

GAZETA LUBUSKA

Środa,
29.04.2026





www.gazetalubuska.pl

Nr 99 (22.700)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Mieszkańcy Zielonej Góry nie chcą farmy słonecznej na terenie spacerowym str. 3



**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

| | |
|--|--|
|  танків 11892 |  гелікоптерів 350 |
|  літаків 435 |  БТРів 24483 |

Na Piaskach będzie więcej autobusów, a w zajezdni MZK więcej „elektryków” str. 5



ŻARY

Urząd miasta ostrzega: W okolicy pojawiły się wilki

Do żarskiego magistratu wpłynęła informacja o pojawieniu się jednego osobnika, który miał być widziany niedaleko posesji, na której hodowane jest drób.

„Na terenie Żar coraz częściej odnotowywane są przypadki pojawiania się wilków w pobliżu zabudowań. Zwierzęta podchodzą bliżej, często zwabione zapachem m.in. śmiećków, hodowli drobiu czy zwierząt gospodarskich” - informuje miasto.

To nie pierwsze takie ostrzeżenie na terenie powiatu żarskiego i całego województwa lubuskiego. W ubiegłym roku w Okszy (gm. Witnica) niedaleko Słońska wataha wilków zaatakowała stado owiec. Wilki zagryzły piętnaście z nich. Rok wcześniej dzikie zwierzęta zagryzły alpakę w okolicy Pszczewa. W tym samym okresie w okolicy Boruszyna (gmina Lipinki Łużyckie) na terenie powiatu żarskiego myśliwi obserwowali watahę wilków w odległości ok. 500 metrów od zabudowań.

Szacuje się, że na terenie Lubuskiego jest ok. 5-6 watah. Jak podkreśla Joanna Szczepaniak, rzeczniczka Nadleśnictwa Lipinki Łużyckie, trudno jest dokładnie policzyć wilki, które stale się przemieszczają, wędrują do nas m.in. z Niemiec.

- To, że wilki pojawiają się w pobliżu zabudowań, to ich normalna aktywność. One szukają łatwego łupu, resztek jedzenia, mogą atakować domowe zwierzęta - wyjaśnia Szczepaniak. - O tej porze roku najczęściej opiekują się młodymi, więc mogą rzadziej się pojawiać. Jeśli dojdzie już do takiego spotkania, nie powinno wykonywać się gwałtownych ruchów. My, już będąc w lesie, powinniśmy zachowywać się na tyle głośno, żeby nas wcześniej słyszały. **AŁ**

ZDROWIE ZABIEGI Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ NAJNOWSZEJ GENERACJI W NOWEJ SOLI

Nowoczesne kardiowertery dają pacjentom nowe życie

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

- Od lat staramy się nadać za postępem i gdy pojawia się nowość, na bieżąco ją wprowadzamy - mówi „Gazecie Lubuskiej” prof. Jarosław Hiczkiewicz, ordynator kardiologii w szpitalu. Od niedawna są tu prowadzone innowacyjne zabiegi na sercu.

Lekarze ze szpitala w Nowej Soli przeprowadzają implantację kardiowertera-defibrylatora najnowszej generacji BIOTRONIK Rivacor Sky. Lubuska lecznica dołączyła do grona pierwszych szpitali w Polsce, które wdrożyły to zaawansowane rozwiązanie w terapii zaburzeń rytmu serca.

Nowoczesne urządzenia do fizjologicznej resynchronizacji serca zostały wszczępane pacjentom z niewydolnością. Dla nich precyzyjna i zsynchronizowana stymulacja mięśnia sercowego ma kluczowe znaczenie terapeutyczne.

Rivacor Sky to przełomowe rozwiązanie w elektroterapii. Jest pierwszym na świecie urządzeniem tego typu z certyfikatem CE zaprojektowanym do stymulacji obszaru lewej odnogi pęczka Hisa. Umożliwia inteligentne dopasowanie tempa i sposobu stymulacji do aktualnych potrzeb pacjenta, pozwalając na zachowanie prawidłowej synchronizacji pracy serca.

To ważny krok w kierunku poprawy jakości leczenia pacjentów z zaawansowaną niewydolnością i zaburzeniami rytmu.

„Duży postęp”

Zabiegi przeprowadzili dr Adam Ciesielski i dr Anna Winnicka we współpracy z zespołem klinicznego oddziału kardiologii - technikami elek-



Wielkie brawa dla załogi, która przeprowadza te nowoczesne zabiegi!

troradiologii i personelem pielęgniarskim - pod kierownictwem prof. Jarosława Hiczkiewicza.

- Kardiowertery-defibrylatory mają tak naprawdę kilkadziesiąt lat. Ale im nowsze urządzenie, tym bardziej naturalne jest jego fizjologiczne działanie - mówi „Gazecie Lubuskiej” prof. Hiczkiewicz. - Żeby serce pracowało, w jednym miejscu powstaje, nazwijmy to, prąd i rozchodzi się specjalnymi tzw. drogami przewodzenia. Pierwsze stymulatory kardiowertery tego nie uwzględniały, nie było takiej techniki. Pobudzały po prostu przedsionek i komorę. Nowsze są fizjologiczne - pobudzenie idzie wzdłuż naturalnych dróg przewodzenia, jakie pacjent ma. I nasładowują prawidłowe przewodzenie impulsów w sercu. Dlatego są zdecydowanie lepsze, to duży postęp.

Prof. Hiczkiewicz zaznacza, że nowa technologia nie tylko wydłuża życie pacjentów, ale także znacząco poprawia jego jakość.

Samopoczucie chorych jest lepsze

Tych nowoczesnych urządzeń w Polsce zaczęto używać tak naprawdę dopiero w tym roku.

- Lekarz, który wykonuje ten zabieg, musi wcześniej przejść specjalne szkolenie, bo technika wszczepiania jest nieco inna - tłumaczy ordynator nowosolskiej kardiologii.

W szpitalu dotychczas było pięć takich zabiegów. Pacjenci czują się bardzo dobrze.

- Kardiowerter-defibrylator zapobiega nagłemu zgonowi pacjenta, bo ludzie z uszkodzonym sercem umierają najczęściej nagle w tzw. mechanizmie migotania komór - mówi prof. Hiczkiewicz. - Gdy dojdzie do takiego migotania, urządzenie je rozpoznaje, dochodzi do wyładowania i pacjent normalnie funkcjonuje. Ale wcześniej nie poprawiał dodatkowo samopoczucia pacjenta. Z kolei ten nowy, z funkcją resynchronizującą i fizjologiczną

drogą przewodzenia, powoduje, że samopoczucie chorego się polepsza - np. znikają jego duszności albo stają się znacznie mniejsze.

Z czwartej do drugiej klasy

Skala Nowojorskiego Towarzystwa Kardiologicznego wymienia cztery klasy. W czwartej są ci pacjenci, którzy są w najtrudniejszym stanie. Dzięki temu zabiegowi mogą przenieść się z czwartej do nawet drugiej.

- Czyli takiej, w której można normalnie funkcjonować. Ich jakość życia zdecydowanie się poprawia - zaznacza ceniony nowosolski lekarz. - Od lat staramy się nadać za postępem i gdy pojawia się nowość, na bieżąco ją wprowadzamy. Teraz nowy sprzęt, który powstaje na zachodzie Europy albo w Stanach Zjednoczonych, praktycznie w tym samym roku pojawia się w Polsce. Nie ma takich barier, jak w PRL-u. Kardiologia w naszym kraju jest na bardzo wysokim poziomie.

Nr ISSN 0137-9518

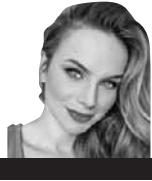
Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” PULS

● Stream Łatwoganga pokazał, że bez wsparcia mediów, sponsorów i polityki można robić rzeczy wielkie. Liczy się autentyczność.

Magdalena
Marszałek



MIAŁO PACHNIEĆ WIOSNĄ. PACHNIAŁO WSTYDEM

Wiosną lubię chodzić na spacer do lasu. Powietrze pachnie wilgocią i świeżą zielenią. Piękny obrazek, ale coś go psuje. Błysk plastiku między liśćmi, zgnieciona butelka, puszcza wciśnięta w mech. Idę dalej i widzę więcej. Zbyt dużo, żeby można było mówić o przypadku. Bo to już nie ślad czyjegoś niedbalstwa, ale nawyk. Czy jesteśmy narodem śmieciarzy?

Ten paradoks wciąż mnie zadziwia. Potrafimy dbać o własne mieszkania z pedantyczną dokładnością, a jednocześnie traktować wspólną przestrzeń jak wysypisko. Być może zasady segregacji są zbyt skomplikowane, kontenery przepelnione, a do punktów odbioru odpadów nie zawsze jest po drodze. Wszystko to bywa prawdą. Ale najczęściej jest po prostu zwykłą wymówką. Można przecież szybciej, taniej, wygodniej i po cichu, a więc do rowu lub między drzewa. I tak w miejscu, gdzie krajobraz powinien zachwycać spokojem i naturalnym pięknem, pojawia się widok, który z naturą nie ma nic wspólnego.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że pusta butelka, puszcza czy foliowa torebka to mało szkodliwe rzeczy, ale zebrane razem często tworzą prawdziwe góry śmieci. Do tego dochodzą jeszcze całe wysypiska odpadów przywiezione samochodem i pozostawione w zagłębieniach terenu. A to już prawdziwa plaga. Co roku z polskich lasów wywożonych jest ponad sto tysięcy metrów sześciennych śmieci. Tymi odpadami można wypełnić tysiąc wagonów kolejowych.

Oczywiście, są też ci, którzy sprzątają po obcych. Wolontariusze, leśnicy, mieszkańcy, którzy w weekend zamiast odpocząć, zbierają to, co ktoś inny porzucił. Ich obecność daje nadzieję, ale nie może alibi dla reszty. Bo dbanie o wspólną przestrzeń powinno opierać się na zwykłym, codziennym nawyku nas wszystkich, a nie na dobrej woli nielicznych.

ROZMOWA DNIA

Nadzór nad giełdą Zondacrypto w Estonii był ułomny, a w Polsce praktycznie niemożliwy

Monika Lewkowicz
PAP

Rozmowa z Tomaszem Siemiątkowskim, adwokatem, profesorem Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

Co musiałoby się stać, żeby klienci giełdy Zondacrypto mogli odzyskać swoje środki?

Realny scenariusz to dokapitalizowanie przez inwestora giełdy Zondacrypto, a dokładnie prowadzącej ją spółki BB Trade Estonia OU. Jednak przy znacznym deficycie środków na giełdzie może być to bardzo trudne. Napływające informacje zwiększają mój pesymizm. Prawdopodobnie jest, że giełda nie ma już aktywów, które byłyby w zasięgu wierzycieli. Odzyskanie pieniędzy zainwestowanych na giełdzie Zondacrypto jest bowiem zależne od tego, czy środki te istnieją i można je zlokalizować oraz od struktury spółek powiązanych z Zondacrypto, które są zarejestrowane w różnych krajach. Słyszmy, że jest to Estonia, Luxemburg, Dubaj czy Szwajcaria.

Prezes Zondacrypto Przemysław Kral stwierdził, że do giełdy należy portfel 4,5 tys. bitcoinów warty ponad 300 mln dolarów, ale klucze do nich ma zaginiony Sylwester Suszek, założyciel giełdy BitBay, poprzedniczki Zondacrypto. Nie dziwi to pana?

Pan Suszek zaginął w marcu 2022 r. Pytania zatem do pana prezesa Krala są następujące: co działo się przez ostatnie cztery lata w tym zakresie? Jak prowadził on giełdę kryptowalut, nie mając kluczy kryptograficznych i kogo o tym zawiadomił? To absurdalne tłumaczenie, ale dalece bardziej symptomatyczna jest historia Zondacrypto, również pod poprzednią nazwą. W 2018 r. Sylwester Suszek przeniósł giełdę kryptowalut z Polski na Malte. Stało się to po umieszczeniu tego podmiotu na liście ostrzeżeń KNF. Następnym krokiem było przeniesienie spółki prowadzącej giełdę do Estonii, już jako BB Trade Estonia OU. Widać, że już wtedy Polska potrzebowała ram prawnych dla działalności giełd kryptowalut. Sprawa jest bardzo poważna i prawnie złożona.

Czy spółka mogła działać w Polsce na masową skalę bez krajowej licencji?

Swoboda przedsiębiorczości w UE pozwala działać przedsiębiorcom zagranicznym w Polsce, a dopuszczenie do obrotu nastąpiło automatycznie. Obywatele polscy sami decydują z kim współpracują. Muszą liczyć się z tym, że wybór przedsiębiorcy zagranicznego, w tym przypadku Zondacrypto, niesie ze sobą dodatkowe ryzyko. Krajowe organy nadzorcze mają ograniczone narzędzia działania wobec podmiotu z innego

Zamów prenumeratę

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



FOT. BARTEK SYTA

PRZYRODA

Gady wiosenne

Jeśli majówka będzie upalna, na łonie natury pojawią się gady. U nas to tylko jaszczurki i węże. Ale wybuchnie panika. Ludziska będą pytać, czy jadowita żmija może zabić człowieka jednym czy dwoma ukąszeniami. Wszak to prosta droga do mordowania niegroźnych zwierzątek, gdyż każdy wąż to przecież zabójcza żmija.

Najgorzej ma się najpospolitszy z naszych węży, czyli zaskroniec. Zaskroniec zwyczajny bywa spotykany często nad rzekami i jeziorami, choć pokazuje się wysoko w górach na suchych polanach. Szary czy oliwkowej barwy grzbiet zdobiony niekiedy delikatne plamki. Żółte plamki za oczami i metr długości. Im większy, tym bardziej strachliwy. Najmłodsze okazy, rozmiarami ciała zbliżone do sznurówek, jeszcze nie wiedzą, iż dwunogie istoty zwane ludźmi stanowią dla nich największe zagrożenie i dają się podglądać. Bywa, że pozwolą złapać się do ręki, choć takiej poufałości odradzam. Zaskroniec dysponuje bronią chemiczną i często wypuszcza z kloaki cuchnącą ciecz. To jedyna szkoda, jaką może wyrządzić (żadnych gruczołów jadowych czy zębów nie posiada), jeśli nie liczyć napadu paniki, którą wywołują co większe sztuki. Zaginiony w ślepy zaułek udaje trupa lub odegra efektowne przedstawienie: uwaga, zaraz ugrzęź. Zwinęty w kłębek, z głośnym sykiem będzie markował uderzenie głową. Wypisz, wymaluj jadowita żmija, którą ubić szybko trzeba w obronie własnej. Takko po co? **Grzegorz Tabasz**

państwa członkowskiego. Zwracam przy tym uwagę, że uchwalone przez parlament, zawetowane przez prezydenta ustawy o rynku kryptoaktywów przyznawały KNF uprawnienia również wobec podmiotów działających w Polsce, a posiadających licencje wydane za granicą. Prześwietlenie mogło być jedynie bardzo ograniczone. Jak widać, w sprawie Zondacrypto nadzór był bardzo ułomny w Estonii, zaś w Polsce praktycznie niemożliwy.

Czy przyjęcie ustawy o rynku kryptoaktywów w Polsce naprawi błędy, które umożliwiły aferę Zondacrypto?

Ustawa będzie stanowiła remedium w przeszłości, ale jedynie częściowo. Regulacje, jakie by nie były, nie uczynią z giełd kryptowalut banków. Oczywiście rozwiązania ustawowe poprawią przejrzystość transakcji oraz nadzór nad nimi. Nadal jednak ryzyka operacyjne i nadużyć będą istnieć, a klient giełdy kryptowalut będzie je ponosił. Ten rynek ma wpisana w siebie trudność egzekucji. Niemniej wdrożenie MiCA (rozporządzenia w sprawie rynku kryptoaktywów w Unii Europejskiej) poprzez ustawę uważam za bezwzględnie konieczne. (PAP)

Pogoda w regionie

| Dzisiaj | | Czwartek | |
|--------------------------|------|----------|-----|
| | | | |
| DZIEŃ | NOC | DZIEŃ | NOC |
| 13°C | -1°C | 18°C | 1°C |
| Barometr 1030 hPa | | Piątek | |
| Wiatr płn. 18-40 km/h | | | |
| Biomet korzystny | | DZIEŃ | NOC |
| | | 22°C | 4°C |
| | | Sobota | |
| | | | |
| | | DZIEŃ | NOC |
| | | 25°C | 7°C |

Uwaga: zachmurzenie małe

FORUM CZYTELNIKÓW

Agnieszka z Łagowa

Jestem mieszkanką Łagowa od urodzenia, przyzwyczałam się, prawdę mówiąc, do tego, że brzegi jezior są w okolicach centrum niedostępne - od „za Niemca” tak było. Tymczasem kolejne pola nad jeziorem Łagowskim są grozione łącznie z pasem przybrzeżnym, do tego płoty zaczynają zasłaniać nawet widok na jezioro. W większości Polski ciągle obowiązuje prawo, że dostęp do jeziora musi być zapewniony, w Łagowie jakoś nie. O zapewnieniu dostępu do jezior mówi się w Łagowie

przed każdymi wyborami samorządowymi, potem tematu przez kolejne lata nie ma...

Jerzy z Zielonej Góry

Szkoda pałacu w Garbiczu, którego zniszczył pożar. Znam ten budynek z okresu jego świetności. Fajne miejsce i wspomnienia, Bardzo dobra kuchnia tam była.

Norbert z lubuskiego

W sprawie artykułu „Pędził 126 km/h w terenie zabudowanym” uważam, że kierowca powinien powołać się, że poseł Mejza mając 177 punktów

jeździ dalej. Lepiej nie pisać, że szary obywatel stracił prawo jazdy, jeżeli poseł może mieć tyle punktów i dalej jeździć.

Aneta z Belgii

Odnosnie artykułu o 80-leciu SP nr 1, chciałam serdecznie pozdrowić moją wychowawczynię panią Teresę Barczyńską oraz moją nauczycielkę matematyki, panią Janinę Olejarz. Bardzo dobrze wspominałam czas, kiedy byłam uczennicą zielonogórskiej jedyńki w latach 1978-1986. Wysłałam moc podziękowań z Belgii.

Jarosław ze Skwierzyny

W sprawie absolutnego rekordu w zbiorce na rzecz dzieci chorych na raka, uważam, że ten szczytny cel, jak widać zasługuje na takie wyniki. Wspinali ludzie zawsze robią wspaniałe rzeczy!

Michał z Nowej Soli

Na pl. Floriana rosną lipy. Mają przy korzeniach metalowe obejmy. Pnie drzew rozrastają się i te obejmy wznajają się w korę. A jak drzewo wyschnie, to je wytną. To po to się je zakłada? Trzeba zadbać o te drzewa, póki żyją.

ZIELONA GÓRA MIESZKAŃCY NIE CHCĄ FARMY SŁONECZNEJ NA TERENIE SPACEROWYM

Ogród społeczny zamiast paneli

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

W miejscu dawnych ogródków działkowych, tuż obok działającego ROD „Na Skarpie” ma powstać farma fotowoltaiczna. Mieszkańcy są przeciw. W tym miejscu widzieliby otwarty ogród społeczny.

- Jak można w środku zielonego terenu w Zielonej Górze tworzyć strefę przemysłową? Farma fotowoltaiczna obok ogródków działkowych przy ul. Folszowej oszpeci krajobraz - zaalarmowała GL mieszkanka os. Zacisze. - Nie wierzę, że będzie przyjemnością dla kogoś chodzenie tam na spacer. Już bardzo nam okrojono teren zielony. Z jednej strony buduje się ul. Aglomeracyjna, z drugiej ogromne osiedle Leśny Dwór. Został nam maleńki, wykrojony obszar. Nie mamy więcej obszarów spacerowych, a tam ma być teraz taka farma - zwróciła uwagę.

O planowanej inwestycji pisaliśmy w styczniu tego roku.



W miejscu dawnych ogródków mógłby powstać ogród społeczny. Mieszkańcy okolicy nie chcą tu słonecznych paneli

Na miejskim terenie ma powstać infrastruktura służąca zasilaniu stacji ładowania autobusów elektrycznych Miejskiego Zakładu Komunikacji na Osiedlu Leśnym. Inwestorem i realizatorem zadania ma być Miejski Zakład Komunikacji.

Wyznaczoną działkę miasto dzierżawiło mieszkańcom

pod ogródki działkowe. Umowy zostały wypowiedziane. Wiele osób już wcześniej opuściło ogródki.

- Wiosną zaczęły się tutaj wycieczki, a to geodeta, a to panie z urzędu, potem panie radne - wspomina Stanisław Paniec, mieszkaniec osiedla Zacisze i właściciel działki w sąsia-

dującym z planowaną inwestycją ROD „Na Skarpie”. Zainteresował się sprawą. Okazało się, że wielu działkowców też nie wiedziało.

- Absurdalne jest budowanie patelni kilkunastu hektarów. Tu jest teren spacerowy, rekreacyjny dla mieszkańców Zacisza i Leśnego. Czy akurat w tym

miejsu ta inwestycja jest konieczna, a nie kilometr dalej? - pyta Zielonogórzanin.

Od kilku dni mieszkańcy zbierają podpisy przeciwko inwestycji, oczekują jej przesunięcia w inne miejsce. Proponują otwarty ogród społeczny. Pomysł przedstawili na sesji rady miasta we wtorek.

Prezydent Marcin Pabierowski odpowiedział, że chodzi o projekt wartości ok. 80 milionów złotych, czyli jeden z największych takich w Polsce.

- Możemy autobusy poprzez energię słoneczną praktycznie darmowo zasilać - argumentował. - Postulaty i wnioski, które dzisiaj przynieśli mieszkańcy powtórnie przeanalizujemy. Nie chcę zdefiniować, jakie decyzje zostaną podjęte, ale plan miejscowy jest już przyjęty. Uważam, że jest dobrym planem, rozwiązuje kwestie transportu i jego zasilania, odległości od pętli autobusowych. Proszę o chwilę cierpliwości - zapowiedział.

Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta ds. polityki

informacyjnej w odpowiedzi na pytania GL, podkreślił, że inwestycja Miejskiego Zakładu Komunikacji we wskazanej lokalizacji nie jest ostateczna ani nieodwołalna.

- Rozumiemy obawy, które zgłaszają Zielonogórzanie mieszkający na osiedlu Zacisze, ponieważ zachowanie przestrzeni spacerowych i rekreacyjnych to dla nas wszystkich bardzo istotne sprawy. Obecnie w ramach Studium Wykonalności wciąż trwają prace nad wyznaczeniem optymalnych lokalizacji i analizowane są różne warianty. Ostateczna decyzja nie została jeszcze podjęta z uwagi na brak kompletnych niezbędnych danych - odpowiedział.

- Na sesji można było usłyszeć dwoje mieszkańców, a są nas setki. Zbieramy podpisy. Mam nadzieję, że przyjrzenie się sprawie będzie oznaczało, że realne rozwiązanie się znajdzie. Tam, gdzie jest wola tam jest sposób - uważa mieszkanka os. Zacisze Gerda Nogał. Wierzy w dialog między władzami, a mieszkańcami.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011513737

Jak zachować cyfrową higienę w świecie smartfonów i mediów społecznościowych?

Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach to przetrzeźwienie dyskusji o szeroko rozumianym rozwoju, a także szansach i zagrożeniach, jakie czekają na nas w przyszłości. Wśród tegorocznych dyskusji pojawiła się debata poświęcona higienie cyfrowej.

Coraz więcej osób zmaga się z tym, że ma problem z odłożeniem z ręki telefonu. Dlaczego tak się dzieje? Ekspert biorący udział w dyskusji w Katowicach zgodnie podkreślali, że za taki stan rzeczy bardziej niż nasza słaba wola, odpowiadają platformy, które są zaprojektowane tak, by być „jak najbardziej uzależniające”. Co gorsza, wciągające mechanizmy działają szczególnie niebezpiecznie na osoby młode, które nie zawsze mają narzędzia, by poradzić sobie z napływem zindywidualizowanych treści i „superstrumieniem świadomości”.

Prelegenci jako problem wskazali również to, że dzieci dostają swój telefon wraz „z pierwszym dzwonkiem, a w ostatnich latach jeszcze wcześniej”. Gdy dziecko już ma w rękach telefon i wpada w mechanizmy uzależnienia, zachowanie cyfrowej higieny jest znacznie trudniej-

sze. Badania amerykańskich naukowców mówią, że jako dorośli dotykamy telefon średnio 2600 razy w ciągu dnia. Dopiero telefon odłożony do innego pokoju przestaje zabierać uwagę i oddaje koncentrację. Z kolei badania polskich organizacji pozarządowych jasno pokazują, że dzieci i młodzież sięgają po telefony przez stres oraz po to, żeby się lepiej poczuć, czyli by regulować i panować nad emocjami.

- To jest bardzo trudny temat. Mówimy dzieci, ale patrzmy szerzej - nastolatki. Od pandemii minęło pięć lat i to my, dorośli, trochę pod wpływem sytuacji, w których żyjemy, to my im pozwoliliśmy tam być, bo nam zaczęło być wygodnie, że tam są - mówi Marek Orzechowski, prezes Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

Brak komunikacji między dziećmi i rodzicami leży u podstaw różnych kryzysów, które wywołuje brak cyfrowej higieny.

- To jest problem, który zauważyliśmy kilkanaście miesięcy temu. Razem z naszym partnerem, Fundacją Mentalnie Równi, przygotowaliśmy pilotażowy program „Mów do mnie. Talk to me”



i chcieliśmy zobaczyć, co się dzieje w młodym społeczeństwie - mówi Marek Orzechowski. - Zaczęliśmy mówić do nastolatków poprzez młodych psychologów, by łatwiej do nich dotrzeć - dodaje.

Wyniki badań, które przedstawił prezes Fundacji LOTTO, szokują. Aż 80 proc. uczniów w szkołach średnich deklaruje, że nie rozmawia z rodzicami. Kolejnym zagrożeniem w cyberprzestrzeni, na które wskazał Marek Orzechowski, są mikropłatności w grach. Badania na grupie 1800 dzieci pokazały, że wydają 380-500 zł rocznie na opłaty w grach, które mają w sobie losowy, hazardowy komponent.

- Zdiagnozowaliśmy problem, że gry wciągają i uzależ-

niają. Są tam skomplikowane mechanizmy i algorytmy, które wciągają. Objęliśmy programem 10 tys. nastolatków i zapytaliśmy ich o ten temat. Z odpowiedzi wyszło, że rocznie wydają od 380 do 500 złotych na zakup lootboxów (losowy bonus w grze za niewielką płatność, red.) - mówi Marek Orzechowski. - To wszystko są mikropłatności, które idą z naszych kont, ale nie zwracamy na nie uwagi, bo co to jest złoty pięćdziesiąt - dodaje.

Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których

stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji niż rodzice.

Ekspert w Katowicach wyjaśniał, że sięganie po telefon stało się nawykiem - robimy sobie w ten sposób przyjemność, bo dostajemy zastrzyk dopaminy. Bywa i tak, że po telefonie każe sięgać fomo, czyli zjawisko mówiące o lęku przed przegapieniem czegoś. Podczas dyskusji na EKG mocno wybrzmiało to, że problem jest nie w dzieciach, a w dorosłych, bo to oni kreują ten świat. Warto również pamiętać, że problem z higieną cyfrową zaczął się już w latach 80., kiedy to pojawiły zjawiska takie jak technostres czy overloading.

W dbałości o cyfrową higienę często nie pomaga praca - wiele osób, może w niej fizycznie nie być, ale cały czas muszą być w niej online. Czas spędzony w Internecie również przypadkowy, bowiem wszystkie kanały i platformy chcą, byśmy spędzili go u nich jak najwięcej. Ekspert

podkreślali, że w Sieci nie jest nic za darmo - to my jesteśmy walutą i płacimy własną uwagą, a to właśnie przekłada się na przychody z reklam dla cyfrowych gigantów.

Czy zatem jesteśmy w beznadziejnej sytuacji, a media społecznościowe zyskują nowy „rząd dusz”? Ekspert w Katowicach przekonywał, że niekoniecznie, wskazując przy tym, że np. tytoń udało się wyrugować z przestrzeni publicznej. W przywróceniu równowagi między czasem spędzonym w telefonie a tym poświęcanym realnej rzeczywistości może pomóc wypracowanie mody, jak udało się zrobić np. w kwestii zdrowej żywności. Jak można działać samodzielnie, tu i teraz? Można np. spokojnie zobaczyć występ dziecka, a nie cały czas nagrywać, poszukując najlepszego kadru. Warto też np. umówić się, że na spacer z psem, nie bierzemy telefonów. Najprościej można sobie pomóc wprowadzając ograniczenie czasu użytkowania telefonu. Ekspert podkreślił też, że warto również pamiętać, że nie na każde połączenie trzeba odpowiadać od razu i nie ma nic złego w oddzwonieniu później.

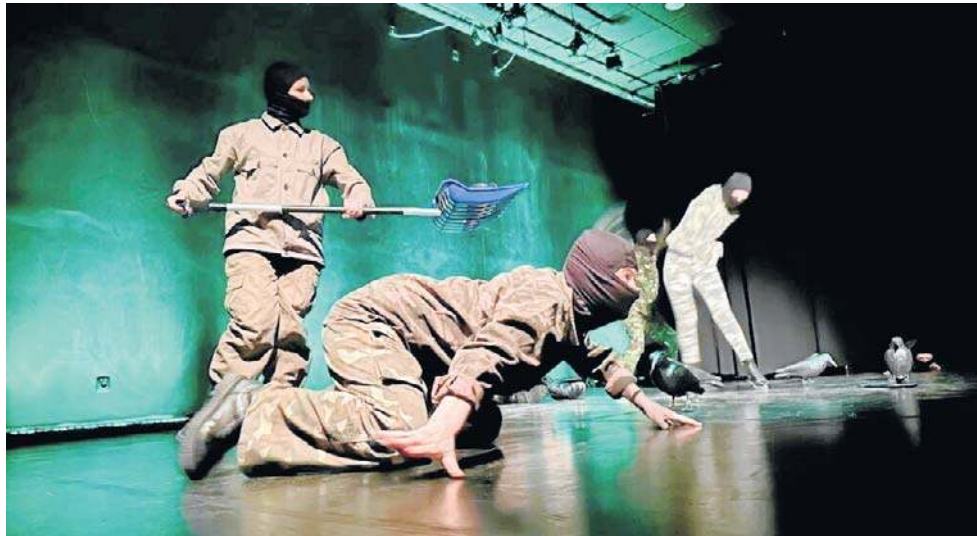
Wojna zaczyna się w... nas. Wyjątkowy spektakl wielu pokoleń

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

„Wojna w mojej głowie” to międzypokoleniowy spektakl, który mogliśmy zobaczyć w Domu Harcerza. Najstarszy artysta w maju skończy 92 lata, najmłodszy – cztery. Sztuka opowiada o konflikcie – nie tylko tym, który rozgrywa się na świecie, ale także tym, który nosimy w sobie.

Nierzadko zastanawiamy się, jak to możliwe, że ludzie wywołują wojny, że we współczesnym świecie dzieją się takie rzeczy, które nigdy już więcej miały się nie wydarzyć. Emocje, które nam towarzyszą, odnoszą się też do tego, co dzieje się każdego dnia w naszej głowie. Przecież każdy z nas toczy mniejsze lub większe wojny emocjonalne. Targają nami lęk, gniew, zazdrość, bezradność...

– Często swoimi wojnami zarazami innych. W ten sposób powstają całe grupy, które łączą



Poniedziałkowy wieczór należał do Pawła Matyasika i Laboratorium Improwizacji - to wtedy ich wspólne dzieło ujrzało światło dzienne

nienawiść bądź lęk przed kimś lub przed czymś – mówi Paweł Matyasik, tancerz, choreograf, pedagog, który jest pomysłodawcą tego wyjątkowego artystycznego wydarzenia. To on pracując na co dzień z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi osobami,

seniorami, postanowił zgrupować wszystkie pokolenia na jednej scenie. Spektakl stawia pytania: Czy możliwe jest zakończenie wojen? Czy możliwe jest zatrzymanie tych, które toczą się w nas samych? To poruszająca, symboliczna podróż przez ruch,

dźwięk i obecność wykonawców, którzy reprezentują różne pokolenia i doświadczenia.

Pokazanie emocji nie jest proste, ale Laboratorium Improwizacji w Domu Harcerza stoi pomiędzy tańcem a teatrem.

– Nie idziemy w kierunku tańca abstrakcyjnego czy wyuczynowego, ale staramy się przekazać tym tańcem pewne metafory na temat uniwersalnych wartości, które dotyczą każdego człowieka, niezależnie od tego, gdzie mieszka. Wtedy dla mnie ten taniec ma sens, staje się terapią, nadzieją i wolnością – podkreśla choreograf. – Temat wojny czy wojny w naszej głowie jest od dziecka do późnej starości. Stąd tyle pokoleń w spektaklu. Najpierw ćwiczyliśmy w grupach, a potem je wszystkie połączyliśmy na jednej scenie. To nowa jakość, nie tylko kulturalna, ale i społeczna. Powstała zgrana wspólnota, której nam dziś brakuje. Uczestnictwo w kulturze właśnie polega na tym łączeniu.

– Jaka ja jestem dumna! Wystąpiła w tej sztuce moja najmłodsza grupa. Pięknie zatańczyli do Święta Wiosny, to i debiut taneczny i aktorski. A temat spektaklu nie jest prosty. Ta wojna, strach o bliskich, jest w naszym ciele. Przełożenie

tęgo, że każda wojna zaczyna się w nas samych... Jestem szczęśliwa, że to się nam udało – mówi aktorka Aleksandra Padzikowska, która przyjechała do Zielonej Góry z Warszawy i od roku oprowadzi zajęcia z trzema grupami w Domu Harcerza.

92-letni Witold Hański, pamięta drugą wojnę światową. Choć był dzieckiem, przeżycia z tamtego czasu, pozostały w nim do dziś. Jego obecność na scenie nadaje spektaklowi szczególnego wymiaru. On sam przyznaje, że sztuka towarzyszy mu od zawsze, a początek był w orkiestrze straży pożarnej, był też taneczny zespół, w którym był rodzynkiem. Chętnie wzięł udział w tym artystycznym wydarzeniu.

– Piękne emocje. Trzeba korzystać z życia. Jeszcze nam się chce. I się spełniać się – mówią Witold Hański i Teresa Kurowska, którzy przy okazji zapraszają 5 maja do Biblioteki Norwida. Tym razem wystąpią... w kabarecie.

Aby Gorzów nie był gorszy od wsi, w końcu wybudują chodnik

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Gorzowski magistrat ogłosił przetarg na budowę chodnika wzdłuż ulicy Wylotowej. Powstanie on na długości 1085 metrów od skrzyżowania z ul. Kobylogórką do skrzyżowania ze Skrajną.

Wylotowa to jedna z kluczowych ulic na Zakanalaniu. Tak jak od południa naturalnym przedłużeniem ulicy Kobylogórkiej jest Strażacka, tak Wylotowa spełnia tę samą funkcję po stronie północnej. Korzystają z niej nie tylko mieszkańcy gorzowskich Siedlic, ale także kierowcy jadący w stronę Ciecierzyc czy Borka.

Wzdłuż ulicy wciąż brakuje chodnika. Owszem, jest on przy drodze, ale dopiero przy fragmencie, który jest na terenie gminy Deszczno. Po stronie Gorzowa... trzeba chodzić poboczem. W najbliższych miesiącach może się to jednak w części zmienić. Magistrat ogłosił właśnie przetarg na „przebudowę ul. Wylotowej w zakresie budowy chodnika”.

Chodnik ma powstać na 1085-metrowym odcinku pomiędzy skrzyżowaniem z ul. Kobylogórką a skrzyżowaniem

z ul. Skrajną. To właśnie przy tej części Wylotowej zabudowuje się gęstsza. Od Skrajnej do granicy miasta – a więc na odcinku nieobjętym przebudową – zabudowania stoją już w sporej odległości od siebie.

Na przeważającej długości drogi chodnik zostanie zbudowany po południowej stronie jezdni, czyli tej, która prowadzi do Ciecierzyc. Ma on mieć 1,8-2 m szerokości (a w okolicy przejść dla pieszych nawet 4 m). Łącznie ma zostać ułożonych około 2300 m kw. kostki betonowej.

Na oferty firm magistrat czeka do 18 maja. Jeśli zosta-

nie wybrany wykonawca, będzie on miał trzy miesiące na prace budowlane. To oznacza, że chodnik wzdłuż Wylotowej mógłby zostać położony do jesieni.

Inwestycja jest prowadzona w ramach programu Bezpieczny Gorzów.

Dodajmy, że nie przy wszystkich drogach w mieście są chodniki. Położenie ich przy każdej ulicy byłoby bardzo trudne (a czasami nawet niepotrzebne). Jak można wyczytać w najnowszym „Raportie o stanie miasta”, w Gorzowie jest łącznie 395 km dróg.



W trakcie budowy chodnika trzeba będzie ułożyć około 2300 metrów kwadratowych kostki brukowej

Wiemy, kto dostanie łopatę i tytuł Krumskich Osobowości

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

W tym roku Kapituła Krumskich Osobowości 2026 postanowiła docenić trud i zaangażowanie dwóch wieloletnich sołtysów: Józefa Wachowskiego, który przez 13 lat pełnił tę funkcję w Nowym Kramsku oraz Joachima Niczego, który sołtysem Starego Kramska był przez 16 lat.

Krumskie Osobowości to już marka, znana nie tylko w regionie. Pomysł przyznawania tych nietypowych nagród narodził się się kilkanaście lat temu. W głowie Jolanty Taberskiej, która wraz z mężem Markiem, różnymi inicjatywami inspirowała lokalne środowisko. Od 20 lat prowadzą w Janowcu (gmina Babimost) Karcznię Taberską. Pomyśleli, że wiele osób w regionie, w tych małych miejscowościach, robi wielkie rzeczy, nie oczekując podziękowań. A przecież one się im należą. Choćby właśnie w formie takich symbolicznych nagród – piekarskiej łopaty.

Dlaczego właśnie takie nagrody?



Jolanta i Marek Taberscy z Janowca

– Bo mój ojciec, Alfons Reimann, był piekarzem i to ma symbolizować szacunek dla wszystkich ludzi żyjących z pracy własnych rąk – tłumaczy pani Jolanta.

Itak od kilkunastu lat nagrody otrzymują wybitni mieszkańcy Nowego i Starego Kramska, Lasek, Janowca. Przyznawane są im zaszczytne tytuły Krumskiej Osobowości (krumskiej – to gwara, po polsku będzie kramskiej, bo Nowe Kramsko jest główną wsią tego obszaru).

– Uroczystość rozpoczniemy tradycyjnie w naszej

Karczmi 1 maja o godzinie 13.00 otwarciem stoisk z regionalnym jadłem, a samo wręczenie nagród naszym laureatem zaplanowaliśmy o godzinie 15.00. Potem w programie potańcówka i wiele atrakcji – mówi Jolanta Taberska.

Mnóstwo już mamy piekarskich łopat Osobowości Krumskich. Każda jest szczególna i ma duże znaczenie dla lokalnej społeczności. Nasi goście w oczekiwaniu na posiłek mają piękną lekturę. Podziwiają nas za ten zwyczaj.

Na Piaskach będzie więcej autobusów, a w zajezdni MZK więcej „elektryków”

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Gorzów chce kupić 14 autobusów elektrycznych. Dwa z nich mają być zaledwie 8-metrowe i obsługiwać rejon Piasków i okolic Chwałęcic. Miasto już szuka firmy do ich produkcji.

Przetarg na „elektryki” został ogłoszony w poniedziałek, choć miasto dopiero stara się o pieniądze na ich zakup. Magistrat ubiega się o dofinansowanie w ramach programu FENIKS (Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko). Co ważne, jednym z warunków złożenia wniosku jest właśnie uprzednie ogłoszenie przetargu.

Wniosek o wsparcie finansowe ma zostać złożony do końca miesiąca, czyli do jutra. Cały projekt - po dołożeniu kilku milionów złotych z budżetu miasta - wart jest około 55 mln zł. Jeśli urzędnicy wybiorą producenta, podpiszą z nim umowę pod warunkiem uzyskania dofinansowania.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Mniejsze autobusy mają obsługiwać Piaski

W dokumentach przetargowych mowa jest o czternastu autobusach. Dwanaście pojazdów ma być ok. 12-metrowych, a dwa - ok. 8-metrowe. Pierwsze z nich mają posłużyć do wymiany floty autobusów i wożenia pasażerów na istniejących już trasach.

- Dwa mniejsze pojazdy mają służyć do obsługi Piasków -

mówi „Gazecie Lubuskiej” dyrektor wydziału transportu publicznego Fabian Rogala.

Przypomnijmy: gorzowski pilotaż autobusów z października 2025 roku objął dwie trasy: na Piaski oraz między os. Staszica a Akademią im. Jakuba z Paradyża. Analizy dowiodły, że kontynuacji wymaga jedynie linia obsługująca Piaski.

- Mniejsze autobusy mają przewozić minimum czterdzieści osób i mieć nie mniej niż dwadzieścia miejsc siedzących - mówi dyrektor Rogala.

Choć dokładna trasa nie jest jeszcze znana, na pewno zostanie zmodyfikowana względem tej z pilotażu. Urzędnicy chcą, by nowa linia, oprócz Piasków, obsługiwała również m.in. ul. Owocową oraz rejon ul. Żwirowej, gdzie mieszka wielu uczniów dojeżdżających do szkół na Piaskach.

Piaski to część miasta, w której dopiero w ostatnich latach pojawiły się regularne linie autobusowe. Przez dziesięciolecie jeździły tu tylko tramwaje (a autobusy jedynie w komunikacji zastępczej). Kilka lat temu wprowadzono linię 128, która od września jeździ tu aż do krańca Manhattanu. Wprowadzono też linię 115, która łączy Piaski z osiedlem Staszica i osiedlem Europejskim. Jeździ tutaj też linia 132 łącząca Manhattan z Górczynie z cmentarzem. Kolejne zmiany będą też po wybudowaniu ronda na końcu ul. Kazimierza Wiel-

kiego oraz przystanków w jego pobliżu. Urzędnicy chcą, aby przez rondo i budowaną właśnie ul. Kamienną przejeżdżały autobusy linii 128. Tym samym dla sporej części mieszkańców osiedla droga do komunikacji miejskiej skróci się o kilkaset metrów.

„Elektryki” z upływem czasu będą stanowiły coraz większy odsetek w autobusowym taborze Miejskiego Zakładu Komunikacji. Do Gorzowa przyjechały ostatnio już wszystkie autobusy elektryczne z pierwszego ubiegłorocznego przetargu na siedem pojazdów. I w tej chwili „elektryków” jest piętnaście. Przed wakacjami będzie ich już jednak dwadzieścia pięć, bo dostarczonych ma zostać dziesięć autobusów z drugiego ubiegłorocznego przetargu.

Do 2035 wszystkie autobusy w Gorzowie będą już elektryczne. Oprócz tych czternastu, na które ogłoszono przetarg w tym tygodniu, w 2029 ma przybyć dziesięć autobusów, w 2031 - dziesięć, w 2033 - piętnaście, w 2035 - jedenaście.

Adam Bałdych z Fryderykiem

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Podczas ostatniej gali Fryderyków w muzyce klasycznej nagrodzona została płyta „Laeta mundus”, którą Adam Bałdych nagrał z Agnieszką Budzińską-Bennett, Michałem Górczyńskim i zespołem Ensemble Peregrina.

To pierwsze takie wyróżnienie w karierze gorzowskiego skrzypka. Fryderyka, czyli prestiżową nagrodę polskiego przemysłu muzycznego, otrzymał w kategorii Muzyka Poważna - CrossOver. Nagrodzony został w niej album „Laeta mundus”, który Adam Bałdych nagrał w 2024. To dzieło wręcz zachwycające. Jest bowiem połączeniem współczesnego jazzu z kompozycjami z XV wieku. Bałdych, który na płycie gra na skrzypkach renesansowych, nagrał płytę wspólnie z klarnecistą Michałem Górczyńskim i zespołem Ensemble Peregrina, w którym na harfie gra oraz śpiewa Agnieszka Budzińska-Bennett. Wykonują oni utwory z rękopisu znanego jako Kras52, jednego z najwcześniejszych polskich źródeł średniowiecznej muzyki polifonicznej.

REKLAMA

0011460943

Katowice w centrum gospodarczej debaty Europy

Ponad 20 tys. uczestników, w tym 15,5 tys. stacjonarnych, ponad 200 debat i 1350 prelegentów - XVIII Europejski Kongres Gospodarczy potwierdził swoją pozycję jednego z najważniejszych wydarzeń biznesowych w Europie Centralnej. Przez trzy dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe i Spodek w Katowicach były miejscem rozmów o przyszłości gospodarki w świecie rosnącej niepewności.

Tegoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „The power of dialogue. Siła dialogu”, wyraźnie podkreśliła znaczenie współpracy i wymiany poglądów jako fundamentu budowania odporności gospodarczej. W Katowicach spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu, instytucji finansowych i nauki - tworząc przestrzeń, w której ścierają się różne perspektywy i rodzą się konkretne wnioski.

- W pojedynkę nie umiemy dojrzeć przyszłego porządku, wspólnie jednak możemy mierzyć się z wyzwaniami - podkreślał pod-

czas inauguracji Wojciech Kuśpik, prezes Grupy PTWP i inicjator Kongresu.

Świat w turbulencjach, Europa w działaniu

Jednym z głównych tematów tegorocznych debat była zmieniająca się sytuacja geopolityczna i jej wpływ na gospodarkę. Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Rady EEC, mówił wprost o końcu „epoki porządku” i konieczności funkcjonowania w świecie „zarządzanego chaosu”.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera odporność - zarówno gospodarcza, jak i energetyczna. Uczestnicy debat podkreślali, że bezpieczeństwo energetyczne staje się jednym z kluczowych filarów stabilności państw.

- Jedyną ścieżką rozwoju dla Europy jest budowanie własnej odporności, także energetycznej - wskazywał Ireneusz Fąfara, prezes ORLEN.

Transformacja energetyczna była jednym z najczęściej poruszanych tematów. Rozmowy dotyczyły m.in. budowy stabilnego miks energetycznego, in-



westycji w OZE i energetykę jądrową oraz roli lokalnych łańcuchów dostaw.

Gospodarka, która musi być bliżej

W obliczu globalnych napięć coraz wyraźniej wybrzmiewa potrzeba wzmocnienia lokalnych gospodarek. Uczestnicy Kongresu wskazywali, że przyszość Europy zależy od zdolności do budowania własnego przemysłu i skracania łańcuchów dostaw.

- Jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, musimy mieć

własne produkty i przemysł - mówił Michał Bolesławski, prezes ING Banku Śląskiego.

Jednocześnie podkreślano znaczenie przedsiębiorczości jako fundamentu wzrostu gospodarczego. Michał Sotow zwracał uwagę na potrzebę większego docenienia roli biznesu w budowaniu PKB i konkurencyjności kraju.

Technologie, które zmieniają reguły gry

Nie zabrakło również tematów związanych z cyfryzacją i rozwojem sztucznej inteligencji. Ekspertzy zgodnie

wskazywali, że AI staje się jednym z kluczowych czynników wpływających na konkurencyjność gospodarek.

- To technologia, która definiuje przyszłość rynku pracy i przewagę konkurencyjną - mówiła Iwona Szylar z Microsoftu Polska.

Podkreślano jednocześnie, że rozwój technologii musi iść w parze z inwestycjami w kompetencje i edukację. Coraz wyraźniej wybrzmiewało także pytanie o to, czy Europa - i Polska - będą jedynie odbiorcą rozwiązań, czy też aktywnym twórcą nowych technologii i modeli biznesowych.

Bezpieczeństwo w nowym wymiarze

Wiele miejsca poświęcono także cyberbezpieczeństwu i ochronie infrastruktury krytycznej. Wicepremier Krzysztof Gawkowski zwracał uwagę na rosnącą skalę zagrożeń i konieczność budowania świadomości społecznej.

- Na cyfrowej wojnie nie ma cywilów - podkreślał.

Katowice jako gospodarcze centrum regionu

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny

pokazała, jak ważną rolę Katowice odgrywają na mapie europejskiej debaty gospodarczej. Miasto, będące symbolem udanej transformacji, stało się miejscem spotkania liderów opinii, decydentów i przedsiębiorców z kraju i zagranicy.

- Rekordowa frekwencja pokazuje, jak bardzo potrzebujemy rozmowy - nie tylko tej na scenie, ale także w kuluarach - podsumował Wojciech Kuśpik.

Według szacunków uczestnicy odbyli podczas Kongresu około 100 tys. spotkań biznesowych, które mogą przełożyć się na konkretne projekty i inwestycje. To właśnie ten mniej widoczny, „kuluarowy” wymiar wydarzenia - rozmowy, negocjacje i nawiązywanie relacji - często okazuje się jego najważniejszym efektem.

Europejski Kongres Gospodarczy po raz kolejny udowodnił, że w świecie pełnym niepewności kluczowe znaczenie ma dialog - jako narzędzie budowania wspólnych rozwiązań i przyszłości gospodarki.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WIZYTA

Prezydent Nawrocki w Chorwacji

Prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką Martą Nawrocką przebywa z wizytą w Chorwacji. Wczoraj spotkał się m.in. z premierem Chorwacji Andrejem Plenkovićem oraz wziął udział w XI Szczycie Inicjatywy Trójmorza.

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz w rozmowie z PAP zapowiedział, że w czasie XI Szczycie Inicjatywy Trójmorza zostanie podpisany szereg umów gospodarczych oraz odbędą się dyskusje dotyczące budowy wspólnej infrastruktury m.in. drogowej, telekomunikacyjnej, a także gazowej.

Dzisiaj prezydent Nawrocki weźmie udział w dyskusji wysokiego szczebla z udziałem prezydentów i premierów państw Inicjatywy Trójmorza podczas Forum Biznesu Inicjatywy Trójmorza. Przydacz podkreślił, że Polska od 11 lat „wiedzie prym”, jeśli chodzi o funkcjonowanie Trójmorza, a podczas zbliżającego się szczytu, jak i w ramach swojego funkcjonowania w grupie G20, będzie także promowała interesy całego regionu.

AKCJA

Ku pamięci Łukasza Litewki



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Po śmierci posła Łukasza Litewki w wielu miastach Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii mieszkańcy organizują spontaniczne zbiórki karmy i akcesoriów dla zwierząt. Dary trafiają już do pierwszych schronisk. Akcje prowadzone są z inicjatywy mieszkańców, szkół, przedszkoli, firm i grup społecznych.

WĘGRY

Odwiedzili Romanowskiego

Marcin Romanowski, poszukiwany przez polską prokuraturę były wiceminister sprawiedliwości, który przebywa na Węgrzech od 2024 roku, mieszka w Budapeszcie w lokalu należącym do pracownika frakcji parlamentarnej Fideszu Viktora Orbana - ujawnili we wtorek dziennikarze portalu śledczego Direkt36.

Właścicielem mieszkania w Dzielnicy I jest Zsolt David Parkai, pracownik parlamentarnej frakcji Fideszu. Dziennikarze Direkt36 osobiście odwiedzili Romanowskiego w mieszkaniu, co uwiecznili na opublikowanym w sieci nagraniu. Romanowski otworzył im drzwi; poproszony o odpowiedź na kilka pytań, szybko je zamknął.

SONDAŻ

KO może obecnie liczyć na 33 proc. głosów poparcia, PiS na 28 proc., a Konfederacja 12 proc. - wynika z sondażu pracowni Social Changes dla Interii. Do Sejmu weszłyby jeszcze - według badania - Konfederacja Korony Polskiej z wynikiem 9 proc., Nowa Lewica - 7 proc. i Partia Razem - 5 proc. Według sondażu poniżej progu wyborczego znalazłyby się natomiast Polska 2050 oraz PSL.



Rynek kryptowalut musi zostać uregulowany - trzeba spodziewać się inicjatywy ustawodawczej w tej sprawie

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Jutro Sejm zdecyduje ws. odwołania ministrów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj rozpoczęło się trziedniowe posiedzenie Sejmu. Wśród spraw, którymi będą zajmować się posłowie, jest odwołanie minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski oraz minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy, a także uchylene immunitetu posłowi PiS Antoniemu Macierewiczowi.

Na początku posiedzenia posłowie uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego posła Lewicy Łukasza Litewki. - Był człowiekiem o ogromnej wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, nigdy nie przechodził obojętnie wobec potrzebujących pomocy. Polska polityka straciła człowieka dialogu, poszukującego porozumienia (...). Zginął dobry człowiek - powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął w ubiegły czwartek po południu, potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem ul. Kazimierzowską w Dąbrowie Górniczej.

Paulina Hennig-Kloska

Przed posiedzeniem Sejmu emocje budził natomiast wniosek o odwołanie Pauliny Hennig-Kloski, który trafił do Sejmu pod koniec marca. Podpisało się pod nim ok. 100



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jolanta Sobierańska-Grenda, min. zdrowia

posłów, głównie z Konfederacji oraz PiS. We wniosku minister zarzucono m.in. brak działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków unijnej polityki klimatycznej dla Polski, szczególnie w zakresie systemu ETS, chaos wokół programu „Czyste Powietrze”, a także zaniedbania w przygotowaniu sektora energetycznego i drzewnego, jeśli chodzi o dostępność pelletu w sezonie grzewczym 2025/26, czy „sabotaż państwa” przez próbę oparcia suwerenności energetycznej na odnawialnych źródłach energii.

Premier Donald Tusk podkreślił, że głosowanie nad wotum nieufności dla ministra klimatu będzie testem



FOT. ADAM JANKOWSKI

Paulina Hennig-Kloska, min. klimatu i środowiska

koalicyjnej lojalności i solidarności.

Jolanta Sobierańska-Grenda

Z kolei za wnioskiem o odwołanie minister zdrowia opowiadają się m.in. posłowie PiS, którzy krytykują działania resortu i wskazują na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia. We wniosku o wotum nieufności szefowej MZ zarzucono, że nie przedstawiła żadnej spójnej strategii naprawy systemu, „a jedynym namacalnym osiągnięciem jej kadencji pozostaje nieudolnie ukrywana lista drastycznych cięć w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia”. W budżecie NFZ na 2026 wynoszącym

221 mld zł jest luka sięgająca według ostatnich szacunków 18 mld zł. Od 1 kwietnia NFZ ograniczył finansowanie niektórych badań diagnostycznych, co w 2026 r. ma przynieść 625 mln zł oszczędności.

Sejm wyraża ministrowi wotum nieufności większością ustawowej liczby posłów. Czwartkowe głosowania w Sejmie zaplanowane są na wcześnie popołudnie.

Sejm wnioskiem o odwołanie minister Hennig-Kloski i Sobierańskiej-Grendy zajmie się w czwartek.

Antoni Macierewicz

Natomiast dziś wieczorem posłowie zapoznają się ze sprawozdaniem komisji ws. wniosku prokuratury o wyrażenie zgody przez Sejm na pociągnięcie do odpowiedzialności karniej posła PiS Antoniego Macierewicza. Sejmowa komisja regulaminowa rekomenduje wyrażenie zgody na uchylene immunitetu Macierewiczowi. Z wnioskiem wystąpiła prokuratura; chodzi o sprawę publicznego znieważenia, poprzez nazwanie agentami rosyjskimi, kierownictwa SKW podczas posiedzenia Sejmu we wrześniu 2025 r.

Antoni Macierewicz na posiedzeniu komisji powiedział, że jest zaskoczony działaniem prokuratury. Oceniał, że zarzuty prokuratury są nieodpowiedzialne i mają charakter polityczny. PAP

Europarlament uchylił immunitety Daniela Obajtka, Patryka Jakiego, Grzegorza Brauna i Tomasza Buczka

Oprac. Alina Mazurska
Brusela

Parlament Europejski zagłosał wczoraj za uchylene immunitetów czterem europosłom: Danielowi Obajtkowi, Patrykowi Jakiemu, Grzegorzowi Braunowi i Tomaszowi Buczkowi.

Uchylene immunitetu europosełskiego następuje każdorazowo w odniesieniu do konkretnej sprawy.

W przypadku Obajtka (PiS) chodzi o jego działania jako prezesa Orlenu dotyczące blokowania dystrybucji na stacjach tej spółki tygodnika „NIE” za okładkę z papieżem Janem Pawłem II.

Przeciw Jakiemu (PiS) prywatny akt oskarżenia złożył sędzia Igor Tuleya po tym, gdy polityk zarzucił mu świadome zatwierdzanie inwigilacji Pegasussem. Gdy sędzia nazwał to kłamstwem, Jaki zaczął sugerować, że sędzia nie ma orien-

tacji w podpisywanych dokumentach.

Immunitet Brauna, reprezentującego w PE Konfederację Korony Polskiej, został uchylony po raz czwarty. Tym razem chodzi o blokowanie drogi dojazdowej w Jedwabnem 10 lipca 2025 r. podczas obchodów 84. rocznicy masakry ludności żydowskiej. Do blokady doszło w pobliżu wejścia na cmentarz żydowski, Braun miał stać z grupą osób na środku drogi i nie stosować się do poleceń

wydanych przez policjanta, który wzywał do umożliwienia przejazdu pojazdów.

W sprawie europosła Konfederacji Buczka sprawa dotyczy zajścia w trakcie wieczoru wyborczego, podczas którego miał on brutalnie wyrwać megafon krytykującej go uczestniczce. Postępowanie zostało wszczęte z prywatnego aktu oskarżenia.

Europarlament podejmuje decyzję o uchylene immunitetu z wyjątkiem większością głosów. PAP

Bezpieczeństwo zaczyna się od samorządu. Wielka konferencja w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach

27 kwietnia w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach odbyła się konferencja „Bezpieczny samorząd – ochrona ludności, strategiczne zarządzanie infrastrukturą i obiektami publicznymi w sytuacjach kryzysowych”. Wydarzenie zorganizowane przez samorząd miasta i powiatu Siemiatycki oraz firmę Pronar zgromadziło przedstawicieli administracji, służb oraz ekspertów zajmujących się zarządzaniem kryzysowym.



Spotkanie miało charakter praktyczny – poprzedziło je zwiedzanie zakładów Pronaru w Siemiatyczach, gdzie produkowane są m.in. maszyny komunalne i recyklingowe wykorzystywane w utrzymaniu infrastruktury oraz w działaniach po klęskach żywiołowych.

„W samorządzie nie ma nic pewnego”

Jednym z głównych tematów była nieprzewidywalność sytuacji kryzysowych, z którymi mierzą się lokalne władze. – „W samorządzie nie ma nic pewnego. Każdy dzień przynosi nowe niespodzianki” – podkreślał mecenas Maciej Kiebus, ekspert prawa komunalnego. Zwracał on uwagę, że system reagowania kryzysowego w Polsce często opiera się na doraźnych rozwiązaniach legislacyjnych. – Zamiast systemowych rozwiązań mamy sytuacje „tątanę” specustawami – wska-

zywał, przywołując m.in. pandemię COVID-19, kryzys uchodźczy i powódź.

Samorząd jako fundament bezpieczeństwa

Prezes Pronaru Sergiusz Martyniuk przypomniał znaczenie reformy samorządowej i jej wpływ na rozwój Polski lokalnej.

– „Ich reforma nie potrzebuje żadnej reanimacji. Nie byłoby w Polsce demokracji, gdyby nie było samorządów” – mówił, odnosząc się do twórców reformy administracyjnej. Dodał również, że współczesność wymaga gotowości na różne scenariusze:

– „Musimy być na wszystko przygotowani” – podkreślał, wskazując na rosnącą liczbę zjawisk kryzysowych, takich jak wichury czy awarie infrastruktury.

Bezpieczeństwo jak tlen

Starosta siemiatycki Mariusz Cieślik zwrócił uwagę na za-

grożenia wynikające z położenia regionu.

– „Żyjemy w takim miejscu, że cały czas jesteśmy narażeni na ataki ze wschodu, czy to drogowe, czy związane z cyberbezpieczeństwem” – zaznaczył.

Burmistrz Siemiatycz Piotr Siniakowicz podkreślił natomiast, że bezpieczeństwo jest elementem niewidocznym, ale kluczowym.

– „Bezpieczeństwo nie da się dotknąć, zobaczyć, sfotografować. A tak naprawdę jest jak tlen. Jeśli go brakuje, zaczynamy je odczuwać” – mówił.

Dodał również, że samorządy muszą stale doskonalić procedury i wymieniać doświadczenia, aby skutecznie reagować na kryzysy.

Kryzysy wymagają współpracy

Eksperti wskazywali, że samorządy są pierwszą linią reagowania, ale nie mogą działać samodzielnie.

– Potrzebne jest wsparcie administracji rządowej i spójne systemowe rozwiązania – podkreślał mecenas Kiebus.

Przedstawiciel Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Adam Czuby zwrócił uwagę, że mimo incydentalnych działań kryzysowych istnieją plany reagowania w różnych instytucjach.

Doświadczenia z katastrof

Swoimi doświadczeniami podzielił się Tomasz Nowicki, burmistrz Łądko-Zdroju, który w 2024 roku mierzył się ze skutkami powodzi w Kotlinie Kłodzkiej.

– „Powódź zdarzają się u nas regularnie. Pytanie brzmi nie czy, ale kiedy” – mówił.

Zwracał uwagę na znaczenie komunikacji i dostępu do informacji w sytuacjach kryzysowych:

– „Ani procedura, ani najlepszy sprzęt nie zadziałają, jeśli nie będziemy

mieli dostępu do informacji” – podkreślił.

Sprzęt i infrastruktura

Jednym z poruszanych tematów była konieczność inwestowania w sprzęt komunalny, który może być wykorzystywany zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach kryzysowych.

– Koparki, pompy czy pojazdy techniczne są dziś podstawą sprawnego reagowania – wskazywano podczas debaty. Eksperti zwracali uwagę, że wydatkowanie środków publicznych w obszarze bezpieczeństwa wymaga równowagi między natychmiastową potrzebą a długofalową efektywnością.

Odpady po katastrofach

Druga część konferencji poświęcona była problemowi odpadów powstających po klęskach żywiołowych. Przykład Nysy pokazał skalę wyzwania – w czasie powodzi ilość odpadów wzrosła tam wielokrotnie w stosunku do

standardowych poziomów rocznych.

Podkreślano, że zarządzanie odpadami kłeskowymi staje się jednym z kluczowych elementów systemu bezpieczeństwa lokalnego.

Wnioski z Siemiatycz

Konferencja w Siemiatyczach pokazała, że bezpieczeństwo zaczyna się na poziomie lokalnym, a skuteczne zarządzanie kryzysowe wymaga współpracy, przygotowania i elastyczności systemu. Wydarzenie odbyło się pod patronatem m.in. Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Infrastruktury, MSWiA, Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz władz wojewódzkiej Podlasia i Lubelszczyzny.

Organizatorzy podkreślali, że celem spotkania było nie tylko omówienie zagrożeń, ale przede wszystkim wypracowanie praktycznych rozwiązań wzmacniających odporność samorządów na sytuacje kryzysowe.



Katastrofa kolejowa w Indonezji. Zderzyły się dwa pociągi. Zginęło 14 osób

Oprac. Alina Mazurska
Indonezja

Do 14 wzrosła we wtorek liczba ofiar śmiertelnych kolizji pociągów w mieście Bekasi w aglomeracji stolicy Indonezji, Dżakarty. 84 osoby ranne przewieziono do szpitala.

Do zderzenia doszło na stacji kolejowej w Bekasi w poniedziałek. Początkowo informowano o czterech ofiarach śmiertelnych. Później liczba ta wzrosła do 14.

Pociąg dalekobieżny wjechał w ostatni wagon stojącego na stacji składu kolejki podmiejskiej, który przeznaczony jest tylko dla kobiet. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety - podała policja.



W katastrofie kolejowej zginęło 14 osób. Wszystkie ofiary śmiertelne to kobiety

Ratownicy musieli ciąć fragmenty zniszczonego wagonu, by dotrzeć do uwięzionych w nim ofiar, co utrudniało ich wydobywanie.

Według władz, wszystkich 240 pasażerów pociągu dalekobieżnego jest bezpiecznych.

Na razie nie jest znana przyczyna wypadku. Przedstawiciel indonezyjskich kolei państwowych powiedział, że kolejka podmiejska zderzyła się wcześniej ze stojącą na torach taksówką.

Policja prowadzi w tej sprawie śledztwo.

Wypadki kolejowe nie są rzadkością w Indonezji. Kraj jest rozległy i leży na wielu wyspach, natomiast pociągi są często przestarzałe i w złym stanie technicznym.

PAP

Andrzej Poczobut wolny! Był więźniem politycznym od 2021 r.

Adam Kielar
Białoruś/Polska

Polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczobut, który od 2021 roku był więźniem politycznym reżimu Aleksandra Łukaszenki, został uwolniony. Zdjęcie z nim zamieścił w sieci premier Donald Tusk. We wtorek doszło do wymiany więźniów między Polską a Białorusią.

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk.

Szef rządu zamieścił potem drugi wpis, odnosząc się do szczegółów pracy dyplomatycznej. „Wymiana na polsko-białoruskiej granicy to finał trwającej dwa lata skomplikowanej dyplomatycznej gry, pełnej dramatycznych zwrotów akcji. Udało się dzięki świetnej pracy naszych służb, dyplomatów i prokuratury oraz wielkiej pomocy amerykańskich, rumuńskich i mołdawskich przyjaciół. Dziękuję Wam wszystkim w imieniu Andrzeja Poczobuta i własnym” - napisał.

Białoruskie media państwowe poinformowały we wtorek, 28 kwietnia, o wymianie więźniów pomiędzy Polską a Białorusią, w formule „5 za 5”.

Głos w sprawie uwolnienia zabrał także przebywający



FOT. X DONALD TUSK

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” - napisał na X premier Donald Tusk

w Chorwacji prezydent Karol Nawrocki. „Andrzej Poczobut jest uwolniony przez reżim Łukaszenki, to człowiek, który dowiódł tego, jak mocna jest polskość, przywiązanie do polskich wartości” - napisał. Podkreślił, że dziennikarz zapłacił wysoką cenę w reżimie Łukaszenki. Przypomniał też, że Poczobut został kawalerem Orderu Orła Białego. - Zapraszam pana Andrzeja do odbioru Orderu Orła Białego po całym procesie adaptacji - powiedział Nawrocki.

Podkreślił też, że o sprawie Poczobuta rozmawiał także z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

W tej sprawie wypowiedział się również ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Tom Rose.

„Pod przywództwem prezydenta USA i dzięki zdeterminowanej dyplomacji specjalnego wysłannika na Białoruś Johna Coale’a, Andrzej Poczobut został uwolniony z więzienia i może znów uścisnąć swoją rodzinę” - napisał.

Podziękował także polskim służbom specjalnym oraz Ministerstwu Spraw Zagranicznych.

- Radujmy się, mamy go! Po 1860 dniach w więzieniu o zaostrzonym rygorze nasz bohaterski rodak, męczennik sprawy wolności, Andrzej Poczobut jest w Polsce cały i zdrowy - powiedział na konferencji szef dyplomacji Radosław Sikorski.

Jak podkreślił, ten dzień „nie byłby możliwy bez prezydenta Donalda Trumpa, jego decyzji, a także bez specjalnego wysłannika USA ds. Białorusi Johna Coale’a i całego Departamentu Stanu”.

Sikorski dodał, że Poczobut nie jest jedynym uwolnionym Polakiem. Podziękował polskim służbom specjalnym, władzom Ministerstwa Sprawiedliwości, prokuratury, pracownikom MSZ, którzy we współpracy z instytucjami amerykańskimi i instytucjami kilku innych państw skoordynowały swoje działania, które doprowadziły do wymiany więźniów.

25 marca 2026 roku minęło pięć lat od aresztowania dziennikarza przez białoruski reżim, pod zarzutem „rehabilitacji nazizmu”.

W 2023 roku ruszył błyskawiczny proces, Poczobut został skazany na osiem lat kolonii karnej o zaostrzonym rygorze. Trafiał do Nowopółcka, uznawanego za jedno z najgorszych takich miejsc na terenie Białorusi. PAP

Władimir Putin deklaruje wsparcie dla Iranu

Oprac. Alina Mazurska
Rosja

Podczas spotkania w Petersburgu z szefem MSZ Iranu Abbasem Aragczim przywódca Rosji Władimir Putin pochwalili Irańczyków za utrzymanie niezależności mimo ataków USA i Izraela.

- Z naszej strony zrobimy wszystko, co leży w interesie Iranu oraz wszystkich narodów regionu, by jak najszybciej osiągnąć pokój - oświadczył Putin, cytowany przez agencję Reutersa.

Rosja zaproponowała wcześniej mediację w celu przywrócenia stabilności na Bliskim Wschodzie po rozpoczętych 28 lutego atakach USA i Izraela na Iran. Oferowała też przechowywanie irańskiego wzbogaconego uranu jako sposób deeskalacji napięć, jednak propozycję tę

odrzucały Stany Zjednoczone. W trakcie spotkania, do którego doszło w bibliotece prezydenckiej w Petersburgu, Putin zapewnił Aragczego, że Rosja dostrzega, jak „odważnie i heroicznie naród irański walczy o swoją niezależność i suwerenność”. Putin powiedział również, że w ubiegłym tygodniu otrzymał wiadomość od nowego najwyższego przywódcy Iranu Modżtaby Chameneiego i poprosił Aragczego o przekazanie, że Rosja zamierza kontynuować strategiczne partnerstwo z Teheranem.

Zawarte na 20 lat porozumienie między oboma krajami podpisano w 2025 roku. Oprócz tego Rosja buduje dwa nowe bloki jądrowe w Buszehrze - jedynej irańskiej elektrowni atomowej - a Iran dostarczał Rosji drony Shahed wykorzystywane w wojnie przeciwko Ukrainie. PAP

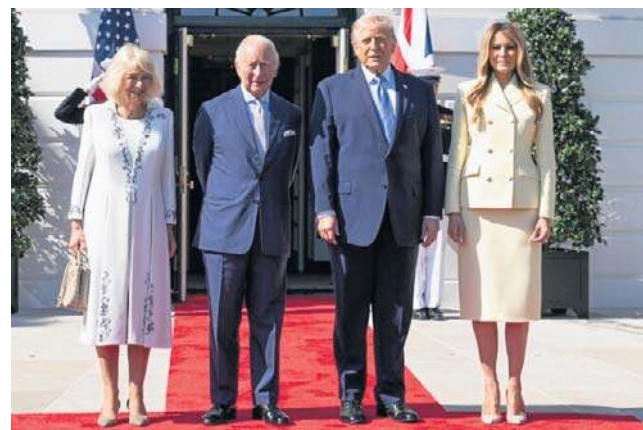
Trumpowie przyjęli w Białym Domu króla Karola i królową Kamilę

Oprac. Alina Mazurska
USA

Prezydent USA Donald Trump wraz z żoną Melanią przyjęli w Białym Domu brytyjskiego króla Karola III i królową Kamilę. Wspólnie wypili herbatę i zwiedzili pasiekę na terenie Białego Domu.

Brytyjska para królewska rozpoczęła w poniedziałek cztero-dniową wizytę w Stanach Zjednoczonych. Po południu król i królowa przybyli do Białego Domu, gdzie przywitani ich Trumpowie.

Prezydent i pierwsza dama przyjęli Karola i Kamilę na herbacie, a następnie pokazali im pasiekę na terenie rezydencji prezydenta USA. W ubiegłym tygodniu pierwsza dama zaprezentowała nowy ul, przypominający



FOT. PAP/EPA

Podczas czterodniowej wizyty państwowej Karol i Kamila mają spotkać się z Trumpami trzykrotnie

miniaturą wersję Białego Domu.

Po spotkaniu z Trumpami para królewska udała się na przyjęcie do rezydencji brytyjskiego ambasadora w Waszyngtonie.

Szansa na poprawę stosunków

Wizyta brytyjskiego monarchy, o którym prezydent Trump zawsze wypowiada się w superlatywach, jest postrzegana jako szansa na poprawę stosunków

USA zarówno z Wielką Brytanią w obliczu ostrej krytyki Trumpa na temat premiera Keira Starmera, jak i ogólnie stosunków wewnątrz NATO. Jest to pierwsza wizyta Karola w USA jako monarchy i ma uczyć też 250. rocznicę istnienia Stanów Zjednoczonych.

Kilka spotkań z parą prezydencką

Podczas wizyty państwowej Karol i Kamila mają spotkać się z Trumpami trzykrotnie. We wtorek po południu król wygłosił też przemówienie przed połączonymi izbami Kongresu. W planie wizyty Karola III jest też zwiedzanie parku narodowego (prawdopodobnie Shenandoah w Appalalach) w Wirginii oraz upamiętnienie ofiar zamachów 11 września 2001 r. i spotkanie z burmistrzem Nowego Jorku Zohranem Mamdanim. PAP

MISTRZOWIE HANDLU



FINAL TO ONI WYGRYWAJĄ NIE TYLKO JAKOŚCIĄ OFERTY, ALE PRZEDĘ WSZYSTKIM ZAUFANIEM KLIENTÓW

Poznaliśmy najlepsze sklepy i najlepszych sprzedawców z całej Polski

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Zwycięzców nagrodziliśmy podczas uroczystej gali, która odbyła się 19 kwietnia warszawskim Teatrze 6. Piętro. Do stolicy przyjechali laureaci z całego kraju - zwycięzcy etapów wojewódzkich i ogólnopolskich.

Mistrzowie Handlu to ogólnopolska akcja organizowana przez Polska Press Grupę pod patronatem serwisu StrefaBiznesu.pl. Jej celem jest promowanie lokalnych sklepów i punktów usługowych oraz ludzi, którzy tworzą ich jakość każdego dnia. O tym, kto trafia do grona laureatów, decydują sami klienci. To oni zgłaszają kandydatów i oddają głosy na swoje ulubione miejsca oraz osoby, które wyróżniają się profesjonalizmem, życzliwością i zaangażowaniem. Dzięki temu plebiscyt od lat pozostaje jednym z najważniejszych rankingów pokazujących prawdziwą siłę lokalnego biznesu.

Zwycięzcy w skali Polski

Sprzedawca Roku Polski 2026: I miejsce: Anna Szymańska - Moda na TOPiE, Piaski (woj. wielkopolskie), II miejsce: Beata Sikora - Butik Beti, Cieszyń (woj. śląskie), III miejsce: Dariusz Muszyński - Delikatesy Centrum, Kudowa-Zdrój (woj. dolnośląskie).

Florysta Roku Polski 2026: I miejsce: Agata Fabisiak-Supińska - Kwiatowy Zakątek, Koszalin (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Patryk Sołdyński - Kwiatownia Kwiatowy Projekt, Chełmsko Śląskie (woj. dolnośląskie), III miejsce: Mariusz Szubryt - Pracownia Florystyczna Kwiat Lotosu, Kraków (woj. małopolskie).

Pośrednik Nieruchomości Roku Polski 2026: I miejsce: Arkadiusz Legan - Legan Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), II miejsce: Jacek Kubicki - Doradca Rynku Nieruchomości Jarosław Kantor, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Natalia Zygmanskiak - Klucze i Kąty, Wejherowo (woj. pomorskie).

Doradca Ubezpieczeniowy / Finansowy Roku Polski 2026: I miejsce: Remigiusz Stanisławek - Rodzinne Finanse, Poznań (woj. wielkopolskie), II miejsce: Natalia Kotwica - Aureus Plus S. Króliczek Spółka Komandytowa, Gliwice (woj. śląskie), III miejsce: Anna Wołosz - Warta, Warszawa (woj. mazowieckie), III miejsce: Kamil Krystosiak - RCU Ubezpieczenia, Białystok (woj. podlaskie).

Sklep Roku Polski 2026 - różne branże: I miejsce: Hortensjowy Ogród - Chrzęstawa 11A (woj. łódzkie), II miej-

сце: PSB Mrówka - Niepołomice, na Tamie 9 (woj. małopolskie), III miejsce: Hurtownia Ogrodnicza AgroSeed - Sandomierz, Przemysłowa 8 (woj. świętokrzyskie).

Kwiaciarnia Roku Polski 2026: I miejsce: Pracownia Florystyczna Magia Kwiatów - Zapałów 213 (woj. podkarpackie), II miejsce: Kwiaciarnia Płatki i Pnącza - Gorzów Wielkopolski, Wielkiego (woj. lubuskie), III miejsce: Inessa - Studio dekoracyjne - Stalowa Wola, Rynek 26 (woj. podkarpackie).

Butik Roku Polski 2026: I miejsce: Butik Beti - Cieszyń, Głęboka 54 (woj. śląskie), II miejsce: OdAgi Agata Jasinska - Rusocice (woj. małopolskie), III miejsce: Butik Iza - Łódź, Ciołkowskiego 2C (woj. łódzkie).

Sklep z artykułami dla dzieci Roku Polski 2026: I miejsce: SK2MStore - Rusocice (woj. małopolskie), II miejsce: Sklep Moda dziecięca Daria - Lublin, Herberta 14 (woj. lubelskie), III miejsce: Eplecaki.pl - Batorowo, Batoro 49A (woj. wielkopolskie).

Sklep z biżuterią i salon jubilerski Roku Polski 2026: I miejsce: Ostrowski Design Jewellery - Gdańsk, do Studzienki 3/1 (woj. pomorskie), II miejsce: Apart - Ełk, Ciepła 7 (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: DH Jubiler Pracownia Złotnicza - Opole, Kośnego 4 (woj. opolskie).

EKO Sklep Roku Polski 2026: I miejsce: Kartofelek - Stargard, Kościuszki 11 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Sklep zielarski - Zielarnia Evital - Poznań, os. Jagiellońskie 121B (woj. wielkopolskie), III miejsce: Sklep OVITO - Tarnów, Kościuszki 35 (woj. małopolskie).

Salon Optyczny Roku Polski 2026: I miejsce: Optyk Zeiss - Łęczna, Jana Pawła II 99 (woj. lubelskie), II miejsce: Punkt Widzenia Salon Optyczny Marta Wierzbicka - Gdynia, Kartuska 10 (woj. pomorskie), III miejsce: Optyk Kasia Kordus - Szczecin, Poczтовая 39/U12 (woj. zachodniopomorskie).

Listę wszystkich zwycięzców w skali województw znajdziecie na stronie strefabiznesu.pl

Handel to wciąż relacje, zaufanie i bliskość

Tegoroczna gala po raz kolejny pokazała, że mimo dynamicznego rozwoju e-commerce tradycyjny handel wciąż ma mocną pozycję. Klienci nadal cenią miejsca, w których mogą liczyć na dobrą obsługę, fachową poradę i zwyczajnie ludzkie podejście.

Ten plebiscyt udowadnia, że w handlu liczy się nie tylko sprzedaż, oferta, lecz także umiejętność budowania relacji, zaufania i lojalności klientów.



SPRZEDAWCA ROKU MIEJSCE I

To jest dla Niej naprawdę ważny kamień milowy w karierze

Aneta Kowalczyk (Lidl, Międzyrzecz) jest związana z branżą handlową od siedmiu lat.

- Zdecydowałam się na ten zawód, ponieważ od zawsze fascynowała mnie praca z ludźmi i możliwość kształtowania pozytywnych relacji w zespole - opowiada zwyciężczyni kategorii Sprzedawca Roku w całym województwie lubuskim.

Jak wyjaśnia pani Aneta, to właśnie chęć wspierania innych i rozwijania ich potencjału sprawiła, że wybrała tę drogę zawodową, jaką podąża.

Co w codziennej pracy daje Jej największą satysfakcję? - Myślę, że największą satysfakcję daje mi moment, kiedy widzę realny wpływ mojej pracy na innych. Kiedy zespół osiąga cele, widzę jego rozwój, widzę, że motywacja rośnie, to jest dla mnie bezcenna

nagroda. Poza tym, kiedy widzę, że nasza współpraca przekłada się na lepszą atmosferę w zespole, czuję, że naprawdę jest sens w tym, co robię - wyjaśnia doskonale sprzedawczyni.

Byliśmy ciekawi, jakie cechy charakteru lub podejście do ludzi pomagają pani Anecie wykonywać tę pracę najlepiej? Tak nam odpowiedziała na to pytanie: - Myślę, że kluczowe są tu empatia i otwartość. Staram się naprawdę słuchać innych, rozumieć ich potrzeby i patrzeć na sprawy z ich perspektywy. Poza tym, konsekwencja i pozytywne nastawienie pozwalają mi budować zaufanie w zespole. Dzięki temu praca jest płynna, a ludzie czują się docenieni i zmotywowani.

Oczywiście nie samą pracą człowiek żyje, byliśmy więc ciekawi, jak Aneta Kowalczyk spędza wolny czas,

jakie ma pasje lub zainteresowania? Okazuje się, że poza pracą najczęściej radości czerpie z czasu spędzanego z przyjaciółmi i z rodziną. - Uwielbiam wspólne wypadki w góry, nad morze, chwile z dziećmi, gotowanie, a także lubię pomagać innym. Te pasje dają mi równowagę i pozwalają naładować baterie - wyjawia sprzedawczyni Roku.

Kiedy usłyszała, że zdobyła pierwsze miejsce w Mistrzach Handlu, poczuła ogromną dumę i wdzięczność. - To dla mnie potwierdzenie ciężkiej pracy, ale też ogromna motywacja do dalszego rozwoju. Teraz czuję, że mam jeszcze większą chęć dzielić się wiedzą z zespołem, inspirować innych i sięgać po kolejne ambitne cele. To jest dla mnie naprawdę ważny kamień milowy w mojej karierze - mówi doceniona pani Aneta. .



FLORYSTA ROKU MIEJSCE I



POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE I

Ogromne zaskoczenie, ale przede wszystkim wielkie wyróżnienie

Arkadiusz Legan (Legan Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski) z branżą nieruchomościową jest związany od 16 lat. Wybór tego zawodu nie był przypadkowy. Od początku interesowała Go praca z ludźmi i możliwość realnego wpływu na ich ważne decyzje życiowe. - Nieruchomości to nie tylko transakcje, ale przede wszystkim emocje, potrzeby i marzenia klientów. To właśnie ta różnorodność oraz dynamika rynku sprawiły, że zdecydowałem się podążać tą ścieżką zawodową i rozwijać się w niej przez kolejne lata - mówi. Największą satysfakcję w codziennej pracy daje Mu przede wszystkim kontakt z ludźmi i możliwość towarzyszenia im w ważnych momentach życia. - Zakup lub sprzedaż nieruchomości to często jedna z najistotniejszych decyzji, dlatego cieszy mnie,



że mogę być dla klientów wsparciem i pomóc im przejść przez ten proces spokojnie i bezpiecznie. Dużą satysfakcję daje także moment finalizacji transakcji, kiedy widzę zadowolenie obu stron i mam poczucie, że dobrze wykonałem swoją pracę. Ważna jest dla mnie też różnorodność. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania, nowe nieruchomości i nowe historie, co sprawia, że ta praca nigdy nie jest monotonna - wyjaśnia. Poza pracą stara się przede wszystkim dbać o równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Wolny czas najchętniej spędza aktywnie. Lubi ruch, spacerować i kontakt z naturą, który pozwala Mu się wyciszyć i naładować energię. Ceni też chwile spędzone z rodziną i bliskimi, bo to one dają Mu największe poczucie stabilizacji i motywację

do działania. Interesuje się też rozwojem osobistym oraz szeroko rozumianym rynkiem. Śledzi trendy, czyta i stara się stale poszerzać swoją wiedzę, dzięki temu może nie tylko odpoczywać, ale też rozwijać się i patrzeć na swoją pracę z nowej perspektywy.

Zdobycie I miejsca w plebiscycie Mistrzów Handlu w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku w województwie lubuskim było dla Niego ogromnym zaskoczeniem, ale przede wszystkim wielkim wyróżnieniem. To bardzo budujące uczucie, kiedy widzi się, że praca, zaangażowanie i relacje budowane z klientami przez lata są doceniane. Traktuje to nie tylko jako osobisty sukces, ale też jako potwierdzenie, że warto stawiać na profesjonalizm, uczciwość i indywidualne podejście do każdej współpracy.

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE II

Wierzy, że profesjonalizm oraz zaufanie są fundamentami

Agnieszka Przysowa od lat działa na zielonogórskim rynku nieruchomości jako agent nieruchomości i zarządcą najmu, prowadząc marki Twoje Piękne Mieszkanie oraz Połojce Studenckie Zielona Góra.

„Specjalizuję się w kompleksowym zarządzaniu najmami oraz w pośrednictwie sprzedaży mieszkań, stawiając na bezpieczeństwo, transparentność i realne wsparcie moich klientów na każdym etapie współpracy” - tak opisywała siebie w trakcie trwania plebiscytu Mistrzowie Handlu, finalnie zajmując w nim II miejsce w całym województwie w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku.

Pani Agnieszka informowała, że w ramach swojej pracy obsługuje najmy w wyższym standardzie,

najmy premium oraz pokoje studenckie premium, dbając o jakość, spokój i stabilność współpracy zarówno ze strony właścicieli, jak i najemców.

„W mojej pracy ważne są jasne zasady - nigdy nie pobieram prowizji od dwóch stron tej samej transakcji. Moje wynagrodzenie zawsze pokrywa wyłącznie strona, dla której świadczę usługę” - opisywała Agnieszka Przysowa.

Laureatka akcji stawia na długofalowe relacje, wysoką jakość obsługi oraz pełną odpowiedzialność za powierzone nieruchomości.

„Wierzę, że profesjonalizm i zaufanie są fundamentem skutecznego pośrednictwa” - wyznawała pośredniczka, którą tak docenili głosujący w Mistrzach Handlu.

Cenią Ją również Ci, którzy mieli z Nią zawodowy kontakt. Na Jej stronie internetowej można znaleźć opinie klientów, którzy podkreślają, że trafili na panią Agnieszkę - i lepiej trafić nie mogli! Opisują, że dała im ogromne wsparcie, zapewniła indywidualne podejście do sprawy.

Klienci cenią Jej profesjonalizm, zaangażowanie i pełne wsparcie. To, że rzeczywiście z pasją i doświadczeniem pomaga im realizować cele związane z kupnem, sprzedażą oraz wynajmem nieruchomości. To, że naprawdę daje pewność, że każdy etap transakcji zostanie przeprowadzony zgodnie z obietnicami - sprawnie, bezpiecznie i w pełni profesjonalnie, a także pomoże na każdym etapie procesu, który nie należy przecież do najłatwiejszych.

**POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE III**

Uważa, że podstawą dobrej współpracy są ludzie, a także relacje

Małgorzata Pilarek (WGN Nieruchomości, Nowa Sól) jest agentem nieruchomości zajmującym się kompleksową obsługą rynku nieruchomości - zarówno transakcji na rynku wtórnym, jak i rynku pierwotnym.

„Prowadzę sprzedaż mieszkań, domów i działek, obejmując zarówno standardowe transakcje, jak i sprawy o skomplikowanym stanie prawnym, w tym z wpisami w księgach wieczystych, obciążeniami czy postępowaniami komorniczymi” - tak opisywała siebie w trakcie trwania plebiscytu Mistrzowie Handlu, finalnie zajmując w nim doskonałe, trzecie miejsce w całym województwie w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku.

Przekazywała, że w swojej pracy pokazuje, że nawet trudne sytuacje

można rozwiązać w sposób bezpieczny, uporządkowany i zgodny z obowiązującymi przepisami.

„Każdą nieruchomość oraz każdą transakcję traktuję indywidualnie, dbając nie tylko o skuteczność, ale przede wszystkim o bezpieczeństwo Klientów i przejrzystość całego procesu” p odkreślała pani Małgorzata.

Współpracuje zarówno z klientami sprzedającymi, jak i kupującymi, zapewniając im wsparcie na każdym etapie: od analizy potrzeb i dokumentów, przez negocjacje, aż po finalizację umowy. Zajmuje się również obsługą najmu i wynajmu nieruchomości, dbając o bezpieczeństwo stron i stabilność zawieranych umów.

„Uważam, że podstawą dobrej współpracy są ludzie i relacje oparte



na zaufaniu, dlatego dużą wagę przykładam do komunikacji, spokoju i partnerskiego podejścia” - wyznała Małgorzata Pilarek z GN Nieruchomości (Nowa Sól). To doskonale oddaje Jej podejście do pracy. Na pierwszym miejscu są ludzie: ich potrzeby, marzenia, a czasem obawy, słowem ich emocje. To nasza wyróżniona traktuje priorytetowo, bo wie, że na tym buduje się fundament, czyli zaufanie.

Jeszcze na etapie trwania plebiscytu Mistrzowie Handlu 2026 wyznała, że już sama nominacja do tytułu Pośrednika Nieruchomości Roku województwa lubuskiego była dla Niej ważnym wyróżnieniem, a także potwierdzeniem, że rzetelne i odpowiedzialne podejście do zawodu ma realną wartość.

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY MIEJSCE I

Ta ekspertka kredytowa zostaje Mistrzem już drugi rok z rzędu

Małgorzata Lenart (Kancelaria Finansowa Małgorzata Lenart, Zielona Góra) jest ekspertką w zakresie kredytów hipotecznych, która może się pochwalić tym, że ma ponad 20 lat doświadczenia w branży finansowej.

Nasza zwyciężczyni pomaga klientom spełniać marzenia o własnym domu, oferując profesjonalne doradztwo i kompleksową obsługę na każdym etapie procesu kredytowego. Jej celem jest bezpieczeństwo finansowe klientów, dlatego zawsze działa z pełnym zaangażowaniem, dbając o najlepsze warunki kredytowe i indywidualne podejście.

Ta ekspertka kredytowa pomaga klientom bezpiecznie przejść przez cały proces finansowania: od analizy potrzeb aż do podpisania umowy w banku.



„Specjalizuję się w kredytach hipotecznych, refinansowaniu oraz dopasowaniu najlepszych rozwiązań finansowych do indywidualnej sytuacji klienta” - tak opisywała siebie w trakcie trwania plebiscytu Mistrzowie Handlu, finalnie zwyciężając w skali całego naszego województwa w kategorii Doradca Ubezpieczeniowy/finansowy Roku.

I to już drugi raz z rzędu pani Małgorzata zdobyła ten zaszczytny tytuł w Lubuskiem. Po tym triumfie wyznała, że to wyróżnienie jest dla Niej wyjątkowe, ponieważ jest efektem zaufania, rekomendacji oraz wspólnej pracy przy realizacji ważnych decyzji finansowych. Po wygranej serdecznie podziękowała wszystkim klientom za zaufanie, partnerom za współpracę oraz każdej osobie,

która oddała na Nią swój głos w plebiscycie Mistrzowie Handlu.

Nasza zwyciężczyni informuje, że stawia na przejrzystość, rzetelną analizę i pełne wsparcie na każdym etapie współpracy. Dzięki znajomości ofert wielu banków może znaleźć rozwiązanie dopasowane do możliwości i planów swoich klientów - osób, które planują zakup nieruchomości, budowę domu lub chcą sprawdzić swoje możliwości kredytowe.

Małgorzata Lenart jest więc specjalistką, która konsekwentnie buduje swoją pozycję w oparciu o wiedzę, doświadczenie i relacje z klientami. W swojej pracy stawia na jasne zasady współpracy oraz spokojne przeprowadzanie klientów przez często złożone decyzje finansowe.

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE II

„Ludzie szybko czują, czy ktoś naprawdę stoi po ich stronie”

Doradca ubezpieczeniowy i finansowy to zawód, który opiera się przede wszystkim na odpowiedzialności i zaufaniu. To nie tylko praca z dokumentami, ofertami i liczbami, ale przede wszystkim z ludźmi - ich planami, obawami i decyzjami, które często mają wpływ na wiele lat życia.

Jak długo Paweł Raclawski (Raclawski Paweł. SuperUbezpieczenia.pl, Zielona Góra) jest związany z branżą i co sprawiło, że wybrał właśnie ten zawód?

- Jako SuperUbezpieczenia.pl działamy w pośrednictwie ubezpieczeniowym od prawie 30 lat. Zostałem agentem ubezpieczeniowym, bo lubię pracę, która ma praktyczny sens: daje ludziom poczucie bezpieczeństwa - mówi laureat drugiego miejsca.

Byliśmy ciekawi, co w codziennej pracy daje mu największą satysfakcję, więc o to zapytaliśmy. - Na przestrzeni lat, dzięki indywidualnemu podejściu do każdego klienta, zapracowaliśmy na swoją silną pozycję w regionie. Z każdą pozytywnie załatwioną sprawą rośnie i nadal rośnie w nas poczucie sukcesu oraz dobrze wykonanej pracy. Klienci, przede wszystkim najbardziej wymagający, potwierdzają, że otrzymali od nas najlepsze ubezpieczenie - odpowiada pan Paweł.

Są cechy charakteru, podejście do ludzi, które pomagają wykonywać ten fach najlepiej. - W tej pracy kluczowe są dla mnie rzetelność, konsekwencja i odpowiedzialność za rekomendację. Jeśli czegoś nie wiem, wolę sprawdzić, niż zgady-

wać. Ludzie szybko czują, czy ktoś naprawdę stoi po ich stronie - wyjaśnia nasz laureat.

Poza pracą jest bardzo „w terenie” - biega, jeździ na rowerze i chodzi po górach. - Sport uczy mnie systematyczności i pokory, a to mocno pomaga też w biznesie. Do tego podróże. Lubię poznawać miejsca i ludzi, nawet jeśli to tylko kilka dni - wyjaśnia zdobywca drugiego miejsca.

Jak zareagował na zdobycie miejsca na podium w Mistrzach Handlu? Co to dla niego oznacza? - To wyróżnienie traktuję jako potwierdzenie, że warto stawiać na rzetelność, prosty język i długą relację z klientem. Dodało mi to energii do dalszego rozwoju i podnoszenia standardów w firmie - opowiada Paweł Raclawski z Zielonej Góry.



DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE III

Stawia na empatię, uważne słuchanie, otwartość i autentyczność

„(...)Jeśli kiedykolwiek pomogłam Wam w trudnej chwili, rozwiałam wątpliwości lub sprawiłam, że poczuliście się bezpiecznie - Wasz głos będzie dla mnie największym wyróżnieniem” - tak zachęcała do głosowania na siebie jeszcze podczas trwania naszego plebiscytu Mistrzowie Handlu 2026.

A potem okazało się, że finalnie głosowanie ułożyło się tak, że trzecie miejsce w kategorii Doradca ubezpieczeniowy/finansowy Roku w całym naszym województwie zdobyła właśnie Ona - czyli Anna Nowakowska (Superubezpieczenia.pl, Zielona Góra).

Nasza laureatka z branżą ubezpieczeniową jest związana od dawna, bo od 2004 roku. - Wybrałam ten zawód, ponieważ lubię

pracę z ludźmi i możliwość realnego pomagania im w ważnych momentach życia - wyjaśnia doświadczona doradczyni.

Półtora roku temu spełniła marzenie o własnym miejscu na zawodowej mapie życia - razem z koleżanką i kolegą otworzyli ubezpieczeniowy punkt partnerski w Zielonej Górze, do którego zapraszają po rzetelne doradztwo i kompleksową obsługę zarówno dla klientów indywidualnych, jak i firm.

Największą satysfakcję w pracy daje pani Annie bezpośredni kontakt oraz rozmowy z klientami, które pozwalają Jej jeszcze lepiej rozumieć ich potrzeby i świadczyć usługi na najwyższym poziomie.

Empatia, uważne słuchanie, otwartość i autentyczność, to funda-



menty Jej pracy, jak nam przekazuje. - Dzięki nim z łatwością nawiązuję kontakt z każdym klientem, buduję zaufanie i realnie wspieram w podejmowaniu ważnych decyzji - dodaje pani Anna.

Poza pracą, w swoim czasie wolnym od zawodowych obowiązków, ceni sobie spotkania z przyjaciółmi, rozmowy przy dobrej muzyce i wspólne oglądanie ciekawych filmów. - Dla relaksu i energii regularnie uczęszczam na zajęcia zumbi, które pozwalają mi dbać o kondycję i dobry nastrój - mówi.

Zajęcie trzeciego miejsca w plebiscycie Mistrzowie Handlu 2026 było dla Niej ogromną radością, a także dowodem na to, że pasja i zaangażowanie w pracę przynoszą realne efekty.

SKLEP ROKU- RÓŻNE BRANŻE MIEJSCE I

Ta firma to Tomasz, Aneta i Ich dzieci: Natasza, Norbert i Oliwier

W ofercie zwycięskiego Centrum Ogrodnicze SAŚIAD (Strzelce Krajeńskie, Zachodnia 24) znajdziecie bogaty wybór produktów z szeroko pojętej branży ogrodniczej, oferuje między innymi mnóstwo ciekawych roślin, a także duży wybór środków ochrony roślin.

Jak przekazuje nam Tomasz Tarkowski: - Stawiamy przede wszystkim na sprawdzonych polskich dostawców. A ze swojej strony oferujemy doświadczenie, nasz rodzinny sklep prowadzimy z zoną już ponad 20 lat.

Co w codziennej pracy z klientami daje Im największą satysfakcję? - Przede wszystkim rozmowy z ludźmi. Zwłaszcza zimą, kiedy ruch jest mniejszy, starsze osoby przychodzą po prostu porozmawiać. O swoich problemach, o zdrowiu. To bar-



dzo miłe, że darzą nas pewnego rodzaju zaufaniem - przekazuje pan Tomek.

Firma jest sklepem rodzinnym. - Najpierw prowadzili go rodzice żony. Pomagała też moja mama. Teraz ja i moja żona Aneta prowadzimy go razem, a dodatkowo dołączają się nasze dzieci: Natasza, Norbert i Oliwier. To sprawia, że w naszym sklepie panuje miła, swojska atmosfera. Nie zależy nam tylko na szybkiej sprzedaży, ale na rozmowie i odpowiednim doradztwie - wyjaśnia właściciel.

Czym jest dla Nich zwycięstwo w Mistrzach Handlu? W dobie wielkopowierzchniowych sklepów uważają to za olbrzymi sukces. Cieszą się, że doceniony został przez klientów wysiłek, który wkładają codziennie w prowadzenie sklepu. - Jeszcze raz

dziękujemy za zaufanie. I staramy się dalej, dla was - mówi pan Tomasz.

Zgodził się opowiedzieć historię, która najlepiej pokazuje charakter miejsca i ludzi, którzy je tworzą - W okresie pandemii szczególnie uwidoczniła się nasza działalność rodzinna. Wszyscy - ja, Aneta i nasza trójka wspaniałych dzieciaków - działaliśmy razem dla naszych klientów. Rozwoziliśmy ludziom towary bezpośrednio do domów. Staraliśmy się działać w okresie wiosennym, aby zapewnić ludziom chociaż chwilę wytchnienia w ogrodzie. Oczywiście cały czas prowadziliśmy życzliwe rozmowy, nie tylko sprzedażowe, ale również o zwykłych codziennych sprawach. Radość przynosiły nam zadowolone i uśmiechnięte twarze naszych klientów - opowiada.

KWACIARNIA ROKU MIEJSCE I

Pięknie, miło, uprzejmie. Ludzie polecają Między Kwiatami

Kwiaciarnia to jedno z tych miejsc, do których nie wchodzi się przypadkiem. Najmilej jest, gdy prowadzi nas tam radość - chęć podziękowania za coś ważnego dla nas, pogratulowania komuś sukcesu albo uczczenia ważnej chwili. Innym razem wchodzimy do tego świata pełnego kwiatów, by to właśnie one zastąpiły słowa pożegnania czy przeprosin...

Dobrze skomponowane bukiety potrafią bowiem powiedzieć więcej niż długie zdania!! Umieją wyrazić wdzięczność, miłość, pamięć albo wsparcie, dlatego kwiaty od zawsze towarzyszą ludzkim emocjom - i tym najpiękniejszym, i tym najtrudniejszym również.

Ich wybór rzadko bywa obojętny, a zawsze stoi za nim nie tylko estetyka, ale też uważność i wyczuwanie

drugiego człowieka, ale także indywidualny styl miejsca, w którym wyznaczony są te bukiety na przeróżne okazje.

Rola kwiaciarni nie kończy się na sprzedaży, bo to miejsce, w których codzienność spotyka się z emocjami, piękno z ludzkimi historiami, dlatego nie mogło go zabraknąć w akcji Mistrzowie Handlu.

Teraz z dumą ogłaszamy, że naszą Kwiaciarnią Roku całego województwa lubuskiego została Kwiaciarnia Między Kwiatami (Żary, Chrobrego 17)!

Jest to miejsce, które klienci docenili nie tylko za piękne kompozycje, ale także za coś równie ważnego - umiejętność towarzyszenia ludziom w ważnych momentach ich życia właśnie.

W zwycięskiej kwiaciarni kupicie kwiaty na każdą okazję, ale bez okazji również, by nacieszyć oko.

W Między Kwiatami powstają zachwycające bukiety na urodziny, imieniny, rocznice czy śluby, a także kompozycje na ważne rodzinne uroczystości, takie jak chrzciny czy komunie. Nie brakuje również możliwości kupna wiązanek, które towarzyszą chwilom refleksji i pożegnania. Obok gotowych bukietów można wybierać pojedyncze kwiaty, zamawiać kompozycje tworzone na indywidualne zamówienie, a także kupić dekoracje, drobne dodatki do prezentów. Są także sezonowe propozycje - dopasowane do świąt, pór roku czy aktualnych trendów albo dni, jak na przykład walentynki.



BUTIK ROKU MIEJSCE I

To właśnie z pasji do mody powstał butik 19-letniej pani Wiktorii

„Jestem Wiktorii, swój butik założyłam, mając 19 lat, zamieniając pasję do mody w realny biznes. To efekt ciężkiej pracy, determinacji i wiary w siebie. Dziś robię to, co kocham, stale rozwijam swoją markę. Znajdziecie u mnie oryginalne kreacje na każdą okazję, niezależnie od wieku. Codziennie wkładam w to miejsce ogrom serca. Zaczęłam od 9 produktów na wieszaku, a dziś mój sklep jest zapełniony perełkami. Prowadzę butik stacjonarnie w małej wiosce obok Nowej Soli. Butik jest również internetowy, przez co mam nawet dostęp do klientek z zagranicy i całej Polski” - tak opisywała swój sklep jeszcze w trakcie trwania naszego plebiscytu Mistrzowie Handlu młodzieżka właścicielka sklepu Vika Fashion (Nowa Sól). A po zakończe-

niu głosowania okazało się, że to właśnie Jej sklep wygrał w kategorii Butik Roku w całym województwie lubuskim.

Klientki są nim zachwycone, o czym można łatwo przekonać się, czytając także opinie na firmowym Facebooku naszego zwycięskiego butik. Jedną z nich jest warta przytoczenia, bo oddaje też duszę i charakter tego miejsca. To opinia pani Ani, która opisuje siebie jako osobą o okrągłych kształtach i bardzo wybredną. Zakupy przez długi czas były dla Niej stresujące, bo jak coś Jej się podobało, okazywało się za małe, a jeśli było dobre rozmiarowo, to było kompletnie nie w Jej stylu. Któregoś dnia trafiła na transmisję sprzedawczą Vika Fashion. Najpierw Jej uwagę przyciągnęła jednak pani



Wiktorii - „przepiękna, młoda, pełna energii i ciepła osobka. Ma w sobie coś takiego, że człowiek chce zostać na tym live dłużej. I zostałam...”. Chwilę później zobaczyła piękne kolory, świetne fasony, w pasujących rozmiarach. Jej pierwsze zamówienie to była koszula, którą założyła na drugie urodziny swojego synka. Zebrała ogrom komplementów. Czuli się pięknie, kobieco i pewnie siebie. Potem były kolejne zamówienia, a teraz pani Ania, jako stała klientka, uważa, że warto dodać, że ta młoda dziewczyna, pani Wiktorii, prowadzi swój biznes w niesamowity sposób: „Z ogromnym zaangażowaniem, sercem i profesjonalizmem. Mimo młodego wieku idzie po swoje, spełnia marzenia i robi to naprawdę pięknie”.

SKLEP Z ART. DLA DZIECI ROKU MIEJSCE I

Mają zaskakująco szeroki wybór modeli wózków i fotelików

Baby Boom (Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 49B) to miejsce, które dla wielu rodziców staje się pierwszym i najważniejszym przystankiem podczas przygotowań na przyjście dziecka. Sklep wyróżnia się kompleksowym podejściem. To miejsce, w którym można skompletować całą wyprawkę dla maluszka - od najważniejszych elementów, takich jak wózki i foteliki, po produkty codziennego użytku. Wszystko w jednym miejscu, w spokojnej atmosferze i z fachowym wsparciem. Ogromnym atutem Baby Boom jest wiedza i doświadczenie pracowników - łącznie to ponad 50 lat pracy w branży dziecięcej. To przekłada się na wysoki poziom doradztwa i realną pomoc w podejmowaniu decyzji, które dla wielu rodziców są zupełnie nowe



i często wymagające. Oferta wózków i fotelików to jeden z najmocniejszych punktów sklepu. Klienci mogą liczyć nie tylko na szeroki wybór modeli, ale przede wszystkim na dokładne omówienie ich funkcjonalności, różnic i dopasowania do codziennego użytkowania. Pomoc w wybraniu obejmuje także aspekty jak wygodę prowadzenia, składanie, dopasowanie do samochodu czy bezpieczeństwo dziecka podczas podróży. Dzięki temu rodzice podejmują decyzje świadomie, mając pewność, że wybrane rozwiązania będą praktyczne i sprawdzą się w codziennym życiu.

Sklep stawia na wygodę zakupów - szeroki asortyment pozwala znaleźć wszystko, co niezbędne dla niemowlęcia, a atrakcyjne ceny oraz

możliwość skorzystania z zakupów na raty sprawiają, że przygotowanie wyprawki staje się bardziej dostępne i komfortowe finansowo.

Klienci szczególnie doceniają obsługę - pomocną, zaangażowaną i zyczliwą. To właśnie atmosfera i indywidualne podejście sprawiają, że zakupy przebiegają spokojnie, a rodzice czują się pewnie przy podejmowaniu decyzji.

Zwycięstwo w plebiscycie „Mistrzowie Handlu” jest naturalnym potwierdzeniem jakości tego miejsca. Wyróżnienie przyznawane przez klientów pokazuje, że Baby Boom cieszy się dużym zaufaniem i uznaniem - a to najlepszy dowód na to, że codzienna praca, zaangażowanie i podejście do klienta są naprawdę doceniane.

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU MIEJSCE I

Elegancka przestrzeń pełna blasku, ale również kobiecej energii

Salon TOUS (Gorzów Wielkopolski, Przemysłowa 2) to elegancka przestrzeń pełna blasku i kobiecej energii. Oferuje charakterystyczną biżuterię, zegarki i dodatki, które łączą nowoczesny design z subtelną elegancją. Rozpoznawalnym symbolem marki jest logo w kształcie misia, które stało się jej ikoną i symbolem radości, czułości oraz ponadczasowego stylu. To marka biżuteryjna oferująca nie tylko kolczyki, naszyjniki czy pierścionki, ale też torebki, zegarki i perfumy, czyli pełen lifestyle. Wyróżnia się charakterystycznym motywem misia oraz stylem „pomiędzy luksusem a dostępnością”. Bardziej modowa i mniej klasyczna. Stawia na codzienne noszenie biżuterii, wyrazisty design i emocjonalny przekaz, zamiast tradycyj-

nego podejścia do luksusu i inwestycyjnej wartości.

Co w codziennej pracy z klientami daje największą satysfakcję? - Największą satysfakcję z pracy z klientami daje przede wszystkim poczucie realnego wpływu i sensu tego, co robimy. Nie chodzi o samą sprzedaż, ale pomoc, relacja i pozytywne doświadczenie klienta, które sami współtworzymy - przekazuje Paulina Borzym.

Jak w zwycięskim sklepie tworzą przyjazną, codzienną atmosferę dla klientów? - Tworzymy przyjazną atmosferę poprzez życzliwe powitanie, uważne słuchanie i indywidualne podejście, bez wywierania presji. Kluczowe jest, aby klient czuł się komfortowo, zauważony i swobodny w podejmowaniu decyzji - przekazuje pani Paulina.

Czym jest dla Nich zwycięstwo w Mistrzach Handlu? To przede wszystkim uznanie od klientów i dowód, że Ich praca ma sens. - To efekt zaangażowania, jakości obsługi i budowania relacji, a nie tylko wynik sprzedażowy - uważają. Wygrana oznacza, że klienci Ich doceniają i chcą do Nich wracać. A dlaczego, na przykład? Najlepiej pokazuje to sytuacja, gdy klient przychodzi bez konkretnego pomysłu, na przykład szuka prezentu, a dzięki spokojnej rozmowie i zaangażowaniu wychodzi z czymś idealnie dopasowanym i szczerym uśmiechem. To moment, w którym widać, że nie chodzi tylko o sprzedaż, ale o uważność, relację i chęć pomocy, czyli prawdziwy charakter miejsca i ludzi, którzy je tworzą.



EKO SKLEP ROKU MIEJSCE I

Zagroda - gdzie ekologia spotyka się z jakością i zaufaniem

„Wierzmy, że codzienne wybory mają znaczenie. Dlatego stworzyliśmy sklep, w którym ekologia spotyka się z jakością i zaufaniem. Każdy produkt wybieramy tak, jakbyśmy kupowali go dla siebie” - opisywała siebie podczas trwania naszego plebiscytu Mistrzowie Handlu 2026 Zagroda z Gorzowa Wielkopolskiego (Witosa 50).

I to jest nasz zwycięzca kategorii Eko Sklep Roku w całym województwie lubuskim.

Sklep ekologiczny to miejsce, w którym ważne są nasze codzienne wybory dotyczące jedzenia, stylu życia i zdrowia. Na półkach takich sklepów można znaleźć żywność, czasami także kosmetyki. Coraz częściej częścią oferty stanowią również produkty dla osób o specjalnych potrzebach żywieniowych. Zakupy w sklepie EKO to

często coś więcej niż tylko wybór konkretnego produktu. To także rozmowa, szukanie lepszych rozwiązań i stopniowe wprowadzanie zmian w codziennych nawykach. Klienci wracają tu nie tylko po produkty, ale też po wiedzę, inspirację i poczucie, że dokonują świadomych wyborów, również tych związanych na przykład ze świętami. I tak w zwycięskim Sklepie Zagroda w Kupcu Gorzowskim (Gorzów Wielkopolski, Witosa 50) przed Wielkanocą też przygotowali coś wyjątkowego. Czekał specjalny stół pełen tradycyjnych, wielkanocnych smaków: naturalny zakwas na żurek, aromatyczny chrzan i domowa ćwikła, świeże, ekologiczne jajka z tradycyjnej farmy - od kurek karmionych naturalnie kaszą jaglaną oraz obowiązkowa biała kiełbasa.



Tutaj jednak codziennie, a nie od święta kupicie mnóstwo pyszności. Nasi zwycięzcy dbają, żeby było świeżo, lokalnie i smacznie. Kupicie w Zagrodzie na przykład wyroby wędliniarskie, twarogi, sery, pierogi oraz inne domowe specjały. Jest garmażerka, świeży chleb, warzywa BIO. Oczywiście to nie wszystko. Zawsze znajdziecie też szeroki wybór produktów suchych oraz wiele innych sprawdzonych smakołyków.

Nasz zwycięski sklep już teraz musi bogatą ofertą, ale jak opisuje, ciągle się jeszcze rozwija, stale poszerzając swoją ofertę, żeby każdy znalazł coś dla siebie. Mają różnorodne produkty bezglutenowe. Do tego ciągle pojawiają się nowości, różne różności i produkty, które po prostu warto wypróbować.

SALON OPTYCZNY ROKU MIEJSCE I

Pracuje ponad 30 lat. Pamięta wielu klientów jeszcze jako dzieci

Optyk 8 (Gorzów Wielkopolski, Łokietka 8) to Salon Optyczny Roku w całym województwie lubuskim!

- W naszym salonie optycznym oferujemy szeroki wybór opraw okularowych - zarówno klasycznych, jak i zgodnych z najnowszymi trendami w modzie okularowej. Szczególną uwagę poświęcamy dzieciom, dlatego posiadamy bogaty wybór opraw dziecięcych. Zapewniamy profesjonalne badanie wzroku dostosowane zarówno dla dorosłych, jak i najmłodszych. Na lokalnym rynku wyróżnia nas indywidualne podejście do klienta, dbałość o komfort i zdrowie wzroku całej rodziny. Możemy się pochwalić wielopokoleniowymi klientkami. Jako właścicielka pamiętam klientów jako dzieci, a teraz dorosłe osoby, które często przychodzą już



ze swoimi dziećmi. Według mnie świadczy to o zaufaniu i profesjonalizmie mojego salonu - opisuje Agnieszka Nowacka.

W codziennej pracy największą satysfakcję daje Jej bezpośredni indywidualny kontakt z klientem. - Pracuję w branży ponad 30 lat i przez ten czas zbudowałam relacje z wieloma stałymi klientami, którzy regularnie do mnie wracają i przyprowadzają inne osoby. To dla mnie ogromna wartość i dowód zaufania. Szczególną radość sprawia mi moment, gdy widzę zadowolenie klienta z dobrze dobranych i wykonanych przez nas okularów - mówi pani Agnieszka.

Ceni i słucha każdego klienta, przeznaczając na niego nieograniczoną ilość czasu - bez pośpiechu i szywnych reguł sprzedaży. Takie samo podejście

mają Jej pracownicy. Każdy klient jest traktowany indywidualnie.

- Osobiście cenię sobie rozmowy z klientem. Często zdarza się, że szczególnie starsze osoby lub stali klienci dzielą się historiami ze swojego życia. To jest dla mnie bardzo ważne, bo mówi o zaufaniu. Te spotkania mają dla mnie szczególny wymiar, nie tylko zawodowy, ale bardzo ludzki. Staram się przekazać takie podejście do klienta swoim pracownikom - mówi pani Agnieszka.

Zwycięstwo w konkursie jest dla Niej oraz Jej pracowników przede wszystkim ogromnym wyróżnieniem i potwierdzeniem dobrej, wieloletniej pracy oraz zaangażowania: - To szczególnie cenne, ponieważ za tym sukcesem stoją głosy i zaufanie naszych klientów.

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE HANDLU 2026

SPRZEDAWCA ROKU

| | |
|-------------------------------|---|
| Gorzów Wielkopolski | Wioleta Szostak , Pan Materac, Gorzów Wielkopolski |
| powiat gorzowski | Wioleta Niedźwiecka , Medellin, Kostrzyn nad Odrą |
| powiat krośnieński | Mikołaj Czubachowski , Świat Prasy, Krosno Odrzańskie |
| powiat międzyrzecki | Aneta Kowalczyk , Lidl, Międzyrzecz |
| powiat nowosolski | Ewa Skawińska , PSB Mrówka, Nowa Sól |
| powiat słubicki | Anna Lenart , Piekarnia Bartek Bartłomiej Kaszkowiak, Górzycza |
| powiat strzelecko-drezdenecki | Patryk Przybysz , Hydrokan plus, Drezdenko |
| powiat sulęciński | Karolina Dworak , Sklep Gama, Sulęcín |
| powiat świebodziński | Waldemar Jaremko , Sklep Rysio, Świebodzin |
| powiat zielonogórski | Przemysław Chlebek , Bricomarche, Sulechów |
| powiat żagański | Sylwia Garcarz , Worldbox, Żagań |
| powiat żarski | Anna Węgrzyn , Biedronka, Żary |
| Zielona Góra | Paweł Kaproń , Na Nowo, Zielona Góra |

FLORYSTA ROKU

| | |
|---|--|
| Gorzów Wielkopolski | Violetta Legan , Kwiaciarnia Bukieteria Violetta Legan, Gorzów Wielkopolski |
| Region 1 (powiaty: gorzowski, słubicki, strzelecko-drezdenecki, sulęciński) | Anna Dziewiałtowska , Kwiaciarnia AD Anna Dziewiałtowska, Cybinka |
| Region 2 (powiaty: międzyrzecki, świebodziński, krośnieński) | Sylwia Kresowska , Kwiaciarnia u Sylwii, Świebodzin |
| Region 3 (powiaty: zielonogórski, nowosolski, wschowski) | Małgorzata Matuszak-Lik , Kwiaciarnia Rosa, Bytom Odrzański |
| Region 4 (powiaty: żagański, żarski) | Małgorzata Bar-Przybyła , Kwiaciarnia Między Kwiatami, Żary |
| Zielona Góra | Aleksandra Nowaczyk , Kwiaciarnia Ukwiecone, Zielona Góra |

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

| | |
|-------------------------------|---|
| Gorzów Wielkopolski | Stokrotka , Gorzów Wielkopolski, Marcinkowskiego 90A |
| powiat krośnieński | Sklep u Agaty , Szklarka Radnicka 16 |
| powiat międzyrzecki | Sklep Mięsny Zyguła , Międzyrzecz, 30 Stycznia 58A |
| powiat strzelecko-drezdenecki | Centrum Ogrodnicze SAŚIAD , Strzelce Krajeńskie, Zachodnia 24 |
| powiat sulęciński | Sklep Jaśko Gama , Sulęcín, Kościuszki 51 |
| powiat zielonogórski | Delikatesy mięsne Zyguła , Sulechów, Stycznia 33/1 |
| powiat żagański | Sklep Spożywczo-przemysłowy Gucio , Przecław 7 |
| powiat żarski | Tommix GSM , Żary, Przeladunkowa 2 |
| Zielona Góra | Sektor Budowlany Sp. z o.o. , Zielona Góra, al. Konstytucji 3 Maja 2 |

KWIACIARNIA ROKU

| | |
|---|--|
| Gorzów Wielkopolski | Kwaciarnia Płatki i Pnącza , Gorzów Wielkopolski, Wielkiego |
| Region 1 (powiaty: gorzowski, słubicki, strzelecko-drezdenecki, sulęciński) | Kwaciarnia Na Warszawskiej , Torzym, Warszawska 11 |
| Region 2 (powiaty: międzyrzecki, świebodziński, krośnieński) | Kwaciarnia Sklep Ewan , Bledzew, Szkolna 79/1 |
| Region 3 (powiaty: zielonogórski, nowosolski, wschowski) | Kwaciarnia Bukiet Marzeń , Nowa Sól, Zjednoczenia 7 |
| Region 4 (powiaty: żagański, żarski) | Kwaciarnia Między Kwiatami , Żary, Chrobrego 17 |
| Zielona Góra | Kwaciarnia Ukwiecone , Zielona Góra, Przy Gazowni 21 |

BUTIK ROKU

| | |
|-------------------------------|--|
| Gorzów Wielkopolski | Męskie wdzianka XXL , Gorzów Wielkopolski, pl. Jana Pawła II 8A |
| powiat gorzowski | Viola , Witnica, Kostrzyńska 5 |
| powiat międzyrzecki | Sklep Odzieżowy Oliwia , Skwierzyna, Grunwaldzka |
| powiat nowosolski | Vika Fashion , Nowa Sól |
| powiat słubicki | Elena Pankiv Atelier , Słubice, Daszyńskiego 1 |
| powiat strzelecko-drezdenecki | TINA odzież i obuwie , Stare Kurowo, Kościuszki 57 |
| powiat świebodziński | Szy i Moda , Świebodzin, Kolejowa 19 |
| powiat wschowski | Pracownia Mody , Wschowa, Bohaterów Westerplatte 7 |
| powiat zielonogórski | J.D. Lux Premium , Sulechów, Nowy Rynek 2/1 |
| powiat żagański | Worldbox , Żagań, Armii Krajowej 16 |
| powiat żarski | Butik E&A , Żary, Podchorążych 36 D |
| Zielona Góra | CCC , Zielona Góra, Żeromskiego 14 |

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

| | |
|-----------|---|
| 1 miejsce | Arkadiusz Legan , Legan Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski |
| 2 miejsce | Agnieszka Przysowa , Twoje Piękne Mieszkanie, Zielona Góra |
| 3 miejsce | Małgorzata Piłarek , WGN Nieruchomości, Nowa Sól |

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

| | |
|-----------|---|
| 1 miejsce | Małgorzata Lenart , Kancelaria Finansowa Małgorzata Lenart, Zielona Góra |
| 2 miejsce | Paweł Raclawski , Raclawski Paweł. SuperUbezpieczenia.pl, Zielona Góra |
| 3 miejsce | Anna Nowakowska , Superubezpieczenia.pl, Zielona Góra |

EKO SKLEP ROKU

| | |
|-----------|---|
| 1 miejsce | Zagroda , Gorzów Wielkopolski, Witosza 50 |
| 2 miejsce | Delikatesy Ekologiczne Łężyca , Zielona Góra, Apartamentowa 2 |
| 2 miejsce | Zielono Nam - delikatesy ekologiczne , Zielona Góra, Bohaterów Westerplatte 24 |

SALON OPTYCZNY ROKU

| | |
|-----------|---|
| 1 miejsce | Optyk 8 , Gorzów Wielkopolski, Łokietka 8 |
| 2 miejsce | Optyk Pluciennik , Skwierzyna, Niepodległość 1 |
| 3 miejsce | AR Optyk , Żagań, Keplera 14 |

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

| | |
|-----------|--|
| 1 miejsce | TOUS , Gorzów Wielkopolski, Przemysłowa 2 |
| 2 miejsce | Żastinka Twoja biżuteria z kamieni , Żary, Moniuszki 32 |
| 3 miejsce | Magneska , Zielona Góra, Słowacka 8A/8 |

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

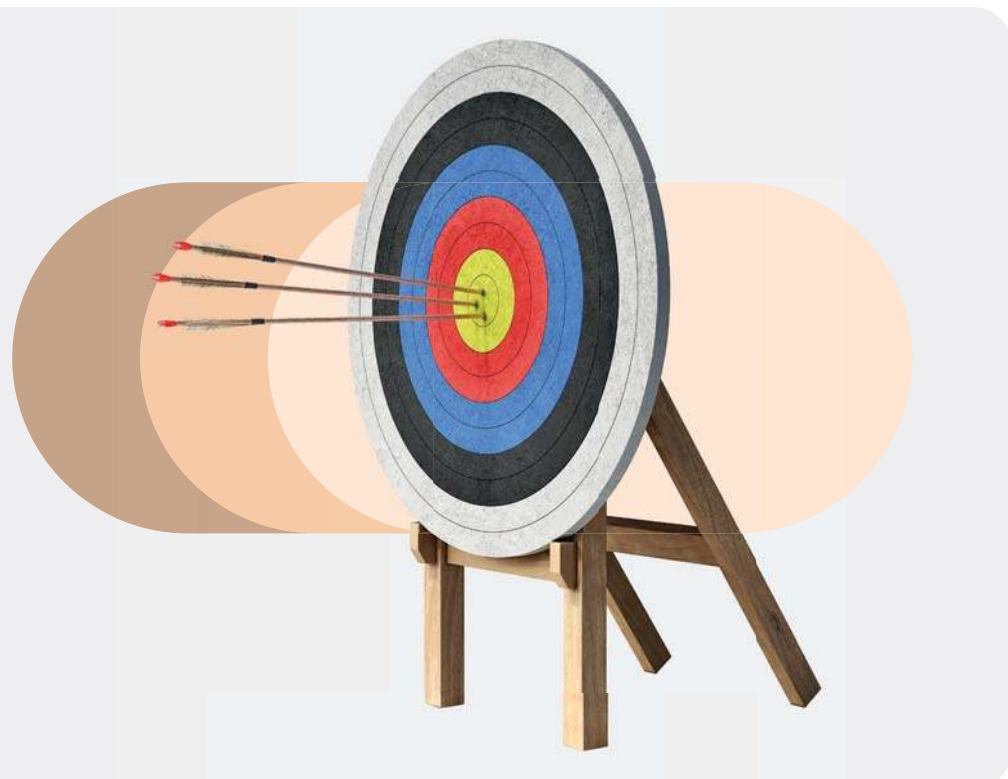
| | |
|-----------|---|
| 1 miejsce | Baby Boom , Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 49B |
| 2 miejsce | SKLEP BOBAS Słubice , Słubice, Kościuszki 23 |

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.plKnow-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Do sanatorium na Węgry? Można!

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Żeby jednak tak się stało, muszą być spełnione

odpowiednie warunki. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier, których jest nad Dunajem ponad 50. Wybraliśmy 7 najważniejszych i sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują kuracjom.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak jajnika - cichy zabójca atakuje coraz młodsze kobiety
- Katastrofalny błąd, który popełnia 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym. Co trzeba wiedzieć?



FOT. 123RF

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy w całym lesie roi się od kleszczy? Niekoniecznie. Okazuje się, że niewielkie pajęczaki mają swoje ulubione miejsca i nie każdy zakątek lasu jest dla nich równie atrakcyjny.

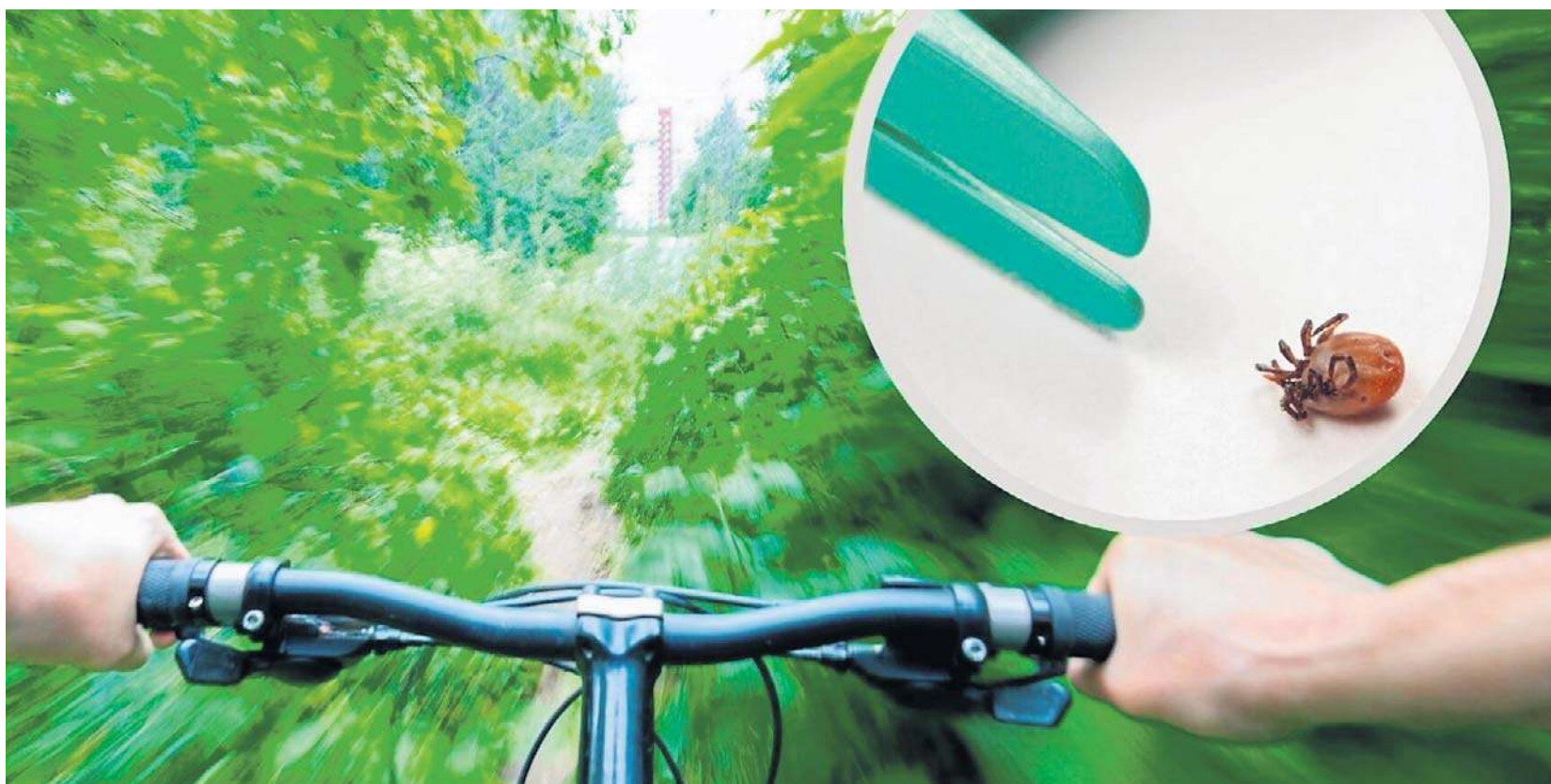
Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszyciem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu, zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

- W próchniejącym drewnie i pod korą gromadzi się więcej wilgoci, która pozwala kleszczom przetrwać upalne, bezdeszczowe dni - tłumaczy prof. Michalik. - Dlatego poza zbieraniem jagód i grzybów, do najbardziej ryzykownych zachowań nasilających kontakt z kleszczami należą: siadanie na kłodach i pniakach oraz zbieranie gałęzi na ognisko.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która magazynuje



FOT. 123RF

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych

wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

- Kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*) jest gatunkiem wilgociolubnym, dla którego optymalna wilgotność względna powietrza wynosi 75 procent. Dlatego latem, podczas upalnych miesięcy z niskimi opadami, jego metabolizm ulega zahamowaniu, a aktywność w poszukiwaniu żywicieli spada prawie do zera - uspokaja ekspert, dodając, że warunki takie prowadzą do gwałtownego spadku liczebności kleszczy.

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

Wchodząc do lasu, często obawiamy się, że kleszcze mogą wylądować na naszych głowach. Tymczasem to często powtarzany mit. O ile czapka pomaga chronić skórę głowy przed pajęczakami w przypadku schylania się czy kucaenia wśród zieleni, kleszcze dostają się na ciało człowieka

z niższych zarośli i traw, czyli z dna lasu.

Jak podkreśla biolog, kleszcze nie chodzą po drzewach ani też nie spadają z gałęzi. To, gdzie dokładnie bytują te pasożyty, zależy od ich postaci, jaką przyjmują w trakcie swojego rozwoju. Z larwy wykluwają się nimfy kleszczy, które bytują w ściółce i niskiej roślinności. Natomiast dorosłe samice kleszczy wspinają się najwyżej do wysokości kolana.

Kleszcze można spotkać także podczas odpoczynku na zacięniach parkingach leśnych, na śródleśnych polanach, jak i w warunkach miejskich. Czyhają nawet na trawach w parkach czy wokół ogródków działkowych.

U osób dorosłych kleszcze wbijają się zazwyczaj w strefie od pasa w dół. U dzieci w rejonie głowy, karku i barków

Chcąc uchronić się przed niebezpiecznymi ugryzieniami kleszczy, powinniśmy zadbać przede wszystkim o zakryte buty i długie skarpety (nigdy sandały czy tzw. stópkę), a także długie spodnie. Bardziej powinniśmy zabezpieczyć natomiast dzieci, które warto wyposażać w górną część garderoby z długimi rękawami oraz nakrycie głowy.

- U osób dorosłych mniej więcej 70 proc. wszystkich kleszczy wbija się w strefie od pasa w dół. Najczęściej są to nasze kostki, łydki, zgięcia kolan, pachwiny, brzuch, pośladki - wylicza specjalista. - W przypadku dzieci ulubionym miejscem kleszczy jest rejon ich głowy, karku i barków.

Właśnie te rejonu warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony. Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas maleńkie nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe sa-

mice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

W ochronie przed kleszczami rekomenduje się zazwyczaj środki chemiczne. Ekspert poleca też jednak samodzielnie przygotowane roztwory odstraszające zarówno te pajęczaki, jak i owady takie, jak komary czy muchy. Można aplikować je tak często, jak potrzeba.

- Bardzo mocno działa pospolita roślina wrotycz oraz bylica piołun. Wystarczy ścierać kilka kwiatostanów, zmiażdżyć je albo pokroić i zalać alkoholem, albo nawet zwykłą wodą, i po przelaniu do atomizera kosmetycznego mamy gotowy własny repelent - podaje profesor Jerzy Michalik.

Jak wyjaśnia biolog, środki chemiczne mają istotne wady. Ochronne działanie powszech-

nie dostępnych repelentów wynosi zwykle kilka godzin. Bezpieczniej jest stosować je na obuwiu i spodnie (lub czapkę i koszulę u dziecka) zamiast bezpośrednio na skórę. U osób z alergiami mogą bowiem wywoływać reakcje skórne. Ekspert ocenia przy tym, że równie skuteczne są środki naturalne w postaci silnie pachnących olejków eterycznych.

Ekspert wskazuje przy tym olejek eukaliptusowy i miętowy, a także olejek lawendowy, które można kupić łatwo w aptece czy sklepie z produktami prozdrowotnymi. Przed użyciem na skórę trzeba je odpowiednio rozcieńczyć według wskazówek producenta. Należy jednak pamiętać, że również wyciągi z ziół oraz olejki mogą uczulać wrażliwe osoby. Przed wyjściem w teren dobrze jest więc wykonać test alergiczny na skórę.

Stosowanie produktów odstraszających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.



FOT. GETTY IMAGES

ZUS sypanął pieniędzmi, można brać jednocześnie dwa świadczenia

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Seniorzy nie muszą już wybierać między własną emeryturą a rentą rodzinną. Świadczenia można połączyć w ramach tzw. renty wdowiej. Jakie warunki trzeba spełnić? Prosta ankieta szybko wyjaśni, czy można liczyć na dodatkowe pieniądze.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPPS) zachęca do łatwego sprawdzenia, czy emerytowi przysługuje renta wdowia. Co to takiego? To tzw. zbieg świadczeń: połączenie wypłaty renty rodzinnej (np. po zmarłym małżonku) z innym świadczeniem własnym, np. własną emeryturą.

Nie trzeba wybierać między świadczeniami: otrzymuje się oba, choć tylko jedno w całości, a drugie w części równej 15 proc. (od 1 stycznia 2027 wypłacana część zwiększy się do 25 proc.). Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, i tym samym zestawic bardziej korzystny dla siebie wariant.

Jest kilka warunków, które trzeba spełnić, by otrzymać rentę wdowią:

- Przysługuje osobom w wieku emerytalnym
- Przysługuje osobom pozostającym w związku małżeńskim ze zmarłym w dniu jego śmierci (czyli nie rozwodnikom)
- Przysługuje kobietom, które owdowiały po 55. roku życia, i mężczyznom, którzy stracili żony po 60. roku życia
- Przysługuje osobom, które po śmierci małżonka nie zawarły kolejnego małżeństwa

Suma połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5935,47 zł brutto. Jeśli któreś z łączonych świadczeń samo przekracza tę trzykrotność, nie ma możliwości otrzymania renty wdowiej. Jeśli łączne świadczenia przekraczają tę trzykrotność, od wypłacanej kwoty odjęta zostanie kwota przekroczenia.

Szybka ankieta online rozwiewa wątpliwości

Kto nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia, ten może łatwo sprawdzić, czy spełnia wszystkie warunki. MRPPS zachęca do skorzystania z ankiety online złożonej z 7 pytań. Wielu seniorów nawet nie wie, że ma prawo do pobierania renty wdowiej, dlatego warto zainteresować ich tym tematem i pomóc w szybkim wypełnieniu internetowej ankiety.

Na stronie ZUS dostępny jest też kalkulator świadczeń, który pozwala obliczyć orientacyjną kwotę łączonej renty wdowiej.

Jak załatwić sobie rentę wdowią?

Należy złożyć wniosek w tym organie emerytalno-rentowym (np. KRUS, ZUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym masz uprawnienia do jednego ze świadczeń, mających zostać połączonymi w ramach renty wdowiej.

Do wniosku nie trzeba dołączać dodatkowych dokumentów, a jeśli okażą się potrzebne, urząd sam zwróci się z prośbą o nie.

Dokładne instrukcje dotyczące renty wdowiej są dostępne w ulotce ZUS.

Źródła: Gov.pl, ZUS

Sanatorium na NFZ za granicą? Tak, to jest możliwe. Polecamy 7 uzdrowisk na Węgrzech

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia - pod pewnymi warunkami - refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier. Sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują.

NFZ dofinansowuje leczenie sanatoryjne nie tylko w Polsce, ale też za granicą pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące warunki:

- schorzeń ze skierowania nie leczy się w żadnym polskim sanatorium
- albo kolejki do zabiegów są wyjątkowo długie

W takich wypadkach lekarz POZ może dopisać na skierowaniu na leczenie sanatoryjne wskazanie do leczenia za granicą (wybrana miejscowość musi znajdować się na terenie UE i mieć oficjalny status uzdrowiska).

Skierowanie takie musi jeszcze uzyskać pozytywną opinię eksperta NFZ (od rehabilitacji, medycyny fizykalnej czy balneologii). Niektóre terapie z listy (np. terapia izotopowa czy hiperbaryczna) wymagają nadto zgody prezesa NFZ.

Co obejmuje refundacja?

NFZ zwraca kuracjuszom koszty wszystkich zabiegów w ramach standardowego leczenia sanatoryjnego, czyli tych, które byłyby refundowane także w Polsce. Łącznie to 54 zabiegi (trzy na dzień).

Nie są natomiast refundowane wszelkie pozostałe koszty turnusu: dojazd, zakwaterowanie, żywienia.

Jak uzyskać refundację?

W czasie pobytu w zagranicznym sanatorium kuracjusz musi uzyskać harmonogram zabiegów - to dowód, że pobyt się odbył. Po złożeniu wniosku o refundację (do sześciu miesięcy po powrocie z leczenia), NFZ zwraca pieniądze. O orientacyjną wysokość refundacji dla poszczególnych uzdrowisk można zapytać w swoim wojewódzkim oddziale NFZ.

Dlaczego warto postawić na Węgry?

Świetnym miejscem na turnus wiosną czy latem są Węgry.



FOT. GETTY IMAGES

Aby leczyć się w sanatorium za granicą, trzeba spełnić określone warunki

Kraj leży niedaleko, a dysponuje aż 34 oficjalnymi uzdrowiskami, w których można leczyć przeróżne choroby. Specjalnością węgierskich uzdrowisk są źródła termalne, piękna przyroda, fascynujące zabytki (zamki, klasztory, dawne winnice) i spektakularna architektura z różnych epok.

Dodatkowo, po ostatnich wyborach i zmianie władzy na Węgrzech na pewno będzie zachodziło wiele zmian w różnych dziedzinach życia - to więc szczególnie ciekawy czas na odwiedzinę w tym kraju.

W którym węgierskim uzdrowisku najbardziej warto zaplanować turnus i leczenie sanatoryjne? Oto 7 wartych uwagi propozycji.

1. Heviz

Położone tuż obok słynnego Balatonu Heviz już od 200 lat słynie ze swoich źródeł termalnych, na czele z Jeziorem Heviz, największym w Europie jeziorem termalnym (ponad 4 ha powierzchni), którego wody latem osiągają temperaturę do 36 st. Celsjusza i mają śliczny turkusowy kolor. Sanatoria Heviz nadają się doskonale do wspomaganego leczenia chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

2. Bad Bük

Bad Bük to kolejny świetny wybór na turnus w sanatorium. Kąpiele w tutejszych wodach przyniosą ulgę osobom cierpiącym na stany zapalne i osteoporozę.

3. Hajduszoboszló

Miejscowość leży na malowniczej Nizinie Węgierskiej, ale główną atrakcją jest gigantyczne Hungarospa, największy kompleks uzdrowiskowy w Europie Środkowej, o powierzchni ponad 35 ha. Znajdziecie tu wszystko, od gabinetów terapeutycznych po zjeżdźalnie w aquaparkach. Wody jonowo-bromowe sprzyjają leczeniu chorób narządów ruchu i rehabilitacji po urazach sportowych.

4. Sarvar

Miejscowość leży koło granicy z Austrią, a tutejsze lecznicze wody czerpie się z głębokości aż ponad 2 km. Nadają się doskonale do leczenia chorób

skóry i dolegliwości ginekologicznych.

5. Zalakaros

Zalakaros przy granicy ze Słowenią to doskonała opcja na wycieczkę dla całej rodziny - tutejszy kompleks SPA i basenów mieści dużo atrakcji, które spodobać się także młodszym turystom i kuracjuszom. Woda zawiera dużo siarki i fluoru, używa się jej do leczenia chorób stawów, stanów zapalnych, reumatyzmu tkanek miękkich.

6. Eger

To ojczyzna pysznego wina Egri Bikaver, ale przede wszystkim słynne uzdrowisko. Tutejszy kompleks Egerszalok przypomina trochę tureckie Pamukkale za sprawą wody lejącej się na naturalne skalne tarasy. Woda ma aż 67 st. C, wypełnia 17 basenów i liczne łaźnie w różnych stylach. Nadaje się do leczenia chorób stawów i przy powrocie do sprawności po operacjach.

7. Budapeszt

Nie trzeba nawet jechać daleko w głąb kraju, by cieszyć się węgierskimi wodami leczniczymi. Także w Budapeszcie znajdują się źródła termalne - aż 118! - które zasilają śliczne zabytkowe łaźnie i SPA. Słynne Termy Széchenyiego to największy w Europie kompleks basenów termalnych z wodami bogatymi m.in. w radon. Mieszczą się w pięknych budynkach z XIX w., przypominających pałac obłany zewsząd wodą.

WARTO WIEDZIEĆ

Sanatorium za granicą trzeba najpierw opłacić z własnej kieszeni

Leczenie za granicą kuracjusz musi najpierw opłacić z własnych środków, by otrzymać później zwrot jego kosztów zgodnie z obowiązującymi zasadami: w kwocie nie wyższej niż kwota, jaką NFZ płaci za to świadczenie w Polsce. NFZ może pokryć koszty transportu do i z miejsca leczenia za granicą, jeżeli zostanie zaznaczone to we wniosku i zostanie pozytywnie zaopiniowane przez prezesa NFZ.

Wielu alergików nagminnie pociera oczy. Ekspertka: skutki mogą być oplakane

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Masz alergię i w okresie pylenia często odruchowo pocierasz swędzące, zaczerwienione oczy? Ten pozornie niewinny nawyk może negatywnie odbić się na zdrowiu twojego wzroku.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Royal Australian and New Zealand College of Ophthalmologists wskazują, że osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, w której rogówka, przezroczysta, przednia część oka, stopniowo się ścięca i przybiera stożkowaty kształt. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie jakości widzenia.

Stożek rogówki to choroba, której nie można lekceważyć

- Jej sygnałem ostrzegawczym jest postępujące, często szybkie pogarszanie się ostrości widzenia, za którym korekcja okularowa nie nadąża. Pojawia się wówczas zamglony, rozmyty i wyraźnie zniekształcony obraz, co utrudnia funkcjonowanie. Często towarzyszy temu nadwrażliwość na światło, trudności z widzeniem po zmroku, widzenie mnogie oraz tzw. efekt halo, czyli poświata pojawiająca się wokół źródeł światła. Oczy stają się też podrażnione i swędzą. W miarę rozwoju schorzenia pojawia się też astygmatyzm nieregularny, który nie poddaje się korekcji okularowej. W praktyce oznacza to, że nawet przy regularnych wizytach i rzetelnym doborze szkieł pacjent odczuwa, że okulary przestają zapewniać wyraźne widzenie, co jest bezpośrednim skutkiem zmian kształtu rogówki. W takich sytuacjach trzeba działać. Wczesna diagnostyka i wdrożenie zabiegów hamujących progresję choroby są jedyną szansą na uniknięcie znacznego upośledzenia widzenia - wyjaśnia dr n. med. Beata Bubala-Stachowicz, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach.

Nie tylko geny. Co sprzyja rozwojowi stożka rogówki?

Choć stożek rogówki ma podłoże genetyczne, duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne, takie jak częste i intensywne pocieranie oczu. Tęgo typu działanie może osłabiać strukturę rogówki i prowadzić do jej deformacji.

Szczególnie zagrożone są osoby z chorobami alergicznymi oczu, m.in. alergicznym zapaleniem spojówek, atopowym zapaleniem spojówki lub rogówki czy kontaktowym zapaleniem skóry powiek. Ryzyko wzrasta także u osób z egzemą, atopowym zapaleniem skóry (zwłaszcza obejmującym powieki) oraz astmą.



Osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, która może skutkować pogorszeniem jakości widzenia

Choroba często występuje rodzinnie. Istotną rolę odgrywają również zaburzenia w budowie kolagenu, podstawowego składnika rogówki, które obniżają jej wytrzymałość. Do rozwoju stożka mogą przyczyniać się także procesy stresu oksydacyjnego, prowadzące do uszkodzeń komórkowych i degradacji kolagenu. Wyższe ryzyko dotyczy również osób z chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, Marfana czy Ehlersa-Danlosa.

Stożek rogówki to schorzenie, które wymaga czujności, bo najczęściej rozwija się w okresie dojrzewania i młodym wieku, między 10. a 20. rokiem życia. - Dochodzi wówczas do pogorszenia jakości widzenia, narasta też krótkowzroczność i astygmatyzm, co wiąże się z częstą wymianą szkieł na mocniejsze. W tym okresie choroba ma zwykle przebieg niesymetryczny, dlatego zdarza się, że jedno oko ma bardziej zaawansowane zmiany niż drugie, co bywa mylące dla pacjenta, który „lepszym” okiem kompensuje gorsze widzenie - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

- Między 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję - Rogówka, tracąc naturalną wytrzymałość mechaniczną

Między 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję

na skutek nieprawidłowego wiązania włókien kolagenowych, ulega stopniowej deformacji. Tworzy się swoiste błędne koło: zmieniający się kształt rogówki powoduje coraz bardziej zniekształcony obraz, co utrudnia korekcję. Z kolei między 40. a 50. rokiem życia choroba się stabilizuje. Rogówka ulega procesom przypominającym „utwardzanie”, co spowalnia zmiany. Nie oznacza to jednak cofnięcia się choroby, wada wzroku pozostaje, ale zwykle przestaje się pogłębiać - tłumaczy okulista.

Wczesne wykrycie ma znaczenie

Najważniejszym elementem walki z chorobą jest jej wczesne wykrycie. Podstawowym badaniem jest topografia rogówki, która pozwala stworzyć mapę jej krzywizny i wychwycić nawet niewielkie nieprawidłowości. Uzupełnieniem jest tomografia rogówki, umożliwiająca ocenę jej wewnętrznej struktury i wykrycie tzw. stożka subklinicznego, czyli bardzo wczesnego stadium choroby. Dodatkowo wykonuje się badanie w lampie szczelinowej, pachymetrię (pomiar grubości rogówki) oraz keratometrię, która pozwala monitorować zmiany krzywizny i rozwój astygmatyzmu.

- Osoby ze stożkiem rogówki, niezależnie od wieku, powinny pozostawać pod stałą opieką okulisty, ponieważ jest to schorzenie o charakterze postępującym i wymagającym regularnej kontroli. Systematyczne

wizyty umożliwiają ocenę, czy dochodzi do dalszego osłabiania i deformacji rogówki, a więc czy choroba się rozwija. Istotne jest też monitorowanie wady wzroku, która często ulega zmianom, co przekłada się na pogarszającą się ostrość widzenia i konieczność częstej zmiany korekcji okularowej lub soczewkowej - mówi ekspertka Okulus Plus.

Metody leczenia. Od soczewek po zabiegi

W początkowej fazie choroby stosuje się okulary, jednak wraz z postępowaniem schorzenia ich skuteczność maleje. Wówczas wprowadza się specjalistyczne soczewki kontaktowe, twarde, hybrydowe lub skleralne, które poprawiają jakość widzenia poprzez wyrównanie powierzchni optycznej oka.

Kluczowe jest jednak zatrzymanie progresji choroby.

- W tym celu stosuje się zabieg cross-linking (CXL). Podczas procedury rogówka jest nasączana ryboflawiną, czyli witaminą B2, a następnie nasświetlana promieniowaniem UV. Prowadzi to do powstawania nowych wiązań między włóknami kolagenowymi, co usztywnia rogówkę i wzmacnia jej strukturę. Zabieg ten jest wykonywany, gdy są widoczne cechy progresji choroby, zwłaszcza u młodych pacjentów - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Coraz częściej stosuje się także leczenie skojarzone, łączące cross-linking z korekcją laserową lub wszczepieniem soczewki faliowej.

- W takich przypadkach cross-linking wykonuje się z laserową korekcją wzroku. Zabieg stabilizuje rogówkę, a laser wygładza jej powierzchnię i koryguje wadę wzroku, np. krótkowzroczność. Stosuje się także połączenie cross-linkingu z wszczepieniem soczewki faliowej, czyli sztucznej soczewki umieszczonej w oku bez konieczności usuwania soczewki naturalnej. Zabieg ten zatrzymuje postęp stożka rogówki, a wszczepiona soczewka koryguje wysoką wadę wzroku powstałą w wyniku choroby - dodaje.

W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się pierścienie śródrogówkowe, które modelują kształt rogówki. Ostatecznym rozwiązaniem jest przeszczep rogówki, szczególnie gdy dochodzi do znacznego jej ścięczenia lub powstania blizn.

- Stożek rogówki nie jest dziś chorobą bez wyjścia. Współczesna okulistyka radzi sobie z nim coraz skuteczniej, a w większości przypadków pozwala na dobre kontrolowanie jego przebiegu. Najważniejszy jest jednak moment rozpoznania - im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na zahamowanie jej postępu. Dlatego nie należy lekceważyć żadnych objawów pogorszenia jakości widzenia, zwłaszcza jeśli należymy do grupy ryzyka. Stożek rogówki jest bowiem chorobą postępującą, która wymaga stałej opieki okulistycznej i regularnych kontroli - przestrzega dr Beata Bubala-Stachowicz z Okulus Plus.

Kobiety zawał serca przebiega inaczej

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@stronazdrowia.pl

Kobiety zawał serca często przebiega podstępnie i bez charakterystycznego bólu w klatce piersiowej. Objawy mogą być mylące, przez co można je zbagatelizować.

Zawał serca to stan nagłego niedokrwienia mięśnia sercowego, prowadzący do jego martwicy z powodu braku tlenu. Każdego roku dotyka wielu osób, często niespodziewanie, także tych, które wcześniej nie odczuwały poważnych problemów zdrowotnych.

Zawał zwykle wynika z miażdżycy, czyli stopniowego zwężania naczyń krwionośnych przez złoży cholesterolu i innych substancji.

Do wystąpienia zawału mogą przyczynić się także inne czynniki, takie jak: silny stres, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Wiele osób nie ma świadomości, że objawy zawału serca mogą różnić się w zależności od płci, co w praktyce bywa przyczyną opóźnionego rozpoznania choroby, zwłaszcza u kobiet.

U mężczyzn zawał najczęściej objawia się nagłym, silnym bólem w klatce piersiowej o charakterze gniotącym, uciskającym lub piekącym, zlokalizowanym za mostkiem.

Ból ten zwykle nie ustępuje po odpoczynku i może promieniować do lewego ramienia, barku, żuchwy. Często towarzyszą mu duszność, zimne poty, zawroty głowy, nudności oraz intensywne uczucie lęku.

U kobiet przebieg zawału bywa mniej typowy i trudniejszy do rozpoznania. Zamiast klasycznego bólu w klatce piersiowej może wystąpić ból pleców, szczególnie w okolicy międzyłopatkowej.

Zawał może manifestować się też uczuciem zmęczenia, nudnościami, a nawet objawami przypominającymi niestrawność lub zgagę. U niektórych pacjentek występuje także ból żuchwy. Jednym z najbardziej zbagatelizowanych objawów są też uderzenia gorąca.



Objawy zawału są różne w zależności od płci

Bo za każdym kadrem stoi człowiek! Historie uczestników Mistrzów Fotografii

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

W plebiscyście Mistrzowie Fotografii spotykają się różne historie fotografujących, różne drogi i jeden wspólny punkt: chęć zatrzymania chwili w kadrze.

Jesteśmy w trzecim tygodniu głosowania w plebiscyście Mistrzowie Fotografii - akcji, w której spotykają się zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno zaczęli. Jedni sięgają po aparat, inni po telefon. Jedni uczą się świadomie,

szukają inspiracji, próbują nowych rzeczy. Inni robią zdjęcia, kiedy coś ich zatrzyma - światło, twarz, sytuacja, szczegół albo intuicja. Dla jednych fotografia jest odskocznią od codzienności, dla innych metodą opowiadania o świecie, czasem też o sobie.

- Mistrzowie Fotografii to plebiscyt dla wszystkich. Jego siłą jest to, że spotykają się tu bardzo różne spojrzenia, ale także historie uczestników, które dziś po raz pierwszy przedstawiamy naszym czytelnikom - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

W wielu historiach powtórza się podobny początek. Ktoś kiedyś zrobił zdjęcie, które „wyszło inaczej niż zwykle”. Ktoś zatrzymał moment, który okazał się ważniejszy, niż się wydawało. I tak to się zaczęło... - I w tych opowieściach, i w tych zdjęciach najciekawsze jest to, co jest tak prawdziwe i osobiste. Każdy widzi świat trochę inaczej i to widać w kadrach, które do nas trafiają i opowieściach uczestników - mówi redaktorka. W rozmowach z nimi, które w całości będziecie mogli przeczytać niedługo na naszej stronie internetowej, wraca

jedna rzecz - to, że fotografia zmienia sposób patrzenia. Uczy uważności. Sprawia, że zaczyna się dostrzegać piękno w codzienności. - Dlatego to nie są opowieści tylko o idealnych kadrach, ale tych prawdziwych, bez upiększania. O chwilach, które ktoś uznał za wartę zapamiętania i ocalenia od zapomnienia - mówi Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej oddajemy głos uczestnikom: dwie osoby, dwie historie, dwa różne spojrzenia na fotografię. Ale podobna refleksja - żeby zobaczyć więcej, trzeba na chwilę się zatrzymać...

FOTOGRAF ROKU

1. Przemysław Ślęczkowski, Zielona Góra
2. Anna Konik, powiat międzyrzecki
3. Przemysław Gryszka, powiat żarski
4. Małgorzata Jasonek, powiat wschowski
5. Łukasz Pełka, powiat strzelecko-drezdenecki
6. Agnieszka Urbańska, powiat nowosolski
7. Natalia Malinowska, powiat krośnieński
8. Mirosław Skubiszyński,
powiat zielonogórski
9. Andrzej Wójcik, powiat gorzowski
10. Daniel Gratka, Gorzów Wielkopolski

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.gazetalubuska.pl/foto

Lubi zatrzymywać w kadrze coś wyjątkowego. Światło, emocje, ciekawy moment czy detal

Fotografuje bez ograniczeń i schematów, skupiając się na tym, co w danym momencie przyciąga jego uwagę. W swoich kadrach zatrzymuje codzienność, emocje i chwile, które łatwo przeoczyć.

Łukasz Pełka nie ma swojego jednego faworyta. Po prostu fotografuje wszystko, co wpadnie mu w oko. Czasem jest to natura, czasem ludzie, architektura albo zwykły moment dnia codziennego. Lubi łapać to, co akurat przyciągnie Jego uwagę i wydaje się warte zatrzymania na zdjęciu.

Czy jest zdjęcie, które szczególnie wspomina także po czasie? - Jest jedno zdjęcie, które szczególnie zapadło mi w pamięć, ponieważ wygrało kon-



kurs fotograficzny. Zostało później umieszczone w kalendarzu powiatowym na 2024 rok, więc mam do niego wyjątkowy sentyment - odpowiada nominowany do tytułu Fotograf Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Fotografii.

- Największą frajdę sprawia mi uchwycenie chwili, która za moment już przeminie. Lubię zatrzymywać w kadrze coś wyjątkowego, światło, emocje, ciekawy moment czy detal, którego inni mogą nie zauważyć. Robienie zdjęć na co dzień daje mi satysfakcję, możliwość wyrażenia siebie i spojrzenia na zwykłe rzeczy z innej perspektywy - dodaje Łukasz Pełka.

Zapytany o to, czy fotografowanie zmieniło coś w Jego

życiu, odpowiada, że z pewnością tak było. Zdecydowanie zmieniło on Jego spojrzenie na codzienność i świat. - Dzięki temu bardziej zwracam uwagę na detale, światło, emocje oraz momenty, które wcześniej mogły wydawać się zwyczajne. Nauczyło mnie dostrzegać piękno w prostych rzeczach i zatrzymywać się na chwilę w biegu dnia codziennego - wymienia pan Łukasz. Fotografia stała się dla Niego sposobem na uważniejsze przeżywanie codzienności i dostrzeganie jej ukrytego piękna. Każde zdjęcie traktuje jako małą historię, która może nabrać znaczenia dopiero po czasie. Dzięki temu Jego pasja nieustannie inspiruje Go do odkrywania świata na nowo.

Zrobiła zdjęcie mężowi, zupełnie amatorsko i... Zdobyła za nie grand prix w ważnym konkursie!

- Myślę, że fotografia pomaga mi przede wszystkim w terapii, dzięki niej otwieram się na ludzi i małymi kroczkami pokazuję siebie - tłumaczy pani Małgorzata.

- W fotografii, jak i w życiu, poszukuję prawdy, lubię zdjęcia naturalne, dlatego głównie zajmuję się fotografią sportową, w której udaje mi się uzyskać ruch, siłę, walkę, oraz tak silnie pożądaną przeze mnie szczerść. Przyjemność sprawia mi również fotografia artystyczna, w której mogę ukazać silne emocje, które skrywa człowiek. Przy tworzeniu takiej sztuki pomaga mi często mój mąż, stając po drugiej stronie aparatu. Lubię tworzyć również autoportrety, które dzia-

lają jak rodzaj terapii - podkreśla Małgorzata Jasonek.

Czy pamięta jakieś wyjątkowe zdjęcie, które wspomina do dziś? - Myślę, że tym zdjęciem będzie zdjęcie mojego męża, które wykonałam chwilę po szkoleniu z fotografii. Oświetliłam je lampką nocną i pamiętam zaskoczenie mojego szkoleniowca, który nie chciał mi uwierzyć, że jest to moje zdjęcie wykonane bez profesjonalnego oświetlenia. To samo zdjęcie zajęło w 2025 roku nagrodę Grand Prix w międzynarodowym konkursie. Zdecydowanie jest moim ulubionym - wspomina tę wyjątkową historię pani Małgorzata.

Zdjęcia są dla Niej rodzajem sztuki, kiedyś malowała ob-



razy, ale gdy pojawił się synek, tego czasu niestety zaczęło brakować. Malowanie kiedyś zajmowało Jej po 12 godzin bez przerwy, zdjęcia robi się szybko, a równie mocno się w nich spełnia artystycznie. Pamięta momenty, gdy bardzo wstydziła się wystawić swoje prace, czuła jakby odsłaniała jakąś wrażliwą część siebie, którą ktoś znów może skrzywdzić. Długo walczyła z tym uczuciem, ale gdy już udało się to pokonać, duży ciężar i wstyd opuścił. - Nie każdy zaakceptuje naszą sztukę, jedni będą podziwiać, inni nie zrozumieją i będą oceniać. Jednak to jest piękna część człowieka: wrażliwość, z którą warto się dzielić ze światem - podsumowuje Małgorzata Jasonek.

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

0011516139

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY LUBRZA

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu Planu Ogólnego gminy Lubrza

Informuję, że od 4 maja 2026 r. do 5 czerwca 2026 r. prowadzone będą konsultacje społeczne dotyczące projektu Planu Ogólnego gminy Lubrza. Konsultacje prowadzone będą zgodnie z art. 8i ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. 2026 poz. 538) i obejmować będą: zbieranie uwag, spotkania otwarte oraz dyżury projektanta.

Konsultacje społeczne dotyczące projektu Planu Ogólnego przeprowadzane będą na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i w związku z art. 8h ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz w związku z Uchwałą nr III/18/2024 Rady Gminy Lubrza z dnia 27 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Lubrza.

Projekt Planu Ogólnego dostępny będzie na stronie BIP gminy Lubrza w zakładce „Planowanie przestrzenne” > „Plan ogólny Gminy”, pod linkiem https://bip.lubrza.pl/397/Plan_ogolny_Gminy/.

Dodatkowo, część rysunkowa planu ogólnego możliwa jest do przeglądania w siedzibie Urzędu Gminy Lubrza, Os. Szkolne 13, 66-218 Lubrza, w godzinach pon. 7:00-17:00, wt., śr., czw. 7:00-15:00, pt. 7:00-13:00, przez cały okres trwania konsultacji społecznych z pomocą pracownika odpowiedzialnego za prowadzenie projektu planu.

Uwagi do projektu planu ogólnego należy składać wyłącznie za pomocą „formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego”, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), dostępnego na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Uwagi na wyżej wskazanym formularzu należy składać w formie papierowej do Wójta Gminy Lubrza na adres: Urząd Gminy Lubrza, Os. Szkolne 13, 66-218 Lubrza lub drogą elektroniczną w formie dokumentu elektronicznego opatrzonego bezpiecznym podpisem elektronicznym za pomocą e-Doręczeń: AE:PL-35237-19587-FWEWR-24 lub pocztą elektroniczną na adres e-mail: gmina@lubrza.pl w nieprzekraczalnym terminie do dnia 5 czerwca 2026 r.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Przekazane dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z informacją zawartą w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Lubrza: https://bip.lubrza.pl/303/Ochrona_danych_osobowych/ (Strona Główna > zakładka „Ochrona danych osobowych”).

Spotkania otwarte dla wszystkich zainteresowanych odbędą się dnia 11 maja 2026 r. o godz. 17:30 oraz 25 maja 2026 r. o godz. 17:00 w sali konferencyjnej w Urzędzie Gminy Lubrza, Os. Szkolne 13, 66218 Lubrza.

Dyżury projektanta odbędą się w dniach: 11 maja 2026 r. w godzinach 18:30-20:00 oraz 25 maja 2026 r. w godzinach 18:00-19:30 w sali konferencyjnej w Urzędzie Gminy Lubrza, Os. Szkolne 13, 66218 Lubrza.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. 2024 poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o możliwości zapoznania się, w ramach przeprowadzanej strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, z prognozą oddziaływania na środowisko oraz z dokonanymi opiniami i uzgodnieniami. Zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do ww. dokumentu do Wójta Gminy Lubrza w sposób opisany powyżej, a także ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy Lubrza z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby, a także oznaczenia nieruchomości, której uwaga lub wniosek dotyczy, w terminie do dnia 5 czerwca 2026 r.

Organem właściwym do rozpatrzenia złożonych uwag i wniosków jest Wójt Gminy Lubrza.

Zdrowie

PSYCHIATRIA

LECZENIE depresji tel. 512 594 490

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE, szpachlowanie, panele, glazura-solidnie, fachowo. 601579404

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

0011516344

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 25.04.2026 r. zmarł

Bogusław Majtczak

Ceremonia pożegnalna odbędzie się 30.04.2026 r. o godz. 13.00 w Kaplicy na Starym Cmentarzu w Zielonej Górze przy ul. Wrocławskiej.

Pozostają w smutku
Żona, Syn, Synowa i Wnuki

0011516396

„Złote serce miałaś, od życia niewiele chciałaś,
Odeszłaś tak nagle, że trudno uwierzyć,
A tym bardziej się pogodzić”.

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 26 kwietnia 2026 roku odeszła od nas w wieku 73 lat moja kochana Żona, nasza Mama, Babcia i Siostra

śtp Jadwiga Wikarska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek, 30 kwietnia 2026 roku Mszą Świętą o godz. 11:30 w kaplicy w Czerwieńsku. Po mszy odbędzie się pogrzeb na miejscowym cmentarzu. Pożegnanie w kaplicy o godz. 11.00.

Pograżona w żałobie
rodzina

0011516814

Nigdy nie zapomnimy tego, jaka byłaś i co dla nas zrobiłaś. Dziękujemy za każdą spędzoną wspólnie chwilę, spacer, wycieczki, za każdy uśmiech i reprimendę. Dziękujemy za Twoją Miłość. Walczyłaś dzielnie każdego dnia, jak Wiedźminka.

28 kwietnia w wieku 83 lat odeszła od nas

Marysia Grabas

(15.09.1942-28.04.2026)

- cudowna babcia, żona, mama, prababcia, siostra. Za szybko. Do zobaczenia niebawem. Czuwaj tam nad nami. Kochamy Cię.

Łagowicz, 28.04.2026

REKLAMA

0011502538

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.



Porządek w życiu daje szczęście i wolność



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Paulina Gałązka nie mieści się

Popularna aktorka z powodzeniem występuje w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami”. To oczywiście tylko przysparza jej popularności. Jest jeszcze inny pożytek. – Przybrałam na wadze, ponieważ zbudowałam masę mięśniową. Widzę po udach, że nie mieszczą się w swoje spodnie. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa – powiedziała Pudelkowi.



Pan Anatol szuka miliona

Kino Polska, 15:50
Dalszy ciąg zabawnych losów poczciwego pana Anatola. Tym razem sprawcą zamieszania jest kupon totalizatora wart... okrągły milion. Jego właścicielka, piękna lwona, pada ofiarą niecznych gangsterów, którzy chcą zawłaszczyć jej wygraną. Z pomocą rusza niezawodny pan Anatol.

Filip

TVP Kultura, 20:00
Rok 1941, warszawskie getto. Filip, młody polski żyd, i jego ukochana Sara przygotowują się do występu w kabarecie. Podczas premiery dochodzi do strzelaniny. Sara i siedzący na widowni bliscy Filipa giną. Dwa lata później mężczyzna pracuje jako kelner w restauracji hotelu we Frankfurcie. Podaje się za Francuza i korzysta z uroków życia.

Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA

TVP 1, 20:55
Ostatnia prosta przed finałem rozgrywek. W półfinałowym dwumeczu zmierzą się Atletico Madryt z Arsenalem - ten mecz pokaże TVP 1. Druga para to Bayern - PSG.

Rzeka tajemnic

TV Puls, 23:00
Jimmy, Dave i Sean w dzieciństwie byli przyjaciółmi. Po 25 latach dochodzi do ponownego spotkania, w strasznej sytuacji. 19-letnia córka Jimmy'ego została zamordowana.



KRZYŻÓWKA NR 65

Poziomo:

- w parze z hubką roznieci ogień,
- legislacyjna stolica RPA,
- rzecz nietykalna, świętość,
- „O jeden ... za daleko”, film wojenny,
- usna reprimenda, polajanka,
- tajne sprzysiężenie, spiszek,
- warszawska hala sportowo-widowiskowa,
- duży instrument perkusyjny,
- żywi się liśćmi eukaliptusa,
- ozdoba zimowej czapki,
- błyskowa lub naftowa,
- kotlina w Tatrach Wysokich,
- oddawane do przechowalni,
- nietł z Nowej Gwinei i Australii,
- imię Bullock, aktorki z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość”,
- żałosne ujadanie burka,
- zdenerwowanie przed publicznym występem,
- „Biała Gwiazda” z Krakowa,
- wielkie posiadłości ziemskie.

Pionowo:

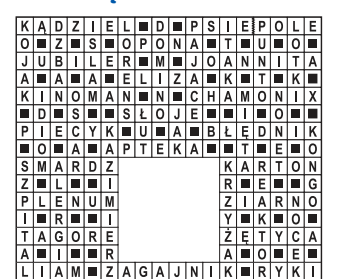
- pojemnik z wikliny,
- coś budzące przerażenie, bojaźń,
- model rosyjskiej Łady,
- ... von Bismarck, zwany Żelaznym Kanclerzem,
- wyspa znana z produkcji cygar,
- drapieżny kuzyn psa,
- instrument perkusyjny z Afryki,
- interwał złożony z oktawy i tercji,



- mieszanina metali,
- planeta Układu Słonecznego,
- łączy łopatkę z barkiem,
- postać w sztuce teatralnej,
- Elza z afrykańskiego buszu,
- konkurent firmy Leroy Merlin,
- słodki, aromatyczny likier kminkowy,
- eksperyment przeprowadzany w laboratorium,
- informacje zawarte na dysku,

- nosorożec lub antylopa,
- okrągły element murów obrotowych,
- laufer na szachownicy,
- magazyn poświęcony modzie,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- „... z Doliny Młynów”, serial telewizyjny,
- dawniej kierował spławem drewna.

ROZWIĄZANIE NR 64



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom, ale horoskop dzienny wyraźnie podpowiada, by zachować spokój w rozmowach i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień na porządkowanie spraw i finansów. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji i nie ulegać presji otoczenia.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerą rozmową pomoże rozwiązać nieporozumienia.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzny równowagę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi, wykrzystaj to, ale horoskop na dziś radzi pamiętać również o słuchaniu innych.

Rak (22.06 - 22.07)

Detale mają dziś znaczenie. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by skupić się na obowiązkach i nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w relacjach jest możliwa, jeśli wykażesz się cierpliwością oraz otwartością na kompromisy.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie ignorować jej i unikać zbędnych konfliktów.

Waga (23.09 - 22.10)

Chęć przygód wzrośnie, ale obowiązki wymagają uwagi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by znaleźć złoty środek między nimi.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że praca przyniesie efekty, jeśli zachowasz konsekwencję i nie pozwolisz się rozproszyć drobiazgami.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nowe pomysły mogą się pojawić niespodziewanie. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać je oraz dać sobie czas na ich rozwinięcie.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, ale horoskop dzienny sugeruje, by nie zapominać też o własnych potrzebach.

Polka wraca do „żywych”. Iga Świątek gotowa na Rzym

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Wiemy już, kiedy Iga Świątek wkroczy na kort ziemny rzymskiego kompleksu „Foro Italico”. Nastąpi to szybciej niż przewidywaliśmy po niecodziennym występie na turnieju w Madrycie.

Otóż, jak informują organizatorzy turnieju WTA 1000 - „Internazionali BNL d'Italia” (pula nagród: 8 312 293 dolarów), Raszynianka pojawi się na pierwszym treningu jeszcze dzisiaj, tj. w środę, 29 kwietnia.

Przypomnijmy, że kilkanaście godzin wcześniej, w 1/8 finału turnieju w Madrycie, Coco Gauff przegrała z Czeszką Lindą Noskovą 4:6, 6:1, 6:7(5), a to oznacza, że w najnowszym notowaniu rankingu światowego Polka wyprzedzi amerykańską tenisistkę i awansuje na 3. miejsce.

W hiszpańskiej metropolii Iga Świątek odpadła już w 3. rundzie - skreczowała w meczu z Amerykanką Ann Li z powodu problemów zdrowotnych przy stanie 6:7(4), 6:2, 0:3.

Tegoroczna edycja turnieju „Mutua Madrid Open” - i to zarówno w przypadku tenisistek, jak i tenisistów - w ogóle jest nietypowa. Z gry w jednym z najbardziej zielonych miast w Europie zrezygnowało bowiem ponad 20 pań i panów (m.in. Rosjanka Ludmiła Samsonowa, Amerykanka Madison Keys i Chorwat Marin Čilić)...

W minioną niedzielę wspomnianą Coco Gauff - która rok temu pokonała Świątek w półfinale madryckich zmagania - zwyciężyła na korcie podczas pojedynku z Rumunką Soraną Cirstea.

Przyczyną dolegliwości zdrowotnych był najprawdopodobniej



Iga Świątek wciąż myśli o powrocie na szczyt rankingu tenisistek. Jej kolejnym krokiem będzie turniej w Rzymie

podobnie wirus szerzący się drogą pokarmową.

Nasza tenisistka po raz czwarty w karierze poddała mecz.

„Co mogę powiedzieć? - napisała w mediach społecznościowych Iga Świątek. „To był naprawdę ciężki dzień. Boli to, że nie miałam pełnej kontroli nad swoją grą ani nad każdą decyzją. Dziś jest już trochę lepiej i poświęcę najbliższy dzień lub dwa na pełną regenerację. Potem ruszymy dalej z jeszcze cięższą pracą. Jestem naprawdę podekscytowana kolejnym turniejem w Rzymie”.

Jak podał serwis Puntodebreak.com, przyczyną masowego zatrucia mogły być ser-

wowane w trakcie imprezy rozgrywanej w kompleksie „Caja Magica” tacos z krewetkami...

Przed elitą tenisową ostatni duży turniej przed wielkoszlemowym French Open.

Słynne „Foro Italico” to kompleks sportowy usytuowany nad Tybrem, na zboczach wzgórza Monte Mario. Kibice tenisa dobrze znają trzy najważniejsze korty: główny, Stadio Centrale o pojemności 10 400 widzów, Stadio Nicola Pietrangeli (dawniej Stadio Pallacorda) z 3500 miejscami dla kibiców oraz Grand Stand Arena.

W tym roku, nastąpi otwarcie nowego kortu, „SuperTennis”, w okolicach Campo Cen-

trale, w pobliżu dawnego schroniska młodzieżowego przy Viale delle Olimpiadi.

Kort tenisowy zostanie również zainstalowany na Piazza del Popolo, gdzie goście będą mogli bezpłatnie oglądać treningi, mecze pokazowe i niektóre mecze eliminacji.

W Rzymie Iga Świątek triumfowała trzykrotnie: w 2021 roku pokonała w finale Czeszkę Karolinę Pliskovą 6:0, 6:0, rok później wygrała z Tunezyjką Ons Jabeur 6:2, 6:2, a w 2024 roku z Białorusinką Aryną Sabalenką 6:2, 6:3!

Turniej WTA 1000 w Rzymie potrwa od 5 do 16 maja br. Tytułu broni Jasmine Paolini, która w finale pokonała Coco Gauff 6:4, 6:2.

Na liście zgłoszeń są również Magdalena Fręch i Magda Linette.

Piękny gest

Przed wylotem do Rzymu Iga Świątek włączyła się w rekordową akcję charytatywną Łatwoganga i wsparła fundację Cancer Fighters. Nasza tenisistka nie tylko przekazała pokaźną kwotę pieniędzy, ale dołożyła też wyjątkowy prezent dla kibiców.

- Cześć, tu Iga. To, co się wydarzyło w ramach akcji Cancer Fighters, jest naprawdę niebywałe, bo pokazuje prawdziwą solidarność i to, jak ogromny wpływ możemy mieć, gdy robimy rzeczy razem” - powiedziała w nagraniu.

Tenisistka zadeklarowała, że przekaże 100 000 złotych na rzecz fundacji. A to nie wszystko.

- Chciałabym wesprzeć akcję, przekazując 100 tysięcy złotych, ale i dwa bilety na mój mecz na Wimbledonie, więc ogromnie zapraszam - przekazała Raszynianka.

©©

Maciej Skorża nie jest już trenerem japońskiego zespołu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Maciej Skorża stracił pracę w odległej Japonii. Umowę z tamtejszą Uravą Red Diamonds rozwiązał za porozumieniem stron po fatalnej serii siedmiu ligowych porażek z rzędu.

Razem ze Skorżą z Urawy odszedł jego wieloletni asystent Rafał Janas. W japońskiej drużynie byli razem od sierpnia 2024 roku. Wcześniej mieli też okazję pracować z tą drużyną od listopada 2022 do końca 2023 roku. Wtedy udało się sięgnąć po azjatycką Ligę Mistrzów. Za sukces uznano też dwukrotnie udział w Klubowych Mistrzostwach Świata, podczas których była okazja zmierzyć się z Manchesterem City (porażka 0:3) czy Interem Mediolan (1:2).

Skorża to jeden z najbardziej utytułowanych polskich trenerów. Cztery razy zdobył mistrzostwo Polski, trzy razy Puchar Polski i raz Superpuchar. Pracował w największych klu-

bach: od Wisły Kraków, przez Legię Warszawa, aż po Lecha Poznań.

Z polskiej piłki odszedł na własnych zasadach. Z pracy w Lechu zrezygnował zaraz po zdobyciu drugiego tytułu, w czerwcu 2022 roku. Wiele razy łączono go z reprezentacją Polski. Mało tego, po zwolnieniu Michała Proberza dostał propozycję od prezesa PZPN Cezarego Kuleszy. - To byłby zaszczyt, ale w tej chwili są inne cele przede mną - argumentował swoją odmowę Skorża, który postanowił się wtedy skupić na pracy w Urawie.

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Skorża. Plotki w sprawie Wisły Kraków zdementował już zawnaz jej prezes Jarosław Królewski, gdy pytano go, czy zatrudni 54-latkę w roli menedżera. Nie ma póki co też tematu kolejnego powrotu do Lecha Poznań, choć w nim niejasna pozostaje przyszłość Nielsa Frederiksena pędzącego po drugie mistrzostwo Polski z rzędu. ©©



Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Maciej Skorża

Bruk-Bet Termalica Nieciecza spadnie z elity? Z czego ją zapamiętamy?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że to Bruk-Bet Termalica Nieciecza jako pierwsza spadnie z PKO Ekstraklasy. Z czego zapamiętamy ją po powrocie w elicie?

Jedynie cud mógłby sprawić, że drużyna Słoników pozostanie w elicie. Na cztery kolejki traci bowiem aż dziewięć punktów do ostatniego bezpiecznego miejsca zajmowanego obecnie

przez Legię Warszawa. Mało tego, oprócz domowego rewanżu z nią musi jeszcze pojechać do silnego GKS Katowice i walczyć o byt Arki Gdynia, a także podjąć na koniec nieobliczalną Lechię Gdańsk.

Z czego Termalica ma prawo być dumna? Choćby z wygranej dwumeczem przeciwko Jagiellonii Białystok. Na inaugurację sprawiła gigantyczną niespodziankę. Spuściła wtedy prawdziwy łomot, wygrywając w delegacji aż 4:0. Dwie bramki zdobył Krzysztof Kubica, po jednej dołożyli Morgan

Faßbender z Kamilem Zapolnickim. Ten ostatni bramkę zdobył decydującą o wygranej 2:1 w grudniowym rewanżu.

Gole z rożnych

Gole z karnych to chleb powszedni w ekstraklasie. Gole z wolnych zdarzają się. Ale te z rożnych to już prawdziwy unikat. I właśnie w wielkanocną kolejkę Damian Hilbrycht z Termaliki takim nas wszystkich zaskoczył, pokonując Piastę Gliwice w wygranym 3:2 spotkaniu. Pomogły sprzyjający wiatr i oslepiające bramkarza słońce.

- Ładniejszego gola w karierze nie strzeliłem - przyznał wtedy bohater przed kamerą Canal+ Sport.

Duma z pięknej murawy

W Niecieczy mogą być dumni też ze swojego dywanu, bo tak w slangu piłkarskim mówi się na piękną murawę. Tamtejsi greenkeeperzy odpowiedzialni za jej stan wykonali tytaniczną pracę, zwłaszcza po srożej zimie. Po sezonie Polski Związek Piłkarzy przedstawi ranking muraw na podstawie głosów ze środowiska i już dziś

możemy zakładać w ciemno, że Termalica będzie w ścisłej czołówce, jeśli nie na samym szczycie.

Nie zmieniali trenera

Państwo Danuta i Krzysztof Witkowsy, bo to oni są właścicielami klubu, odznaczyli się w lidze wyjątkową cierpliwością. Gdy inni zmieniali trenerów po dwa albo i trzy razy, oni niezmiennie wierzyli w Marcina Broszę, który wywalczył ekstraklasę. Wygląda na to, że 53-latek szansę otrzyma również w przyszłym sezonie, jego kon-

trakt obowiązuje bowiem do czerwca przyszłego roku.

Ograli Legię

Z czego jeszcze zapamiętamy Niecieczan? Otóż nikt nie odbierze im satysfakcji z ogrania Legii Warszawa przy Łazienkowskiej. W listopadzie sprawili sensację, zwyciężając 2:1. Decydująca bramka Andrzeja Trubehy padła rzutem na taśmę - w 94 minucie. - Każdy z nas powinien spojrzeć w lustro - grzmiał wtedy ówczesny trener stołecznej drużyny Inaki Astiz. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

ZUŻEL

W niemieckim Stralsundzie i austriackim Mureck odbyły się eliminacje indywidualnych mistrzostw Europy. Reprezentanci Stali Gorzów i Falubazu Zielona Góra zajmowali czołowe lokaty. W Austrii najlepsi byli stalowcy - wygrał Paweł Przedpełski (na zdjęciu) przez Adamem Bednářem, a w Niemczech 3. miejsce zajął kapitan Falubazu Przemysław Pawlicki. Cała trójka awansowała do turnieju SEC Challenge (13 czerwca w Lonigo).



FOT. FB/STAL GORZÓW

KOSZYKÓWKA

Gorzowski OSiR zorganizował otwarty turniej koszykówki 3x3. Na starcie nie zabrakło też doświadczonych graczy. Zwyciężył AU Room Zastal 3x3 Zielona Góra, przed Zespołem Energetycznym Gorzów i E3 Gorzów.

Olimpijczyk z Łotwy oraz jego dama z charakterem najlepsi w Grand Prix

Cezary Konarski

ckonarski@gazetalubuska.pl

JEŹDZIECTWO. Nowoczesny hipodrom ośrodka WOSiR w Zielonej Górze-Drzonkowie przez kilka dni był areną znakomitej, międzynarodowej rywalizacji jeźdźców w prestiżowych zawodach 4Foulee Zielona Góra.

Przez cztery dni kibice mieli okazję obserwować stojącą na wysokim poziomie rywalizację doświadczonych jeźdźców. Przez hipodrom w Drzonkowie przegalopowały konie dosiadcane przez reprezentantów 12 krajów: Belgii, Chorwacji, Czech, Estonii, Finlandii, Niemiec, Węgier, Łotwy, Litwy, Holandii, Polski i USA. Pula nagród imprezy wyniosła ponad 92 tys. euro.

Zawody CSI w Zielonej Górze odbyły się już po raz siódmy, tym razem w rangach CSI2*, CSI1* oraz CSI młodych koni. Rozegranych zostało 20 konkursów na poziomie przeskód 110-145 cm, a dwa z nich zaliczane były do światowego rankingu - konkurs 4Foulee Speed Masters na punkty i czas oraz 4Foulee Grand Prix z rozgrywką.

Aż 15 bezbłędnych przejazdów w konkursie Grand Prix
Najbardziej prestiżowy konkurs Grand Prix zebrał

na starcie 68 par. Na parkurze podstawowym o wysokości 145 cm kibice obejrzeni 15 bezbłędnych przejazdów, a w decydującej rozgrywce zwyciężył dwukrotny olimpijczyk - Łotysz Kristaps Neretnieks, dosiadający klaczy Quintes.

- To był bardzo dobrze postawiony parkur, o odpowiedniej wysokości i trudności technicznej, ale niezbyt trudny dla koni. Dobrze się jechało, rywalizacja była bardzo ciekawa - mówił Kristaps Neretnieks - Mam szczęście, bo Quintes to naturalnie szybki koń, z charakterem. Zawsze muszę jeździć delikatnie i nie narzucać jej zbyt wiele, nie przeszkadzać jej. To prawdziwa dama. Bardzo lubię zawody w Polsce i te z cyklu 4Foulee. To doskonale zorganizowane imprezy, na które często wracam.

Drugie miejsce zajął Niemiec Michael Kölz na Catch Me P, a trzecie Annina Nordström z Finlandii na Fuzhou. W czołówce uplasowali się reprezentanci Polski - czwarty był Dawid Kubiak na Szulerze, piąty - Mściwoj Kiecoń na klaczy Eyda L, szósty mistrz Polski Maksymilian Wechta na Next One, a ósmy Jakub Krzyżosiak na wałachu Maks Meever. W finale Małej Rundy - Memoriale Pauliny Kopacz, triumfowała Pola Szulczyńska na koniu Mavander. Tuż za nią uplasowała się Hanna Kosin-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Na hipodromie w Drzonkowie jeźdźcy rywalizowali w kolejnych zawodach wysokiej rangi

ska na Stormer van het Bevrijdthof, a podium zamknęła Nina Sučko na Berlin Blue.

Niemiec najszybszy w świetle reflektorów

Wspomniany wyżej reprezentant Niemiec Michael Kölz (na klaczy Lexie Grey) wygrał finałowy konkurs Średniej Rundy, w którym wystartowało 56 par. Był to konkurs ze zwycięską rundą, w którym do finałowego starcia kwalifikowało się 13 najlepszych zawodników. O zwycięstwo rywalizowali w niezwykle efek-

townej scenarii, przy sztucznym oświetleniu w ramach Music Night Challenge.

- Jestem bardzo zadowolony z mojego konia, ona jest już przyzwyczajona do startów pod sztucznym oświetleniem, spisała się fantastycznie - powiedział Michael Kölz. - W drugiej rundzie było bardzo emocjonująco, każdy kolejny zawodnik był coraz szybszy i wywierał presję na następnym, więc tym bardziej cieszę się, że się udało. Bardzo lubię tutaj wracać, to świetne zawody.

Drugą lokatę zajął reprezentant Węgier Roland Kovács

na klaczy Casallandia PS, a trzecia była najmłodsza w stawce - mistrzyni Polskiej juniorów - Nell Sówka na ogierze Digisport Malik. Warto odnotować ciekawostkę - przed rokiem w konkursie tym triumfował tegoroczny zwycięzca Grand Prix - Łotysz Kristaps Neretnieks.

Marek Lewicki powtórzył sukces sprzed roku

W drugim z konkursów, zaliczanym do światowego rankingu - Speed Masters - wystartowały 84 pary, 33 z nich pokonały parkur o wysokości

145 cm bez punktów karnych. Rywalizacja była wyjątkowo zacięta, a ostatecznie mistrzem prędkości, podobnie jak rok temu, został Marek Lewicki na 13-letniej klaczy La Pezi. Zawodnik był też szósty na innym koniu - ogierze Quadis II.

- Jechało mi się bardzo dobrze, La Pezi jest w świetnej formie, tydzień wcześniej wygrała taki konkurs na Węgrzech. Ale to niezmiernie miłe po raz kolejny zwyciężyć w Zielonej Górze. Ona się tu bardzo dobrze czuje i świetnie skacze - mówił Marek Lewicki. - Najpierw jechałem koniem Quadis, myślałem, że to wystarczy, ale końcówka była tu bardzo emocjonująca, każdy jechał coraz to szybciej, a różnice w czołówce były bardzo małe, dosłownie setne sekundy. Dlatego musiałem zaryzykować.

Drugi w klasyfikacji, z niewielką stratą, był reprezentant Belgii - na co dzień zawodnik polskiego KJ Melloni Horses - Jan Vinckier na Quick My Lady VH Z, a trzecie miejsce zajął wspomniany Kristaps Neretnieks na klaczy Quintes.

Współorganizatorami imprezy byli: Klub Sportowy Jumping Events, WOSiR Drzonków i Tarant Events. A partnerem wydarzenia Samorząd Województwa Lubuskiego.©©

KRÓTKO

KAJAKARSTWO Gorzowianie dominowali w kontrolnych regatach

W Wałczu odbyły się otwierające sezon ogólnopolskie regaty konsultacyjne. Anna Puławska z AZS AWF Gorzów pewnie zwyciężyła w K-1 na 500 i 1.000 m. Jej klubowy kolega Wiktor Głazunow wygrał olimpijską konkurencję C-1 na 1.000 m (3 sek. przewagi), najlepszy był także w C-1 na 500 m. Trzecia z zawodniczek AZS AWF Julia Olszewska była 2. w K-1 na 200 i 3. w K-1 na 500 m, a na dystansie 1 kilometra zajęła 5. miejsce. Ponadto w C-1 na 1.000 na naj-

niższym stopniu podium stanął Kirylo Krasiński z Admiry. Gorzowianie zdominowali rywalizację w K-1 juniorów - najlepszy w ogólnej klasyfikacji zawodów był Adam Kuściński z Admiry, a tuż za nim uplasowało się trzech reprezentantów G' Power: Maciej Bargiel, Paweł Szott i Bartosz Kulpa.

**LEKKA ATLETYKA
Wysoka form Magdaleny Żelaznej na początku sezonu**
Magdalena Żelazna zdobyła srebrny medal w mistrzostwach Polski w chodzie sportowym na dystansie półmaratonu. Był to jednocześnie międzynarodowy mityng Korzeniowski Race Walk Cup.

W międzynarodowej stawce zawodniczek AZS AWF Gorzów także była druga, zdobywając sporo punktów do europejskiego rankingu.

TENIS STOŁOWY Piotr Grudzień ze „srebrem” w brazylijskim Sao Paulo

W Sao Paulo odbył się turniej ITTF World Para Challenger dla osób z niepełnosprawnością. Wystąpiło w nim dwóch zielonogórzan. W klasie 8. Piotr Grudzień (ZSR Start) wygrał w ćwierćfinale z Argentyńczykiem Fausto Barriento sem 3:1, w półfinale z kolegą z reprezentacji Polski Maksymem Chudzićkim 3:1, a w finale przegrał z Japończykiem

Hayumą Abe 1:3, co zaowocowało srebrnym medalem. Na ćwierćfinale start zakończył natomiast Igor Misztal w klasie 10. po przegranym pojedynku z Hiszpanem Marlonem Lopezem 1:3.

TENIS STOŁOWY Lena Puzio z „brązem” w Sarajewie. Gała razem z Niemką

W międzynarodowym turnieju Europe Youth Series w Sarajewie zielonogórzanka Lena Puzio (ZKS), grająca w parze z Niemką Anną Walter wywalczyła brązowy medal w grze podwójnej w kategorii U-15. W półfinale przegrały z parą Daria Kharlova i Alise Usmanowa (AIN) 0:3.

TENIS STOŁOWY Cztery medale zielonogórzan w mistrzostwach juniorów

Kraków był areną drużynowych i indywidualnych mistrzostw Polski juniorów. ZKS I Zielona Góra (Alan Bryk, Samuel Michna, Krzysztof Michno i Patryk Żyworonek) okazał się najlepszym teamem i wywalczył złoty medal, a ZKS II (Maciej Błaszczuk, Jakub Nadolny, Dominik Sołiło i Dawid Staniowski) zdobył brąz. Po srebrze sięgnęła para deblowa Michna i Żyworonek, która w finale uległa Janowi Mrugale (Bronowianka Kraków) i Mateuszowi Sakowiczowi (Dekorglass Działowo) 1:3. Brązowy krążek

w grze pojedynczej wywalczył Samuel Michna, który w półfinale nie dał rady Sakowiczowi, przegrywając 2:4.

SIATKÓWKA PLAŻOWA Na piasku w Nierzymiu zainauguruj tegoroczny sezon

W piątek, 1 maja, w Ośrodku Przyrodnym gorzowskiego OSiR w Nierzymiu odbędzie się inauguracja tegorocznej rywalizacji na piasku. Do otwartego turnieju z cyklu Grand Prix, który zostanie systemem brazylijskim, zapisało się już 14 drużyn z Gorzowa i jego okolic (maksymalnie może 16). Początek zmagania o godz. 11.00. (rg, rk)