiedniego miejsca.

Inaczej wygląda sytuacja pacjentów, których stan nie wymaga natychmiastowej pomocy. Wówczas mogą zostać wpisani na listę oczekujących. Jak przyznała koordynatorka, terminy do części specjalistów bywają odległe. Nie oznacza to jednak, że każdy pacjent musi czekać kilka miesięcy. W poradni przyjmują również lekarze rezydenci, którzy dopiero rozpoczynają pracę. W ich przypadku czas oczekiwania na wizytę może być znacznie krótszy.

Jak usłyszeliśmy, pracownicy punktu starają się uwzględniać nie tylko dostępność lekarzy, ale również preferencje osób zgłaszających się po pomoc. Niektórzy pacjenci czują się swobodniej podczas rozmowy z kobietą, inni wolą konsultację z mężczyzną. Znaczenie może mieć także sposób komunikacji i charakter lekarza.

– Dopasowujemy specjalistów do pacjenta. Jeżeli ktoś woli rozmawiać z kobietą albo z mężczyzną, również staramy się to uwzględnić – usłyszeliśmy od koordynatorki. Dla osoby, która po raz pierwszy decyduje się opowiedzieć o swoich problemach psychicznych, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do specjalisty mogą mieć szczególne znaczenie.

eprasa.pl 7e2895f15e

PROFILAKTYKA



FOT. KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Zdrowie było jednym z głównych wątków programowych VIII edycji konferencji Our Future Forum, która odbyła się 12 listopada br. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie

Ryzyko wczesnego zawału i udaru rośnie, jeśli pacjent nie zmieni codziennych nawyków

Kluczowe znaczenie mają odpowiednia dieta, edukacja zdrowotna i codzienne wybory. Prozdrowotne nawyki trzeba wpajać już od dziecka.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Dobre samopoczucie nie zawsze oznacza, że w naszym organizmie nie rozwijają się problemy zdrowotne. W przypadku zaburzeń metabolicznych pierwsze sygnały bywają trudne do zauważenia.

Mówił o tym prof. Grzegorz Dzida podczas debaty na Scenie Profilaktyczno-Samorozwojowej VIII edycji konferencji Our Future Forum. Profesor jest specjalistą diabetologii, chorób wewnętrznych i hipertensjologii, na co dzień związany jest z Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Ekspert wskazał na kluczową rolę badań profilaktycznych wykonywanych już u najmłodszych pacjentów. Jako przykład podał lipidogram.

– Sześciolatkowie od zeszłego roku mają w bilansie zdrowia lipidogram. My chcemy wykryć jak najwcześniej rodzinne postacie hipercholesterolemii. To są takie choroby, które w różnym nasileniu powodują udary mózgu, zawały serca zaraz po dwudziestce. I najlepiej to wykryć w dzieciństwie, kiedy mamy możliwość zapobiegania zawałom, udarom mózgu w perspektywie 10, 15 czy 20 lat (...) Możemy wprowadzić różne interwencje zdrowotne, tak zwane behawioralne. Nauczyć jak się odżywiać, ale także jest opcja nawet interwencji farmagologicznej. Także już sześciolatki są ujęte taką profilaktyką – przyznał prof. Dzida.

Specjalista w dziedzinie diabetologii, hipertensjologii oraz chorób wewnętrznych podkreślił, że w perspektywie 20-30 lat przełoży się to na wyraźne zmniejszenie liczby przedwczesnych zawałów serca i udarów mózgu.

Jak zaznaczył, incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Zawał i udar dotykają coraz młodszych

Incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia. Często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Prof. Dzida zwrócił również uwagę, że jednym z najpoważniejszych długofalowych zagrożeń zdrowotnych pozostają nadwaga i otyłość, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób metabolicznych.

– Nadwaga i otyłość niosą ze sobą pewne zagrożenia, jeżeli chodzi o zagrożenia metaboliczne. Proszę sobie wyobrazić, że w Polsce żyje 900 tys. ludzi z nierozpoznaną cukrzycą (...) To skryta choroba, która nie daje praktycznie żadnych objawów. Niszczy nasz organizm, wpływa na układ krwionośny, powodując powikłania – powiedział.

Prof. Dzida odniósł się również do edukacji zdrowotnej, podkreślając, że jej brak ma realne konsekwencje dla zdrowia społeczeństwa.

Jak zaznaczył, niewystarczająca wiedza dotycząca m.in. zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że wielu pacjentów dopiero w dorosłym życiu mierzy się ze skutkami niezdrowych nawyków.

– My jako lekarze dziwimy się, dlaczego jest taki opór polityczny, przed edukacją zdrowotną (w szkołach – red.). To może tylko pomóc, nie zaszkodzić. Życie erotyczne to jest tylko jeden z elementów. Ta edukacja uczy, jak się odżywiać. Powinna być jednak obowiązkowa, dlatego że widzimy skutki takiej niewiedzy, braku tej edukacji w dorosłym życiu. Czasami mówimy pacjentom, że jeżeli się ma wysoki cukier, a je się łubiankę śliwek to żadne cudowne leki na cukrzycę nie pomogą. Ta świadomość jest jednak bardzo ważna – przyznał specjalista.

NAUKA

Nagła śmierć sercowa. Umiera 40 tys. Polaków rocznie. Często znienacka, we śnie

Julita Rączkowska

Nagła śmierć sercowa może nastąpić u osób, u których nie występują żadne wyraźne objawy choroby. Międzynarodowy zespół naukowców wytrenował jednak sztuczną inteligencję, która potrafi dostrzec ukryte zagrożenie w rutynowym badaniu EKG. Przeanalizowany przez algorytm zbiór ponad 440 tys. zapisów ujawnił subtelne wzorce, które do tej pory umykały uwadze lekarzy.

Za badaniem stoją specjaliści m.in. z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Harvard Medical School oraz szwedzkiego Uniwersytetu w Halmstad, którymi kierował Ziad Obermeyer. Celem projektu było sprawdzenie, czy zwykły elektrokardiogram kryje w sobie informacje pozwalające precyzyjniej szacować ryzyko nagłej śmierci sercowej. Do wytrenowania algorytmu posłużyło ponad 440 tys. zapisów EKG ze Szwecji, które zestawiono z danymi z aktów zgonu. Dzięki temu system nauczył się wychwytywać minimalne różnice między wynikami osób zdrowych, pacjentów z rozpoznanym ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz tych, którzy ostatecznie zmarli z przyczyn kardiologicznych.

Po zakończeniu treningu skuteczność modelu zweryfikowano na dwóch kolejnych zbiorach danych – zanonimizowanych zapisach ze szpitala w San Diego oraz dokumentacji pacjentów z Tajpej. Pozwoliło to potwierdzić, że algorytm radzi sobie z oceną zagrożenia również w zupełnie innych populacjach.



FOT. 123RF

Nagły zgon sercowy jest następstwem niewydolności serca

AI widzi więcej niż standardowe badania

Obecnie lekarze oceniają ryzyko nagłej śmierci sercowej m.in. na podstawie tego, jak skutecznie serce pompuje krew podczas każdego skurczu (tzw. frakcja wyrzutowa). Pomiar ten pomaga zdecydować, komu należy wszczepić kardiowerter-defibrylator – urządzenie wykrywające groźne zaburzenia rytmu i przywracające prawidłową pracę serca za pomocą impulsu elektrycznego. Nowy algorytm może dostarczyć bezcennego wsparcia. Podczas gdy tradycyjne metody wyodrębniały w badaniu grupę pacjentów z rocznym odsetkiem nagłych zgonów sercowych na poziomie 4,6 proc., system AI wskazał grupę, w której wskaźnik ten sięgał aż 7 proc. Co ważniejsze, model wychwycił także osoby, które według obowiązujących kryteriów uznano by za pacjentów niskiego ryzyka. Oznacza to, że analiza zwykłego EKG może z czasem pomóc lekarzom dostrzegać ukryte zagrożenie u chorych, którzy dotychczas nie wzbudzali większego niepokoju.

Naukowcy chcą wykorzystać algorytm w szpitalach

Badacze nie zamierzają poprzestać na analizie archiwalnych zapisów. Kolejnym krokiem będzie sprawdzenie, jak system sprawdzi się w codziennej pracy lekarzy. Ziad Obermeyer współpracuje już z placówkami w Szwecji, Stanach Zjednoczonych i na Tajwanie, aby zintegrować algorytm ze szpitalnymi bazami EKG. Plan zakłada bieżące skanowanie wyników i wyłanianie pacjentów wymagających pogłębionej diagnostyki. Jednym z pomysłów jest wyposażenie takich osób w specjalne plastry monitorujące aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas. Zebrane w ten sposób informacje pomogą naukowcom lepiej zrozumieć procesy biologiczne stojące za sygnałami ostrzegawczymi, które wyłapuje AI. Docelowo wiedza ta ułatwi też kwalifikowanie pacjentów do wszczepienia kardiowertera defibrylatora, tak aby leczenie profilaktyczne trafiało dokładnie do tych, którzy najbardziej go potrzebują. Zespół liczy również na to, że odkryte przez algorytm wzorce otworzą nowy rozdział w badaniach nad mechanizmami nagłej śmierci sercowej.

eprasa.pl 7e2895f15e

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Dieta seniora

Jesteś tym, co jesz. To nie jest pusty slogan

Dieta odgrywa kluczową rolę w zachowaniu sprawności i dobrego zdrowia po 60. roku życia. Niestety, część popularnych produktów dostarcza głównie soli, cukru, niezdrowych tłuszczów i pustych kalorii. Ich regularne spożywanie może przyspieszać rozwój chorób przewlekłych oraz negatywnie wpływać na jakość życia seniorów.

Zdrowa dieta sprzyja utrzymaniu dobrej formy

Podstawą zdrowego odżywiania jest wybieranie minimalnie przetworzonej żywności oraz jedzenie minimum 400 g warzyw i owoców dziennie w co najmniej 5 porcjach. W codziennym jadłospisie warto stawiać na pełne ziarna, źródła białka, zdrowe tłuszcze i wodę, ograniczając jednocześnie słodzone napoje, słodycze oraz produkty wysoko przetworzone. Osoby starsze powinny dostarczać swojemu organizmowi odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie. I pamiętać o generalnej zasadzie: Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Szkodliwe tłuszcze trans

Tłuszcze trans, czyli izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, należą do składników żywności, których seniorzy powinni unikać w szczególności. Podnoszą poziom „złego" cholesterolu LDL, zwiększają ryzyko chorób serca oraz naczyń krwionośnych. Tłuszcze trans powstają głównie podczas przemysłowej obróbki olejów roślinnych. Najczęściej znajdują się w żywności wysokoprzetworzonej, takiej jak słodycze, wyroby cukiernicze, krakersy, chipsy, dania instant, fast foody czy twarde margaryny. Na etykietach produktów można je rozpoznać pod nazwami „częściowo utwardzone".

Zupki chińskie. Wygoda, która może kosztować zdrowie

Choć przygotowanie zupki instant zajmuje zaledwie kilka minut, jej skład pozostawia wiele do życzenia. W tego typu produktach występuje mnóstwo soli oraz tłuszczów nasyconych. Nadmierne spożycie glutaminianu sodu, który również jest składnikiem zupek chińskich, bywa łączone z występowaniem przejściowych dolegliwości, takich jak bóle i zawroty głowy, uczucie osłabienia, szybsze bicie serca czy nadmierna potliwość. Objawy te określano dawniej jako „syndrom chińskiej kuchni".

Białe bułki sycą na krótko i dostarczają niewiele składników odżywczych

Białe pieczywo, w tym popularne kajzerki czy bułki pszenne, dostarcza głównie łatwo przyswajalnych węglowodanów, a zawiera niewiele błonnika, witamin i składników mineralnych. Po jego spożyciu poziom glukozy we krwi szybko rośnie, a uczucie sytości utrzymuje się krócej niż po pieczywie pełnoziarnistym. U seniorów, zwłaszcza z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym lub nadwagą, częste sięganie po białe pieczywo może utrudniać kontrolę masy ciała i gospodarki cukrowej.

Alkohol nie sprzyja zdrowemu starzeniu się



FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy powinni unikać spożywania alkoholu z wielu powodów. Napoje z procentami nie tylko powodują wzrost ciśnienia tętniczego krwi, ale także podwyższają stężenie triglicerydów w osoczu. Alkohol może również podrażniać przewód pokarmowy. Sprzyja występowaniu zgagi i innych dolegliwości trawiennych, a dodatkowo może pogarszać jakość snu i utrudniać nocną regenerację organizmu. Pijąc alkohol, zwiększamy ryzyko nadciśnienia, udaru i zaburzeń rytmu serca.
Zgodnie ze stanowiskiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

ZDROWIE NA TALERZU

Kapusta pekińska to jedno z najlżejszych warzyw w polskiej kuchni. Można ją jeść nawet codziennie

Regularne włączanie kapusty pekińskiej do jadłospisu może być prostym sposobem na zwiększenie ilości warzyw w codziennej diecie. Pekinka jest przy tym niskokaloryczna. W 100 g surowej kapusty znajduje się około 12 kcal

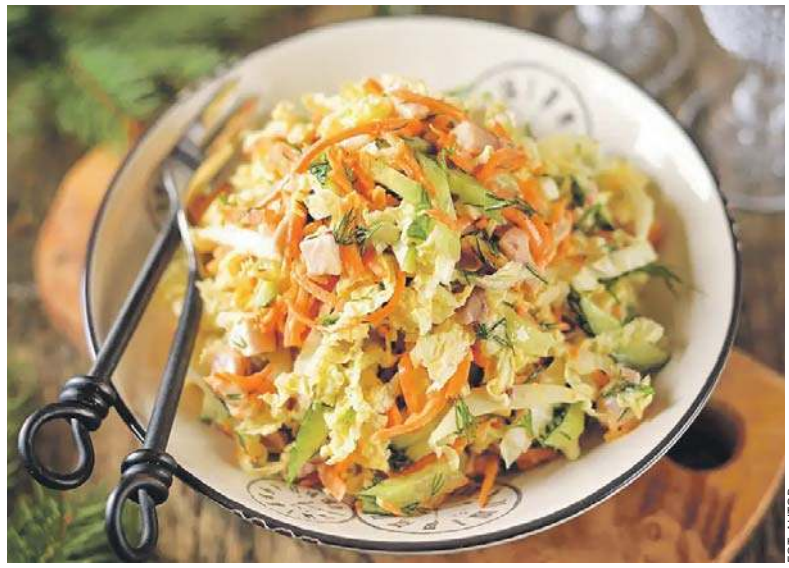
Ola Głowacka

Chrupiąca, delikatna w smaku, niskokaloryczna i pełna cennych składników odżywczych. Kapusta pekińska od lat gości na polskich stołach, szczególnie w postaci surówek, które doskonale pasują zarówno do tradycyjnego obiadu, jak i lekkiej kolacji. Pekinka dostarcza witamin, składników mineralnych i związków bioaktywnych, a przy tym ma niewiele kalorii. Jakie właściwości zdrowotne ma kapusta pekińska? Jak często warto ją jeść i z czym najlepiej ją łączyć? Poznaj trzy przepisy na zdrowe, pyszne i proste surówki z pekinki.

Dlaczego warto ją jeść regularnie?

Kapusta pekińska, nazywana potocznie pekinką, to warzywo kapustne o charakterystycznych podłużnych główkach, jasnych, soczystych liściach i delikatnym smaku. W przeciwieństwie do niektórych odmian kapusty jest łagodna i chrupiąca, dlatego świetnie sprawdza się jedzona na surowo.

Jej dużym atutem jest niska kaloryczność. W 100 g surowej kapusty pekińskiej znajduje się około 12 kcal. Warzywo dostarcza również błonnika pokarmowego, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin, między innymi witaminy C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu.



FOT. AUTOR

Pekinka dostarcza błonnika, potasu, wapnia, magnezu oraz witamin (m.in. C i prowitaminy A w postaci beta-karotenu)

Warto zwrócić uwagę także na obecność glukozynolanów – naturalnych związków charakterystycznych dla warzyw kapustnych. Podczas krojenia i rozdrabniania warzywa mogą powstawać z nich aktywne związki, takie jak izotiocyjaniany. Są one przedmiotem badań ze względu na swoje właściwości biologiczne, w tym potencjał antyoksydacyjny.

Kapustę pekińską można jeść nawet codziennie, jeśli dobrze ją tolerujemy. Nie ma określonego limitu, który dotyczyłby wyłącznie tego warzywa. Ważne jest natomiast, aby nie ograniczać diety do jednego rodzaju warzyw.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym i dzieciom powyżej 10. roku życia spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, przy czym większą część powinny stanowić warzywa.

Pekinka może być jednym z elementów realizacji tego zalecenia. Porcja surówki o wadze 100-150 g to dobry dodatek do obiadu, a większa porcja może stanowić część samodzielnego posiłku.

Warto jednak pamiętać o różnorodności. Obok kapusty pekińskiej dobrze jeść również brokuły, marchew, paprykę, pomidory, buraki, warzywa liściaste i sezonowe warzywa korzeniowe.

Osoby, które mają wrażliwy przewód pokarmowy, powinny obserwować indywidualną tolerancję. Surowa kapusta może u niektórych powodować wzdęcia lub dyskomfort. W takiej sytuacji warto zacząć od mniejszych porcji, dokładnie ją rozdrobnić albo wypróbować wersję krótko podduszoną.

Właściwości zdrowotne kapusty pekińskiej

● Dostarcza witaminy C

Witamina C pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i uczestniczy w produkcji kolagenu. Kapusta pekińska jest jednym z warzywnych źródeł tej witaminy. Warto jednak pamiętać, że jej zawartość zależy między innymi od świeżości i sposobu przechowywania produktu.

● Wspiera prawidłową pracę jelit

Kapusta pekińska zawiera błonnik pokarmowy, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Błonnik wpływa na pracę jelit, zwiększa objętość stolca i może wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała poprzez zwiększanie uczucia sytości.

● Dostarcza beta-karotenu

Beta-karoten jest prowitaminą A, czyli związkiem, z którego organizm może wytwarzać witaminę A. Jest ona ważna dla prawidłowego widzenia, stanu skóry i funkcjonowania układu odpornościowego. Pekinka wyróżnia się zawartością beta-karotenu na tle innych odmian kapusty.

● Zawiera potas i inne składniki mineralne

Potas uczestniczy w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi, przewodzeniu impulsów nerwowych i pracy mięśni. Pekinka dostarcza również wapnia i magnezu, choć nie należy traktować jej jako głównego źródła tych składników.

● Dostarcza związków o potencjale antyoksydacyjnym

Podobnie jak inne warzywa kapustne, kapusta pekińska zawiera glukozynolany i inne związki bioaktywne. Ich pochodne są badane pod kątem działania antyoksydacyjnego i potencjalnego wpływu na procesy zapalne.

eprasa.pl 7e2895f15e

EDUKACJA

Dzieci rodzą się ze skrzydłami. Nauczyciele pomagają im je rozwinąć. Poznaj tych, którzy właśnie to robią

Dziś prezentujemy szersze grono nauczycieli uczestniczących w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym. Zobaczcie osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją pomagają młodym ludziom rozwijać skrzydła.

Już za dwa tygodnie zakończy się etap powiatowy tegorocznej edycji wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2026. - Na naszych łamach regularnie opisywaliśmy jego uczestników. Tym razem pierwszeństwo oddajemy zdjęciom nauczycieli, którzy obecnie są w gronie liderów swoich kategorii. Chcemy w ten sposób zaprezentować szersze grono uczestników mających szansę na nagrody, ale przede wszystkim pokazać osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją wpływają na życie uczniów - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się tą akcją od strony redakcyjnej.

Popatrzcie, może wśród prezentowanych fotografii odnajdziecie znajome twarze? Może są wśród nich Wasi byli nauczyciele albo wychowawcy Waszych dzieci? Ludzie, których spotykacie na szkolnych korytarzach, podczas lekcji, uroczystości czy wywiadówek. Ci, którzy tłumaczą, wyjaśniają, wspierają i motywują. Przewodnicy po świecie wiedzy, ale równie często także osoby, które potrafią dostrzec potencjał ucznia nawet wtedy, gdy sam jeszcze go nie widzi. Bo dzieci rodzą się ze skrzydłami, ale to nauczyciele pomagają im je rozwinąć... - Musimy uświadomić sobie, że za każdą z tych fotografii stoi uznanie uczniów, rodziców, absolwentów i lokalnych społeczności. To oni wyróżniają osoby, które ich zdaniem zasługują na podziękowanie za codzienny trud, cierpliwość i zaangażowanie wkładane w pracę z młodymi ludźmi - podkreśla Katarzyna Adamczyk. Jak przekonuje: - Warto zatrzymać się na chwilę przy twarzach osób, które znalazły się w gronie obecnych liderów etapu powiatowego. Bo za tymi zdjęciami kryją się wdzięczność, pamięć i świadomość, że codzienna praca nauczycieli jest dostrzegana i doceniana.

Więcej o akcji znajdziecie na: gazetalubuska.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA



Aleksandra Smolik, Przedszkole Miejskie nr 17, Gorzów Wielkopolski



Katarzyna Frieske-Adruszczak, Przedszkole Niepubliczne z Oddziałami Integracyjnymi Chatka Małolatka, Gorzów Wielkopolski



Katarzyna Ogrodowska, Niepubliczny Przedszkole Tup Tup, Zielona Góra

NAUCZYCIEL KLAS 0-III



Sylwia Kata, Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Jana Pawła II, Świdnica

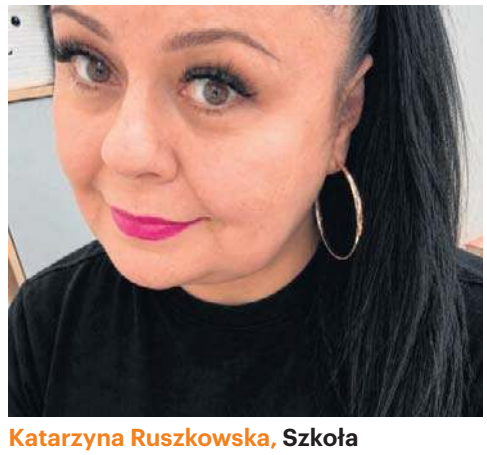


Marta Stępień, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 5, Żagań



Maria Tomiałowicz, Szkoła Podstawowa im. Orła Białego, Lubieszów

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII



Katarzyna Ruszkowska, Szkoła Podstawowa nr 3 im. Henryka Sienkiewicza, Żary



Weronika Małeta, Społeczna Szkoła Podstawowa Stowarzyszenia Pracowników Służb Społecznych Krąg, Trzebiszewo



Katarzyna Zawadzka, Szkoła Podstawowa nr 1 im. Henryka Sienkiewicza, Zielona Góra

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Łukasz Wojtecki, Centrum Edukacji Zawodowej i Biznesu, Gorzów Wielkopolski



Paweł Storto, Zespół Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego, Zielona Góra



Marta Dąbrowska, Europejskie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego, Gubin

eprasa.pl 7e2895f15e

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Majak przesłuchuje Grzelaków w sprawie morderstwa Bogumiła Krapika, ale Borys ma alibi dzięki wyjazdowi do Londynu. Tymczasem Madzia przygotowuje pokaz mody i zaprasza Ignacego do roli modela, a Celina i Sadowski trafiają na klientkę, która chce uczynić z Brońskiej „testerkę wierności". Z kolei Renatę dopada głęboki kryzys, gdy dawny diler proponuje jej w Feel Good narkotyki.

Jakiś czas temu w życiu Natalii pojawił się zupełnie nowy mężczyzna. Od pewnego czasu kancelarię prawniczki regularnie odwiedza pewien przystojny kurier - Michał Kwiatkowski. Mężczyzna o egzotycznej aparycji z miejsca wpadł w oko Natalii, która podczas ich pierwszego spotkania nieoczekiwanie pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiały krok... Czy drogi Natalii i Michała się skrzyżują?



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Nalepa odwozi rano Weronikę do sanatorium. Gdy przyjeżdża do pracy zaskakuje go wiadomość, że Orianie udało się przekonać do operacji pacjenta z tętniakiem. Podczas operacji Nalepa doznaje zamroczenia – nic nie widzi!!!

Zięba jest zły, widząc jak Elena wprowadza chaos w jego mieszkaniu – kobieta obiecuje dziś posprzątać. Jednak po południu Włodek z Dorotą zastają w mieszkaniu totalny armagedon! Zakrzewska, w poczuciu winy, rzuca się do sprzątania... Niebawem pojawia się były mąż Eleny z ich synem – okazuje się, że miał zostawić Adasia u mamy. Kurek ma dość – zabiera syna i każe przypomnieć Elenie, że za parę dni jest rozprawa o opiekę nad dzieckiem – niech chociaż o tym nie zapomni! Bradecka dopada Fabiana – daje mu tydzień na usunięcie Marty ze stacji! W przeciwnym razie zarząd otrzyma filmik...

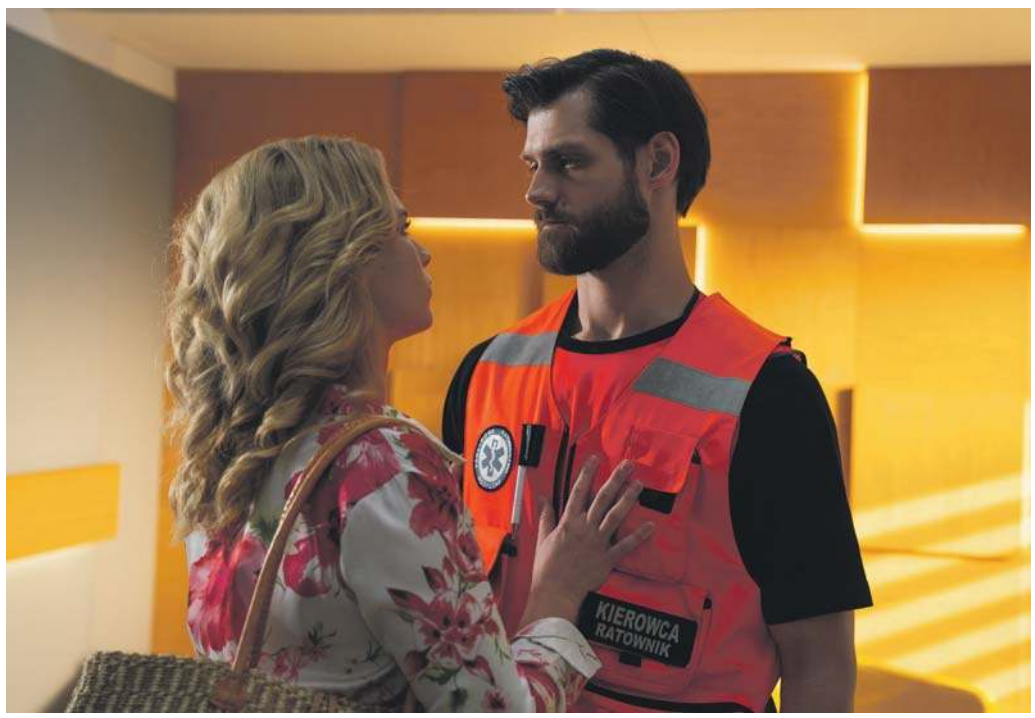
G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Personel szpitala przechodzi szkolenie na wypadek sytuacji nagłych, którym dowodzą Kinga z Falkowiczem.

Tymczasem Zuza, udając zatroskaną przyjaciółkę Blanki, uparcie wraca do kliniki, by zobaczyć się z Niną i wykorzystuje związane ze szkoleniem zamieszanie, by małą ponownie zabrać. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia także Dominik Biegun – brat policjanta Radka. Chłopak ma zespół Downa, doznaje poważnego urazu brzucha i zostaje pacjentem Wiktorii. Do gabinetu Marii zagląda natomiast Ewa Wąsik, była ukochana Darka, którą ratownik przedstawia Matyldzie jako swoją „ciocię". A gdy dziewczyna poznaje w końcu prawdę, jest w szoku i decyduje się zerwać z Darkiem. Policja identyfikuje mężczyznę z półświatka, Dawida Rapackiego, z którym spotkała się Zuza. Blanka z Mariem zabierają małą Ninę ze szpitala i planują wyjazd z córką z kraju, dla bezpieczeństwa ukrywając to przed wszystkimi wokół, nawet przed Tretterem. Zuza sprytnie nakłania jednak „przyjaciółkę", by podała jej swój nowy adres.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Grażyna jest zapracowana i samotna. Nie ma czasu ani możliwości, żeby kogoś poznać. Przypomina sobie jednak, że jedna z pacjentek We-Medu prowadzi biuro matrymonialne w starym stylu. Grażyna postanawia w końcu zawalczyć o własne szczęście i zgłasza się do Orchidei. Na jej konto zaczynają spływać pierwsze oferty...

Piotrek wciąż bezskutecznie namawia Melkę na wizytę u ginekologa. W końcu prosi o pomoc Kacpra.



G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Sytuacja wokół tragicznego wypadku coraz bardziej się komplikuje. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się ze śmiercią jedynego dziecka. Z każdym dniem coraz mocniej narasta jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Zwiastuje to kolejny głęboki konflikt.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Wiktor, razem z Martyną i Piotrem, organizuje w bazie dla Lisickiego „trening kompetencji miękkich" – po skardze, która wpłynęła na Dobromira do Izby Lekarskiej. Na kolejnym dyżurze zespół doktora Banacha jedzie na zawody dla strongmenów, gdzie doszło do poważnego wypadku i jest dwoje rannych. Jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry.

eprasa.pl 7e2895f15e

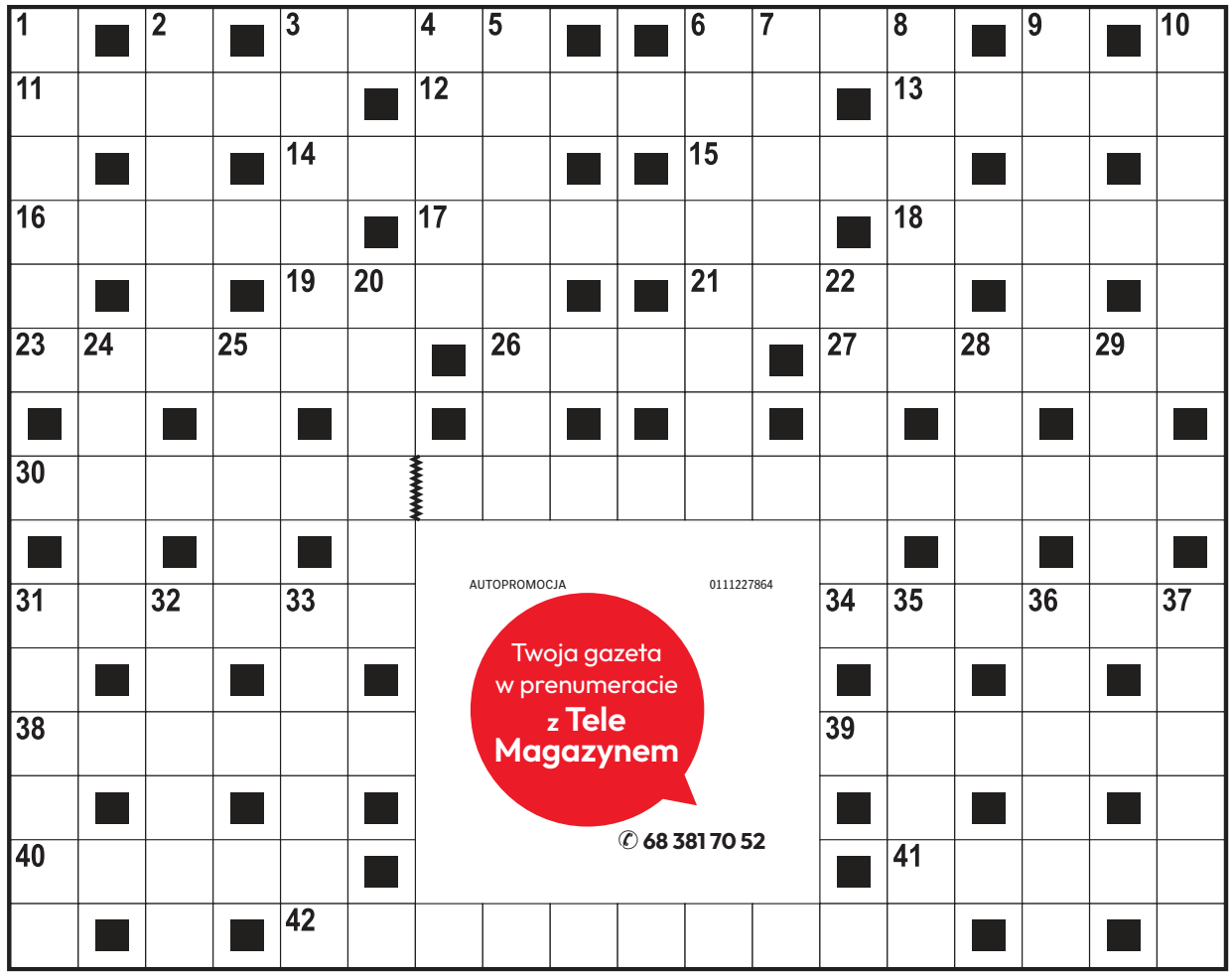
KRZYŻÓWKA NR 182

Poziomo:

3) tłuszcz z wątroby dorsza,
6) trująca mgła nad miastem,
11) popularny płyn do płukania tkanin,
12) przyrząd optyczny do obserwacji dalekich obiektów,
13) dawny indyjski książę,
14) uczeń szkoły podoficerskiej,
15) np. „Szumią jodły na gór szczycie”,
16) ptak budujący wiszące gniazda,
17) gęsty napój ze sfermentowanego mleka,
18) dawny żołnierz lekkiej jazdy,
19) polski pies myśliwski,
21) ozdobne nakrycie na łóżko,
23) jedna z faz Księżyca,
26) legendarny człowiek śniegu,
27) zwinna afrykańska antylopa,
30) polska aktorka, grała m.in. w „Pociągu” i „Niewinnych czarodziejach”,
31) polska marka kawy i herbaty,
34) słynny film Krzysztofa Kieślowskiego z Jerzym Stuhrem,
38) wąska szczelina,
39) spadek po przodkach,
40) stolica europejska z Ostrą Bramą,
41) wojskowy kolor o odcieniu zgniłej zieleni,
42) wprowadzenie planu w życie.

Pionowo:

1) student seminarium duchownego,
2) niedobór czerwonych ciałek,
3) pancerny skarbiec bankowy,
4) ulica w szpalerze drzew,
5) świeżo wzbogacony dorobkiewicz,
6) odmiana czerwonych jabłek,
7) imię Lipińskiej lub Żmudy Trzebiatowskiej,
8) rodzaj pieczywa z mąki razowej,
9) apel do społeczeństwa,
10) mieszkanka stolicy Egiptu,
20) słynny balet Arama Chaczaturiana,
22) szklana rurka laboratoryjna,
24) pokrywa skrzyni lub trumny,
25) specjalny sposób odżywiania,
28) znak na wyrobach ze złota,
29) dawny czterokołowy powóz ze składanym dachem,
31) wielka odwaga, bohaterstwo,
32) „… ze wsi Warszawa”, zespół folkowy,
33) przemoc stosowana w celu zastraszenia,
35) kostna lub ziemniaczana,
36) szybki rosyjski taniec ludowy,
37) rzeczywiste warunki, fakty.

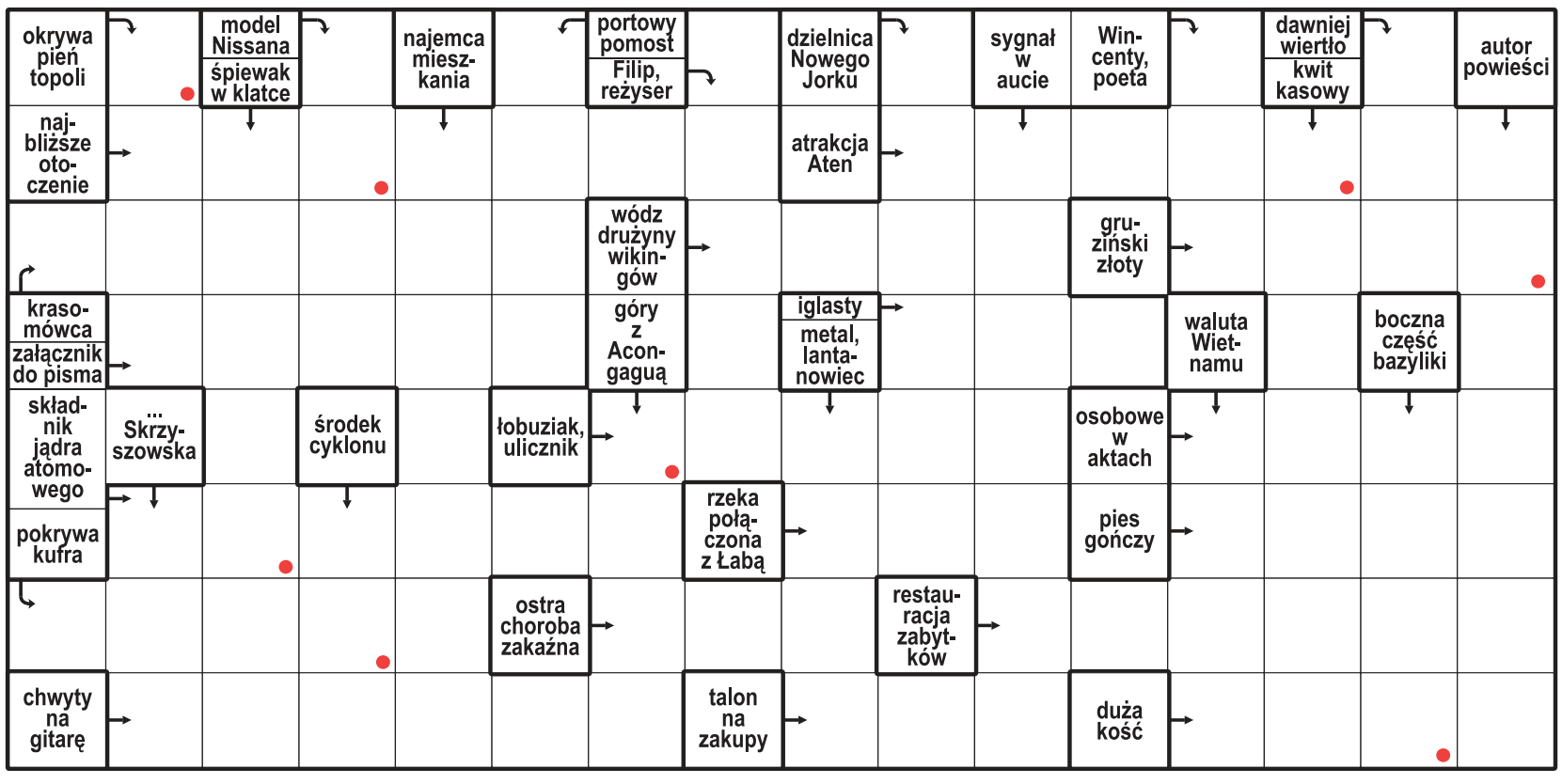


AUTOPROMOCJA 0111227864
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 181

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś los uchyli zasłonę. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótki znak wskaże właściwą drogę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Szept intuicji poprowadzi Cię dalej. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć drobnych zbiegów okoliczności.

Baran (21.03 - 19.04)
Nadejdą ciekawe wieści. Horoskop dzienny na środę mówi, że między słowami ukryje się cenna wskazówka.

Byk (20.04 - 20.05)
Niewidoczna nić połączy fakty. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Na pewno Cię nie zawiedzie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś mówi, że blask pewnej sprawy przygaśnie na moment, by pokazać głębszy sens całej historii.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że to, co wydawało się zwyczajne, odsłoni dzisiaj nowe znaczenie.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wróci cicho. Horoskop dzienny wróży, że jeden gest zmieni więcej, niż możesz teraz przewidzieć.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica krążąca wokół Ciebie zacznie się wyjaśniać. Horoskop na dziś radzi niczego nie przyspieszać.

Waga (23.09 - 22.10)
Plan nabierze kształtu. Horoskop dzienny na środę sugeruje obserwować znaki pojawiające się po drodze.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie odpowiedź. Horoskop dzienny radzi nie szukać skrótów tam, gdzie działa cierpliwość.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieoczekiwane spotkanie poruszy myśli. Horoskop na dziś podpowiada, by zapamiętać każdy szczegół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sny i wspomnienia podsuną trop. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja odkrywaniu ukrytych znaczeń.

eprasa.pl 7e2895f15e

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Polka robi furorę. Oto nowa gwiazda

Panczenistka Wiktoria Dąbrowska bardzo udanie rozpoczęła nowy sezon w Pucharze Świata. Polka wywalczyła już dwa medale. Rozmawiamy z Bartoszem Pisarkiem, członkiem zarządu i dyrektorem sportowym PZŁS

Zbigniew Czyż



FOT. EPA/PAP

20-letnia zawodniczka z Warszawy Wiktoria Dąbrowska jest w tej chwili najlepszą polską panczenistką

Za nami kolejna odsłona zawodów Pucharu Świata w tym sezonie w łyżwiarstwie szybkim. Trzecie miejsce na 1000 metrów zajęła Wiktoria Dąbrowska. Rośnie nam nowa gwiazda sportów zimowych w Polsce?

Udowodniła, że jej bardzo dobry występ w ubiegłym tygodniu w Pekinie to nie był przypadek. W Japonii poprawiła swój rekord życiowy i była jedyną zawodniczką, która tego dokonała. Jechała w ostatniej parze, wiedziała o dobrych wcześniejszych wynikach swoich rywalek, a padł też rekord toru, mimo wszystko wykazała się dużą odpornością psychiczną. Jest dobrze przygotowana zarówno fizycznie, jak i mentalnie, weszła w ten sezon znakomicie. W rywalizacji na 500 metrów pobiła swój najlepszy wynik w karierze i była czwarta.

Władimir Semirunnij po piątym miejscu w Pekinie tym razem okazał się lepszy od dwóch Włochów, z którymi przegrał w Chinach, i zajął trzecie miejsce na 5000 metrów. Zrobił tyle, ile mógł?

Pierwsza dwójka była poza jego zasięgiem – obaj poprawili rekord toru, byli nawet blisko rekordu świata, co na tych wolniejszych torach raczej się nie zdarza. Nasz reprezentant potwierdził swoje aspiracje i z każdym kolejnym startem będzie się starał to udowadniać.

Drugie miejsce w sztafecie mieszanej zajęli w Obihiro Iga Wojtasik i Jerzy Stadnicki, na trzeciej pozycji wśród męskich drużyn uplasowali się Semirunnij, Mateusz Śliwka i Szymon Kwapisz. Na razie bez medali są Damian Żurek i Marek Kania.

Na sprinterów też czekamy. Damian zajął piąte miejsce na tysiąc metrów, ale zabrakło mu niewiele do medalu więc jest bliżej czołówki, niż był. W klasyfikacji generalnej jest na czwartym miejscu i myślę, że będzie coraz lepiej. Marek troszkę inaczej miał zaplanowane przygotowania na ten sezon, trochę później w niego wszedł, licząc się ze słabszą formą na początku sezonu. Widać, że krok po kroku idzie do przodu.

Jakie cele stawia związek przed naszymi panczenistami na ten sezon?

Imprezą docelową będą mistrzostwa świata, które odbędą się pod koniec sezonu w Pekinie. To będzie dla nas najważniejsza impreza, planem minimum jest jeden medal. Celami pośrednimi są medale Pucharu Świata i jak najwyższe miejsca w klasyfikacji generalnej tego cyklu. Nasi zawodnicy pokazali w poprzednich latach, że potrafią odjechać dobre i równe sezony, dlatego liczymy na dobre wyniki także teraz.

Ruszył też sezon Pucharu Świata w short-tracku. Dlaczego nasi reprezentanci nie pojechali do Korei?

Zmieniała się liczba zawodów w tym sezonie, doszedł kolejny World Tour, i to nie była decyzja tylko naszej ekipy – podobnie postąpiły inne reprezentacje. Trzy weekendy z rzędu w Azji, dwa następne to Szanghaj i Pekin, to byłoby trochę za dużo. Czas na spokojny trening jest równie ważny, trzeba się powoli przygotowywać do najważniejszych imprez w tym sezonie, czyli mistrzostw Europy i mistrzostw świata. To była decyzja naszego sztabu szkoleniowego już przed sezonem, nikt ze związku nie bronił naszym łyżwiarzom występu w Seulu.

Cele dla Biało-Czerwonych w short-tracku na ten sezon?

Poza wymienionymi imprezami, bardzo ważny będzie dla nas także World Tour, który w lutym odbędzie się w Gdańsku. Na własnym terenie chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Zaczęliśmy ten cykl medalami i chcielibyśmy przywozić je z każdych zawodów.

Przed sezonem doszło do sporych zmian. Jest nowy sztab, a kadra odmłodzona.

Stawiamy przed sobą cele bardziej długoterminowe niż tylko na kilka miesięcy do przodu. Chcemy budować pewność zawodników na najbliższe lata.

Kto ma być liderem kadry w tym sezonie?

Na razie trudno powiedzieć, w jakiej formie będzie Natalia Maliszewska, bo nie wystartowała w dwóch pierwszych zawodach. W okresie przygotowawczym sygnalizowała jednak dobrą dyspozycję. Mamy też bardzo dobrze startującą Kornelię Woźniak, która jest jeszcze juniorką.

A wśród mężczyzn?

Liderem na ten moment jest Michał Niewiński i na niego będziemy najbardziej patrzeć.©℗

PIŁKA NOŻNA

Środa z Ligą Mistrzów. Czy Puchacz zatrzyma Barcelonę?

Bartosz Głąb

Spośród dzisiejszych meczów 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów na pierwszy plan z polskiego punktu widzenia wysuwa się starcie azerskiego Sabah FK z aktualnym mistrzem Hiszpanii. Czy Tymoteusz Puchacz zatrzyma FC Barcelonę?

Spotkanie w stolicy Azerbejdżanu rozpocznie się już o godzinie 18.45. Zdecydowanym faworytem meczu jest oczywiście Duma Katalonii i ciężko sobie wyobrazić, by miała jakiekolwiek problemy z kopciuszkiem.

Tymoteusz Puchacz od tygodni ostrzył sobie zęby właśnie na to starcie. Szczególnie nastawiał się na rywalizację z Laminem Yamalem.

– Będę go gryzł okrutnie, po prostu będę tak zafiksowany, żeby dopadać do niego jak najbliżej i żeby w ogóle nie dać mu centymetra przestrzeni, żeby cały czas być w kontakcie z nim – zapowiedział w październiku Polak w rozmowie z Kanałem Sportowym.

Niestety, mistrz świata nie stanie naprzeciw reprezentantowi Polski. Na przeszkodzie stanął uraz kostki 19-latka. O absencji swojej gwiazdy FC Barcelona poinformowała w oficjalnym komunikacie. – Zawodnik pierwszej drużyny Lamine Yamal odczuwa niewielkie dolegliwości w prawej kostce. Ze względów bezpieczeństwa nie zagra w meczu z Sabah, ale będzie gotowy do gry w niedzielnym spotkaniu z Deportivo – poinformowano.

Dwójka innych reprezentantów Polski także zmierzy się z przeciwnikiem z hiszpańskiej La Liga. Czeska Slavia Praga, której zawodnikami są Oskar Kubiak i Wiktor Nowak, zagra z Villarreal CF. Który mecz 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów zobaczymy za darmo w TVP 1? Tym razem wybór padł na starcie Paris Saint-Germain – AS Roma. W barwach francuskiego giganta nie zagrają dwie wielkie gwiazdy: Kwicza Kwaracchelia i Desire Doué, którzy w ostatnim czasie zerwali więzadła.©℗

Plan transmisji dzisiejszych meczów Ligi Mistrzów:

18:45: SABAH FK - FC BARCELONA (CANAL+ EXTRA 1)
18:45: SLAVIA PRAGA - VILLARREAL CF (CANAL+ EXTRA 2)
21:00: ATLETICO MADRYT - VIKING FK (CANAL+ EXTRA 6)
21:00: CLUB BRUGGE - LIVERPOOL (CANAL+ EXTRA 3)
21:00: INTER MEDIOLAN - VFB STUTTGART (CANAL+ 360)
21:00: OSC LILLE - BAYERN MONACHIUM (CANAL+ EXTRA 5)
21:00: PARIS SAINT-GERMAIN - AS ROMA (TVP 1, CANAL+ EXTRA 1)
21:00: SPORTING LIZBONA - MANCHESTER UNITED (CANAL+ EXTRA 2)
21:00: SZACHTAR DONIECK - FENERBAHCE STAMBUŁ (CANAL+ EXTRA 7)

eprasa.pl 7e2895f15e

• **Marika Furtak, zawodniczka Startu Zielona Góra zdobyła tytuł mistrzyni Polski w bocci.** Podopieczna trenera Łukasza Tarnawskiego, w Zamościu rywalizowała w grupie BC2.

KRÓTKO

Tenis stołowy

Gorzovia umocniła się na czele I-ligowej tabeli

W 7. kolejce spotkań I ligi mężczyzn, lider tabeli – Control Process Gorzovia Gorzów – spotkał się w Szczecinie z wiceliderem, zespołem Griffin'-s-Spin. Gorzowscy pingpongiści ograli rywali 7:3. Początek meczu nie był udany dla gości, którzy przegrywali 0:2. Szybko jednak odrobili straty i zdominowali miejscowych. Dla Gorzovii punktowali: Kacper Petaś - 2,5, Alan Kulczycki, Saurav Saha i Radosław Żabski - po 1,5. Gorzowianie wyraźnie wzmocnili swoją pozycję lidera rozgrywek, zdobyli 13 pkt. w siedmiu meczach.

* W najbliższą niedzielę, w meczu I ligi kobiet Advatech ZKS Zielona Góra zmierzy się z Płotbud Skarbek Tarnowskie Góry. Spotkanie rozegrane zostanie w małej hali WOSiR-u w Zielonej Górze-Drzonkowie. Początek rywalizacji o godz. 12.00.

Siatkówka

Gorzów lepszy od Gubina, a Nowa Sól ograła Słubice

Wyniki lubuskich zespołów w II lidze mężczyzn: grupa III – 10. kolejka: PGE Akademia Siatkówki Stilon Gorzów - MLKS Volley Gubin 3:2, Astra Nowa Sól - KS As Słubice 3:2, Olimpia Sulęcin - Ikar Legnica 3:1, Chełmiec Wałbrzych - BS Żagań WKS Sobieski Żagań 3:1, Sytuacja Lubuszan w tabeli: 4. Astra – 21 pkt. (sety 28:17), 5. Olimpia – 18 pkt. (22:17), 6. KS As – 16 pkt. (18:20), 9. Sobieski – 9 pkt. (15:23), 10. Volley – 9 pkt. (15:24), 11. Stilon – 7 pkt. (11:25).

(rk, cekon)

TENIS STOŁOWY

Zdobył dwa medale mistrzostw świata. „Piotrek, jesteś wielki"

Cezary Konarski

Piotr Grudzień, utytułowany tenisista stołowy Startu Zielona Góra, sięgnął po kolejne w sportowej karierze wielkie sukcesy. Na mistrzostwach świata osób z niepełnosprawnościami wywalczył dwa brązowe medale.

- Piotrek, jesteś wielki. Wiemy, ile pracy kosztują cię twoje sukcesy, dziękujemy za walkę i emocje sportowe, jesteśmy z ciebie bardzo dumni. Gratulacje dla trenera Lucjana Błaszczyka. Panowie, stanowicie wspaniały duet tenisa stołowego. Dziękujemy – tak zareagowała Danuta Tarnawska, prezes ZSR Start Zielona Góra, zaraz po sukcesie Piotra Grudnia.

Zielonogórzanin w rozegranych w Pattayi (Tajlandia) mistrzostwach świata zdobył dwa brązowe medale. Pierwszy z nich wywalczył razem Karoliną Pęk (Start Kraków) w grze mieszanej klasy XD17. Polski duet osiągnął trzeci stopień podium po minimalnie przegranym półfinale z parą Chorwacji: Borne Zohil - Mirjana Lucic 2:3 (11:5, 11:13, 11:6, 11:13, 9:11). Biało-Czerwoni powtórzyli sukces z Igrzysk Paralimpijskich – Paryż 2024.

Z kolei w turnieju singlistów (w klasie 8) Piotr Grudzień, po wygraniu w 1/8 finału z Anglikiem Billy Shiltonem 3:0 (11:7, 11:7, 11:9) i w ćwierćfinale z Chińczykiem Weinanem Pengiem 3:2 (9:11, 11:1, 8:11, 11:9, 11:8), w półfinale zmierzył się z Rosjaninem Artemem Jakowlewem. Brązowy medal Zielonogórzanina w rywalizacji indywidualnej potwierdza, że wciąż jest on jednym z najlepszych zawodników na świecie w klasie 8. Był jedynym Polakiem w mistrzostwach świata, który sięgnął po dwa „krążki".



FOT. ITTF

Piotr Grudzień w grze mieszanej zdobył „brąz" wspólnie z Karoliną Pęk

Piotr Grudzień był też blisko strefy medalowej w grze podwójnej, grając w duecie z Patrykiem Chojnowskim (Start Szczecin) w klasie D18. Polacy w ćwierćfinale przegrali z parą ukraińską: Lev Kats - Ivan Mai 0:3 (10:12, 9:11, 6:11).

- Piotrek prawie 20 lat jest w czołówce światowej. Te dwa medale to jego kolejny wspaniały sukces – dodała Danuta Tarnawska. – Jesteśmy dumni z jego osiągnięć, które są wynikiem konsekwencji i ciężkiej pracy.

Piotr Grudzień już dawno stał się ikoną Startu Zielona Góra, na pięciu Igrzyskach Paralimpijskich zdobył sześć medali – dwa złote, srebrny i trzy brązowe. 35-latek nie zamierza zwalniać tempa, myśli o starcie za dwa lata na kolejnych Igrzyskach w Los Angeles.

- Jestem w Starcie już 18 lat, przychodziłem tu jako młody chłopak i tu dorastałem – wspominał Piotr Grudzień na początku 2026 roku. – Ten czas szybko mi zleciał, przeżywałem wspaniałe chwile swojej kariery, mam nadzieję, że nadal będę je przeżywał. Powodów do radości miałem bardzo dużo, na myśl o medalach Igrzysk, które zdobyłem, zawsze się uśmiecham. Jeszcze chcę trochę pograć i powiększyć swoją kolekcję. Wciąż mam w sobie werwę i ogień, ciągle lubię sport, nie zamierzam odkładać rakietki na bok.

W mistrzostwach świata w Tajlandii grał jeszcze jeden przedstawiciel lubuskiego sportu. Krzysztof Żyłka (klasa 4) z GZSN Start Gorzów swoje pojedynki zakończył we wcześniejszych fazach turnieju.©℗

KARATE

Pięć startów i pięć medali Zielonogórzan w mistrzostwach Polski

Cezary Konarski

Dwa złote i trzy srebrne medale zdobyli zawodnicy Zielonogórskiego Klubu Sportowego Karate w Mistrzostwach Polski Kyokushin w Sianowie.

- Jestem niezwykle dumny z naszych zawodników. Pięć startów i pięć medali, w tym dwa tytuły mistrzów Polski, to znakomity wynik. Pokazaliśmy, że nasi karatecy są bardzo dobrze wyszkoleni i przygotowani do rywalizacji na najwyższym krajowym poziomie – powiedział sensei Tomasz Madej, trener w ZKS Karate. – Zawody stały na wysokim poziomie, pojedynki były niezwykle wymagające, pełne determinacji, siły i nieustępliwości.

Reprezentanci zielonogórskiego klubu kolejny raz udowodnili, że należą do krajowej czołówki karate kyokushin. Imponowali doskonałym przygotowaniem technicznym, fizycznym oraz mentalnym. Wywalczyli medale we wszystkich pięciu startach. Po tytuły mistrzowskie sięgnęli Grzegorz Czechowski (kumite młodzieżowców do 90 kg) i Tomasz Płuciennik (kumite masters powyżej 45 lat). Srebrne „krążki" zdobyli Weronika Karasz (kumite młodzieżowców do 60 kg), Kamil Pawlak (kumite młodzieżowców do 80 kg) i Damian Wieczorek (kumite masters do 45 lat).

Bardzo dobre wyniki indywidualne przełożyły się również na sukces całej zielonogórskiej drużyny. Klub z Grodu Bachusa zajął czwarte miejsce w klasyfikacji drużynowej, potwierdzając swoją silną pozycję na krajowej arenie.©℗



FOT. MAT. PRAS.

Zielonogórscy bohaterowie mistrzostw Polski w karate kyokushin

eprasa.pl 7e2895f15e