



FOT. MARIUSZ KAPALA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
11.02.2026

www.gazetalubuska.pl

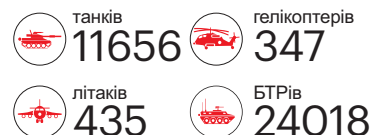
Nr 34 (22.635)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Przez mrozy będzie mniej kleszczy?
Nie mamy dobrych wiadomości
str. 2



FOT. MARIA SOWISLO

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ



Co się dzieje za kulisami w zielonogórskim teatrze
str. 3



FOT. JACEK KATOS



FOT. JACEK KATOS

ZIELONA GÓRA

Zbigniew Spruch
honorowym obywatelem miasta?
str. 4

CORTINA D'AMPEZZO

Nasze saneczkarki startują na igrzyskach!

Start saneczkowych dwójek został zaplanowany na dziś, a drużyn - na jutro (początek w obydwa dni o godz. 17.00). „Gazeta Lubuska” będzie na miejscu. W internecie będziemy relacjonować zarówno występ naszych saneczkarek, jak i to, co dzieje się w Nowinach Wielkich, gdzie wspólne kibicowanie stało się tradycją. Wszak wychowankowie tutejszego klubu nie startują na igrzyskach po raz pierwszy. Tym razem trzymać kciuki za naszą reprezentantki będzie można w Szkole Podstawowej przy ul. Wiejskiej. Początek kibicowania o 16.30. Można się spodziewać, że atmosfera będzie gorąca. Można przynieść transparenty, flagi, szaliki i wszelkie inne atrybuty kibica.

Na igrzyskach we Włoszech wystąpią wychowanki UKS: Nikola Domowicz oraz Dominika Piwkowska.
Jakub Pikulik

LUBUSKIE MIESZKAŃCY GMIN WOKÓŁ GORZOWA KRYTYKUJĄ NOWE ROZWIĄZANIE

Awantura o wywózkę śmieci

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Nowy system odbioru odpadów komunalnych w pięciu podgorzowskich gminach wywołał falę emocji i krytyki ze strony mieszkańców. Choć stawka za wywóz śmieci formalnie pozostała bez zmian, to znacząco zmieniła się częstotliwość odbioru poszczególnych frakcji. Sytuację wyjaśnia Katarzyna Szczepańska, przewodnicząca zarządu Związku Celowego Gmin MG-6.

Skąd właściwie wzięły się zmiany?

Na początku zeszłego roku - już po tym, gdy Gorzów zdecydował, że opuści MG-6 - zaczęliśmy zastanawiać się, czy związek w formule MG-5 ma szansę przetrwać. Nowa sytuacja spowodowała, że musieliśmy zrobić przetarg, a zadanie, które przed zarządem wówczas postawiono, było takie, by w miarę możliwości utrzymać dotychczasową cenę 38 zł miesięcznie od osoby. Zaczęliśmy więc zastanawiać się, z czego można zrezygnować.

I z czego zrezygnowaliście?

Drogie są dodatkowe usługi, więc postanowiliśmy zrezygnować z tego, że firma, która odbiera odpady, będzie myła pojemniki. A gdy pojawił się obowiązek segregacji tekstyliów i bunt mieszkańców z tym związany, to postanowiliśmy połączyć ich odbiór z odbiorem gabarytów, co podraża system. By jednak pozostać w dotychczasowej kwocie, musieliśmy zmniejszyć częstotliwość odbioru odpadów. W innych gminach takie rozwiązanie funkcjonuje od lat.

A ile wynosiłaby stawka na terenie MG-6, gdybyście niczego nie zmienili, gdyby wszystko miało pozostać po staremu?

Gdyby zostawić odbiór odpadów zmieszanych raz w tygodniu, stawka wynosiłaby nie 38 zł, a minimum 53



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

zł. Z usługami dodatkowymi, czyli m.in. z myciem pojemników, byłoby to nawet 61 zł miesięcznie od osoby.

Część mieszkańców na rzadszy odbiór odpadów zareagowała jednak krytyką. Rozważacie może powrót do częstszego odbierania śmieci?

Na ocenę nowego systemu daliśmy sobie pół roku. Jeśli po tym czasie okaże się, że on się nie przyjął, będziemy mogli renegotjować umowę z odbiorcą odpadów. W teorii można byłoby wrócić do starego systemu już od sierpnia, w praktyce najprędzej w październiku 2026 roku.

W jaki sposób chcecie pozyskać informację zwrotną od mieszkańców? Jak mogą oni wypowiedzieć się, czy wolą taniej i rzadziej, czy częściej i drożej?

Na razie jesteśmy na etapie analizy szczegółowych danych, żeby operator mógł przygotować kalkulację, ile mogłaby wynosić stawka. Gdy to już będzie gotowe, niektórzy władarze chcą, byśmy przeprowadzili ankiety wśród mieszkańców.

W podgorzowskich gminach mieszka wiele osób, które wyprowadziły się z miasta, bo było je stać, by się pobudować. Ta grupa powie pewnie, że im dodatkowo kilka złotych więcej za śmieci różnicy nie robi.

Rzeczywiście, jest część osób, która mówi: „Nas stać, by płacić więcej. Chcemy częstszego odbioru śmieci”. My jednak nie możemy zrobić systemu i stawki tylko dla bogaczy. Na terenie gmin mieszkają też osoby bardzo biedne, a system musi uwzględniać ogół społeczeństwa.

Sami mieszkańcy dzwonią do MG-6 z oceną nowego systemu?

Dzwonią. I my wówczas obalamy różnego rodzaju mity. Często mieszkańcy pytają: „Co mamy zrobić ze śmieciami, które się nie mieszczą? Mam wywieźć do lasu?”. My jednak odbieramy wszystkie odpady. Jeśli ktoś zapełni cały worek na śmieci, to wystawiając go do odbioru, może wystawić też kolejny. I on też zostanie odebrany. Co ciekawe, gdy w okresie okołoświątecznym wy-

tworzą się dużo odpadów zmieszanych, przypadki, gdy nie mieściły się one w jednym pojemniku, były incydentalne. Prawidłowa segregacja powoduje, że w czarnym pojemniku jest najmniej odpadów. Kolejny z mitów dotyczy także zapachów śmieci zmieszanych. Jeśli ktoś resztki po rybie wyrzuci do pojemnika w poniedziałek, a odbiór jest za tydzień, to one i tak będą wydzielały zapach bez względu na to, jak długo będą leżały w pojemniku. Zachęcamy więc, by takiego rodzaju zapachowo inwazyjne odpady wrzucać do torebki foliowej, którą można zawiązać i ten zapach ograniczyć. Równie nieciekawie pachnie ukiśnięta skoszona trawa. Mieszkańcy sobie z tym radzą w taki sposób, że koszą trawnik najwcześniej 2 dni przed odbiorem odpadów. Obserwacja, logika i „dobre praktyki” pozwalają znieść uciążliwość systemu.

Dużo więcej o problemie, m.in. opinie władarzy poszczególnych gmin, komentarzy i głosy mieszkańców na www.gazetalubuska.pl.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Cztery dekady temu, inwazją na Grenadę, USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów.

Zamów prenumeratę

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

Tomasz
Rusek



ZRÓBCIE TO TERAZ. TERAZ!

Ja wiem, wszyscy mamy jakieś pilne rzeczy do zrobienia. Trzeba odwieźć/odebrać skądś dziecko, czeka umówiony dentysta, zaraz ma dzwonić mechanik, macie zaplanowane zakupy, waszej paczce w paczkomacie zaraz kończy się termin na odbiór. Ale zatrzymajcie się na chwilę, teraz, gdy czytacie ten komentarz i zadzwonicie do Waszych bliskich seniorów: rodziców, dziadków czy do wujostwa. Ostrzeżcie ich przed nowym rodzajem oszustwa: na bezpieczeństwo.

Po mieszkaniach chodzą dranie, którzy powołują się m.in. na „Poradnik bezpieczeństwa” i próbują wejść do domów. Po co? Po to samo, co zawsze: by okraść domowników. Gdy widzą, że mają do czynienia z osobą starszą, nieporadną albo łatwowierną, pakują się do przedpokojów, odwracają uwagę i obczajają, czy jest szansa coś zwinąć. Niektórzy dodatkowo ostrzegają, że muszą zrobić kontrolę pomieszczeń - by móc przeszukać szuflady czy szafki. Oczywiście działają z poważnymi minami, sugerując, że chcą pomóc zneutralizować jakieś wymyślone/potencjalne zagrożenie, ale okradają naprawdę!

Pisaliśmy o tym w Gazecie Lubuskiej, podawaliśmy link na facebooku, ale nic tak nie działa, jak telefon od ukochanego syna, córki, wnuczki czy wnuka. Dlatego dajcie znać tym, których kochacie i o których dbacie, żeby byli ostrożni, nie wpuszczali do domu obcych (a najlepiej nawet im nie otwierali, bo kto wie, czy dranie nie zrobią się namolni albo agresywni) i żeby informowali Was o takich najściach. A wy dajcie znać policji.

Jak widać pomysłowość naciągaczy nie ma granic i potrafią wykorzystać każdy temat i każdą możliwość, nawet jeśli trzeba posłużyć się strachem przed wojną czy kryzysem, byle tylko okraść, oszukać, wyłudzić...

Mroźna pogoda w regionie wytepi szkodniki? Oto co mówią badania. Można się zdziwić

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Ludowe mądrości o ziemie zmniejszającej populację komarów i kleszczy to bajki. Dane z krajów o ostrzejszym klimacie niż Polska pokazują coś innego.

Z obserwacji prowadzonych w Ameryce Północnej i Europie wynika, że zimowa śmiertelność owadów bywa znacznie niższa, niż wynika to z wiedzy potocznej. W przeglądach badań entomologicznych pojawiają się dane mówiące o tym, że od 50 do nawet 90% osobników wielu gatunków przeżywa zimę, o ile ma dostęp do osłoniętych mikrośrodków. O przetrwaniu decyduje nie sam spadek temperatury, lecz czas jego trwania i stadium rozwojowe. Krótkie epizody silnego mrozu rzadko docierają do gleby, ściółki i szczelin w zabudowie, gdzie zimują owady.

Komary - jaja odporne na minus 20 stopni

Badania prowadzone w USA i Kanadzie wykazały, że jaja komarów - jeśli tylko znajdują się w środowisku wilgotnym - zachowują żywotność pomimo temperatur rzędu minus 15 do minus 20 stopni. W warunkach terenowych przeżywalność jaj po zimie sięgała 60-80%.

Owszem, mroźna zima opóźnia pojawienie się pierwszych komarów, jednak nie prowadzi do „czystego” sezonu. Po ociepleniu rozwój komarów rusza już szybko, a krótki cykl życiowy tych owadów pozwala błyska-



FOT. MARIA SOWISKO

O przetrwaniu decyduje nie sam spadek temperatury, lecz czas jego trwania i stadium rozwojowe. Krótkie epizody silnego mrozu rzadko docierają do gleby, ściółki czy szczelin w zabudowie, gdzie zimują owady

wicznie odbudować ich liczebność.

Kleszcze. Śnieg jest izolatorem

Niemieckie opracowania sanitarne wykazały, że owady synantropijne - muchy, prusaki i karacany - praktycznie nie podlegają „selekcji mrozowej”, bo większość z nich zimuje w budynkach. W testach laboratoryjnych śmiertelność dorosłych osobników przy minus 5 stopniach była wysoka, ale w temperaturach dodatnich, typowych dla piwnic i kanałów, przeżywalność przekraczała nawet 90%.

Badania skandynawskie i niemieckie pokazują, że ponad 80% kleszczy przeżywa zimę,

jeśli tylko ściółka leśna pozostaje wilgotna, a gleba jest przykryta śniegiem. Warstwa śniegu działa tu po prostu jak izolacja. Temperatura pod nią rzadko spada poniżej minus 5, nawet przy silnym mrozie w powietrzu.

Bardziej problematyczne bywają dla kleszczy zimy bezśnieżne, z częstym zamarzaniem i odmrażaniem gleby. Zważywszy na charakter tegorocznej zimy można więc mieć nadzieję. Naukowcy podkreślają jednak, że mrozy w takich przypadkach prowadzą do najwyżej do lokalnego osłabienia populacji kleszczy, a nie do jej całkowitego załamania.

W literaturze opisano takie gatunki owadów, które skutecznie podważają intuicyjne wy-

obrażenia o mrozie. Przykładowo larwy chrząszcza Cucujus clavipes z Alaski przetrwały w warunkach laboratoryjnych temperatury poniżej minus 50 stopni i po rozmrożeniu wracały do aktywności. Inne gatunki, badane na terenie Europy Północnej, produkują glicerol i cukry ochronne, które zabezpieczają komórki przed uszkodzeniem przez kryształki lodu.

Gryzonie. Zimą zmieniają adres

Badania miejskie z Niemiec i Wielkiej Brytanii wykazują, że liczebność szczurów i myszy zimą rzeczywiście spada na zewnątrz, ale... rośnie w budynkach. Gryzonie nie zapadają w sen zimowy. Przy niskich temperaturach intensywniej szukają pożywienia i przenoszą się do miejsc o stabilnych warunkach. Dla miast oznacza to nie redukcję problemu, lecz jego koncentrację w piwnicach, kanałach i obiektach magazynowych.

Gołębie. Pióra skutecznie izolują

Ornitologzy z Niemiec zwracają uwagę, że gołębie miejskie nie notują istotnych strat wskutek mrozów, nawet podczas najostrejszych zim. Pióra zapewniają skuteczną izolację, a zabudowa miejska tworzy liczne nisze ciepłe. Zimą często łatwiej też o pożywienie niż w środowisku naturalnym. Mróz zmienia jedynie zachowania i rozmieszczenie ptaków, ale nie powoduje spadku populacji o trwałym znaczeniu.

©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
5°C	0°C	8°C	5°C
Barometr 987 hPa		Piątek	
Wiatr płd. 18-40 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	
		7°C	
		NOC	
		5°C	
		Sobota	
		DZIEŃ	
		3°C	
		NOC	
		2°C	

Uwaga: zachmurzenie niemal całkowite

FORUM CZYTELNIKÓW

Sebastian z Zielonej Góry:

Remont ulicy Zacisze ciągnie się, oczywiście niskie temperatury nie pomagają szybko zakończyć inwestycji. Ale mimo wszystko mam wrażenie, że na tej ulicy od długiego już czasu niewiele się dzieje. Pecha ma to osiedle.

Krystyna z Zielonej Góry:

Pan Kubicki w mediach społecznościowych wszystko teraz krytykuje. Uważa, że miasto powinno zrobić mniejsze grupy w przedszkolach, szko-

łach. To dlaczego sam tego nie zrobił? Miał przecież 18 lat na pokazanie, jakim jest dobrym gospodarzem.

Urszula z Zielonej Góry:

Z zainteresowaniem przeczytałam w Magazynie GL wywiad z autorem książki „Sekrety Zielonej Góry” Lucjanem Morosem. Nie wiedziałam, że Anna Jantar, którą uwielbiam, zaczynała swoją karierę w Zielonej Górze i śpiewała z zielonogórskim zespołem Waganeci. I że w Estradzie Ziemi Lubuskiej był jej przyszły mąż - Jarosław Kukulski. To dla mnie

niespodzianka. I tak sobie pomyślałam, że skoro mamy murala wokalistek związanych z Zieloną Górą: Maryli Rodowicz i Urszuli Dudziak, a ma powstać jeszcze mural Joanny Kołaczekowskiej, to może warto, żeby czwartym muralem w mieście był ten poświęcony Annie Jantar?

Krzysztof z Sulechowa:

Pracuję w Zielonej Górze, często przechodzę przez skwer przy dworcu PKP. Wiele razy Czytelnicy zgłaszali tu, żeby coś zrobić ze stojącą tam lokomotywą. Ona jest zdewa-

stowana i brudna. Na pewno nie jest już jakaś atrakcja miasta, a wręcz przeciwnie.

Teresa z Zielonej Góry:

Uważam, że podstacje pogotowia ratunkowego w sołectwach Zielonej Góry to bardzo dobry pomysł. Widzimy zwłaszcza w godzinach szczytu jak korkuje się miasto i jak ciężko przejechać karetkę ze śródmieścia do sołectw. Dzięki tej inwestycji pogotowie będzie mogło szybciej dotrzeć do pacjenta. Ja bym się cieszyła, gdybym miała blisko domu karetkę.

nasz REGION

KRÓTKO

ŻAGAN

Lubuska Miss jedzie do Malezji



FOT. MATEUSZ SUŠKA

Ewelina Trzmielwska zdobyła tytuł Miss Petite Poland 2026 i szykuje się do światowych wyborów Miss Petite Global w Malezji, które odbędą się w maju 2026.

Konkurs Miss Petite jest przeznaczony jest dla kobiet nie wyższych niż 168 cm. Ewelina Trzmielwska, ma 31 lat, 160 cm wzrostu i pochodzi z Żagania. Uwielbia sport i podróże, które pozwalają jej odkrywać świat.

- Zostałam Miss Petite Poland 2026. W związku z tym w maju będę reprezentować Polskę na międzynarodowym konkursie Miss Petite w Malezji - opowiada pani Ewelina. - Będę pierwszą Polką w historii, która wystąpi tam jako ofi-

cialna reprezentantka naszego kraju. W ubiegłym roku byłam też finalistką Polska Miss 30+.

Ewelina Trzmielwska intensywnie przygotowuje się do konkursu.

- Regularnie szlifuję angielski, chodzę na zajęcia z autoprezentacji, pracuję nad formą oraz występami publicznymi - opowiada. - To dla mnie duże wyzwanie, ale też ogromna motywacja. Spotkam tam kandydatki z całego świata.

Konkurs odbędzie się od 4 do 10 maja 2026 roku w Kuala Lumpur. Łamię on stereotyp, że miss musi być bardzo wysoka, promując naturalne proporcje niższych kobiet. Małgorzata Trzcionkowska

WSCHOWA

Zasadzka na dostawcę

- Dwaj mieszkańcy zamówili jedzenie pod wskazany adres. Gdy zjawił się kierowca z posiłkiem, jeden z nich, w kominiarce na głowie, zabrał jedzenie i grożąc przedmiotem wyglądają-

cym jak broń, zażądał pieniędzy i telefonu. W tym samym czasie drugi napastnik przedziurawił dwie opony w samochodzie dostawcy - informuje aspirant Marek Cieślakowski z Komendy Powiatowej Policji we Wschowie. Pomimo uszko-

dzonych opon mężczyźnie udało się uciec i zaalarmować Policję. Mężczyźni uszyszeli zarzut rozboju z użyciem niebezpiecznego narzędzia. Grozi im do 20 lat pozbawienia wolności. Sąd zdecydował, że trafią do aresztu na trzy miesiące.



FOT. LUBUSKA POLICJA

Co się dzieje za kulisami w Lubuskim Teatrze?

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Od kilku miesięcy w przestrzeni medialnej padają zarzuty wobec dyrektora Lubuskiego Teatru w Zielonej Górze, które mają dotyczyć nieprawidłowych decyzji finansowych. O przejrzyste informacje w tej sprawie zapelowali radni Prawa i Sprawiedliwości. Sprawdziłiśmy, czy są zarzuty rzecznika dyscypliny finansów publicznych.

W internecie krążą fragmenty sprawozdania z audytu w Lubuskim Teatrze zleconego przez urząd marszałkowski. Autor dokumentu zwraca uwagę m.in. na rozliczenia z osobami o tych samych nazwiskach, przyznaje, że to „z jednej strony nie powinno stanowić przeciwwskazań do nawiązania współpracy”, ale z drugiej „instytucja powinna dążyć do eliminowania jakichkolwiek przypadków mogących wskazywać na nepotyzm”. Wymienia również m.in. brak dokumentacji potwierdzającej zgodę na wyjazd do Edynburga.

Dyrektor o nadużyciach

- To, że moja córka, studentka, jest jedną z szatniarek, bileterek, które wpuszczają ludzi na widownie, żeby się uczyć pracy, a ciężko znaleźć takie osoby, które dysponują czasem wieczorami i za minimalną krajową uczy się szacunku do pracy, to jest nepotyzm? Nie zgadzam się z takim stwierdzeniem, uważam je za absurdalne - mówi dyrektor teatru Robert Czechowski.

Na pytanie o festiwal w Edynburgu, zapewnia, że ma podpisaną delegację.

W rozmowie z GL podkreśla, że informacje, które pojawiają się w przestrzeni medialnej na temat wyników audytów przeszkadzają teatrowi.

- Są destrukcyjne - stwierdza. - Działania tych panów, którzy skutecznie przeinaczają informacje, które można zdefiniować, jako fake newsy, ogromnie przeszkadzają i świadczą o braku obiektywizmu i profes-



FOT. JACEK KATOS

Dyrektor Robert Czechowski: proszę nie ferować wyroków zanim wszystko nie zostanie sprawdzone przez odpowiednie instytucje

sjonalnego podejścia, jakie przystoi zawodowym dziennikarzom - komentuje.

Dyrektor podkreśla, że nikt do niego nie przyszedł z pytaniami.

- Cały czas jest nagabywany mój zastępca i to w momencie, kiedy ja siedzę za drzwiami i prowadzę próbę. Wystarczy wejść i ewentualnie zadać pytania - dodaje.

Pytamy zatem, czy obawia się tego, jak sprawa będzie dalej się toczyła.

- Rzecznik ma obowiązek sprawdzić nieprawidłowości, ale proszę nie ferować wyroków zanim wszystko nie zostanie sprawdzone przez odpowiednie instytucje. Artykuły pt. „Czechowski będzie siedział”, albo sugerowanie, że moja osoba stoi za tragiczną śmiercią naszego młodego aktora, to jest bardzo, bardzo grube etyczne, moralne, profesjonalne, patrząc z perspektywy obowiązków dziennikarzy, nadużycie - mówi Robert Czechowski.

Radni opozycji chcą wiedzieć

Na przekazach medialnych oparł się radny województwa z PiS Jacek Kurzepa i skierował w tej sprawie interpelację.

- Z punktu widzenia transparentności przepływów finansowych, zleceń, które były

podejmowane, jest pytanie czy np. kumulacja zleceń adresowanych do jednego podmiotu, czy tego samego autora, to jest właściwy kierunek czy nie. Jeśli wątpliwości są nieuzasadnione, to oczywiście dyrekcja teatru się wybroni - uważa radny. Prywatnie chwali scenę Lubuskiego Teatru.

- To wspaniała scena, jedna z najpiękniejszych i najbardziej kulturotwórczych w Polsce, bardzo żywa, oryginalna, autorska. Natomiast oddzielał oczywiście kwestie sztuki i sztuki, od kwestii czysto finansowych - wyjaśnia. O przejrzyste informacje w tej sprawie zapelowała też do zarządu radna Małgorzata Gośniowska-Kola (PiS).

Jest postępowanie, czyli są zarzuty

Czy w sprawie padły zarzuty, czy nie, z tym pytaniem zwróciłiśmy się do Rzecznika Dyscypliny Finansów Publicznych.

- Potwierdzam jest prowadzona sprawa naruszenia dyscypliny finansów publicznych odnośnie Lubuskiego Teatru w Zielonej Górze. W tym momencie jest wydane postanowienie o wszczęciu postępowania wyjaśniającego, toczy się ono wobec dwóch osób - odpowiada na pytania GL Adriana Kamedulska, Rzecznik Dyscypliny Finansów Publicznych, członek

Kolegium Regionalnej Izby Ob-
rachunkowej w Zielonej Górze.

Postępowanie dotyczy zawierania umów cywilno-prawnych - to fragment przeprowadzonego w teatrze audytu.

- Porównując do postępowania karnego, żeby łatwiej było zrozumieć, jesteśmy na etapie wszczęcia postępowania przez prokuraturę, ale sprawa jeszcze nie jest w sądzie - tłumaczy.

Adriana Kamedulska zaznacza, że postępowanie może być umorzone albo skończyć się wnioskiem o ukaranie.

- Jeśli zarzuty się potwierdzą, ustawa o finansach publicznych za naruszenie dyscypliny przewiduje szeroki katalog kar, zaczynający się od upomnienia, nagany, kary pieniężnej po zakaz pełnienia funkcji publicznych - wymienia.

Na pytanie o możliwy zakres kary w przypadku dwóch osób z Lubuskiego Teatru, wskazuje te najniższe.

- Trudno dzisiaj przesądzić o wyniku. Nie jestem na etapie wniosku o ukaranie osób, w wobec których zostało podjęte postępowanie - zaznacza.

Osoby objęte postępowaniem (w tym dyrektor Czechowski) składają wyjaśnienia. Analizowane są dokumenty, które przekazał urząd marszałkowski oraz dokumenty organizacyjne teatru, np. statut i regulamin, także dowody księgowo. Natomiast pojawiające się w przestrzeni medialnej zarzuty nie mają znaczenia dla działania rzecznika. Zawiadomienie o naruszeniu złożył zarząd województwa lubuskiego 2 września ub. roku.

- Nie działałam z urzędu na sygnały czy donosy, lub inne informacje - zapewnia Adriana Kamedulska.

O komentarz zapytałiśmy członka zarządu województwa, który w latach obejmowanych audytem, miał w swoim nadzorze Lubuski Teatr.

- Rzecznik toczy postępowanie. Wzywane są osoby w sprawie. Czekamy z niecierpliwością na rozstrzygnięcie - skomentował krótko Łukasz Porycki.

ZIELONA GÓRA MIASTO ODPOWIADA CZYTELNIKOM

Inwestycja w Izbę Wytrzeźwień

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

- Przeczytałem, że radni zgodzili się przekazać 400 tysięcy złotych na modernizację Izby Wytrzeźwień w Raculi. Przybywa tam klientów? - pyta pan Krzysztof, Czytelnik z Zielonej Góry.

O odpowiedź poprosiliśmy Mirosława Gancarza, pełnomocnika prezydenta miasta ds. polityki informacyjnej, zastępcę dyrektora departamentu prezydenta, który przekazał je właściwemu departamentowi.

„Budynek Izby Wytrzeźwień przy ul. Racula - Rodła 6 został zaadaptowany w latach 70. ubiegłego wieku. Izba działa całodobowo, przez 7 dni w tygodniu. Umożliwia zapewnienie bezpieczeństwa osobom nietrzeźwym i minimalizowania skutków ich nietrzeźwości, zwłaszcza w okresie trudnych warunków atmosferycznych (jesień-wiosna) oraz bezpieczeństwa osobom w kryzysie bezdomności” - informuje wydział zdrowia i spraw społecznych magistratu. „Dla tej



Rozbudowa nie ma na celu zwiększenia liczby miejsc noclegowych, lecz dostosowanie budynku do obowiązujących przepisów

drugiej grupy jest to często jedyna szansa na konsultację medyczną. Działalność placówki obejmuje profilaktykę (konsultacje lekarskie, kierowanie na terapię uzależnień) oraz bezpieczeństwo publiczne (izolacja osobm agresywnych)”.

Kilka lat temu rozważano likwidację izby, jednak odstą-

piono od tego pomysłu. Placówka w znacznym stopniu odciąża Szpitalny Oddział Ratunkowy, przyjmując agresywne osoby nietrzeźwe. Ponadto Policijne Izby Zatrzymań nie mają personelu medycznego niezbędnego do monitorowania stanu zdrowia takich osobm. Decyzja o utrzymaniu placówki,

w połączeniu ze złym stanem technicznym i zbyt małą kubaturą budynku, wymusiła rozpoczęcie modernizacji. Inwestycja wynika również z zaleceń pokontrolnych Rzecznika Praw Obywatelskich, Krajowego Mechanizmu Prewencji oraz Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

W 2024 roku wykonano termomodernizację budynku. W 2025 roku dobudowano nowy fragment (obecnie w stanie surowym) z przeznaczeniem na część administracyjną. Po zakończeniu inwestycji, zwolnione pomieszczenia w starej części zostaną zaadaptowane na: pomieszczenia socjalne, w tym szatnię dla pracowników (której obecnie brakuje); zmodernizowane toalety dla pacjentów - aktualny układ nie pozwala na podział na toaletę damską i męską; zostanie również zainstalowana dodatkowa armatura (pisuary, prysznic); nowa, większa kuchnia (przeniesienie do innego pomieszczenia).

Rozbudowa nie ma na celu zwiększenia liczby miejsc noclegowych, lecz dostosowanie budynku do obowiązujących przepisów i standardów Ministerstwa Zdrowia oraz poprawę warunków pracy personelu. Zakończenie inwestycji planowane jest na 2028 rok.

Liczba osobm nietrzeźwych doprowadzonych do Izby w ostatnich latach wynosiła: 2020 r. - 1968 osobm, 2021 r. -

2048, 2022 r. - 2043, 2023 r. - 2110, 2024 r. - 1841, 2025 r. - 1941. - Ile kosztuje izba i czy ci, którzy korzystają z niej, płacą za nocleg czy mają go za darmo? - pyta pan Krzysztof. - Czy służy ona tylko mieszkańcom miasta czy także okolicznych gmin. Bo nie słyzałem, by one prowadziły podobne placówki.

„Działalność izby jest finansowana przez samorząd. W bieżącym roku budżet zaplanowano na poziomie 2. 477. 000 zł. Ściągalność opłat za pobyt wynosi ok. 23 procent (należności bieżące) oraz 13 procent (lata poprzednie). Niski wskaźnik wynika z faktu, że większość trafiających tu osobm nie ma stałego źródła dochodu.

Do placówki przyjmowane są osoby z terenu 18 gmin z powiatów: zielonogórskiego, krośnieńskiego, nowosolskiego, świebodzińskiego, żarskiego i wolsztyńskiego. W 2025 roku podpisano umowy na łączną kwotę 305 322 zł. Gminy mogą kierować osoby nietrzeźwe do wyzerpania limitu finansowego określonego w umowie” - czytamy w odpowiedzi.

Zbigniew Spruch honorowym obywatelem Zielonej Góry?

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Prezydent Marcin Pabierowski złożył wniosek do rady miasta o nadanie tytułu Honorowego Obywatela Zielonej Góry Zbigniewowi Spruchowi, byłemu wicemistrzowi świata w kolarstwie.

Jak poinformował prezydent - okazją do nadania zaszczytnego tytułu wicemistrzowi świata i dwukrotnemu olimpijczykowi jest szczególna. Po 25 latach przerwy wielkie kolarstwo wraca do naszego miasta - już 5 sierpnia 2026 r. będziemy gościć metę etapu Tour de Pologne! Przypomniał, że historia kolarza szosowego to jednak coś więcej niż medale - to lekcja determinacji i wzór dla młodych sportowców, których chcemy zachęcać do aktywności w ramach projektu Rowerowa Zielona Góra. Dlatego wsparł inicjatywę zielonogórskiego środowiska kolarskiego oraz Katarzyny Fedro - głównej specjalistki ds. turystyki i ruchu rowerowego w naszym mieście.

Kilka lat temu Andrzej Flügel, były kierownik działu sportowego „Gazety Lubuskiej”, opisał historię wiel-

kiego kolarza w wydanej przez redakcję książce „Mistrzowie, legendy, idole. Z kart historii lubuskiego sportu”. Czytamy w niej m.in.:

- U mnie nie było żadnego przypadku. Mój ojciec był zawodnikiem. Startował w wyścigach. Jego zamiłowanie przeszło na brata i na mnie - wspomina początki Zbigniew Spruch. - Brat nie wytrzymał presji i przestał się ścigać. Ja zostałem. Te moje początki to 1978 rok. Dopiero powstawał klub za sprawą pana Kazimie-

rza Prokopyszyna, który przeniósł się z Gorzowa do Zielonej Góry, zaczął robić nabór i organizował grupę. Zapisałem się i zostałem. Miałem wówczas 13 lat.

Jako amator Zielonogórzanin zdobył m.in. mistrzostwo Polski, wygrał dwa etapy w Wyścigu Pokoju. W 1992 rozpoczął karierę zawodową, reprezentował barwy grupy Lampre. W 1995 wygrał Tour de Pologne. Pięć lat później zdobył srebrny medal na mistrzostwach świata w Plouay.



Wielu mieszkańców od razu przyklasnęło temu pomysłowi. To skromny, ale zasłużony sportowiec

Gospodarcza inauguracja roku. Lubuskie ma się dobrze

Jarosław Miłkowski
Region

W ciągu zeszłego roku Lubuskie wypracowało 3 proc. realnego wzrostu w przemyśle. Takie dane poznaliśmy przy okazji gospodarczej inauguracji roku.

To wydarzenie, które organizuje Zachodnia Izba Przemysłowo-Handlowa.

- To już jej siedemnasta edycja - mówił Jerzy Korolewicz, prezes ZIPH.

Spotkanie, które odbyło się w hotelu Mieszko, było okazją do podsumowań tego, co wydarzyło się w gospodarce w minionym roku.

- Jeżeli chodzi o wzrost w przemyśle, Lubuskie wypracowało 3 proc. realnego wzrostu - mówił Piotr Soroczyński, główny ekonomista Krajowej Izby Gospodarczej, gość wczorajszej inauguracji. - Przemysł w Lubuskiem odczuwa koniunkturę lepiej niż w kraju. Widać to po budownictwie, bo to nic innego jak inwestycje. W ubiegłym roku oddano 5 tys. mieszkań. To prawie 20 proc. więcej niż przed rokiem.

Podsumowania dokonywał też Tomasz Pisarek, prezes Ko-



Jednym z gości wydarzenia był Piotr Soroczyński, główny ekonomista Krajowej Izby Gospodarczej

strzyńsko-Słubickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

- Jeżeli chodzi o wydane decyzje o wsparciu, a to jest motorem napędowym naszego regionu, to w ubiegłym roku Strefa wydała 40 takich decyzji. Zadeklarowany kapitał inwestycyjny przekroczył 1,5 mld zł. Przełożyło się to na 3,5 tys. nowych i utrzymanych miejsc pracy - mówił prezes KSSSE.

- W Lubuskiem jest 136,8 tys. podmiotów gospodarczych. Wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw wyniosło zeszłym roku 8585 zł.

Polska osiągnęła taki status, że jesteśmy dwudziestą gospodarką świata. To stało się dzięki państwu - mówił z kolei wojewoda lubuski Marek Cebula.

Gościem inauguracji był też prezydent Gorzowa Jacek Wójcicki.

- Udało się sprowadzić do Gorzowa inwestora, który odmieni życie naszego regionu. Wolelibyśmy, żeby produkowano tu misie pluszowe zamiast rakiet, ale takie są czasy. Ta inwestycja jest szansą dla miasta - zwracał się do przedsiębiorców.

GORZÓW NIEDŁUGO RUSZA REKRUTACJA DO MIEJSKICH PRZEDSZKOLI

Czas na wnioski i deklaracje

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Wkrótce część rodziców stanie przed decyzją dotyczącą wyboru przedszkola dla swoich dzieci. Miasto właśnie opublikowało harmonogram tegorocznej rekrutacji.

Właściwy nabór do miejskich przedszkoli oraz oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych rozpocznie się 2 marca. Podobnie jak w poprzednich latach rekrutacja prowadzona będzie za pośrednictwem elektronicznego systemu i potrwa do 13 marca. O przyjęcie mogą ubiegać się wyłącznie dzieci zamieszkałe na terenie Gorzowa.

„W procesie rekrutacyjnym biorą udział wyłącznie dzieci zapisywane do przedszkola po raz pierwszy. Rodzice mogą wskazać maksymalnie trzy placówki. Cała procedura jest dwuetapowa. Najpierw należy wypełnić wniosek w systemie elektronicznym, a następnie wydrukować go, podpisać i zło-



brak jej złożenia w terminie jest jednoznaczny z rezygnacją z miejsca w dotychczasowym przedszkolu.

- Jeśli rodzice chcą przenieść dziecko do innej miejskiej placówki, muszą najpierw zgłosić rezygnację w obecnym przedszkolu i nie składać deklaracji kontynuacji. Wówczas dziecko będzie uczestniczyć w rekrutacji na takich samych zasadach, jak kandydaci zapisywani po raz pierwszy - tłumaczy urzędniczka.

Kluczowe daty rekrutacji

Harmonogram naboru do gorzowskich przedszkoli jest dokładnie określony i pozwala rodzicom spokojnie zaplanować kolejne kroki.

25 marca zostaną ogłoszone listy dzieci zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do wybranych placówek. Następnie - do 3 kwietnia - rodzice będą mieli czas, aby potwierdzić wolę zapisu swojego dziecka do przedszkola, do którego zostało zakwalifi-

Rekrutacja do gorzowskich przedszkoli wystartuje na początku marca. Wcześniej rodzice obecnych przedszkolaków muszą złożyć deklaracje o kontynuowaniu edukacji

żyć w przedszkolu pierwszego wyboru. Brak dostarczenia papierowej wersji wniosku w wyznaczonym terminie oznacza, że dziecko nie zostanie uwzględnione w rekrutacji” - informuje gorzowski magistrat.

W tym roku dla dzieci przygotowano w sumie 3440 miejsc, w tym 650 dla samych trzylat-

ków. To nieco mniej niż w ubiegłym roku, kiedy w gorzowskich przedszkolach i oddziałach przedszkolnych dostępnych było ponad 3600 miejsc.

Trzeba złożyć deklarację

Zanim jednak ruszy właściwy nabór, ważnych formal-

ności muszą dopełnić rodzice dzieci, które już uczęszczają do przedszkoli i planują kontynuować wychowanie przedszkolne w tej samej placówce. Od 2 do 13 lutego powinni złożyć deklarację potwierdzającą wolę kontynuacji edukacji przedszkolnej w kolejnym roku szkolnym. To ważne, bo

kowane. Kolejnym ważnym terminem jest 10 kwietnia, kiedy to opublikowane zostaną ostateczne listy dzieci przyjętych i nieprzyjętych - informuje gorzowski magistrat.

Dla tych, którzy nie zdążą w pierwszej turze lub zechcą zmienić wybór, przewidziano nabór uzupełniający, który rozpocznie się 13 kwietnia.

Przedszkole bez tajemnic

Wybór przedszkola to nie tylko formalności, ale także emocje, które towarzyszą zarówno dzieciom, jak i rodzicom. Pierwsze rozstania, nowe otoczenie, nieznanymi doświadczeniami sprawiają, że warto dobrze poznać miejsce, w którym dziecko będzie spędzać znaczną część dnia. Dlatego gorzowskie przedszkola organizują specjalne dni otwarte, podczas których można zobaczyć sale, porozmawiać z nauczycielkami, zapytać o zajęcia dodatkowe i wyrobić sobie opinię, czy dziecko odnajdzie się w danym miejscu.

W liceach i technikach będzie więcej klas

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Od 1 września w gorzowskich szkołach średnich i branżowych będzie 2269 miejsc. Wśród kilkudziesięciu nauczanych zawodów ma pojawić się technik gospodarki nieruchomościami.

Do nowego roku szkolnego zostało jeszcze ponad pół roku, ale gorzowscy urzędnicy już się do niego przygotowują. Właśnie poznaliśmy szczegóły dotyczące tegorocznej rekrutacji do szkół ponadpodstawowych.

Na rok szkolny 2026/2027 w liceach, technikum i szkołach branżowych szykowanych jest 2269 miejsc dla absolwentów podstawówek. 52 proc. z nich (czyli 1182) będzie zarezerwowanych dla uczniów z gorzowskich podstawówek, natomiast 48 proc. przeznaczono dla młodzieży spoza Gorzowa. A co ósmy uczeń spoza Gorzowa będzie mógł liczyć na miejsce w internacie. Prognozuje się, że będzie w nich 137 wolnych miejsc. Ponad trzydzieści łóżek zwolni się w internacie II LO oraz w internacie Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących.

W nowym roku szkolnym może zostać przyjętych nawet



W Centrum Edukacji Zawodowej i Biznesu planuje się utworzenie ośmiu klas techników i pięciu klas szkoły branżowej

o ponad 10 procent więcej uczniów niż pół roku temu, gdy naukę w szkołach ponadpodstawowych rozpoczynało 1929 młodych osób. Wzrost wynika z demografii. Nie ma na niego wpływu żadna wcześniejsza reforma oświatowa.

Tradycyjnie większość uczniów znajdzie miejsca w szkołach uczących zawodów. 43 proc. wszystkich miejsc dla pierwszoklasistów jest w technikumach, a 18 proc. w szkołach branżowych. Licea stają się jednak coraz bardziej popularne.

W związku z tym, że w zeszłym roku chciało się do nich wybrać więcej uczniów, w tym roku liczbę miejsc w ogólniakach zwiększono o 2 proc.

Ponowną popularność ogólniaków widać choćby w planach na utworzenie klas pierwszych. We wszystkich typach szkół może być ich aż 75 (ostatnio było 66), ale to w liceach dodatkowych oddziałów klas pierwszych ma być więcej.

W I Liceum Ogólnokształcącym planuje się utworzyć aż sześć klas (a więc o dwie więcej

niż ostatnio), w II LO - pięć, w III LO - cztery, w VII LO - dwie (w każdym z tych trzech przypadków ma to być o jeden oddział więcej niż w roku 2025/2026).

Więcej klas pierwszych może być też w technikumach: w Zespole Szkół Ekonomicznych - pięć, a w Zespole Szkół Kształcenia Wizerunku - cztery. Pamiętać jednak należy, że to wszystko są plany. Życie i tak bowiem je weryfikuje.

Od 1 września w szkołach ponadpodstawowych będą dwie nowości. W VII Liceum

Ogólnokształcącym Mistrzostwa Sportowego ma bowiem powstać klasa siatkarska. Z kolei w Zespole Szkół Ekonomicznych od nowego roku szkolnego będą kształcić w zawodzie technik gospodarki nieruchomościami. Ten zawód pojawił się w obwieszczeniu ministra edukacji. Mowa w nim jest o szczególnym zapotrzebowaniu na specjalistów w tym zakresie.

Wzrost liczby uczniów może być widoczny zaledwie przez krótki okres. W roku szkolnym 2027/2028 Gorzów planuje utworzyć aż 2440 miejsc w szkołach średnich i branżowych. W następnych latach ta liczba systematycznie zacznie jednak spadać. W roku szkolnym 2033/2034, gdy do szkół ponadpodstawowych będą szli dzisiejsi pierwszoklasiści z podstawówek, prognozuje się 2068 miejsc. Liczba klas pierwszych może wówczas spaść do 69 oddziałów.

Za kilkanaście lat uczniów liceach i technikumach może być jeszcze mniej. W dwóch ostatnich latach (2024 i 2025) w Gorzowie urodziło się, a następnie zostało zameldowanych mniej niż pół tysiąca dzieci. Takiej sytuacji nie było wcześniej przez kilkadziesiąt lat.

MPK podało informacje o wpływach z biletów

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Przed zmianami miesięczne wpływy z biletów wynosiły mniej niż milion złotych. W styczniu (po wprowadzeniu bezpłatnej komunikacji dla posiadaczy Karty Mieszkańca) niewiele mniej.

- Wpływy ze sprzedaży biletów wynosiły w styczniu 720 tys. zł. Spodziewaliśmy się, że będą niższe - mówił wczoraj GL Roman Maksymiak, prezes Miejskiego Zakładu Komunikacji. Rozmawialiśmy z nim w związku ze zmianami, jakie zaszły od 1 stycznia. Z jednej strony mieszkańcy posiadający kartę mieszkańca (to grupa około 40 tys. osób) zyskali możliwość korzystania z darmowych przejazdów. Z drugiej, podniesiono ceny biletów. Jednorazowy bilet normalny kosztuje teraz 5 zł (a nie 3 zł, jak wcześniej). Z kolei za miesięczną przejazdówkę trzeba zapłacić 154 zł, (wcześniej 92 zł).

Jakie mogą być wpływy w kolejnych miesiącach?

- Szacujemy, że wyraźnie niższe - mówił Maksymiak.

KRÓTKO

FINANSE

Posłowie dostają więcej pieniędzy

„4,7 tys., a nie 4,5 tys. zł, jak dotąd - tyle, z mocą wsteczną od 1 stycznia, wynosi ryczałt dla posłów nieposiadających mieszkania w Warszawie na wynajęcie lokum w stolicy” - informuje „Rzeczpospolita”.

Gazeta ustaliła, że „pod koniec stycznia zarządzenie w tej sprawie wydał Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Rz” podkreśliła, że „jest to tylko element całej serii podwyżek świadczeń dla parlamentarzystów”. „Przed wszystkim od 1 stycznia w górę poszły ich uposażenia i diety. Wynoszą dziś

odpowiednio: 13,9 tys. zł brutto i 4,3 tys. zł, a w ubiegłym roku było to 13,5 tys. i 4,2 tys. zł. Tegoroczna podwyżka wynosi około 530 zł” - podaje „Rz”.

W publikacji podkreślono, że podwyżka ta wynika z podniesienia w ustawie budżetowej tzw. kwoty bazowej i że w efekcie „większe pieniądze zarabiają od stycznia nie tylko posłowie, ale też wszyscy najważniejsi politycy”. „Przed kilkoma dniami nastąpiło też podwyższenie ryczałtu na biura poselskie, z mocą wsteczną od stycznia - informuje „Rz”.

OBCHODY

Gdynia świętuje 100-lecie



Wczoraj przy Nabrzeżu Pomorskim w Gdyni, przed ORP „Błyskawica”, odbył się apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty honorowej. Na apelu była też wnuczka Eugeniusza Kwiatkowskiego Julita Maciejewicz-Ryś. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia nadania Gdyni praw miejskich.

KRAJOWA RADA SĄDOWNICTWA

Prezycencie, podpisz nowelę!

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zaapelował we wtorek do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie noweli ustawy o KRS. Zapowiedział, że jeśli do tego nie dojdzie w ciągu dwóch najbliższych dni, rozpocznie procedurę wyboru sędziów-członków KRS na podstawie obecnego, jak stwierdził, niedobrego prawa. 11 lutego minie termin, kiedy na podstawie

obecnych regulacji marszałek Sejmu powinien rozpiścić wybory do Krajowej Rady Sądownictwa - stanowią one, że sędziów-członków KRS wybiera Sejm. U prezydenta znajduje się nowelizacja ustawy o KRS, wprowadzająca zasadę, że to nie Sejm, ale wszyscy sędziowie mieliby ich wybierać w głosowaniu przeprowadzanym przez PKW.

SOP

- Funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa Piotr K., który zaatakował nożem swoją rodzinę i zabił 4-letnią córkę w Ustce, został wydalony ze służby - poinformował wczoraj rzecznik prasowy komendanta Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski. Przekazał, że śledztwo prowadzi prokuratura. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów i trafił na trzy miesiące do tymczasowego aresztu.

”

Każdy, nawet najbliższy partner Polski, nie może zapominać o godności Polaków i polskiej suwerenności

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek PiS o zwołanie dodatkowego posiedzenia w trybie tajnym. Posłowie PiS wnioskowali, aby Czarzasty wyjaśnił m.in. dlaczego w przeszłości nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował na wtorkowej konferencji prasowej, że w poniedziałek do Prezydium Sejmu wpłynął wniosek klubu Prawa i Sprawiedliwości o podjęcie działań mających „na celu wyznaczenie i zwołanie w niezwłocznym terminie nadzwyczajnego, dodatkowego posiedzenia Sejmu w sprawie publikacji w »Gazecie Polskiej«”. Dodał, że „temat zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu jest, przynajmniej tą drogą, nieaktualny”.

Zapowiadając w zeszły piątek złożenie wniosku o zwołanie posiedzenia w Sejmie w trybie tajnym ws. Czarzastego, szef klubu PiS Mariusz Błaszczak mówił, że marszałek Sejmu nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa ze względu na - jak ocenił - konieczność uzupełnienia tam rubryki dotyczącej relacji z obcokrajowcami. Mówił też, że niewypełnienie tej ankiety przez Czarzastego wskazuje na to, że istnieje „problem zasadniczy dotyczący tego, czy druga osoba w państwie może



Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu ankietę bezpieczeństwa

pozostawać w relacjach z obywatelką Rosji, czynną w środowisku putinowskim”.

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu formularz ankiety bezpieczeństwa; zaapelowali o wypełnienie jej i złożenie. Czarzasty, nawiązując do tego na początku swojej konferencji, powiedział, że „zadamy nie przykryją prawdy”.

Inicjatywa posłów PiS zwołania dodatkowego, tajnego posiedzenia Sejmu ws. Czarzastego, pojawiła się po tym, gdy Kancelaria Prezydenta poinformowała w ubiegłym tygodniu, że jednym z punktów posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego, zwołanego na 11 lutego, będzie kwestia „podjętych przez organy

państwa działań mających na celu wyjaśnienie wszelkich okoliczności wschodnich kontaktów towarzysko-biznesowych” marszałka Czarzastego.

Pytany o uzasadnienie tego punktu szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz mówił, że „w mediach pojawia się bardzo dużo niepokojących informacji, że pan Włodzimierz Czarzasty ma kontakty z panią Swietłaną Czesnych, jakąś bizneswoman, która jest powiązana także gdzieś tam z ośrodkami decyzyjnymi w Rosji”. Czarzasty zapewnił w ubiegłym tygodniu, że wszystkie jego kontakty „zostały sprawdzone od początku do końca i nie ma żadnego śladu w żadnej sprawie”.

Rozmówcy PAP z Kancelarii Sejmu twierdzą, że Swietłana Czesnych to współautorka książki opublikowanych przez wydawnictwo Muza, które prowadził Czarzasty, a gdy chciało ono sprzedać udziały w spółce PDK Hotele, ona je kupiła. Według rozmówców PAP Czarzasty miał tylko raz krótko rozmawiać z Czesnych.

Na wtorkowej konferencji prasowej marszałek Sejmu został zapytany też o doniesienia portalu niezalezna.pl, że od lat zasiada w radzie fundacji kierowanej przez Mariana Kubalicę, który - zgodnie z doniesieniami - ma otwarcie wychwalać Władimira Putina i powielać rosyjską propagandę.

Czarzasty odpowiedział, że w 2008 r. powstała „Fundacja Wielkiego Błękitu”, która - jak mówił - miała wspierać osoby niepełnosprawne, upowszechniając wśród nich wiedzę na temat nurkowania, żeglowania i innych sportów wodnych oraz wszelkiej aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży.

- Niestety ta fundacja, poza tym, że się zarejestrowała, nie podjęła nigdy żadnej działalności, żadnej aktywności. Prezesem tej fundacji jest pan Marian Kubalica, którego nie widziałem od 8 lat, który rozumiem, że opowiada rzeczy, o których piszecie, w sprawie Rosji, czyli jak go znam na studiach, zmienił w tej sprawie poglądy - powiedział Czarzasty.
PAP

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj powołana została Rada Przyszłości, która ma się zająć przyspieszeniem procedur związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących gospodarki, biznesu i nauki.

Na wtorkowej konferencji premier Donald Tusk poinformował, że „gospodarzem prac Rady Przyszłości” będzie mi-

nister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

- Na współpracę ze mną i ministrem Domańskim zdecydował się zbiór kapitałnych ludzi - w sprawie przyspieszenia, bo nasza przyszłość wymaga przyspieszenia, jeśli chodzi o gospodarkę, biznes, naukę - elastyczność i nowoczesność, jeśli chodzi o procedury, podejmowanie decyzji. (...) Wiemy, że Polska może być najlepszym miejscem, jeśli chodzi o gospodarkę, nowoczesne

technologie, kreatywne myślenie - powiedział premier Tusk.

Na konferencji zabrał też głos minister Andrzej Domański. Powiedział m.in.: Polska to dziś 20. największa gospodarka świata. Będziemy uczestniczyć w pracach grupy G20, ale mamy oczywiście ambicje na więcej. Jestem absolutnie przekonany, że w ramach pracy grupy już wkrótce przedstawimy rozwiązania i narzędzia, dzięki którym polska gospodarka będzie rozwijała się jeszcze szybciej.

Minister finansów zaznaczył, że istotnym tematem dla rady jest suwerenność technologiczna. Dodał, że pierwsze posiedzenie już się odbyło.

Andrzej Domański wskazał, że obszary, na których Polska będzie budowała swój wzrost gospodarczy w kolejnych latach i dekadach, to: sztuczna inteligencja, dane, technologie kosmiczne, technologie podwójnego zastosowania oraz biotechnologia.
PAP

Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Ursula von der Leyen zasugerowała, że w przypadku braku jednomyślności wśród wszystkich państw członkowskich w sprawach kluczowych reform gospodarczych w UE część krajów powinna realizować je w mniejszych grupach.

Szczyt UE, który odbędzie się w czwartek, ma być poświęcony unijnej konkurencyjności gospodarczej w obliczu rywalizacji z takimi globalnymi potęgami, jak USA i Chiny. Punktem wyjścia do dyskusji są dwa raporty przygotowane przez byłych włoskich premierów: Mario Draghiego i Enrico Lettę. Obaj przekonują w nich, że jeśli UE nie przeprowadzi gruntownych reform, przegra globalną gospodarczą rywalizację.

Von der Leyen zasugerowała w liście wysłanym przed szczytem do przywódców, że jeśli w niektórych sprawach dotyczących reform gospodarczych i instytucjonalnych UE nie ma jednomyślności unijnej „27”, państwa powinny realizować te pomysły „w mniejszych grupach”.

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie UE.

Pierwszym z nich jest deregulacja i uproszczenie prawa unijnego. KE zapowiedziała dalsze pakiety „Omnibus” (uproszczenia w unijnym prawie), kompleksowy przegląd dobroku prawnego UE oraz ograniczenie biurokracji dla firm i obywateli. Celem jest obniżenie kosztów administracyjnych, przyspieszenie inwestycji i ułatwienie prowadzenia działalności gospodarczej w całej Unii.



W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie Unia Europejska

Drugim punktem jest dywersyfikacja handlu i wzmocnienie partnerstw międzynarodowych. Von der Leyen wskazała na zawarcie nowych umów handlowych oraz kontynuację negocjacji z krajami Indo-Pacyfiku i Bliskiego Wschodu. Jednocześnie UE ma być bardziej

stanowcza w ochronie swojego bezpieczeństwa gospodarczego i przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom handlowym.

Trzecim priorytetem, o którym napisała, jest pogłębienie jednolitego rynku. Zapowiedziała intensyfikację egzekwowania unijnych przepisów, usuwanie barier wewnętrznych oraz wprowadzenie tzw. 28. reżimu - jednolitego zestawu zasad dla firm działających w całej UE. Kluczowe znaczenie mają także integracja rynków finansowych, budowa unii energetycznej oraz obniżanie kosztów energii.

Czwarty obszar dotyczy transformacji cyfrowej i innowacji. KE planuje masowe inwestycje w sztuczną inteligencję, półprzewodniki, chmurę obliczeniową i technologie kwantowe, a także działania na rzecz skalowania europejskich start-upów.

Piątym filarem mają być inwestycje zarówno publiczne, jak i prywatne, wspierane przez przyszły wieloletni budżet UE oraz inicjatywy wzmacniające rolę euro i rynków kapitałowych w finansowaniu wzrostu gospodarczego. PAP

Przejęli łódź podwodną pełną narkotyków. Towar był wart 441 mln dolarów

Adam Kielar
USA/Kolumbia

Walka z przemytem narkotyków do Stanów Zjednoczonych trwa w najlepsze. Wspólna operacja amerykańskich i kolumbijskich służb pozwoliła przejąć łódź podwodną przewożącą 10 ton kokainy, wartej 441 milionów dolarów.

O sprawie poinformował w mediach społecznościowych oficjalny profil Biura Departamentu Stanu ds. Międzynarodowej Walki z Narkotykami (INL).

„Ze wsparciem INL siły bezpieczeństwa Kolumbii przeprowadziły wspólną akcję przeciwko tej łodzi podwodnej z narkotykami. 10 ton kokainy

wartej 441 milionów dolarów zostało zniszczone, a czterech handlarzy narkotyków aresztowano. Silne partnerstwo przynosi silne rezultaty” - napisano.

Kolumbia to największy na świecie producent kokainy. Szacuje się, że z tego kraju pochodzi nawet 70 procent światowej produkcji.

W ramach walki z przemytem narkotyków do USA prezydent Donald Trump naciska na władze kolumbijskie, by wzmocniły działania na rzecz przeciwdziałania temu procederowi.

Amerykańskie siły zbrojne oraz agencje rządowe prowadzą walkę z przemytnikami i atakują łodzie i inne jednostki próbujące dostarczyć towar do USA.

PAP



Zdjęcie z przejęcia łodzi podwodnej pełnej kokainy wartej 441 milionów dolarów

Mimo szerokiej akcji przeciw polio, około miliona dzieci w Pakistanie nie dostało szczepionki

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Okolo miliona dzieci nie skorzystało z zakończonej właśnie kampanii szczepień przeciw polio w Pakistanie. Szczepionkę podano 44 mln dzieci.

Okolo 53 tys. opiekunów nie pozwoliło na podanie dziecku szczepionki, ale w ogromnej większości przypadków przyczyną niepowodzenia akcji były inne czynniki - przekazał portal Asia News Network.

Problemy z dotarciem

- Najczęściej ekipa medyczna nie zastała dziecka w domu. W innych przypadkach pracownikom nie udało się dotrzeć na miejsce z powodu problemów z bezpieczeństwem lub trudnych warunków atmosferycznych - powiedział dziennikowi „Dawn” pracownik programu walki z polio, zorganizowanego przez pakistańskie Narodowe Centrum Operacji Kryzysowych (EOC).



Kampania szczepień w Pakistanie

EOC podkreśliło w opublikowanym w poniedziałek oświadczeniu, że obecna kampania przeciw polio została przeprowadzona jednocześnie w Pakistanie i Afganistanie.

Kierownik pakistańskiego programu walki z polio Anwarul Haq powiedział dziennikarzom, że pozytywnym zjawiskiem jest mniejsza liczba zachorowań: w ubiegłym roku w kraju odnotowano 31 przypadków, a rok wcześniej 74.

Zniechęcają ekstremiści

Jak przypomniał pakistański portal Daily Times, do szczepień zniechęcają grupy ekstremistyczne, przekonujące, że szczepionka jest „obcą trucizną”, której celem jest sterylizacja muzułmanów. Odnotował również, że czasem dochodzi do bojkotu szczepień z powodów innych niż dezinformacja; w jednej z miejscowości rodzice

zbojkotowali kampanię, ponieważ władze lokalne nie zareagowały na ich żądania związane z dostawami wody i prądu.

Daily Times za pocieszające uznał, że część duchownych uważa szczepienia za religijny obowiązek. Zdaniem portalu wymagane są jednak także inne działania, np. szkoły i meczety mogłyby wymagać dowodu szczepienia dziecka.

Polio, zwane także chorobą Heinego-Medina lub ostrym nagminnym porażeniem dziecięcym, wywoływane jest przez przenoszony drogą fekalno-oralną wirus i może prowadzić do paraliżu, niepełnosprawności lub śmierci. Szczepionki przeciwko polio powstały w połowie XX wieku. Dzięki nim choroba została wyeliminowana w większości państw świata. PAP

W Wenezueli na razie wyborów nie będzie

Oprac. Karolina Wrońska
Wenezuela

W Wenezueli w najbliższym czasie nie będzie wyborów, ponieważ potrzebna jest stabilizacja - oświadczył przewodniczący wenezuelskiego parlamentu Jorge Rodriguez.

Rodriguez powiedział w wywiadzie dla amerykańskiej telewizji Newsmax, że jego siostra Delcy, która przejęła obowiązki prezydenta po zatrzymaniu na początku stycznia Nicolasa Maduro przez siły USA, stara się „całkowicie ustabilizować kraj” oraz „pojednać wszystkich” mieszkańców.

- Nie będzie wyborów w najbliższym okresie, w którym musi zostać osiągnięta stabilizacja - powiedział przewodniczący wenezuelskiego parlamentu. PAP

Rodriguez zaznaczył, że rząd Wenezueli dąży do zbudowania obustronnie korzystnych relacji ze Stanami Zjednoczonymi. Oceniał jednak, że Maduro i jego żona Cilia Flores powinni zostać „natychmiast uwolnieni”.

Choć opozycja demokracyczna zadeklarowała gotowość do objęcia rządów, władzę w kraju utrzymali stronnicy obalonego przywódcy. Delcy Rodriguez, która przejęła obowiązki wiceprezydentką, wyznaczoną na to stanowisko przez samego Maduro.

Kilka dni po schwytaniu Maduro szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio nakreślił trzyetapowy plan działań wobec Wenezueli. Obejmuje on stabilizację kraju, odbudowę i otwarcie jego gospodarki oraz transformację polityczną. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Jak „słodka” jest Twoja miłość?

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wy-

chodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym. W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

- Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
- Najbardziej nietypowe objawy raka. Czym są zespoły paraneoplastyczne? Sprawdź, na co musisz uważać



FOT. FREEPIK

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilkiem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa - 46 proc. - opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrwalił się nawet w języku. „Noc na trzy psy” to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingy.

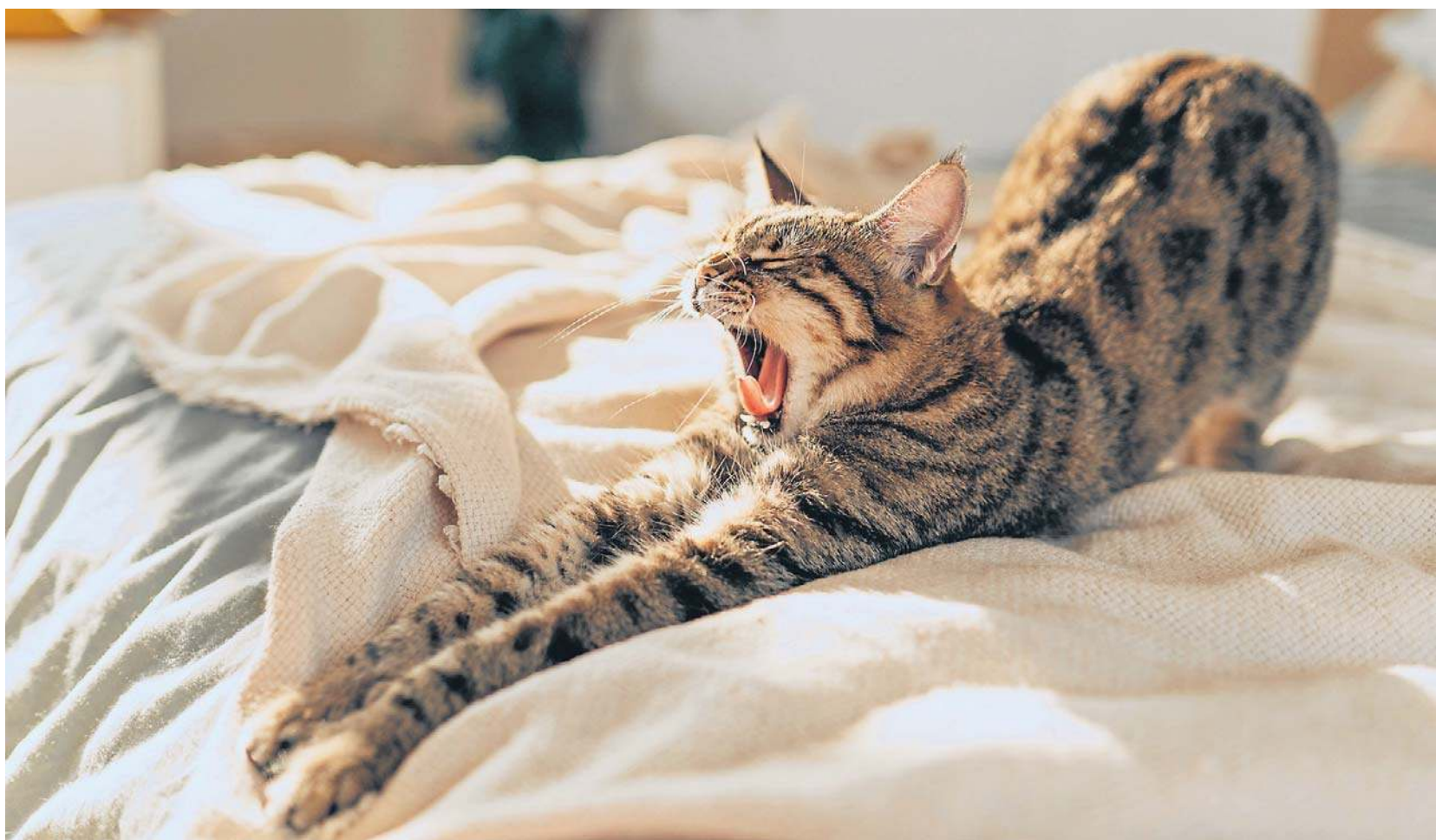
Dzisiaj jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dzisiaj jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpią ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie - pora wyeksmitować swojego zwierzątko z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilkiem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.



FOT. KSENIYA OVCHINIKOVA, GETTY IMAGES

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku i zdecyduj, czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dzisiaj wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Opieka nad pupilkiem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilkiem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują, że spanie ze zwierzętami ma

też poważne wady. Największą jest zaburzenie snu. Zwiększa się w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

● Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzi częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.

● Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygod-

nej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy - skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzuczone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się - nawet nieświadomie - w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena - czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzętami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilkiem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

● Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dzisiaj trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.

● Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska

gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.

● Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzęcia, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzątko zostawia na niej dużo sierści.

● Zapewnij zwierzęciu ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

Menopauza to nie tylko uderzenia gorąca. Wiąże się też ze zmianami w mózgu

Katarzyna Waś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Menopauza wiąże się ze zmniejszeniem objętości istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu, a także ze zwiększonym poziomem lęku i depresji oraz trudnościami ze snem.

Menopauza to etap w życiu kobiety, w którym dochodzi do zaniku miesięczkowania na skutek spadku poziomu hormonów. Najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia. Towarzystw jej między innymi uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu. Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i języka.

Aby łagodzić skutki tego okresu, zwłaszcza objawy depresyjne i problemy ze snem, wielu kobietom zaleca się hormonalną terapię zastępczą (HTZ). W Anglii w 2023 roku z tej formy leczenia korzystało około 15 procent kobiet. Mimo to wiedza na temat wpływu menopauzy oraz późniejszego stosowania HTZ na funkcjonowanie mózgu, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne nadal pozostaje niepełna.

Badacze z uniwersytetu w Cambridge wykorzystali dane zgromadzone w brytyjskim Biobanku, analizując informacje dotyczące blisko 125 tysięcy kobiet. Uczestniczki zaklasyfikowano do trzech grup: kobiet przed menopauzą, kobiet po menopauzie, które nie korzystały z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), oraz kobiet po menopauzie stosujących HTZ.

Oprócz wypełniania ankiet odnoszących się do przebiegu



Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych

menopauzy, kondycji psychicznej, jakości snu oraz ogólnego stanu zdrowia część kobiet została poddana ocenie funkcji poznawczych, obejmującej m.in. testy pamięci i szybkości reakcji. Dodatkowo u około 11 tysięcy uczestniczek wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), co umożliwiło szczegółową analizę budowy ich mózgow.

Średni wiek wystąpienia menopauzy w badanej grupie wynosił około 49,5 roku. Z kolei kobiety rozpoczynające hormonalną terapię zastępczą miały przeciętnie około 49 lat.

Analiza wykazała, że kobiety po menopauzie częściej niż kobiety przed menopauzą zgłaszały się po pomoc medyczną do lekarza rodzinnego lub psychiatry z powodu objawów lękowych, nerwicowych bądź depresyjnych. Uzyskiwały one także wyższe wyniki w skalach oceniających nasilenie objawów depresji oraz częściej przyjmowały leki przeciwdepresyjne.

Choć w grupie kobiet stosujących HTZ obserwowano większe nasilenie objawów lęku i depresji w porównaniu do kobiet niestosujących tej terapii, pogłębiona analiza wskazała, że różnice te istniały już przed okresem menopauzy. Autorzy badania sugerują, że w części przypadków decyzją o wdrożeniu HTZ mogła być podejmowana z wyprzedzeniem, w oczekiwaniu na możliwe nasilenie dolegliwości menopauzalnych.

Ponadto kobiety po menopauzie częściej zgłaszały problemy ze snem, takie jak bezsenność, skró-

cony czas snu oraz uczucie przewlekłego zmęczenia. Największe nasilenie zmęczenia deklarowały kobiety korzystające z HTZ, mimo że długość snu w tej grupie nie różniła się istotnie od tej obserwowanej u kobiet po menopauzie niestosujących leczenia hormonalnego.

Większość kobiet przechodzi menopauzę i może to być wydarzenie zmieniające życie niezależnie od tego, czy stosują HTZ, czy nie. Zdrowy styl życia - na przykład ćwiczenia, aktywność fizyczna i zdrowa dieta - jest szczególnie ważny w tym okresie, aby złagodzić niektóre z jej skutków. Wszyscy musimy jednak być bardziej wyczuleni nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne kobiet w okresie menopauzy i rozpoznawać, kiedy zmagają się z problemami. Nie powinno być wstydu w mówieniu innym o tym, przez co się przechodzi, i prośeniu o pomoc - twierdzi dr Christelle Langley z Cambridge University.

Menopauza wydawała się również wpływać na funkcje poznawcze. Kobiety po menopauzie, które nie stosowały HTZ, miały wolniejszy czas reakcji niż kobiety, które jeszcze nie rozpoczęły menopauzy lub stosowały HTZ. Nie było jednak istotnych różnic między tymi trzema grupami, jeśli chodzi o zadania pamięciowe.

Wraz z wiekiem nasz czas reakcji staje się wolniejszy - to po prostu część naturalnego procesu starzenia, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyobraź sobie, że ktoś zadaje ci

pytanie w quizie - chociaż nadal możesz udzielić prawidłowej odpowiedzi jako młoda osoba, młodsze osoby bez wątpliwości osiągnęłyby to znacznie szybciej. Menopauza wydaje się przyspieszać ten proces, ale HTZ wydaje się go hamować, nieznacznie spowalniając proces starzenia - przyznała dr Katharina Zühlsdorff z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Cambridge. W obu grupach kobiet po menopauzie badacze stwierdzili wyraźne zmniejszenie objętości istoty szarej - części mózgu zawierającej ciała neuronów, kluczowej dla przetwarzania informacji, kontroli ruchu oraz funkcji związanych z pamięcią i regulacją emocji. Zmiany te były szczególnie widoczne w obrębie hipokampa, odpowiadającego za tworzenie i utrwalanie wspomnień, kory entorhinalnej, pełniącej rolę pośrednika w przekazywaniu informacji między hipokampem a innymi obszarami mózgu, a także w przedniej korze obręczy, która odgrywa istotną rolę w kontroli emocji, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu uwagi.

Obszary mózgu, w których zaobserwowaliśmy te różnice, to te, które są zazwyczaj dotknięte chorobą Alzheimera. Menopauza może sprawić, że kobiety będą bardziej podatne na tę chorobę w późniejszym okresie. Choć nie jest to pełna historia, może to pomóc wyjaśnić, dlaczego obserwujemy prawie dwa razy więcej przypadków demencji u kobiet niż u mężczyzn - dodała prof. Barbara Sahakian, główna autorka badania.

Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Eksperci od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z życia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Małżeństwo i konkubinaty mają wpływ na poziom cukru we krwi

Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2, ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. Naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę ich:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care”.

Jak się okazuje, bycie w stałym związku było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cu-

krzycy) o 0,21 procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 2,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Czy jakość związku ma znaczenie w kontekście naszego zdrowia?

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie. Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć - powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After” opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie - to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Zakłada się także, że to singielki będą żyły dłużej.

Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.



Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

WARTO WIEDZIEĆ

Hormonalna

terapia menopauzalna

Przez wiele lat hormonalna terapia menopauzy była postrzegana jako ryzykowna. Tymczasem najnowsze badania oraz stanowiska międzynarodowych towarzystw medycznych pokazują coś zupełnie innego: dla zdecydowanej większości kobiet terapia hormonalna jest bezpieczna i może przynieść realne korzyści zdrowotne, nie tylko poprawiając komfort życia, ale także wspierając układ sercowo-naczyniowy, kośny czy metaboliczny.

Najpierw stracił ojca, później syna. Próbowano wymazać jego zasługi i odebrać praktykę

Katarzyna Waś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Prof. dr hab. n. med. Michał Zembala, wybitny polski kardiochirurg, w szczerej rozmowie ze Stroną Zdrowia.

Katarzyna Waś-Zaniuk, Strona Zdrowia: W młodości ważne miejsce w Pana życiu zajmowała muzyka. Chodził Pan do szkoły muzycznej, grał na fortepianie, był Pan także zafascynowany grą na gitarze. Jakie cechy charakteru i umiejętności ukształtowała w Panu ta muzyczna droga?

Prof. dr hab. n. med. Michał Zembala: Dziś coraz mocniej chcę wrócić do tej pasji, prawdziwego sposobu wyrażenia emocji, zrozumiałego dla wszystkich bez wyjątku. Muzyka, prócz technicznej strony, niesie ze sobą ogromny przekaz. Inspirowany twórczością, muzycznym geniuszem twórców balansowałem między melancholią i samoalienacją Watersa, a przestrzenną wirtuozerią gitary Gilmoura. Czy coś z tego pomogło w drodze lekarza? Muzyka Floydów jest ze mną po dziś dzień, podobnie jak progressive house i jego arabskie odmiany.

W latach 2018-2022 pełnił Pan funkcję ordynatora Oddziału Kardiologii, Transplantacji Serca i Płuc oraz Mechanicznego Wspomagania Krążenia w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu. W tamtym czasie udało się osiągnąć rekordową liczbę przeszczepień serca w Polsce. Co zdecydowało o tym sukcesie?

To był dobry czas. Wspominam te lata zarówno z nostalgią, jak i dumą. To czas, w którym nie tylko zanotowaliśmy imponujący wzrost wykonanych transplantacji serca, ale również spektakularną poprawę wyników leczenia zarówno w wymiarze wczesnym, jak i odległym. Całość tej zmiany została przez nasz zespół szczegółowo opisana i opublikowana.

Jak wspomina Pan pracę z własnym ojcem, profesorem Marianem Zembalą?

Praca z ojcem bywała trudna, zawsze jednak opierała się na szacunku i zrozumieniu, bo mimo wielu płaszczyzn niezgody jedna pozostawała zawsze zgodna - dobro chorego. Do tego w finale odwoływał się każdy spór, do pytania: „Co byłoby najlepsze dla tego chorego czy dla tej chorej? Jakie rozwiązanie? Moje czy twoje?”. Ojciec był człowiekiem wymagają-



Michał Zembala: Empatia, rozumiana jako umiejętność odczuwania i współprzeżywania emocji czy spojrzenia drugiego człowieka, powinna być fundamentem pracy lekarza

cym, nieraz apodyktycznym, ale w głębi niezwykle dobrym, uczynnym, pozbawionym zawiści czy zazdrości, zawsze stającym po stronie słabszego.

W pracy kardiochirurga niewątpliwie zdarzają się sytuacje wymagające szybkiego reagowania i podejmowania trudnych decyzji. Czy może Pan podzielić się historią najtrudniejszego zabiegu?

Rzeczywiście, kardiologia, podobnie jak inne specjalności zabiegowe, wymaga szybkich decyzji. Szybkich i chciałoby się powiedzieć - zawsze trafnych. Chirurg myśli algorytmicznie: tak - nie. Każda z tych dwóch ścieżek dzieli się na kolejne i kolejne. Za każdą decyzją stoi jednak odpowiedzialność, każda, przynajmniej w założeniu, jest elementem wcześniejszej podjętej strategii. Tych trudnych zabiegów było sporo. Jednak w kardiologii „najwyższego ryzyka” techniczne umiejętności chirurga są wtórne do umiejętności pracy zespołu anestezyjologów, fizjoterapeutów, dietetyków i pielęgniarek. I paradoksalnie, nie tyle do technicznych umiejętności tegoż zespołu, co do osobistego i intelektualnego zaangażowania każdego z jego członków. W tym tkwi zarówno piękno zawodu, jak i jego przebiegłość. W tej zależności od zaangażowania innych. W tym też tkwi największa trudność szefa kardiologii:

w stworzeniu koherentnego, spójnego, zaangażowanego zespołu, którego podstawą działania jest wspólne zaufanie.

Jakie przeciwwskazania medyczne mogą uniemożliwić przeprowadzenie przeszczepu serca?

Pierwszym, podstawowym, jest skrajnie ciężki stan chorego, który z uwagi na choroby dodatkowe lub stan ogólny w zgodnej opinii specjalistów nie rokuję przeżycia. To trudna decyzja, którą zespół musi podjąć wspólnie. Dalej, mówiąc już o tych książkowych, jest utrwalone nadciśnienie płucne, czyli stan, w którym na skutek choroby serca lub płuc doszło do tak istotnej przebudowy drobnych naczyń krwionośnych, że stanowią one wysoki opór dla tłoczącej doń krew prawej komory serca. Trzecim - aktywna lub niedawno przeżyta choroba nowotworowa lub układowa, która zgodnie z jej naturalną, znaną nam historią, w istotny sposób wpłynie na przeżycie chorego. Kontrowersyjnym, i tutaj muszę się chwilę zastanowić, jest wiek chorego. Choć zawsze byłem przeciwnikiem stawiania tej bariery, uznając ją za arbitralną, to jednak muszę się zgodzić, że starsi biorcy (powyżej 65. roku życia) przechodzili zabieg przeszczepienia gorzej, a ich rehabilitacja zwykle była długa, zmudna, obciążona ryzykiem niepowodzenia. Po-

wodem nie jest wiek sam w sobie, a zaawansowanie chorób towarzyszących.

Czy w pracy kardiochirurga zetknął się Pan z procedurami, które w innych krajach są dozwolone lub standardowe, a w Polsce nie można ich przeprowadzić?

Nie. Muszę przyznać, że kardiologia polska jest na dobrym, europejskim poziomie, jeśli chodzi o możliwości techniczne, wyposażenie sal operacyjnych, dostępność do technologii medycznych. Czego brakuje? Otwarcia w raportowaniu wyników, bo to zawsze rodzi podejrzenia, że coś jest zatajone. Tym czymś w medycynie zawsze pozostaje jakość. A dobra jakość zawsze się obroni.

Prowadzi Pan własny kanał o nazwie „O sercu inaczej” na platformie YouTube.

Czy jego głównym celem jest przede wszystkim edukacja pacjentów, czy również budowanie rozpoznawalności i docieranie do szerszego grona osób zainteresowanych konsultacją? Program „O sercu inaczej” powstał przede wszystkim z potrzeby przekazania informacji choremu w sposób zrozumiały, przystępny i taki bardziej ludzki. Od zawsze uważałem, że świadomy pacjent, znający istotę swojej choroby, sposoby jej leczenia, możliwe powikłania i rokowanie, to najlepszy pa-

cient z jakim lekarz ma przywiłej rozmawiać. Już sam fakt, że tak świadomy pacjent wybiera właśnie takiego, a nie innego lekarza, jest wyróżnieniem. Taki chory czy chora ma zupełnie inne oczekiwania, zupełnie inną świadomość choroby, co sprawia, że podnosi poziom rozmowy z lekarzem na zupełnie inny poziom - zarówno zaufania, jak i wiedzy.

W 2025 roku objął Pan funkcję Kliniki Kardiologii Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego z jasno zdefiniowanym planem rozwojowym, obejmującym m.in. integrację działalności klinicznej i naukowo-badawczej oraz rozwój nowoczesnych technologii czy kardiologii robotycznej. Jakie zadania ma Pan do wykonania w najbliższych miesiącach?

To prawda. Dziękuję panu generałowi, profesorowi Gielera-kowi, za zaufanie, ale i za odważną wizję rozwoju medycyny sercowo-naczyniowej w szpitalu na Szaserów. Kardiologia współczesna jest sztuką mocnego współdziałania z interwencyjną kardiologią, której rozwój po wielokroć wyprzedził już dynamikę innowacji w kardiologii. Stąd i nakreślona strategia rozwoju Kliniki Kardiologii WIM jako ośrodka specjalizującego się w chirurgii małoinwazyjnej, precyzyjnej, endoskopowej, endowaskularnej i robotycznej. Chcemy leczyć nowoczesnie, ale przede wszystkim bezpiecznie, z troską o chorego. Działalność naukowo-badawcza rozpoczęła się jeszcze w ubiegłym roku wraz z uruchomieniem pierwszego badania klinicznego. Zaczęliśmy udział w międzynarodowym rejestrze, a w przygotowaniu są kolejne projekty.

Przygotowując się do wywiadu, rozmawiałam z lekarkami pracującymi w szpitalach. Zapytałam, zachowaniem seksistowskimi, dyskryminacją ze względu na płeć lub lekceważeniem ze strony kolegów lekarzy. Odpowiedzi były twierdzące. Okazuje się, że podteksty seksualne czy zadawanie pytań w stylu: „Po co kobieta pcha się na męską specjalizację?” to wciąż chleb powszedni w wielu polskich placówkach medycznych. Proszę powiedzieć, jaka byłaby Pana reakcja, gdyby do podobnych incydentów doszło na terenie kierowanej przez Pana placówki?

Siłą zespołu, prócz kompetencji jego członków, jest ich różno-

rodność. W moim zespole pracują z równym zaangażowaniem kobiety, mężczyźni, osoby homoseksualne jak i neuronienormatywne, o różnych poglądach politycznych i religijnych. Ważne jest, by grupa nauczyła się dostrzegać w tym wartość - dobro. Jeden incydent tego typu zasługuje na stanowcze zwrócenie uwagi i indywidualną rozmowę, bo ona jest podstawą zrozumienia postaw i zachowań. Ponowne zdarzenie uznałbym za niedopuszczalne i wymagające stosownych kroków dyscyplinarnych.

Wielu pacjentów oceniło Pana na Znanym Lekarzu jako bardzo empatycznego. Do czego potrzebna jest empatia w pracy lekarza?

Empatia, rozumiana jako umiejętność odczuwania i współprzeżywania emocji czy spojrzenia drugiego człowieka, powinna być fundamentem pracy lekarza, którego misją jest nieść pomoc bliźniemu. Nie sposób leczyć, nie umiając choć na moment spojrzeć oczami leczonego. Nie mówię o nadmiernym, nieraz paraliżującym współprzeżywaniu choroby, a o umiejętności patrzeć na problem z perspektywy chorego. Do zrozumienia jego czy jej lęków, obaw, niepewności i umiejętności ich zarządzania.

Jest Pan człowiekiem, który próbował wyciągnąć własne dziecko z uzależnienia. Co pomogło Panu przetrwać najtrudniejsze momenty po śmierci syna - Mateusza?

Ostatnie trzy lata były dla mnie wyjątkowo trudne. Po stracie ojca próbowałem wielokrotnie podważyć moją reputację jako lekarza i człowieka, wymazać wcześniejsze zasługi i odebrać mi możliwość praktykowania medycyny transplantacyjnej, którą kochałem. Tragedia mojego syna była jak kamień, który przygniótł trzymające się krawędzi palce. Jestem katolikiem, ale bliska jest mi także symbolika obecna w innych religiach. Opowieść o drodze, na której człowiek upada pod ciężarem życia, a mimo to wstaje i idzie dalej, czasem z pomocą nieznanego, czasem dzięki bliskim, stała się dla mnie ważnym punktem odniesienia. Przetrawiałem, bo wierzę w głęboki sens drogi, tego ciągłego wstawania. Nie w jej męczeństwo, lecz w nagrodę życia ponad czasem z tymi, którzy odeszli. To poczucie łączności z ojcem i synem, wsparte miłością mojej rodziny, jest ogromną siłą.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PLASTRY ZDROWOTNE

Czym są plastry zdrowotne?

W dzisiejszym świecie wellness plastry zajmują szczególne miejsce. Nie są lekami, nie są prawdziwymi urządzeniami medycznymi, ale nie są też zwykłymi kosmetykami. Funkcjonują w niejednoznacznej przestrzeni alternatywnego wellness - obszaru, który składa wielkie obietnice przy minimalnych wymaganiach. Nie trzeba zmieniać nawyków ani zatrzymywać się na chwilę: wystarczy przykleić plaster i iść dalej. Ich przekaz jest bezpośredni, uspokajający, często emocjonalny. Mówią o energii, równowadze, spokoju, koncentracji. Obrazy krążące w internecie również przyczyniają się do wzmocnienia tego wizerunku. Kiedy celebryta zostaje sfotografowany z plastrem „antystreso-

wym” na ramieniu lub na nadgarstku, efekt jest natychmiastowy. Zdarzyło się to również niedawno, a sprawa została przeanalizowana przez artykuł Fielding Graduate University, który podkreślił kluczową kwestię: widoczność w mediach zwiększa zaufanie do produktu, ale nie mówi nic o jego rzeczywistej skuteczności. Fakt, że znana osoba nosi plaster, nie jest dowodem naukowym, ale działa na poziomie psychologicznym, normalizując i czyniąc ten gest pożądanym.

Co nauka mówi o wchłanianiu przez skórę?

Kluczową obietnicą plasterków zdrowotnych jest mechanizm przenikania przez skórę - założenie, że zawarte w nich substancje mogą przedostać się do organizmu. Tego typu rozwiązania są znane medycynie

od lat, jednak skuteczność tej metody jest możliwa wyłącznie w ściśle określonych warunkach. Plastry nikotynowe czy hormonalne to efekt dekad badań, prób klinicznych i rygorystycznych regulacji. Zawarte w nich związki są starannie selekcjonowane, tak by mogły pokonać wyjątkowo wymagającą i selektywną barierę, jaką stanowi ludzka skóra. W przypadku plasterków wellness zmienia się dyskurs. Witaminy, ekstrakty roślinne, adaptogeny i minerały nie mają takich samych właściwości chemicznych, jak leki przeznaczone do wchłaniania przez skórę. Różne badania naukowe, w tym te cytowane również przez „National Geographic”, wskazują, że skóra

jest znacznie bardziej skuteczna w blokowaniu wnikania substancji niż w ich przepuszczaniu. To sprawia, że jest mało prawdopodobne, aby wiele z deklarowanych składników faktycznie dotarło do krwiobiegu w znaczących ilościach. Badania porównawcze wykazały również, że plastry witaminowe nie zapewniają takich samych poziomów składników odżywczych, jak suplementacja doustna. Interesującym faktem jest jednak to, że wiele osób nadal zgłasza uczucie korzyści. Wchodzi tu w grę często niedoceniany aspekt. Lepsze samopoczucie nie zawsze wiąże się z mierzalną zmianą w organizmie. Efekt placebo



jest rzeczywistą, udokumentowaną reakcją i nie należy go mylić z poglądem, że „wszystko jest fałszywe”. Jeśli dana osoba odczuwa większy spokój lub koncentrację po zastosowaniu plastra, to uczucie to naprawdę istnieje, nawet jeśli nie jest związane z wchłanianiem deklarowanego składnika. Analiza Fieldinga wyjaśnia to jasno: akt dbania o siebie, zwłaszcza gdy jest widoczny i świadomy, może wpływać na stan emocjonalny. Plastry stają się zatem rodzajem fizycznego przypomnienia. Są tam, na skórze, aby przypomnieć ci, że robisz coś, aby poczuć się lepiej. W tym sensie funkcjonują bardziej jako narzędzia psychologiczne niż rozwiązania fizjologiczne. Jest jeszcze jeden element, którego nie należy ignorować: te plastry mogą być widoczne, a w świecie społecznym liczy się to, co widzisz. Noszenie ich

komunikuje troskę o własne samopoczucie, inwestowanie w siebie, przynależność do pewnej idei zdrowia.

Czy plastry działają?

Długotrwały stres, chroniczne zmęczenie czy problemy z koncentracją rzadko są przypadkowe - częściej wynikają z trybu życia, warunków pracy, relacji z innymi czy braku snu. W tym sensie plastry zdrowotne trafiają w autentyczną potrzebę, lecz odpowiadają na nią w formie szybkiego, indywidualnego i komercyjnego gestu. Nie muszą być całkowicie nieskuteczne, ale nie stanowią też rozwiązania na miarę składowych obietnic. Na obecnym etapie wiedzy naukowej zalecana jest ostrożność: brakuje rzetelnych, niezależnych badań klinicznych, które jednoznacznie potwierdzałyby ich biologiczne działanie.

Poznaj zdrowotną moc soczewicy

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Przez długi czas soczewica uchodziła jedynie za sycący dodatek, dziś jest gwiazdą zdrowej kuchni. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu.

Kiedy myślimy o soczewicy, często czujemy w nosie zapach gulaszu babci albo mamy przed oczami egzotyczne obrazy indyjskich targowisk.

- Wielu konsumentów sądzi, że soczewica pochodzi z Indii lub z krajów orientalnych - mówi Anika Holtey, niemiecka przedstawicielka targowa kanadyjskiej soczewicy. - Tymczasem to Kanada jest największym jej eksporterem na świecie. Indie w dużej mierze zużywają własne zbiory.

Niemcy importują rocznie około 40 000 ton soczewicy. Około 25 procent pochodzi z Kanady. Przede wszystkim z prowincji Saskatchewan, położonej w sercu kraju i znanej z rozległych prerii. Ta przestrzeń jest potrzebna, ponieważ soczewica uprawiana jest w ramach zrównoważonego płodozmianu wraz z innymi zbożami, co oznacza mniej chwastów i mniej chorób. Poza tym soczewicę wysiewa się jako siew bezpośredni, czyli gleba między zbiorami nie jest orana - chroni to przed erozją i sprzyja bioróżnorodności.

Nie tylko to sprawia, że soczewica jest atrakcyjna w diecie przyjaznej klimatowi: rośliny wiążą azot w glebie. To oszczędza nawozy azotowe. Według



Soczewica sprawdza się jako treściwy i pożywny zamiennik mięsa. Te rośliny strączkowe to prawdziwe bomby białkowe i sprzymierzeńcy klimatu. Pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze

Holtey soczewica ma wręcz ujemny bilans CO₂, ponieważ magazynuje w glebie więcej dwutlenku węgla niż uwalnia się przy jej uprawie.

Soczewicę uprawiają także niemieccy rolnicy - ponownie, bo w latach 60. XX wieku na Jurze Szwabskiej, gdzie „soczewica ze spätzlami” uchodzi w końcu za danie narodowe, soczewica była niemal wymarła. Uprawa tej „potrawy biedoty” była pracochłonna.

Import był tańszy. - Soczewica z Jury zaginęła w dobrobycie - mówi rolnik ekologiczny Franz Häußler.

Jest on częścią spółdzielni około 150 rolników ekologicznych, którzy przywracają do życia tę starą roślinę uprawną i opowiada „Sagę o Alb-Leisa”, przy czym Leisa to szwabskie słowo na soczewicę. Sama saga ma niemal kryminalny charakter.

Na początku lat 80. małżeństwo nauczycieli Hildrun i Wolfdemar Mammel zrezygnowało z pracy, ponieważ jako samowystarczalni rolnicy chcieli m.in. uprawiać soczewicę. Jednak stare nasiona soczewicy z Jury zniknęły.

Decydująca wskazówka prowadziła do Rosji. - W banku

genów Instytutu Wawilowa w Petersburgu przechowywano jeszcze kilka ziarenek. Tam zaopiekowali się starymi odmianami i podarowali nam garść - opowiada Häußler.

Zbiór jest pracochłonny: soczewica nie rośnie samodzielnie, potrzebuje rośliny podporowej, takiej jak lnicznik siewny lub jęczmień, po której może się piąć. Po zbiorze mieszkankę trzeba rozdzielić, oczyścić i wysuszyć, jednak wysiłek się opłaca ze względu na smak.

- Soczewica z Jury jest raczej jędrna, nie rozgotowuje

WAŻNE

Przygotowanie soczewicy

- Mycie: przed gotowaniem zawsze przepłukać soczewicę na sicie pod zimną wodą, aby usunąć brud i kurz.
- Aromatyczne połączenia: soczewica dobrze znosi wyrazistych partnerów. Pfannebecker poleca łączenie jej z łososiem lub fetą w sałatce. Zimą świetnie sprawdzają się treściwe soczewice w sosie śmietanowo-musztardowym.
- Dobre zestawienia: aby zwiększyć biologiczną wartość białka roślinnego, najlepiej łączyć soczewicę z pełnoziarnistymi produktami zbożowymi, np. z pieczywem, ryżem lub z jajkiem.
- Strawność: osoby wrażliwe powinny podczas gotowania używać przypraw takich jak kminek, koper włoski lub imbir.
- Spożywanie na surowo: nigdy! Surowe rośliny strączkowe zawierają substancje trudno przyswajalne, częściowo trujące. Zawsze muszą być ugotowane. Soczewica z puszki jest już wstępnie ugotowana.
- Sól i kwas: rośliny strączkowe można solić już podczas gotowania. Nie wydłuża to czasu gotowania ani nie powoduje, że pozostaną twarde. Uwaga: ocet lub sok z cytryny rzeczywiście powinny trafić do garnka dopiero na samym końcu, ponieważ mogą spowolnić proces gotowania.
- Moczenie: soczewicy nie trzeba koniecznie moczyć, ale może to poprawić jej strawność i skrócić czas gotowania.

się na papkę i ma orzechowy, ziemisty aromat - zachwyca się Häußler.

Niezależnie od tego, czy z Kanady, czy z Jury Szwabskiej - pod względem zdrowotnym wszystkie soczewice grają w najwyższej lidze.

- Soczewica to prawdziwy pakiet wartości odżywczych - mówi Inga Pfannebecker. Książka kucharska tej kucharki i dietetyczki, „Linsen, Kichererbsen & Co.”, pokazuje, jak pysznie można ją przyrządzić.

Zwłaszcza w czasach rosnących cen żywności soczewica jest niedrogą alterna-

tywą dla mięsa i sera. Wcale nie trzeba od razu zostawać wegetarianinem. Pfannebecker poleca „rozciąganie” dań mięsnych - na przykład w klopsikach czy sosie bolońskim można do 50 procent mielonego zastąpić czerwoną soczewicą.

Ponieważ soczewica działa jak gąbka na smak, wchłania aromaty i w gotowym daniu prawie nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu, więcej błonnika i - oczywiście - niższe koszty. Do tego dochodzą żelazo, cynk i witaminy z grupy B.

MISTRZOWIE HANDLU. Wybieramy Pośrednika Nieruchomości Roku

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Za nami drugi tydzień emocji związanych z głosowaniem w plebiscycie Mistrzów Handlu. Wasze głosy wędrują między innymi do pośredników nieruchomości. To bardzo ważna kategoria - i w akcji, i w życiu.

Zakup lub sprzedaż nieruchomości to jedna z najważniejszych decyzji w życiu. Właśnie dlatego rola pośrednika nieruchomości ma tak duże znaczenie i zasługuje na wyróżnienie. Klienci nominowali do nagród osoby, które zajmują się ofertami i formalnościami, ale wiedzę o rynku łączą z umiejętnością słuchania i tłumaczenia

zawitych procedur w prosty sposób. Zostali nominowani, bo ich zaangażowanie zostało zauważone przez klientów!

W Mistrzach Handlu kategoria Pośrednik Nieruchomości Roku zwraca uwagę właśnie na tych, którzy swoją codzienną pracą budują relacje oparte na uczciwości i profesjonalizmie - mówi dziennikarka

pisząca o akcji Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej przedstawiamy sylwetki dwóch pośredników nieruchomości uczestniczących w tegorocznej edycji akcji. Historie uczestników najlepiej pokazują, jak wygląda ten zawód w praktyce. To oni swoją codzienną pracą budują zaufanie i pomagają nam podejmować decyzje na lata.



Relacje i zaufanie są dla Niej największymi wartościami

Małgorzata Pilarek (WGN Nieruchomości, Nowa Sól) podkreśla, że największą satysfakcję daje Jej realna pomoc ludziom w ważnych momentach życia. Zapewnia im wtedy spokój i przeprowadza klientów przez cały proces.

Motywuja Ją trudniejsze sprawy - tam, gdzie pojawiają się obciążenia czy zawiłości prawne. Lubi szukać rozwiązań i pokazywać, że nawet skomplikowaną sytuację można doprowadzić do szczęśliwego finału. Relacje i zaufanie klientów są dla Niej największą wartością, to właśnie one sprawiają, że tę pracę chce wykonywać każdego dnia. - Jedna z historii, która szczególnie zapadła mi w pamięć, dotyczyła sprzedaży mieszkania z licznymi obciążeniami i prowadzonym postępowaniem komorniczym. Właściciele byli przekonani, że sytu-



acja jest bez wyjścia i że nieruchomości nie da się sprzedać. Towarzyszył im duży stres i poczucie bezradności. Tego typu sprawy wymagają ogromnej determinacji i cierpliwości. Komornik czy firmy windykacyjne nie zawsze są otwarte na współpracę, wiele formalności trzeba wyjaśniać krok po kroku, często zaczynając rozmowy od nowa i szukając rozwiązań tam, gdzie początkowo słyszy się odmowę. Dużą rolę odgrywa także współpraca z doradcami kredytowymi, z którymi wspólnie poszukujemy banków gotowych zaakceptować niestandardową sytuację prawną - podkreśla pani Małgorzata. Kiedy transakcja kończy się sukcesem, a klienci odzyskują spokój i poczucie bezpieczeństwa, wie, że było warto: - To daje mi największą satysfakcję i motywację do dalszego działania - dodaje nominowana.

Poczucie, że praca ma wpływ na czyjeś życie daje energię

Kamil Jarosz (Svoboda Park Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski) największą satysfakcję czerpie z momentów, kiedy może realnie pomóc klientowi i gdy widzi, że udało się spełnić jego oczekiwania.

- To poczucie, że moja praca ma realny wpływ na czyjeś życie, dodaje mi energii i motywuje, nawet gdy pojawiają się trudności. Lubię też budować relacje z ludźmi - poznawać ich potrzeby, doradzać i towarzyszyć im w ważnych decyzjach - podkreśla pan Kamil. Czy jest historia z Jego zawodowego życia, która szczególnie zapadła w pamięć i najlepiej pokazuje, na czym naprawdę polega ta wymagająca praca? - Pamiętam sytuację klientów, których życie nagle się skomplikowało z powodu problemów finansowych - zmuszeni byli



szybko sprzedać swoją nieruchomość. Podczas pierwszego spotkania, tuż po przedstawieniu planu działania, zapytali mnie z lekkim niepokojem: „panie Kamile, czy uda się szybko sprzedać nasz dom?”. Z lekkim zawahaniem, ale stanowczo odpowiedziałem, że zrobię wszystko, aby tak się stało. Finalnie, udało się sfinalizować sprzedaż w zaledwie dwa tygodnie. To doświadczenie pokazało mi, jak ważna jest szybka reakcja, profesjonalizm i zaufanie w naszej pracy - satysfakcja klientów w takich momentach to najlepsza nagroda - odpowiada nominowany. Jego zdaniem, zanim wystawi się nieruchomość na sprzedaż, warto zadbać o kilka prostych rzeczy. Są to m.in. porządek, świeże malowanie w neutralnych kolorach i dobre doświetlenie pomieszczeń, a także drobne dodatki.

Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU

1. **Przemysław Chlebek**, Bricomarche, Sulechów
2. **Małgorzata Murawska**, Piekarnia Cukiernia Rogal, Nowa Sól
3. **Paweł Kaproń**, Na Nowo, Zielona Góra

FLORYSTA ROKU

1. **Paulina Szpak**, Fineza Kwiatarnia, Gorzów Wielkopolski
2. **Grażyna Bącela**, Kwiatarnia Łąka w mieście, Świebodzin
3. **Marta Kubica**, Flower Bar, Kostrzyn nad Odrą

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

1. **Arkadiusz Legan**, Legan Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski
2. **Małgorzata Pilarek**, WGN Nieruchomości, Nowa Sól
3. **Sandra Marczak**, Future Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

1. **Pan Materac**, Gorzów Wielkopolski, Jedwabnicza 4
2. **Sklep u Agaty**, Szklarka Radnicka 16
3. **Centrum Ogrodnicze SASIAD**, Strzelce Krajeńskie, Zachodnia 24

KWIACIARNIA ROKU

1. **Kwiatarnia Flora Art**, Żary, Moniuszki 11
2. **Flower Bar**, Kostrzyn nad Odrą, Gorzowska 22
3. **Kwiatarnia u Madzi**, Świebodzin, Parkowa 2

BUTIK ROKU

1. **Vika Fashion**, Nowa Sól
2. **Szyki i Moda**, Świebodzin, Kolejowa 19
3. **Sklep Odzieżowy Oliwia**, Skwierzyna, Grunwaldzka

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

1. **SKLEP BOBAS Słubice**, Słubice, Kościuszki 23

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

1. **TOUS**, Gorzów Wielkopolski, Przemysłowa 2
2. **Żastinka Twoja biżuteria z kamieniami**, Żary, Moniuszki 32
3. **Magneska**, Zielona Góra, Słowacka 8A/8

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

1. **Anna Nowakowska**, Superubezpieczenia.pl, Zielona Góra
2. **Maciej Chustecki**, Expander, Słubice
3. **Elżbieta Gierak**, Agent Ubezpieczeniowy Elżbieta Gierak, Zielona Góra

EKO SKLEP ROKU

1. **Zagroda**, Gorzów Wielkopolski, Witosa 50
2. **Delikatesy Ekologiczne Łężyca**, Zielona Góra, Apartamentowa 2
3. **Zielono Nam - delikatesy ekologiczne**, Zielona Góra, Bohaterów Westerplatte 24

SALON OPTYCZNY ROKU

1. **Optyk Płuciennik**, Skwierzyna, Niepodległość 1
2. **Optyk 8**, Gorzów Wielkopolski, Łokietka 8
3. **AR Optyk**, Żagań, Keplera 14

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.gazetalubuska.pl/handel

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

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

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

REKLAMA

0011476819

Świdnica, 11.02.2026 r.

Wójt Gminy Świdnica
RG.6722.4.2024

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego

Na podstawie art. 8h oraz art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) oraz Uchwałą Rady Gminy Świdnica Nr XLII/462/2024 z dnia 28 marca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Świdnica, zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dla projektu ww. planu ogólnego, które będą prowadzone w terminie od dnia 16 lutego 2026 r. do dnia 16 marca 2026 r.

Konsultacje społeczne prowadzone będą w formie:

- 1) zbierania uwag do projektu planu w terminie od dnia 16 lutego 2026 r. do dnia 16 marca 2026 r.,
- 2) spotkania otwartego, które odbędzie się w dniu 9 marca 2026 r. w godzinach 16:45-18:00, w sali gimnastycznej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Świdnicy, ul. Ogrodowa 36,
- 3) dyżuru projektanta, który odbędzie się w dniu 2 marca 2026r. w godzinach 16:00-16:30, w sali gimnastycznej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Świdnicy, ul. Ogrodowa 36,
- 4) dyżuru projektanta, który odbędzie się w dniu 9 marca 2026r. w godzinach 16:00-16:30, w sali gimnastycznej Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Świdnicy, ul. Ogrodowa 36.

Z ww. projektem planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można zapoznać się w Urzędzie Gminy w Świdnicy w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Świdnica pod adresem https://bip.swidnica.zgora.pl/324/Plan_Ogolny/

Zainteresowani mogą zgłaszać uwagi do projektu planu ogólnego i prognozy na formularzu dotyczącym aktu planowania przestrzennego, dostępnym pod adresem https://bip.swidnica.zgora.pl/procedury/5313/88/Formularz_pisma_dotyczacego_aktu_planowania_przestrzennego/

Uwagi należy składać do Wójty Gminy Świdnica jako organu właściwego do rozpatrywania uwag: na piśmie na adres ul. Długa 38, 66-008 Świdnica, lub w formie dokumentu elektronicznego za pomocą środków komunikacji elektronicznej: poczty elektronicznej na adres urzads@swidnica.zgora.pl lub na adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-71260-76529-ICSTS-33, w terminie do dnia 16 marca 2026 r.

Uwaga powinna zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, wskazanie czy wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, a także przedmiot uwagi oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Jednocześnie informuję, że w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, na podstawie art. 39 i 40 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko, uwagi do projektu planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko można składać do Wójty Gminy Świdnica jako organu właściwego do rozpatrywania uwag: w formie pisemnej na adres: ul. Długa 38, 66-008 Świdnica, ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres urzads@swidnica.zgora.pl lub skrzynki podawczej Urzędu Gminy lub na adres do doręczeń elektronicznych: AE:PL-71260-76529-ICSTS-33, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16 marca 2026 r.

Wójt

Izabela Mazurkiewicz-Kąkol

KLAUZULA INFORMACYJNA dotycząca przetwarzania danych osobowych w procesie sporządzania planu ogólnego gminy

Informuję, że dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), publ. Dz. Urz. UE L Nr 119, s. 1 przez Administratora danych osobowych – Wójta Gminy Świdnica (adres: Urząd Gminy Świdnica, ul. Długa 38, 66-008 Świdnica, tel. 68 327 31 15, e-mail: iod@swidnica.zgora.pl), zgodnie z klauzulą zamieszczoną w BIP Gminy Świdnica.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

FUNDUSZPOŻYCZKOWY oferuje pożyczki do 300 tys. zł na 60m-cy, oprocentowanie od 5,30%, bez żadnych dodatkowych opłat i prowizji na cele związane z rozwojem działalności gospodarczej na terenie Województwa Lubuskiego. Źródło finansowania: Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego UE i Zarząd Województwa Lubuskiego Tel. kontaktowy +48 600 052 223, k.joachimczak@ecdf.pl

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

0011477330

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

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 7 lutego 2026 roku odszedł od nas mój kochany Mąż, nasz Tata, Teść, Dziadek i Pradziadek

śt

Stefan Bulanda

Pogrzeb odbędzie się w czwartek, 12 lutego 2026 roku o godz. 14.20 na Starym cmentarzu komunalnym przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze. Pożegnanie w kaplicy o godz. 14.00.

Pograżona w smutku

rodzina

Msza Święta w intencji Zmarłego zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godz. 13.00 w kościele pw. Św. Jadwigi w Zielonej Górze.

0011476757

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 6 lutego 2026 roku odeszła od nas w wieku 78 lat moja kochana Żona, nasza kochana Siostra i Ciocia

śt

Janina Kornosz

Pogrzeb odbędzie się w piątek 13 lutego 2026 roku o godz. 13.30 na cmentarzu komunalnym w Jędrzychowie.

Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.00.

Pograżona w smutku

RODZINA

0011477383

Z żalem zawiadamiamy, że wieku 83 lat zmarła

śt

Teresa Wobalis

Pogrzeb odbędzie się 13 lutego 2026 r. o godz. 12.00 na starym cmentarzu w Zielonej Górze. Pograżona w żałobie rodzina

REKLAMA

0111471349

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. 95-7810083

Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24 h.



AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

Jesteśmy teraz mądrzejsi, uważniejsi i staramy się unikać konfliktów



Piosenkarka Urszula w Plejadzie o nowym otwarciu w swym małżeństwie z młodszym od niej o 24 lata Tomaszem Kujawskim Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Małgorzata Rozenek o duchowości w samotności
Celebrytka w wywiadzie dla podcastu „Rachunek sumienia” otworzyła się na temat religijności. – Nie mam wątpliwości co do tego, że Bóg istnieje – powiedziała. Dodała jednak, że nie wychowuje synów w wierze, ponieważ „ma problem z przeżywaniem wspólnotowo duchowości” i jej zdaniem powinno się to odbywać w samotności.



Bez urazy Polsat, 20:00

Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką, która odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craigslist. Zamieścili je nadopiekuńczy rodzice pewnego chłopaka. Przez Internet poszukują dziewczyny na randkę dla nieśmiałego syna. W ten sposób chcą pomóc mu nabrać pewności siebie przed rozpoczęciem studiów.

U Pana Boga w ogródku TVP Polonia, 20:50

Do miasteczka Królowy Most agenci CBS przywożą gangstera Jerzego Czaplę, świadka koronnego w procesie przeciwko mafii. Szczegóły sprawy zna tylko komendant policji.

Wichry Kołomy TVP Historia, 21:10

Rok 1937. Bohaterka Eugenia Ginzburg po pięciu miesiącach tortur i niekończących się przesłuchań otrzymuje „łagodny” wyrok 10 lat zesłania do obozu pracy. Żenia jedzie na Kołomy. Wyniszczone śledztwem kobiety wierzą, że odmieni się ich los.

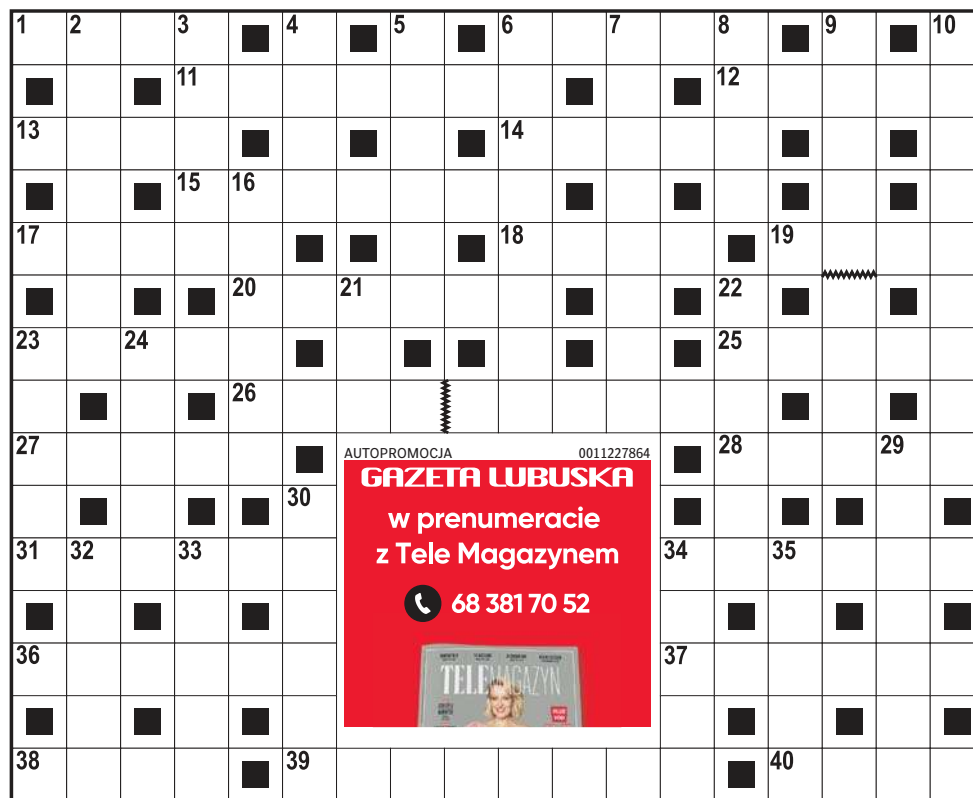
Wojownik TV Puls, 22:15

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki. Prosi o pomoc ojca. Niedługo później okazuje się, że do turnieju zgłasza się także jego brat.

KRZYŻÓWKA NR 22

Poziomo:

- 1) europejska stolica z Muzeum Kon-Tiki,
 - 6) przerwa w podróży konno,
 - 11) rozgrzewający składnik olejków eterycznych,
 - 12) stan pod wpływem hipnozy,
 - 13) bardzo drobny węgiel,
 - 14) narząd z kłębuszkami,
 - 15) roślina jak odmiana czerwieni,
 - 17) nietop z Ameryki Południowej,
 - 18) wojsko mongolskiego władcy,
 - 19) rzymski bożek lasów górskich,
 - 20) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
 - 23) nadzienie krokietu lub pierogów,
 - 25) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
 - 26) zagrał główną rolę w filmie „Urowadzona”,
 - 27) krawiecki szablon, wykrój,
 - 28) hazardowa gra w karty,
 - 31) umiarkowany w naszym kraju,
 - 34) Donald z kreskówek Walta Disneya,
 - 36) duchowej nie ma w menu,
 - 37) pracuje na przejściu granicznym,
 - 38) wynagrodzenie dla Borysa Szycy,
 - 39) regionalna nazwa kaszanki,
 - 40) zszyte skórki futerkowe.
- Pionowo:**
- 2) figura akrobacji lotniczej,
 - 3) kompres na stłuczone kolano,
 - 4) imię pani Bovary,
 - 5) długa wełna kóz angorskich,



AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

- 6) lekkie i płytke obuwie damskie i męskie,
- 7) twierdzenie zaskakująco sprzeczne,
- 8) praktyka w zakładzie pracy,
- 9) Gabriela Wilczyńska w serialu „Klan”,
- 10) krzyżówka zbóż chlebowych,
- 16) skorupa małża lub ślimaka,
- 21) Szykułska lub Wiśniewska,
- 22) przeplata się z wążkiem,
- 23) piesek „Przekroju”,
- 24) wąskie, kobiece spodnie,
- 29) chronologiczny zapis dziejów,
- 30) włoski lub okupacyjny,
- 32) europejski kraj z Wilnem,
- 33) miasto nad rzeką Seracz (mazowieckie),
- 34) wódz afrykańskich plemion,
- 35) głodnemu na myśli (w przekadce).

ROZWIĄZANIE NR 21

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Odważna decyzja przyniesie zysk, lecz horoskop dzienny radzi uważać na słowa i trzymać emocje na wodzy.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja popłacą. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją cierpliwość, a wieczór da miłe wytchnienie...

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy nabiorą tempa. Nowa informacja zmieni plan dnia, lecz horoskop dzienny na środę wróży, że ostatecznie okaże się korzystna.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą w Ciebie silniejsze niż zwykle. Zadbaj o granice, bo horoskop dzienny mówi, że szczerą rozmową uzdrowi relację z otoczeniem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry dzień na wystąpienia i odważne propozycje.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki. Horoskop dzienny na środę mówi, że wybór serca zamiast rozsądku przyniesie zaskakującą radość.

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię do celu. Horoskop dzienny zapowiada, że ukryta sprawa wyjdzie na jaw, dając Ci przewagę nad innymi oraz spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Chęć zmiany rośnie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że krótka podróż lub nowy pomysł odświeży Twoją motywację oraz zapał.

Waga (23.09 - 22.10)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wytrwałość zostanie zauważona dziś przez ważną osobę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Kreatywność będzie kwitła bez ograniczeń. Horoskop dzienny mówi, że nieszablonowe rozwiązanie pomoże rozwiązać cudzy problem.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wrażliwość to Twój atut. Horoskop na dziś zapowiada, że jeśli zaufasz przecuciu, dzień zakończy się spokojem oraz dobrym snem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będiesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.



Polak medalistą olimpijskim! Drugi skok to już była poezja

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Rozmowa z Wojciechem Toporem, trenerem kadry B reprezentacji Polski w skokach narciarskich, byłym szkoleniowcem i wychowawcą „srebrnego” Kacpra Tomasiaka.

Rozpiera pana dumą? W ubiegłym sezonie Kacper Tomasiak był pana podopiecznym w kadry B, zatem to pan ukształtował go jako skoczkę.

To wielki sukces Kacpra. Cały czas czuję wielkie emocje, radość i wzruszenie. Polskie skoki przeżywają wspaniałe chwile. Głos mi się łamie i płyną łzy szczęścia. Igrzyska są raz na cztery lata, a Kacper ma zaledwie 19 lat i zdobył srebro już w swoim debiucie na najważniejszej imprezie. Ja natomiast nie patrzę na to w ten sposób, że jeszcze niedawno trenowałem Kacpra i że jest w tym moja szczególnie zasługa.

Cotakiego się stało, że talent Kacpra eksplodował właśnie teraz? Jeszcze w ubiegłym sezonie zajmował miejsca w drugiej dziesiątce Pucharu Kontynentalnego. Niewiele kibiców wiedziało o jego istnieniu.

Kacper jest wielkim talentem. To powtarza każdy trener, który miał okazję i przyjemność z nim pracować. Ma chłodną głowę, potrafi kontrolować emocje, a nerwy ma niemal ze stali.

W czym Tomasiak jest lepszy od innych skoczków?

Odejście z progu, można powiedzieć, że to jest coś wrodzonego. Aż miło patrzeć jak to wykonuje. Już w lecie inni trenerzy, nawet gdy Kacper jeszcze nie wygrywał, podchodzili i mówili, że ma niesamowite



- Czekam na więcej - powiedział po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Predazzo Kacper Tomasiak

predyspozycje. Bo to jest coś wspaniałego jak skacze.

Jak wyglądało od kuchni to dochodzenie Kacpra do tak wielkiej formy? Już w lecie w Pucharze Kontynentalnym spisywał się bardzo dobrze.

W największym skrócie, to we wcześniejszych latach pracowałem z trenerami z pierwszej kadry stosując się do jednego wspólnego planu. W tym roku postanowiłem, że - mówiąc nieskromnie - to ja będę rozdawał karty i te przygotowania poszły według mojego pomysłu i systemu. Wiadomo jednak, że nie byłam i nie jestem w tym wszystkim sam. Mam w grupie wielu specjalistów,

którzy nam pomagają. Na wyniki pracuje cały sztab. Bardzo przyczynił się do sukcesu chociażby mój asystent Robert Mateja, który prowadził Kacpra razem ze Sławomirem Hankusem w Szkole Mistrzostwa Sportowego. To zaprocentowało, bo przejście do kadry B Kacpra było fajne, płynne.

Jaką osobą jest Kacper poza skocznią?

Jest skromny, bardzo ułożony i inteligentny. Potrafi celnie zażartować, jest bardzo lubiany przez innych zawodników w grupie.

Nie ma zagrożenia, że po tak wielkim sukcesie może mu

uderzyć do głowy przysłowiowa woda sodowa?

Na pewno nie. Znam Kacpra bardzo dobrze i jestem o tym przekonany.

Skoki Tomasiaka na skoczni normalnej to była perfekcja? Prawie. W pierwszym skoku od strony technicznej to był świetny skok, nawet z lekkim zapasem, że można było wylądować odrobinę dalej. W drugiej serii, to była poezja. Ręce same skłaniały się do oklasków.

Tak szczerze, zakładał pan przed konkursem, że stać Tomasiaka na podium?

Już miejsce w pierwszej dziesiątce byłoby sukcesem. Po treningach był w gronie faworytów, ale ja już po treningach w Zakopanem, przed wylotem na igrzyska w niego wierzyłem.

Na dużej skoczni w Predazzo będzie w stanie powalczyć o drugi medal na igrzyskach?

Jak najbardziej! To co jest jego niezwykle silną stroną, czyli odbicie, nie będzie odgrywało aż tak dużej roli jak na skoczni normalnej, ale pokazywał już nieraz, że świetnie radzi sobie na dużych obiektach. Może być trochę trudniej, aby stanąć na podium, ale na pewno nie jest bez szans. ©

SKOKI NARCIARSKIE

● Wyniki konkursu olimpijskiego na skoczni normalnej:

1. Philipp Raimund (Niemcy) 274,1 pkt (102 i 106,5 m),
2. Kacper Tomasiak (Polska) 270,7 (103 i 107 m),
3. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 266 (106 m i 107 m) i Ren Nikaudo (Japonia) 266 (101 i 106,5 m),
5. Valentin Foubert (Francja) 263,3 (102,5 i 102,5 m),
- ... 35. Paweł Wąsek (Polska) 119,8 (97,5 m), 38. Kamil Stoch (Polska) 119,2 (100 m).

Blamaż sztafety mieszanej w short tracku. A Włosi złoty medal wygrali... tyłem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Podczas pierwszego dnia zmagania w short tracku na XXV ZIO Natalia Maliszewska i Michał Niewiński awansowali do ćwierćfinałów wyścigów na 500 i 1000 metrów.

W eliminacjach odpadli pozostali Polacy: Gabriela Topolska oraz Felix Pigeon. Dalsza część rywalizacji w short tracku odbędzie się jutro.

Niestety, z zawodami szybko pożegnała się nasza sztafeta mieszana startująca w składzie: Natalia Maliszewska, Kamilla Sellier, Michał Niewiński i Felix Pigeon - w ćwierćfinale Biało-Czerwoni zajęli trzecie miejsce w swojej serii. Polacy rywalizowali w pierwszym z trzech biegów. Holendrzy i Włosi byli zdecydowanie poza zasięgiem, a czas 2.40,955 nie wystarczył do awansu.

Mistrzami olimpijskimi zostali Włosi (2.39,019), a ścigający się na ostatniej zmianie Pietro

Sighel linię mety przekroczył... tyłem.

W zwycięskiej drużynie startowała Arianna Fontana. Blisko 36-letnia Włoszka zdobyła już dwunasty medal olimpijski w karierze, w tym trzeci złoty.

W finale B zwyciężyła Holandia, ustanawiając wynikiem 2.35,537 rekord olimpijski. Pomarańczowi byli faworytami tej konkurencji, ale upadek w półfinale Xandry Velzeboer uniemożliwił im występ w finale A.

W eliminacyjnym biegu numer 7. na 500 metrów Natalia Maliszewska była druga z czasem 43,313, za Kanadyjką Kim Boutin - 42,692. W tej fazie zawodów najszybsza była Holenderka... Velzeboer - 42,417.

Z kolei Michał Niewiński wygrał „po profesorsku” swoją serię z czasem 1.25,135. Polak biegł na końcu stawki, ale w końcówce rywale walczący o dwa czołowe miejsca, dające bezpośredni awans, mieli ze sobą kontakt i wytracili tempo. Wówczas sprytnym manewrem Niewiński ich wyprzedził. ©



W swoim biegu eliminacyjnym, Natalia Maliszewska była druga za rewelacyjną Kanadyjką Kim Boutin

Nasza kawaleria lodowa kontra fenomenalny Jankes z Wisconsin

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Prestiżowy amerykański portal „The Athletic” wytypował 26 sportowców spoza USA, którzy wyróżniają się w poszczególnych dyscyplinach i mają największe szanse na medal.

Oczywiście chodzi o podium XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Wśród panczenistów został wymieniony Damian Żurek. Wśród dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą imponującym

trzech Polaków - wspomnianego Damiana Żurka oraz Marka Kanię i Piotra Michalskiego. Pano wie wystartują na dystansie 1000 metrów - początek zmagania godz. 18.30.

„The Athletic” uważa, że jeżeli ktoś ma pokonać amerykańską gwiazdę łyżwiarstwa szybkiego - Jordana Stolza, to może to zrobić tylko Żurek. W zawodach kończących rywalizację w Pucharze Świata w niemieckim Inzell, 26-letni zawodnik KS Pilica Tomaszów Mazowiecki dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą imponującym

stylu (34.09 i 34.06). Za każdym razem ustanawiał rekord toru. A na koniec pokonał Stolza w bezpośrednim wyścigu.

Niedawno w rodzinnym Tomaszowie, na torze Arena Lodowa, triumfował w mistrzostwach Europy zarówno na 500, jak i 1000 metrów.

Przed startem w stolicy Lombardii nasz panczenista przyznaje, że jest w formie.

- Wszystko idzie zgodnie z planem - powiedział.

Polakowi odpowiadają również warunki na torze w Mediolanie, bardzo podobnym do tego,

na którym zawodnicy ścigają się w Polsce.

- Jest OK, nie widzę tutaj żadnych rzeczy, które by mi nie pasowały - wyjaśnia Damian Żurek. - Bardzo cieszę się, że wiraż są właściwie identyczne jak w Tomaszowie, bo promień jest dokładnie taki sam. Dla sprintera to detal, który może mieć ogromne znaczenie w walce o setne sekundy. Treningi pokazują, że naprawdę jestem na wysokim poziomie i wszystko idzie zgodnie z planem.

Polak chwali również wioskę olimpijską.

- Warunki są bardzo dobre - ocenił Żurek. - Ja do tego mam „jedynekę”, więc też całkowity komfort wypoczynku po treningach. Wioska nie jest za duża, ale mnie to w stu procentach odpowiada. Nigdzie nie jest daleko, nie ma wielu zbędnych miejsc i rzeczy, a na stołówkę mamy kilka kroków. Wiadomo, że Włosi robią fenomenalne makarony, a to jeden z głównych składników diety sportowca, więc więcej mi do szczęścia nie potrzeba. A do tego wygodne łóżko pozwala naprawdę dobrze wypocząć - dodał.

Na swoim koronnym dystansie, 500 metrów, Damian Żurek wystąpi w sobotę.

- Traktuję igrzyska tak naprawdę jak każde inne zawody - podkreśla Żurek. - Zawsze chcę jeździć szybko, zawsze chcę wygrać. Czy to Puchar Świata, czy mistrzostwa świata, czy mistrzostwa Europy - zawsze podchodzę na sto procent i daję z siebie tyle, ile mogę. Mocno pracuję z psychologiem i wiem, że trzeba podejść do tego właśnie tak, jak do wszystkich innych zawodów, czyli ze spokojną głową. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Koszykarze REWE digitalPoland SKM Zastal Zielona Góra awansowali do finału TOP6 Central European Youth Basketball League U-12. Podopieczni trenera Marka Hossy rywalizowali ostatnio w turnieju w czeskim Brandýs nad Labem, gdzie pokonali WKK Wrocław 53:41, Inter Bratysława 73:30 i UKS MOS Opole 64:18, a przegrali z Niners Chemnitz Academy 34:69 i BK Pardubice 27:57.



FOT. FACEBOOK/SKM ZASTAL

LEKKA ATLETYKA

W krajowym mityngu w Toruniu drugie miejsce w biegu na 400 m z wynikiem 54,87 zajęła Nikola Horowska z ALKS AJP Gorzów. Wystartowała na tym dystansie po sześciolatej przerwie, a pierwszy raz w hali.

Siatkówka w Nowej Soli na ostrym zakręcie. Jaka przyszłość czeka pierwszoligową Astrę?

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

SIATKÓWKA. Stawianie na siatkówkę młodzieżową, dogranie aktualnego sezonu pierwszej ligi bez spadku i długów - to główne cele nowego zarządu Astry Nowa Sól na najbliższą przyszłość. Co dalej? Czy w Nowej Soli nadal będzie zaplecze Plus Ligi? Tego jeszcze nie wiemy.

Dotychczasowy, zasłużony prezes Karton-Pak Astry Nowa Sól Przemysław Jeton, który wprowadził zespół do pierwszej ligi, zrezygnował ze swojej funkcji. Do niego za chwilę wrócimy. Z zarządem pożegnał się też Aleksander Karimow.

Nowy zarządca klubu Grzegorz Boruszewski i nowy wiceprezes Jakub Czarnecki, zorganizowali spotkanie z kibicami, by opowiedzieć o swojej wizji przyszłości klubu. Obaj są dobrze znani w środowisku nowosolskiej siatkówki. Skład zarządu Astry uzupełnił jeszcze kolejny wiceprezes Bartosz Witkowski, jednocześnie prezes klubu Tarnovia Volleyball z Tarnowa Podgórnego w Wielkopolsce.

Sto tysięcy i płynność do końca sezonu

Na spotkanie z przedstawicielami klubu przyszła garstka fanów. Można by ich policzyć na palcach dwóch rąk. Grzegorz Boruszewski opowiadał, że w połowie stycznia żaden z zawodników Astry nie otrzymał jeszcze wypłaty za grudzień.

- Nie wiedzieli też, kiedy je dostaną - mówił. - To była kolejna taka sytuacja, ale Astra i tak do tej pory słynęła z tego, że przedzie czy później wywiązuje się ze swoich zobowiązań. Przemek Jeton był z tego znany w siatkarskim środowisku: spełniał obietnice. Ale dla nas to była sytuacja krytyczna. Wtedy Bartek Witkowski z firmy Esysco, która jest sponsorem Astry od początku tego sezonu, przelał na konto klubu 100 tys. zł po to, żebyśmy mogli wypłacić zaległości. To nam dało płynność. Dodatkowo za-



FOT. FACEBOOK/ASTRA NOWA SOL

Siatkarze Astry mogą liczyć na ogromne wsparcie kibiców. Czy niebawem takie obrazki będą tylko wspomnieniem?

gwarantował nam ją do końca sezonu. Bardzo mocno angażuje się w to, by Astra mogła stabilnie dokończyć sezon.

„Każdą złotówkę cenimy”

Nowy prezes klubu mówił, że część sponsorów, która wspierała klub, będzie to robiła nadal, ale z częścią Astra jeszcze nie ma nowych umów. I nie wiadomo, czy zostaną podpisane. - To firmy, instytucje, które też mają swoje wyzwania - tłumaczył Grzegorz Boruszewski. - Na pewno nie jest ich priorytetem to, żeby najpierw zadbać o naszą stabilność, a potem o swoją. I to jest zrozumiałe.

W tym roku Astra otrzymała z miasta 465 tys. zł - 430 na siatkówkę, 35 na lekkoatletykę.

- Każdą złotówkę cenimy i nigdy nowemu zarządowi nie przyszłoby do głowy powiedzieć, że dostajemy za mało, że to nieuczciwe - mówił Grzegorz Boruszewski. - Miasto nie ma swoich pieniędzy, tylko wydaje pieniądze nowosolan. Dlatego dla nas to dowód zaufania i okazja, by każdą złotówkę wydać bardzo dobrze. Jesteśmy za to wdzięczni.

Chcą rozwijać akademię

Nowi zarządcy Astry dużo mówili o rozwoju siatkówki młodzieżowej. Klub chce postawić na swoją szkółkę. Marzeniem jest top 8 w Polsce. - Zależy nam na tym, żeby za parę lat Nowa Sól na arenie młodzieżowej siatkówki była rozpoznawalnym ośrodkiem, kojarzonym z dużą jakością. To cel numer jeden, dwa i trzy - zapowiedział prezes klubu. Podkreślał też, że do tej pory siatkarze, którzy wkraczali do dorosłego sportu, nie mieli tu możliwości gry w seniorskim zespole. Dlatego Astra planuje wystawienie drużyny w III lidze, w której ci zawodnicy mogliby rywalizować.

- Naprawdę wierzę w to, że przez siatkówkę, wychowanie poprzez sport możemy naprawić nasz mały kawałek świata tam, gdzie jest zepsuty - mówił Grzegorz Boruszewski. - Tylko musimy z jednej strony dać temu szansę, a z drugiej poukladać to tak, żeby młodzież mogła nam zaufać. I żebyśmy ich później nie zawiedli. Mimo kapitalnego dorobku dotychczasowego zarządu, priorytety były inaczej rozłożone, więc akademia trochę na tym cierpiała.

Za sektor młodzieżowy w Astrze będzie odpowiadał wiceprezes Jakub Czarnecki. - Zaangażowałem się, bo uważam, że Nowa Sól ma największy potencjał w Lubuskim i w zachodniej Polsce do zbudowania zespołu młodzieżowego, który będzie mógł bić się na arenie ogólnopolskiej - uważa Jakub Czarnecki. - Są chłopcy, którzy uciekają do Poznania, Wrocławia, Warszawy i tam zdobywają sukcesy, a mogliby spokojnie zostać u nas.

Co z pierwszą ligą?

Kluczowe pytanie: co z pierwszym zespołem, który gra na zapleczu Plus Ligi? Celem klubu ma być przede wszystkim dokończenie trwającego sezonu bez spadku do drugiej ligi. Działacze klubu nie myślą o wycofaniu zespołu z rozgrywek.

- Ale nawet, jeśli utrzymamy się, to nie wiemy, czy przy tym stanie finansów będziemy mogli w kolejnym sezonie wystawić drużynę w pierwszej lidze - powiedział prezes klubu. - Nie wiemy, jak to się skończy. Jeśli trzeba będzie podjąć trudne decyzje, to je podejmiemy. Jesteśmy przekonani, że tak będzie najlepiej.

Grzegorz Boruszewski zaznaczył też, że klub będzie chciał zbudować zespół „na bazie racjonalnej oceny możliwości”. - Jeżeli sytuacja finansowa pozwoli nam na to, żeby zaproponować zawodnikom, którzy będą dostępni na rynku, granie na pierwszoligowym poziomie, bez szkody dla akademii i siatkarzy z Nowej Soli, którzy będą chcieli tu kontynuować karierę - to będziemy nadal rywalizować na zapleczu Plus Ligi - stwierdził prezes Astry.

W kulisach kibice plotkowali o możliwej fuzji Astry z Tarnovią Tarnowo Podgórne. - Gdyby rzeczywiście były takie plany, to Bartek Witkowski [wiceprezes Astry i jednocześnie prezes Tarnovii - red.] postępowalby bardzo nieracjonalnie, a jest jedną z najbardziej racjonalnie postępujących osób, jakie znam, płacąc zawodnikom, którzy grają teraz w Tarnovii i angażując nowych graczy. Ich zadaniem jest walka o awans - uciął spekulacje prezes Astry.

„Koniec musiał nastąpić”

Tuż przed spotkaniem skontaktowaliśmy się z byłym

prezesem Astry. Podkreślał, że zrezygnował przede wszystkim z powodów osobistych. Na świat przyszło jego drugie dziecko, postawił na rodzinę.

- Niestety, klub był często u mnie na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o poświęcony czas i energię - mówił Przemysław Jeton. - Rodzinie nie mogłem poświęcić tyle, ile bym chciał. Od jakiegoś czasu czułem, że nie tędy droga. Czy było warto? Mimo wszystko twierdzą, że tak, ale koniec musiał nastąpić. Jednocześnie trudno było uzbierać w klubie taki budżet, który mógłby bardziej profesjonalizować Astrę. Zatrudnić osoby na etatach, które zajmowałyby się choć częścią spraw, jakie miałem na głowie. Nie było nigdy zbyt dużo osób chętnych do pomocy. Po dłuższym namyśle doszedłem do wniosku, że chcę zrezygnować. Teraz jest moment na odpoczynek, bo prezesura była trudnym okresem - szczególnie ostatnie cztery lata. Mam wrażenie, że postarzałem się w tym czasie nie o cztery, a o jakieś 14 lat [śmiech].

Eksprezes zadeklarował, że do końca maja pomoże klubowi zamknąć sezon. Zapytaliśmy o jego ocenę zaangażowania miasta w kwestii pomocy finansowej Astrze.

- Nie mam żadnego żalu, do kwestii finansowania odnoszę się z szacunkiem - mówił Przemysław Jeton. - Usłyszałem, że jesteśmy trochę problemem, bo u nas jest sport zawodowy. Wtedy poczułem, że w Nowej Soli finansowanie takiego sportu na wyższym poziomie chyba nie jest priorytetem. Jeżeli w takich miastach nie ma większego wsparcia ze strony samorządu, to normalną drogą jest to, że kluby przestają funkcjonować na odpowiednim poziomie.

Przemysław Jeton, kończąc rozmowę z „Gazetą Lubuską”, podziękował wszystkim, z którymi tworzył siatkarski projekt w Nowej Soli: - Szczególne podziękowania dla Olka Karimowa i pana Jerzego Saramy, bez których tak wielki sukces Astry nie byłby możliwy - stwierdził. ©