DZIŚ SPECJALNY DODATEK
FORUM SENIORA
A W NIM ARGUMENTY ZA TYM, ŻE STAROŚĆ NIE JEST GORSZA OD MŁODOŚCI

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 273 (22.874) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Wtorek, 24.11.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kolej

Ale wymyślili! Zabraknie kilku minut na przesiadkę

Pociąg z Gorzowa do Kostrzyna będzie odjeżdżał dwie minuty przed przyjazdem „Lubuszanina" z Białegostoku i Warszawy
– Str. 6

Region

Cztery osoby odznaczone za zasługi dla województwa

– Nie odbieram tego wyróżnienia jako zwieńczenie, ale motywację – zapewnia jedna z nich, Weronika Rozenberger
– Str. 3

Dzięki niemu tysiące ludzi pokochało to miejsce i bluesa. W Sławie powstanie ławeczka Jacka Łapińskiego.
– Str. 4

Piłkarze znów staną się Mikołajami. W Nowej Soli startuje charytatywny Turniej Mikołajkowy im. Radka Druciaka. W tym roku pomoc powędruje do Michalinki i Natana **– Str. 4**



FOT. MICHAŁ BIGOS

WYBORY UZUPEŁNIAJĄCE DO SENATU

Polityczny sprawdzian

Robert Gromadzki

Koalicja 15 Października obroniła mandat senatorski w Lubuskiem, ale wynik wyborów uzupełniających powinien być dla niej ostrzeżeniem. Prawica przekonała się natomiast, że bez porozumienia z Konfederacją Korony Polskiej trudno będzie jej wygrywać wybory.

Wybory uzupełniające do Senatu w okręgu nr 20 były sprawdzianem dla obu stron politycznego sporu. Koalicja rządząca wystawiła wspólną kandydatkę, testując rozwiązanie, które może zostać wykorzystane w przyszłorocznych wyborach. Prawica nie zdołała się w pełni porozumieć, ponieważ Konfederacja Korony Polskiej wystawiła własnego kandydata.

Zwyciężyła Zdzisława Różańska z Koalicji 15 Października, zdobywając 14 159 głosów (42,68 proc.). Drugie miejsce zajął Janusz Kubicki z komitetu Po Pierwsze Lubuskie – 10 196 (30,74 proc.). Joanna Senyszyn z Nowej Fali uzyskała 4960 głosów (14,95 proc.), a Tomasz Naruszewicz – 3858 (11,63 proc.).

Frekwencja wyniosła zaledwie 13,78 proc. Najwyższa była w Zielonej Górze – 19,94 proc., następnie w powiecie zielonogórskim – 10,09 proc., świebodzińskim – 8,72 proc. i krośnieńskim – 8,46 proc.

Zwycięstwo z ostrzeżeniem

Zdzisława Różańska utrzymała mandat dla obozu rządzącego i wzmocniła pozycję Unii Centrum minister Pauliny Henning-Kloski. Jednak przewaga nad Januszem Kubickim wyniosła tylko 11,94 punktu procentowego.

Dla porównania, Waldemar Sługocki w 2015 roku wyprzedził głównego konkurenta o 20,64 punktu, Robert Dowhan w 2019 roku o 32,86 punktu, a Mirosław Różański w 2023 roku o 34,36 punktu.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Powyborcza konferencja prasowa Koalicji 15 Października w Urzędzie Marszałkowskim w Zielonej Górze. Przyszła senator Zdzisława Różańska zadeklarowała współpracę na rzecz regionu i lobbing w najważniejszych sprawach dla Lubuskiego

Najciekawsza jest jednak wyborcza arytmetyka. Kubicki i Naruszewicz zdobyli łącznie 14 054 głosy, czyli zaledwie o 105 mniej niż zwyciężczyni. Nie oznacza to, że wszyscy wyborcy Naruszewicza poparliby Kubickiego, ale pokazuje, jak wyrównana mogłaby być rywalizacja przy zjednoczeniu prawicy.

Kubicki największym przegranym?

Dla Janusza Kubickiego wybory miały być okazją do odbudowy pozycji po przegranej walce o prezydenturę Zielonej Góry w 2024 roku. Mandat senatorski dawałby mu prestiż, immunitet i możliwość korzystania z parlamentarnych uprawnień kontrolnych wobec administracji publicznej. Mógłby też stanowić trampolinę przed ponownym startem w wyborach prezydenckich w 2029 roku.

Porażka komplikuje te plany. Szczególnie bolesna jest przegrana w Zielonej Górze, którą Kubicki przez lata zarządzał. Czy oznacza to koniec jego kariery politycznej? Niekoniecznie, ale kolejna wyborcza porażka wyraźnie osłabia jego pozycję.

Prawica potrzebuje Brauna

Tomasz Naruszewicz uzyskał 11,63 proc. poparcia. To wynik, który wzmacnia pozycję Konfederacji Korony Polskiej w województwie lubuskim i daje jej argumenty w ewentualnych negocjacjach dotyczących przyszłego paktu senackiego prawicy.

Naruszewicz może również liczyć na wysokie miejsce na liście swojego ugrupowania w przyszłorocznych wyborach do Sejmu.

Wynik pokazuje, że ignorowanie elektoratu Grzegorza Brauna może kosztować prawicę kolejne mandaty. Pytanie, czy politycy będą potrafili wyciągnąć z tej lekcji wnioski.

Senyszyn i Pabierowski też zyskują

Joanna Senyszyn, zdobywając 14,95 proc. głosów, może być zadowolona z wyborczego debiutu Nowej Fali w tym okręgu. Trzecie miejsce pozwoliło jej zwiększyć rozpoznawalność ugrupowania i sprawdzić jego potencjał przed wyborami parlamentarnymi.

Cichym zwycięzcą może być również prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski. Porażka Kubickiego oznacza, że jego polityczny rywal nie uzyskał senatorskiego mandatu, który mógłby wykorzystywać do prowadzenia kontroli w miejskich instytucjach. Zastanawia jednak jego nieobecność na powyborczych konferencjach zwyciężczyni. Czy był to przypadek, czy świadomy polityczny dystans?

Lekcja przed wyborami parlamentarnymi

Wybory uzupełniające nie zmieniły układu sił w Senacie, ale pokazały kilka ważnych zjawisk. Koalicja potrafiła obronić mandat, choć jej zwycięstwo było mniej przekonujące niż w poprzednich latach. Prawica przekonała się, że podziały mogą przesądzać o porażce. Konfederacja Korony Polskiej udowodniła, że posiada zauważalny elektorat, a Joanna Senyszyn wykorzystała kampanię do promocji nowego projektu politycznego. Najważniejszy wniosek? W wyborach parlamentarnych w 2027 roku o sukcesie może decydować nie tylko popularność kandydatów, ale przede wszystkim zdolność do zawierania porozumień i mobilizowania wyborców. Lubuskie głosowanie było pierwszym poważnym sprawdzianem tych strategii.

eprasa.pl d782cf652b

POLECAMY

JUTRO: Grypa. Objawy, po których ją poznacie CZWARTEK: Dla kogo Bon Senioralny

24.11.2026
Wtorek

Dziś imieniny obchodzą: Emma, Aleksander, Flora, Walenty
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

Redaktor naczelny
Jakub Pikulik
Z-ca redaktora naczelnego
Robert Gromadzki
Wydawcy
Michał Olszański,
Jacek Drumowicz

www.gazetalubuska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz dnia



Mateusz Pojnar:
Panie Jacku, może Pan być z nich dumny

Dziś mija rok od wypadku drogowego, po którym odszedł od nas Jacek Łapiński, szanowany Sławianin, honorowy obywatel miasta i człowiek instytucja.

Mieszkańcy i turyści doskonale znali go z ośrodka Wratislavia w Radzyniu. Pan Jacek organizował Festiwal Las Woda & Blues, którego był pomysłodawcą. Dzięki niemu powstała pierwsza w kraju Aleja Gwiazd Bluesa na Nowym Rynku w Sławie. Blues był jego wielką miłością. Podobnie jak góry – jako pierwszy Polak w historii zdobył szczyt Kanamo West w indyjskich Himalajach.

Tegoroczna edycja festiwalu była inna niż wszystkie – po raz pierwszy odbyła się bez niego. Ale uczestnicy podkreślali, że czuli jego obecność. Podczas następnej, już 19., która odbędzie się w dniach 30 kwietnia-3 maja 2027 r., zostanie odsłonięta ławeczka Jacka Łapińskiego. Stanie na Nowym Rynku obok Alei Gwiazd. Ma przedstawiać legendarnego organizatora Las Woda & Blues spoglądającego na dzieło, które stworzył. A ci, którzy dzięki niemu pokochali bluesa, Sławę i Jezioro Sławskie, będą mogli przy nim usiąść i powspominać. To piękna idea upamiętnienia człowieka, który złotymi zgłoskami zapisał się w historii regionu.

– Tata wielu rzeczy nas nauczył, długo obserwowaliśmy, jak organizuje festiwal – mówiła mi Kinga Bogulska, córka pana Jacka i współorganizatorka imprezy. – Czasem przychodzi do nas w snach i opowiada, czego chciałby podczas wydarzenia. A my się go słuchamy, bo w to wierzymy.

To poruszające słowa. Bliscy Jacka Łapińskiego chcą nadal kontynuować i pielęgnować jego dziedzictwo. Panie Jacku, może Pan być z nich dumny.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską”

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

POGODA

dziś
2°C/0°C

jutro
2°C/-5°C

IŁOWA

Japońskie klimaty. Medytacja i picie herbaty zgodnie z rytuałem

Aleksandra Łuczyńska

Takiej atrakcji w regionie jeszcze nie było. Ponadregionalne centrum kultury japońskiej, a w nim sala do zen i medytacji, czy prawdziwa herbaciarnia z paleniskiem... To wszystko powstanie w Iłowej, a my już nie możemy się doczekać.

Paweł Lichtański, burmistrz Iłowej zapowiada zakończenie inwestycji na 2029 rok i chyba warto będzie czekać.

Zen i medytacja

W ramach przebudowy Biblioteki Kultury powstanie nowoczesne centrum z salą muzyczną, kinem, sceną i nagłośnieniem, ale to nie wszystko. W Iłowej powstanie ponadregionalne centrum kultury japońskiej. Będzie tu sala Washitsu zaprojektowana przez Japończyków. To wyjątkowe wnętrze wyłożone matami, z poduszkami do siedzenia, niskimi stolikami - miejsce przeznaczone do praktykowania zen i medytacji. Będzie można się wyciszyć, zrelaksować w ciszy i skupieniu.



WIZUALIZACJA GMINA IŁOWA

Herbata po japońsku

Część Washitsu będzie galerią, w której znajdą się elementy sztuki japońskiej, np. ikebany. W ramach centrum powstanie także pomieszczenie, w którym będzie można napić się herbaty przygotowanej zgodnie z japońskim rytuałem. W tzw. Engawie będzie można posiedzieć, poczytać, spotkać się ze znajomymi.

- Inwestycja będzie realizowana dzięki dofinansowaniu z UE - prawie 14 mln zł z programu rewitalizacji w Lubuskiem - informuje P. Lichtański. Przetarg na przebudowę BK oraz stworzenie centrum kultury japońskiej został właśnie ogłoszony. Oferty można zgłaszać do 4 grudnia. Łączny koszt inwestycji to ok. 16 milionów złotych.

Japońskie akcenty w Iłowej to żadna nowość. Już ponad sto lat temu, z inicjatywy Fryderyka von Hochberga powstał tu Ogród Japoński uznawany za pierwszy tego typu w całej Europie.

FORUM CZYTELNIKÓW

Kacper z Zielonej Góry
Cieszy bardzo pozytywne podejście pracowników do pracy, jednakże jest jeszcze dużo do zrobienia. Są tam dalej ludzie odpowiedzialni za zło, które działo się przez lata w teatrze i którzy nie podnieśli konsekwencji tylko dlatego, że nie zostali wymienieni z nazwiska w reportażach.

Dorota
Przed inwestorami są otwarte drzwi, a dla mieszkańców, których dotyczy budowa wiatraków, są zamknięte. Radni Strzelec Krajkeńskich już zagłosowali, nie pytając nas o zdanie, tylko słuchając burmistrza, bo wiatraki nie będą przy ich domach. Dlaczego żaden wiatrak nie powstanie z drugiej strony miasta? Czy gmina nie będzie mogła funkcjonować bez tych ochłapów, które obiecuje inwestor? My tu mieszkamy i tu są nasze nieruchomości. Nie pozwolimy, żeby ktoś decydował za nas.

Sławomir
To ludzie wybrali burmistrza i radnych, to oni mają słuchać głosu ludzi. To urząd miasta jest dla ludzi, a nie odwrotnie. Stanowcze „nie” dla wiatraków.

Jan z Nowej Soli
Dlaczego przy spadku liczby dzieci w przedszkolach miasto nie rozważy przekształcenia części budynku Przedszkola nr 1 na przykład w dodatkowe oddziały żłobkowe albo inne wsparcie dla rodzin, zamiast całkowicie likwidować publiczną placówkę?

Damian z Zielonej Góry
To teraz jak przejechać przez miasto, skoro wszędzie remonty i korki? Jeszcze jakiś czas temu jechałem do pracy 12 minut, wczoraj 23, a parę naście dni temu nawet 35. Westerplatte jest naprawdę w tak złym stanie, że wymaga natychmiastowego działania? To jest dramat. Brakuje tylko, aby jeszcze prace przerwali, bo znowu wykopali jakieś szczątki.

eprasa.pl d782cf652b

Lubuskie

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

ZIELONA GÓRA

Cztery kolejne osoby z Odznaką Honorową za Zasługi dla Województwa Lubuskiego

Eliza Gniewek-Juszczak

Naczelna pielęgniarka Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze Weronika Rozenberger to jedna z czterech osób wyróżnionych Odznaką Honorową za Zasługi dla Województwa Lubuskiego na wczorajszej sesji. Odpowiada za organizację i nadzór nad pracą setek pielęgniarek oraz personelu medycznego.

– Nie odbieram tego wyróżnienia jako zwieńczenie, ale motywację. To jest etap długiej pracy zawodowej, ale nie odbieram tego jak jakiś koniec, tylko motywator do działania – zapewnia Weronika Rozenberger, związana ze szpitalem w Zielonej Górze od 1982 roku.

Kiedy pytamy, jak zmieniła się ochrona zdrowia przez ostatnie 40 lat, czy na lepsze, czy na gorsze, Weronika Rozenberger odpowiada, że wyposażenie i warunki pracy poprawiły się.

– Postęp medycyny jest olbrzymi, w mojej dziedzinie pielęgniarstwa także, to się zmienia na lepsze – podkreśla.



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Weronika Rozenberger działa na rzecz rozwoju pielęgniarstwa, ochrony zdrowia oraz kształcenia przyszłych kadr medycznych

Obecnie w szpitalach pracują psycholodzy, dietetycy i koordynatorzy osób chorych onkologicznie, których wcześniej nie było.

– Mamy wielodyscyplinarny zespół. Zauważyliśmy, że jest on potrzebny. Bardzo dobrze, że są koordynatorzy. Pacjent w ścieżce onkologicznej jest na pewno zaopiekowany. Przekonałam się o tym na własnej skórze. To działa i jest budujące – podkreśla Weronika Rozenberger.

Podczas prezentacji podkreślono, że od lat z zaangażowaniem i profesjonalizmem działa na rzecz rozwoju pielęgniarstwa, ochrony zdrowia oraz kształcenia przyszłych kadr medycznych w województwie lubuskim. Jest wykładowcą i nauczycielem akademickim Uniwersytetu Zielonogórskiego – prowadzi zajęcia dla studentów pielęgniarstwa, przekazując wiedzę praktyczną i przygotowując kolejne pokolenia pielęgniarek do odpowiedzialnej pracy zawodowej. Ponadto, działała w samorządzie zawodowym pielęgniarek i położnych.

Wśród uhonorowanych w poniedziałek jest też Przemysław Matecki, który pracował w Hodowli Zarodowej Zwierząt „Żołędnica", zajmując stanowiska od stażysty do kierownika gorzelni rolniczej, kierownika plantacji chmielu i księgowego; od 1999 r. pracuje w Hodowli Zwierząt Zarodowych Osowa Sień – jako główny księgowy – a od 2020 roku dodatkowo jako prokurent. Ponadto należy do zarządu Stowarzyszenia Księgowych w Polsce. Otrzymał odznaczenie „Zasłużony dla rolnictwa" i srebrną odznakę Stowarzyszenia Księgowych.

Kolejna osoba uhonorowana to Eugeniusz Mikołajczak – wieloletni członek Stowarzyszenia „Pokolenia", zrzeszającego byłych działaczy ruchu młodzieżowego, którzy chcą ocalić przeszłość od zapomnienia oraz propagują postawy patriotyczne. Jest przewodniczącym zarządu Koła Pionierów Gorzowa. W 2008 roku rozpoczął działalność w Klubie Pioniera Miasta Gorzowa Wielkopolskiego, którego celem było dotarcie do mieszkańców Gorzowa żyjących w mieście od 1945 roku, zbieranie, dokumentowanie wspomnień i archiwów. Jest także członkiem gorzowskiego Oddziału Związku Dzieci Wojny, który pielęgnuje pamięć o tragicznie zmarłych dzieciach podczas II wojny światowej. Działa też na rzecz seniorów, przyczyniając się do poprawy jakości ich życia oraz integracji społecznej osób starszych. Dąży do przeciwdziałania wykluczeniu i samotności wśród seniorów.

Czwartym uhonorowanym jest Leszek Mrożek, wójt gminy Żary, który został wyróżniony za wyjątkowe zaangażowanie w rozwój lokalnej społeczności oraz podnoszenie jakości życia mieszkańców. Jest prezesem Zarządu Oddziału Gminnego ZOSP RP w Żarach oraz wiceprezesem Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Żarach. W laudacji podkreślono wspieranie przez niego jednostek OSP oraz inwestycje w bezpieczeństwo publiczne.

REGION

Nie ma stanowiska sejmiku w sprawie honorowania UPA we Lwowie

Eliza Gniewek-Juszczak

Najpierw odrzucony został wniosek o sesję nadzwyczajną w tej sprawie, teraz również wniosek o rozszerzenie porządku obrad sejmiku o stanowisko wyrażające sprzeciw wobec decyzji Lwowskiej Rady Obwodowej ustanawiającej rok 2027 rokiem Romana Szuchewycza, UPA oraz Olecha Olżyca.

– To jest dla mnie nie do przyjęcia. Są pewne kwestie, które powinny być poza sporem. Walczymy o tożsamość i honor. Nie tak dawno, bo dwa lata temu, odsłanialiśmy Pomnik Ofiar Zbrodni Wołyńskiej w Zielonej Górze. Była liczna delegacja radnych miasta i delegacja sejmiku, wiele osób, które składały wieńce. Tymczasem, okazuje się, że nie jest to sprawa ważna – mówiła dziennikarzom przed sesją radna Małgorzata Gośniowska-Kola, przewodnicząca klubu PiS oraz prezes stowarzyszenia Huta Pieniacka. – Nie zgadzamy się na to, aby gloryfikować zbrodniarzy – podkreślała.

O sprawie pisaliśmy 6 listopada. Wówczas było jasne, że nie ma zgody na nadzwyczajną sesję sejmiku w sprawie wyrażenia sprzeciwu wobec ustanowienia rok 2027 rokiem Romana Szuchewycza, UPA oraz Olecha Olżyca przez Obwodową Radę Lwowską. Przewodnicząca rady Anna Synowiec w rozmowie z GL podkreśliła, że sprawą zajął się rząd RP. Ponadto lwowska uchwała nie weszła w życie. Wyjaśniała, że odmowna decyzja nie oznacza braku szacunku dla inicjatywy radnych ani pomniejszania znaczenia pamięci o ofiarach tamtych tragicznych wydarzeń.



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

– Liczyłam na elementarną przyzwoitość – mówi Małgorzata Gośniowska -Kola

– Sejmik nie dopuszcza do debaty, nie widzi ważkości tej sprawy – argumentowała w poniedziałek radna Gośniowska-Kola, kiedy okazało się, że jest odmowna opinia Komisji Współpracy Zagranicznej o rozszerzenie porządku obrad o stanowisko wyrażające sprzeciw w tej sprawie. – To, że władze państwa zajmują się tematem, to ich obowiązek. A my mówimy o naszych korzeniach, naszej tożsamości. W województwie lubuskim nie można lekceważyć tej sprawy. Ponad 50 procent mieszkańców ma przodków na Kresach Wschodnich – argumentowała już wcześniej, cytując wyniki badań CBOS z 2012 r.

Na sesji radna apelowała o decydowanie nie tylko w kontekście obowiązków radnych, ale i przyzwoitości.

– Nie jesteśmy po przeciwnych stronach. Rozpatrujemy, czy sejmik jest odpowiednim organem do zajmowania się tym tematem – mówiła przewodnicząca Anna Synowiec.

Przewodnicząca zapewniła, że lwowska uchwała nie została podpisana, a jej treść nie jest dostępna. Ponadto, jak tłumaczyła, sejmik zajmuje się sprawami istotnymi ze względu na funkcjonowanie województwa lubuskiego.

W głosowaniu wniosek o rozszerzenie obrad przepadł. Za było 7 radnych, wstrzymała się jedna osoba, a 19 było przeciw.

eprasa.pl d782cf652b

SŁAWA

Dzięki niemu tysiące ludzi pokochało to miejsce i bluesa

Mateusz Pojnar

Mija rok od tragicznego wypadku, w którym zginął Jacek Łapiński, szanowany społecznik i organizator Festiwalu Las Woda & Blues nad Jeziorem Sławskim. Podczas najbliższej edycji wydarzenia zostanie upamiętniony – powstanie ławeczka jego imienia.

Jacek Łapiński był współwłaścicielem ośrodka Wratislavia w Radzyniu oraz pomysłodawcą i organizatorem znanego w kraju festiwalu Las Woda & Blues w Radzyniu, cenionym społecznikiem, popularyzatorem bluesa i honorowym obywatelem Sławy. Z jego inicjatywy powstała pierwsza w Polsce Aleja Gwiazd Bluesa na Nowym Rynku w Sławie. Był także hi-

malaistą – jako pierwszy Polak zdobył szczyt Kanamo West w indyjskich Himalajach.

Niestety, zginął w wyniku wypadku drogowego sprzed roku. Miał 57 lat. Wiadomość o jego śmierci napełniła smutkiem wielu Sławian, Lubuszan i nie tylko.

Jednak pamięć o nim trwa i trwać będzie. W Sławie powstanie ławeczka Jacka Łapińskiego.

- Ławeczka stanie przy Alei Gwiazd Bluesa, w której są odciski dłoni artystów – mówi „GL" Kinga Bogulska, córka pana Jacka i współorganizatorka Las Woda & Blues. – Dzięki temu tata nadal będzie spoglądał na aleję i jej pilnował, tak jak zawsze to robił.

Rodzina bierze na siebie zdecydowaną większość kosztów ławeczki, ale można dołożyć swoją cegiełkę, do czego zachęcamy. Można przekazać darowiznę na ten cel na konto Stowarzyszenia Las Woda & Blues – nr 06 8669 0001 2009 0090 8915 0001, wpisując w tytule przelewu: „Darowizna – Ławeczka Jacka Łapińskiego w Sławie".

19. odsłona festiwali odbędzie się w dniach 30 kwietnia – 3 maja 2027 r.



FOT. GMINA SŁAWA

Jacek Łapiński będzie miał swoją ławeczkę

NOWA SÓL

Piłkarze staną się Mikołajami i pomogą chorym dzieciom

Mateusz Pojnar

Okres świąt Bożego Narodzenia w Nowej Soli jest nierozerwalnie związany z charytatywnym Turniejem Mikołajkowym im. Radka Druciaka. Biorą w nim udział setki piłkarzy i kibiców. Dochód z imprezy zostanie przeznaczony na pomoc w leczeniu Michalinki Kiendy i Natana Pietrzaka.



FOT. MICHAŁ BIGOS

Rok temu piłkarze pomogli Kacprowi Ogrodniczakowi. Zebrali prawie 22 tys. zł

Na charytatywne rozgrywki zapisało się 30 piłkarskich drużyn. To będzie już 22. edycja zmagań.

- Ten turniej traktuję bardzo osobiście. Jest dla mnie zobowiązaniem wobec tych, którzy go wymyślili i zapoczątkowali, a także wobec Radka, którego imię nosi – mówi Mariusz Pojnar, jeden z organizatorów zawodów. - Radek był piłkarzem, moim kolegą – pogodnym, młodym i zdolnym chłopakiem. Na swój ostatni mecz wyjechał zdecydowanie za wcześnie. Gdy organizujemy turniej, czujemy, że wciąż jest blisko. Mam nadzieję, że patrzy na nas z góry i jest dumny z tego, że turniej jego imienia pomaga innym. To właśnie dlatego chcę dalej to organizować. Możemy wesprzeć osoby, które mierzą się z chorobą, i ich bliskich, dla których leczenie i codzienna opieka są dużym wyzwaniem.

Organizatora cieszy to, że przez te wszystkie lata wokół turnieju zebrała się świetna ekipa ludzi.

- Są naszą siłą: zawodnicy, partnerzy, sponsorzy, sympatycy i kibice – wymienia Pojnar, który sam gra w zespole Masa Team. - Każdy angażuje się na swój sposób, a wszystkich łączy chęć pomagania. Jest w tym trochę świątecznej magii i mnóstwo zwykłej ludzkiej życzliwości. I to właśnie najbardziej mi się w tym podoba.

- Nie spocznę, dopóki nie wygram – uśmiecha się. - Dwa razy grałem w finale i za każdym razem przegrywałem w rzutach karnych. Kto wie, może kiedyś uda mi się unieść Złotą Kulę w geście triumfu.

Dla Michasi i Natana

Michasia właśnie skończyła cztery lata. Walczy z nowotworem mózgu. Jest dzielna i ma się coraz lepiej, ale przed nią długa droga do pełnego wyleczenia.

Jej tata jest jedyną osobą pracującą w domu, mama całą dobę opiekuje się Michasią. Dochodzą codzienne wydatki, częste wyjazdy do szpitala (czasem z koniecznością noclegu), leczenie, rehabilitacja, specjaliści. Potrzebuje odpowiedniego psychologa dziecięcego, najlepiej z doświadczeniem w pracy z dziećmi onkologicznymi.

Natan ma 13 lat. Chłopczyk choruje na zespół Angelmana. To rzadka choroba genetyczna, której objawem jest znaczne opóźnienie rozwoju psychoruchowego. Od dziewiątego miesiąca życia jest rehabilitowany. Efekty tej pracy są naprawdę duże, ale żeby stanął na nóżkach, był w miarę samodzielny i rozumiany – do tego wszystkiego potrzebuje jeszcze wiele zajęć terapeutycznych i długotrwałej rehabilitacji.

Trzy dni grania

W tym roku eliminacje rozpoczną się w najbliższą sobotę 28 listopada o godz. 8.00 w hali Miejskiego Ośrodka Sportu przy ul. Zjednoczenia 21. Piłkarze będą grali mniej więcej do godz. 20.00. Dzień później, w niedzielę, drugi dzień eliminacji – również w godz. 8.00-20.00.

Wielkie finały odbędą się w sobotę 5 grudnia (w 13. w rocznicę śmierci patrona turnieju) i planowo potrwają od 8.00 do 16.00.

Organizatorami turnieju są: Mariusz Pojnar Mass. Media Consulting, Mateusz Pojnar, MOSiR i Nowosolska Paczka.

- Zapraszamy kibiców, też mogą dołożyć swoją cegiełkę – na miejscu będą puszki, gdzie będzie można dorzucić się do zbiórki pieniędzy na leczenie Michasi i Natana. Jeżeli sponsorzy chcieliby wesprzeć finansowo zrzutkę, proszeni są o kontakt z organizatorami: nr tel. 793 051 133 lub 502 433 019 - informują organizatorzy.

„Gazeta Lubuska" jest patronem medialnym turnieju. Nasza redakcja ufunduje Puchar „GL" dla drużyny, która zajmie trzecie miejsce

DROBNE

Motoryzacja

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

SKUP aut tel. 511 775 767

Usługi

MONTAŻOWE

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

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

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlecisz ogłoszenie!
tel. 510 026 518
bo.gazetalubuska@polskapress.pl
tel. 510 026 986
bog.gazetalubuska@polskapress.pl

REKLAMA 0011603620

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

eprasa.pl d782cf652b

GORZÓW

Listy psiaków ze schroniska nie trafią do Laponii, ale mogą... do czyjegoś serca

Magdalena Marszałek

Ciepłe kocyki, zabawki i smakołyki, ale przede wszystkim własny dom i kochający człowiek. Tak wyglądają świąteczne marzenia psów z gorzowskiego schroniska. W ich imieniu wolontariusze spisali specjalne listy, w których opowiadają historie czworonogów i zdradzają, co najbardziej chciałyby znaleźć pod choinką.

Psiaki z gorzowskiego schroniska mają różne historie. Niektóre zostały porzucone, inne odebrane z dramatycznych warunków. Są wśród nich zwierzęta, które nigdy nie miały własnego posłania, nie znały spacerów ani zabawy z człowiekiem. A jednak wciąż potrafią ufać, kochać i mieć nadzieję. Teo ma zaledwie dwa lata, a już zdążył poznać najciemniejszą stronę ludzkiego świata. Został odebrany interwencyjnie z posesji, na terenie której żyło kilkanaście psów. Dziś jest bezpieczny, ale dopiero uczy się, że człowiek nie musi oznaczać strachu i cierpienia.

W swoim pierwszym liście do Mikołaja nie prosi jednak o nic nadzwyczajnego. Chciałby dostać dobrą karmę, witaminy i obrożę. Ale jego największe marzenie wolontariusze opisali tak:

„Ja nie chcę już być tylko jednym z wielu piesków w schronisku. Chcę być czyimś ukochanym pieskiem i wiedzieć, że jestem ważny".

Wśród „autorów" świątecznych listów jest również dwuletni Aki. Wcześniej jego światem była stodoła i goła podłoga. Nie znał spacerów, zabawy ani czułości.

„Któregoś dnia zaczęło dziać się coś bardzo dziwnego. W naszej stodole pojawili się jacyś obcy ludzie. Było dużo zamieszania, rozmów i ruchu. Patrzyliśmy na siebie z pozostałymi pieskami, zupełnie nie wiedząc, co się dzieje. Tak właśnie trafiłem do schroniska. Dostałem jedzonko, swoje miejsce, ciepłą budę i słomę. Pojawili się ludzie, którzy do mnie mówią, zaglądają, troszczą się o mnie i poświęcają mi uwagę. Ktoś potrafi się zatrzymać tylko po to, żeby mnie pogłaskać. Niby takie drobiazgi, a dla mnie to naprawdę wielka sprawa".



FOT. STOW. POMOCY ZWIERZĘTOM „AZYL"

Psiaki z czekają na upominki. Szczegóły akcji i listy psiaków można znaleźć na profilu schroniska na fecebooku

Zasady świątecznej akcji są proste. Na profilu schroniska w mediach społecznościowych publikowane są kolejne listy psiaków. Wystarczy wybrać czworonoga, przeczytać jego marzenia i zadeklarować w komentarzu chęć przygotowania paczki.

- Co ważne, jeden pies może mieć wielu Mikołajów. Nawet jeśli pod jego listem ktoś już zadeklarował pomoc, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby dołączyć. Prezent można przygotować samodzielnie, wspólnie z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami czy całą klasą. Nie trzeba spełniać wszystkich życzeń z listu. Czasem jedna puszka dobrej karmy, miękki kocyk czy paczka ulubionych smakołyków wystarczą, aby podarować zwierzakowi odrobinę radości - zachęcają pracownicy i wolontariusze z gorzowskiego schroniska. Zapewniają, że żaden z podopiecznych nie zostanie pominięty.

Kulminacją tegorocznej akcji będzie wielki finał zaplanowany na 13 grudnia. Właśnie wtedy świąteczne paczki trafią do schroniskowych podopiecznych. Prezenty można dostarczyć na kilka sposobów: do 12 grudnia - osobiście do schroniska przy ul. Fabrycznej lub przesyłką pocztową, a do 10 grudnia - do jednego z oznaczonych plakatami punktów zbiórki. Szczegóły dotyczące akcji i wszystkie listy psiaków można znaleźć na facebookowym profilu gorzowskiego schroniska.

REKLAMA 0011616721

Iłowa, jakiej jeszcze nie znasz!

Odkryj naszą gminę w 360°!

Dzięki realizacji projektu „360° przygód – odkrywaj okolicę rowerem, pieszo i wirtualnie" poznawanie lokalnych atrakcji zyskało zupełnie nowy wymiar.

W ramach przedsięwzięcia powstały dwa nowoczesne narzędzia internetowe: „Wirtualny spacer" oraz „Trasy rowerowe". Pierwsze pozwala podziwiać wybrane miejsca i obiekty za pomocą panoram 360°, drugie zachęca do aktywnego odkrywania uroków okolicy na dwóch kółkach.

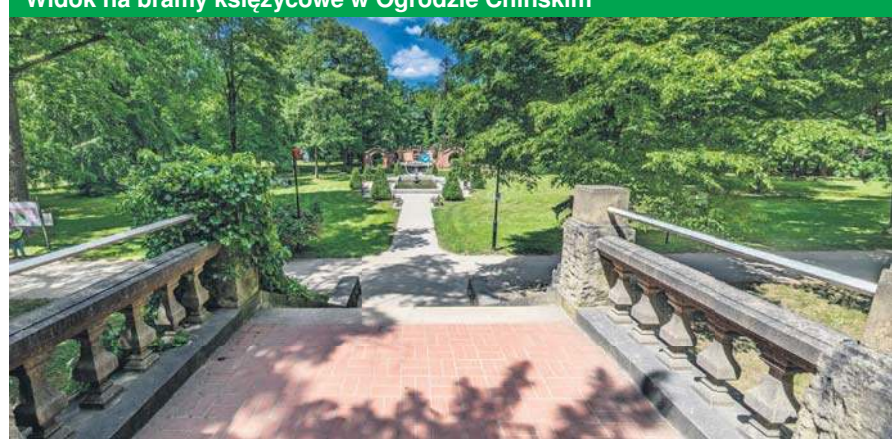
To połączenie technologii, turystyki i lokalnego dziedzictwa, które pokazuje, że ciekawe miejsca często znajdują się tuż obok nas.

Odkrywaj, poznawaj i zachwycaj się Gminą Iłowa na swój sposób!

Brama Torii w Ogrodzie Japońskim



Widok na bramy księżycowe w Ogrodzie Chińskim



Interreg Brandenburg – Polska

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

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

eprasa.pl d782cf652b

GORZÓW

Ale wymyślili! Po zmianach na lepsze zabraknie kilku minut na przesiadkę

Jarosław Miłkowski

Pociąg z Gorzowa do Kostrzyna będzie odjeżdżał o 22.43, czyli... dwie minuty przed przyjazdem „Lubuszanina" wiozącego pasażerów z Białegostoku i Warszawy. Argument? Sami Państwo oceńcie...



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Nowy rozkład jazdy wejdzie w życie 13 grudnia. Jego pierwotna wersja zakładała, że ostatni pociąg z Gorzowa do Kostrzyna będzie odjeżdżał o 22.09. Raczej nie mogłyby z niego skorzystać osoby, które pracują w Gorzowie na drugą zmianę (nie każdy zdążyłby na dworzec w kilka minut). Co więcej, takie rozwiązanie wykluczałoby też przesiadkę z dwóch pociągów pośpiesznych. Jednego z Poznania przez Krzyż. Drugiego – z Białegostoku przez Warszawę, Poznań, Zbąszynek. Oba miały bowiem dojeżdżać do Gorzowa już po odjechaniu ostatniego pociągu do Kostrzyna.

Tamto rozwiązanie ostro skrytykowali pasażerowie i Czytelnicy „Gazety Lubuskiej". W sprawie rozkładu jazdy interweniowała też Krystyna Sibińska, posłanka Koalicji Obywatelskiej. Korekta rozkładu nastąpiła, ale – że użyjemy eufemizmu – nie jest ona idealna.

Poprawili rozkład, ale... jest jedno „ale"

W poprawionym nowym rozkładzie jazdy ostatnie połączenie z Gorzowa do Kostrzyna będzie o 22.43. Taka godzina pozwoli zdążyć na pociąg wracającym z drugiej zmiany. Da też pięć minut na przesiadkę tym, którzy będą jechać „pośpiechem" z Poznania przez Krzyż. Kłopot będą mieli natomiast ci, którzy w stronę Kostrzyna będą jechali podróżując wcześniej „Lubuszaninem" jadącym z Białegostoku przez Warszawę. Wjedzie on na gorzowski dworzec o 22.45, a więc... dwie minuty po odjeździe osobowego do Kostrzyna.

Urzędnicy znaleźli nawet rozwiązanie. Tym, którzy będą podróżować z Białegostoku czy z Warszawy, a będą chcieli dojechać do Bogdańca, Witnicy czy Kostrzyna, radzą... dodatkową przesiadkę w Poznaniu. Sugestia urzędników jest więc taka, by z jadąc z Podlasia czy z Mazowsza, wysiąść w stolicy Wielkopolski. Tam przesiąść się do pociągu Poznań – Gorzów. No a w Gorzowie przesiąść się do pociągu regionalnego Krzyż – Gorzów – Kostrzyn, który w północnej stolicy Lubuskiego będzie stał między 22.27 a 22.43.

Poczeka 16 minut, ale 23 minut to już nie

Dlaczego ostatni pociąg do Kostrzyna nie mógłby odjeżdżać kilka minut później niż 22.43? Takie pytanie zadaliśmy urzędnikom marszałka. Chcieliśmy dowiedzieć się, z czego wynika niemożliwość przesunięcia godziny odjazdu. Zastanawialiśmy się, czy mogło chodzić np. o dostępność torów lub inne przyczyny. Otóż nie...

- Stoimy na stanowisku, że każde kolejne opóźnienie (nawet o kilka minut) odjazdu pociągu z Gorzowa do Kostrzyna, zaplanowanego na godz. 22.43, będzie niekorzystne dla osób powracających z pracy kończącej się o 22.00 – odpowiedział nam Zdzisław Haczek, rzecznik urzędu marszałkowskiego.

- Obecnie skład [do Kostrzyna] czeka na stacji w Gorzowie 16 minut. Oczekiwanie na pociąg „Lubuszanin" wydłużyłoby postój do co najmniej 23 minut – dodał w odpowiedzi zespół prasowy Polregio. - Z uwagi na konieczność utrzymania dogodnej godziny powrotu dla osób kończących pracę wieczorem, w uzgodnieniu z organizatorem przewozów rozkład jazdy w tym zakresie nie zostanie obecnie zmieniony – informuje przewoźnik.

Przy konstruowaniu pierwotnego rozkładu jazdy – tego, w którym ostatni pociąg z Gorzowa do Kostrzyna miał być o 22.09 – o „utrzymaniu dogodnej godziny powrotu dla osób kończących pracę o 22.00" nikt jakoś nie mówił...

LUBUSKIE

Koniec z tirami pod oknami? Trzy obwodnice coraz bliżej realizacji

Magdalena Marszałek

Ponad dwadzieścia kilometrów nowych dróg, inwestycje przekraczające pół miliarda złotych i długo wyczekiwana ulga dla mieszkańców. W województwie lubuskim trwają intensywne przygotowania do budowy trzech ważnych obwodnic.



FOT. GRZEGORZ WALKOWSKI

Zanim rozpoczną się właściwe roboty, konieczne jest dokładne sprawdzenie terenu, przygotowanie dokumentacji i uzyskanie niezbędnych zezwoleń. Właśnie na takim etapie znajdują się obecnie trzy lubuskie inwestycje. Wszystkie czekają na zezwolenie na realizację inwestycji drogowej. To dokument, który otworzy wykonawcom drogę do rozpoczęcia budowy.

Most, estakada i pięć wiaduktów

Największa z trzech inwestycji powstanie w Kostrzynie nad Odrą. Obwodnica w ciągu drogi krajowej nr 31 będzie miała ponad 9 kilometrów długości, a jej budowa pochłonie 285 milionów złotych. Jednym z najbardziej spektakularnych elementów przedsięwzięcia będzie niemal kilometrowa przeprawa przez Wartę, obejmująca most i estakadę nad terenami zalewowymi.

- Zanim jednak ruszą właściwe roboty budowlane, sprawdziliśmy dokładnie teren przyszłej budowy. Zakończyliśmy już badania archeologiczne na obszarze dawnego obozu jenieckiego Stalag IIIC Alt Drewitz oraz przebadaliśmy dno Warty w miejscu przyszłej przeprawy. Obecnie wykonawca skupia się na opracowaniu projektów wykonawczych i kompletowaniu firm podwykonawczych - informuje Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad w Zielonej Górze.

Oprócz wielkiej przeprawy powstanie pięć wiaduktów i cztery ronda. Nowa droga ominie Kostrzyn od północnego zachodu. Wniosek o wydanie decyzji ZRID złożono 14 lipca. Zgodnie z harmonogramem pozwolenie ma zostać uzyskane w lutym 2027 roku, a pierwsze prace budowlane powinny ruszyć wiosną. Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, kierowcy skorzystają z obwodnicy w trzecim kwartale 2029 roku.

Dobiegniew odetchnie

Przez miasto przebiega droga krajowa nr 22, którą codziennie przemieszcza się ruch tranzytowy. Nowa obwodnica ma wyprowadzić znaczną część samochodów, w tym ciężarówek, poza centrum. Trasa będzie liczyła prawie 6 kilometrów i zostanie poprowadzona zupełnie nowym śladem. W ramach inwestycji zaplanowano most nad Mierzęcką Strugą, dwa wiadukty drogowe, wiadukt kolejowy oraz cztery skrzyżowania z istniejącymi drogami.

- Szczególnej uwagi wymaga rozwiązanie związane z przeprowadzeniem nowej drogi pod linią kolejową Poznań-Szczecin. Projektanci analizują obecnie technologię wykonania tego obiektu, tak aby zapewnić bezpieczeństwo i sprawną realizację przedsięwzięcia - informuje GDDKiA.

Za budowę odpowiada Budimex, a wartość kontraktu przekracza 104 miliony złotych. Wniosek o wydanie zezwolenie na realizację inwestycji drogowej trafił do wojewody lubuskiego w lipcu. Planowany termin oddania obwodnicy do ruchu to trzeci kwartał 2029 roku.

Tu kierowcy pojadą najwcześniej

Najbardziej zaawansowany pod względem planowanego terminu zakończenia jest projekt obwodnicy Wschowy i Dębowej Łęki. Jeśli procedury administracyjne przebiegną bez przeszkód, nowa trasa zostanie udostępniona kierowcom już pod koniec 2028 roku. Inwestycja warta ponad 158 milionów złotych obejmuje budowę 7,3 kilometra jednojezdniowej, dwupasmowej drogi.

Na placu przyszłej budowy wykonano już wymagane badania archeologiczne. Trwają natomiast dodatkowe badania geotechniczne, które pozwolą dokładnie określić warunki posadowienia planowanych obiektów. Wniosek o decyzję ZRID został złożony 3 lipca. Budowa ma rozpocząć się wiosną 2027 roku.

Wielkie zmiany

Obwodnice oczekujące na pozwolenia to tylko część większego drogowego planu dla województwa . W Krośnie Odrzańskim powstaje ponad 11-kilometrowa obwodnica w ciągu DK29, której ważnym elementem będzie nowy most przez Odrę. Zakończenie inwestycji zaplanowano na koniec przyszłego roku. Coraz bliżej realizacji jest również obwodnica Przytocznej. Na swoją kolej czekają także Słubice. Planowana obwodnica miasta w ciągu DK31 ma liczyć około 10 kilometrów.

eprasa.pl d782cf652b

FOKUS

• **Polregio**przewiozło w październiku br. ponad 9,3 mln pasażerów; o prawie 150 tys. więcej rok do roku

AMERYKA POŁUDNIOWA

Prezydent Nawrocki z pięciodniową wizytą w Argentynie i Chile

Prezydent Karol Nawrocki dwa dni przebywać będzie z oficjalną wizytą w Argentynie, a od środy do piątku w Chile. Prezydent spotka się m.in. z przywódcami obu państw oraz Polonią

oprac. Karolina Wrońska

W dniach 23-27 listopada prezydent złoży oficjalne wizyty w Argentynie i Chile, w trakcie których spotka się m.in. z prezydentem Argentyny Javierem Milei i prezydentem Chile Jose Antonio Kastem. Prezydent spotka się również z Polonią mieszkającą w obu państwach, której wręczy m.in. odznaczenia państwowe.

We wtorek planowana jest ceremonia złożenia wieńca pod Pomnikiem Generała Jose de San Martina.

W piątek prezydent odwiedzi kopalnię miedzi i molibdenu Sierra Gorda, w której udziały ma polski KGHM, a także miejsce budowy Ekstremalnie Wielkiego Teleskopu.

Ostatnim punktem wizyty prezydenta będzie Obserwatorium Centrum Astronomicznego im. Mikołaja Kopernika Polskiej Akademii Nauk, położone na wzgórzu Cerro Murphy w Chile.

Pierwsza wizyta po ponad 20 latach

Będzie to pierwsza od ponad 20 lat wizyta prezydenta Polski w tej części Ameryki Południowej. – A przypomnijmy, że w samej Argentynie mieszka co najmniej 200 tys., niektórzy liczą 300 tys. Polonii, więc ta wizyta będzie miała także wymiar w zakresie polonijnym.



FOT. JAKUB PIKULIK

W trakcie wizyty w Argentynie i Chile Karol Nawrocki spotka się z prezydentami obu krajów i mieszkającą tam Polonią

– Jednak pierwszym, podstawowym celem jest rozmowa w ramach grupy G20 przed zbliżającym się szczytem tejże grupy w Miami. Pan prezydent Milei jest aktywnym, ważnym uczestnikiem tych dyskusji – powiedział Marcin Przydacz, szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej.

Dodał, że ważny jest także dialog gospodarczy. – Zarówno Argentyna, jak i Chile są ważnymi aktorami na gospodarczej mapie świata. Liczymy, że poprzez to polityczne otwarcie, nowy priorytet, jaki narzuca prezydent Karol Nawrocki w ramach prowadzonej przez siebie polityki zagranicznej, że w ślad za tym pojawią się także bliższe kontakty gospodarcze pomiędzy polskimi przedsiębiorcami a przedsiębiorcami argentyńskimi i chilijskimi – podkreślił szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej.

Przydacz zwrócił uwagę, że aby Polska mogła być na stałe członkiem grupy G20, potrzebna jest wola polityczna państwa gospodarza i wszystkich 21 członków grupy. – Niestety, jest kilka państw, w tym jedno na „R" (Rosja – PAP), które nie do końca są gotowe nas popierać. Niestety, także Indie i Brazylia, więc jest tutaj dużo pracy, aby przekonywać dalszych partnerów – przyznał.

Pojawią się ważne tematy gospodarcze

Według Przydacza, w rozmowie Karola Nawrockiego z przywódcami Argentyny i Chile poruszone zostaną tematy bezpieczeństwa energetycznego oraz globalnych wyzwań w zakresie gospodarki i demografii.

– Będziemy mówić o naszym potencjale gospodarczym, doświadczeniu wychodzenia z komunizmu i budowania wolnorynkowej gospodarki, ale także strategii odpowiedzialnego, zrównoważonego rozwoju, walce z korupcją, co do której Polska ma duże sukcesy. Będzie pan prezydent mówił o tym, że Polska jest reprezentantem wszystkich 13 państw Trójmorza po szczycie w Dubrowniku i będzie reprezentować region, który dotychczas nie był i w ogóle nie jest reprezentowany w takim gronie jak grupa G20 – dodał.

PAP

NOWA ENERGIA 2026

Przemysł zbrojeniowy ważny dla gospodarki

oprac. Karolina Wrońska

Na XI Regionalnym Forum Ekonomicznym w Expo Kielce wicepremier Kosiniak-Kamysz zaprezentował wizję rozwoju Polski opartą na ścisłym powiązaniu siły militarnej z potencjałem gospodarczym.

W dwudniowym wydarzeniu uczestniczą eksperci, politycy, samorządowcy oraz przedsiębiorcy, debatując m.in. o ochronie ludności, energetyce, sztucznej inteligencji, budownictwie oraz infrastrukturze drogowej i kolejowej.

W swoim wystąpieniu szef MON akcentował, że wzrastający produkt krajowy brutto umożliwia rosnące nakłady na obronność, a stabilność i pokój tworzą warunki do inwestycji.

Symbolicznym dowodem integracji wojska z lokalną gospodarką stało się podpisanie kolejnej umowy z zakładami Mesko ze Skarżyska-Kamiennej na dostawę zestawów przeciwlotniczych Piorun.

PAP

BEZPIECZEŃSTWO

W szkołach przeprowadzą ewakuacje

oprac. Karolina Wrońska

W wybranych szkołach przeprowadzone zostaną modelowe ewakuacje na wypadek zagrożenia atakiem z powietrza. Proces wyboru placówek trwa.

Wczoraj RMF podało, że w każdym województwie zostanie wybrana jedna szkoła, w której przeprowadzona zostanie modelowa ewakuacja. Takie polecenie trafiło do wojewodów z Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Za wybór szkół odpowiadać będą wojewodowie w porozumieniu z wojewódzkimi kuratoriami oświaty.

Próbne ewakuacje mają być przeprowadzone w przyszłym tygodniu, między 30 listopada a 4 grudnia. Na miejscu jako obserwatorzy mają być dyrektorzy innych szkół i placówek oświatowych, którzy będą mogli z bliska zobaczyć, jak uczniowie i pracownicy szkoły powinni reagować na zagrożenie.

Informacje te potwierdziła rzeczniczka MEN.

PAP

KRÓTKO

Łódź

Wytwarzali narkotyki. Zatrzymała ich policja

Podczas akcji w woj. łódzkim policja zabezpieczyła profesjonalną linię produkcyjną narkotyków syntetycznych i nielegalne środki o czarnorynkowej wartości 14,5 mln zł. Zarzuty ich wytwarzania usłyszeli dwaj mężczyźni w wieku 32 i 42 lat. Na wniosek Prokuratury Rejonowej w Kutnie sąd wydał postanowienie o ich tymczasowym aresztowaniu na trzy miesiące. Podejrzanym grozi do 20 lat za kratami.
PAP

Płock

Znaleziono martwe króliki z wirusem RHDV2

W parku na peryferiach Płocka znaleziono ponad 30 martwych dzikich królików, u których stwierdzono obecność wirusa RHDV2. Wywołuje on chorobę potocznie nazywaną pomorem królików, ale nie stanowi zagrożenia dla innych zwierząt oraz dla ludzi.
Urząd Miasta Płocka zaapelował do mieszkańców o zachowanie ostrożności. PAP

Rolnictwo

Rząd zajmie się dopłatami do ubezpieczeń

Rząd zajmie się dzisiaj projektem dotyczącym dopłat do składek ubezpieczenia upraw rolnych i zwierząt gospodarskich od strat spowodowanych klęskami żywiołowymi w 2027 r. Dopłaty w wysokości 65 proc. mają być utrzymane. Zgodnie z przepisami ustawy o ubezpieczeniach upraw rolnych i zwierząt gospodarskich, Rada Ministrów do 30 listopada każdego roku ma określić wysokość dopłat do składek z tytułu ubezpieczenia upraw rolnych i zwierząt na kolejny rok. PAP



FOT. ALBERT ZAWADA

Według raportu ONZ nt. e-administracji Polska awansowała z 37. miejsca w 2024 r. na 21. w tym roku, dołączając do grona liderów cyfrowej transformacji administracji publicznej

KRZYSZTOF GAWKOWSKI
wicepremier, minister cyfryzacji

eprasa.pl d782cf652b

SŁOWACJA

Szczyt V4. Rozmowy m.in. o budżecie UE i migracji

oprac. Alina Mazurska

W Bratysławie spotkali się premierzy Grupy Wyszehradzkiej i kanclerza Austrii. Wśród nich Donald Tusk. Rozmawiali m.in. o unijnym budżecie, współpracy regionalnej, bezpieczeństwie, walce z nielegalną migracją i energetyce.



FOT. EAST NEWS

Na zaproszenie premiera Słowacji Roberta Fico w spotkaniu wzięli udział premierzy Polski, Czech i Węgier, a także kanclerz Austrii

Słowacja od 1 lipca br. sprawuje roczne przewodnictwo w Grupie Wyszehradzkiej pod hasłem „V4- Silniejsza Europa". Na zaproszenie premiera Słowacji Roberta Fico w spotkaniu wzięli udział premierzy Polski – Donald Tusk, Czech – Andrej Babisz i Węgier Peter Magyar, a także kanclerz Austrii Christian Stocker.

Celem spotkania było omówienie kluczowych dla państw Grupy Wyszehradzkiej zagadnień z agendy unijnej: konkurencyjności, energetyki, migracji oraz w szczególności przyszłego budżetu UE na lata 2028–2034.

Przed posiedzeniem Rady Europejskiej

Spotkanie V4 plus Austria poprzedzi rozpoczynające się w czwartek nadzwyczajne posiedzenie Rady Europejskiej w Brukseli, właśnie ws. budżetu.

W sobotę szef Rady Europejskiej Antonio Costa zaproponował, by nowy budżet UE był o 10 proc. mniejszy w stosunku do pierwotnego projektu. Wydatki na rolnictwo pozostaną nietknięte. Costa chce jednak cięć w polityce spójności, z której finansowany jest rozwój regionów.

Ponadto Costa utrzymał poprzednie propozycje, by przekierować do unijnej kasy część dochodów ze sprzedaży uprawnień do emisji dwutlenku węgla ETS, które obecnie trafiają do budżetów krajowych. Propozycja przewiduje ulgowy mechanizm dla części państw, w tym Polski.

Propozycja Costy ma być kompromisem pomiędzy oczekiwaniami płatników netto, tzw. grupy państw oszczędnych, domagających się cięć w budżecie (wśród nich jest Austria), a tymi państwami UE, które bronią funduszy na rolnictwo i regiony (tzw. grupa przyjaciół spójności, do której należą kraje V4).

Podczas wczorajszego szczytu premier Słowacji i kanclerz Austrii podpisali też memorandum w sprawie rozwoju transgranicznego. Jego celem jest poprawa połączeń transportowych między oboma krajami.

W ramach prezydencji w V4 Słowacja zorganizowała we wrześniu spotkanie premierów Grupy z Michealem Martinem, szefem rządu Irlandii, sprawującej przewodnictwo w Radzie UE i, w związku z tym, koordynującej prace nad przygotowaniem wieloletnich ram finansowych. Również rozmawiano wówczas o budżecie UE na lata 2028-2034.

Historia Grupy Wyszehradzkiej

Grupa Wyszehradzka to platforma współpracy Polski, Czech, Słowacji i Węgier. Została zainicjowana na początku lat 90. (jeszcze przed rozpadem Czechosłowacji), jej zadaniem było pogłębianie współpracy zaangażowanych krajów w kwestii przystąpienia do Unii Europejskiej i NATO.

Po wybuchu pełnoskalowej wojny na Ukrainie współpraca w ramach V4 uległa osłabieniu z powodu różnic między krajami w podejściu do wojny i Rosji. Po zmianie rządu na Węgrzech ten format współpracy ponownie zyskuje na znaczeniu. PAP

WOJNA

Prezydent Donald Trump grozi Iranowi nowymi atakami po Nowym Roku

oprac. Alina Mazurska

Prezydent USA Donald Trump ostrzegł Iran, że może przeprowadzić nowe ataki na ten kraj po Nowym Roku, jeśli oba państwa nie dojdą do porozumienia.

– Są teraz bardziej agresywni niż przed wyborami (wybory połówkowe do Kongresu – przyp. red.) – ocenił Trump w rozmowie z telewizją Fox News. Określił irańskich przedstawicieli jako „zawodowych mistrzów lawirowania". – Cały czas rozmawiają, tylko gadają, ale to wszystko jest jedną wielką bzdurą – dodał.

Stwierdził, że przewidział, iż po wyborach połówkowych w USA irańskie ataki staną się bardziej agresywne.

„Jak wszyscy pamiętają, przewidziałem dwie rzeczy dotyczące wyborów połówkowych z 3 listopada. Po pierwsze, że jeśli Demokraci wygrają, giełdy odnotują znaczne spadki – i tak właśnie się stało. Po drugie, że Islamska Republika Iranu, która do dzisiaj zabiła 81 tys. protestujących, stanie się bardziej agresywna w swoich atakach – co również się potwierdziło" – stwierdził prezydent.

Jak przekazał, w ciągu ostatniego tygodnia Iran „wystrzelił więcej dronów i rakiet niż kiedykolwiek w ciągu ponad roku". Zapewnił, że „wszystkie zostały zestrzelone i nie wyrządziły żadnych szkód".

Trump ocenił, że irańscy przywódcy uważają Demokratów, którzy wygrali wybory połówkowe, „za słabych, nieskutecznych i niszczących kraj". Zarzucił Demokratom i Iranowi, że „robili wszystko, co w ich mocy, aby jak najdłużej utrzymać wysokie ceny ropy naftowej". Tymczasem od wyborów ceny ropy rekordowo spadły – dodał. „Szkoda, że wyborcy nie zdawali sobie z tego sprawy, zanim oddali głosy", ale – jak uznał – wybory były bardzo „dziwne".

Do cen ropy odniósł się też w kolejnym wpisie. „Czy to nie ciekawe, że ceny ropy naftowej gwałtownie spadły po wyborach połówkowych? Mówiłem, że tak się stanie. To wszystko jest jednym wielkim oszustwem!" - napisał prezydent USA. PAP



FOT. PAP/EPA

Trump: Działania Teheranu stały się bardziej agresywne po wyborach połówkowych

MEDJUGORJE

Zbezcześcił sanktuarium. Teraz przyznał się do winy

oprac. Alina Mazurska

Obywatel Polski Bartłomiej K. przyznał się wczoraj przed Sądem Bośni i Hercegowiny do podżegania do nienawiści na tle religijnym, rasowym i narodowym, dewastacji miejsc kultu religijnego oraz wywołania w lipcu pożaru w sanktuarium w Medjugorje.

Oskarżony przyznał się do wszystkich zarzutów wymienionych w akcie oskarżenia, w tym do umieszczenia obraźliwych napisów na symbolach religijnych oraz podpalenia ołtarza zewnętrznego przy kościele św. Jakuba.

Wymiar kary zostanie ustalony w późniejszym terminie. Od zatrzymania w lipcu mężczyzna przebywa w areszcie w Vojkovici na obrzeżach Sarajewa.

Według aktu oskarżenia w nocy z 27 na 28 lipca oskarżony umieścił obraźliwe hasła w języku bośniackim, angielskim i polskim na kilku symbolach religijnych w Medjugorje. Na posągu Matki Boskiej napisał „Diabeł w spódnicy" po angielsku i polsku, a na pozostawionym obok transparencie znalazły się imiona osób, które głosiły objawienia Matki Bożej w Medjugorje, oraz dopisek: „... to oszuści, mam dowody".

K. został też oskarżony o podłożenie ognia w pobliżu ołtarza zewnętrznego kościoła św. Jakuba.

Straty materialne oszacowano na ponad 130,7 tys. marek zamiennych (około 300 tys. zł). Za zarzucane mu czyny grozi kara pozbawienia wolności od trzech miesięcy do ośmiu lat. PAP

KOMUNIKACJA

Strajk ogólnokrajowy sparaliżował ruch lotniczy w Belgii

oprac. Karolina Wrońska

Ruch lotniczy w Belgii został wczoraj wstrzymany, a komunikacja publiczna w kraju działała w mocno ograniczonym zakresie z powodu 11. w tym roku ogólnokrajowego strajku.

Tysiące demonstrujących zebrały się o godz. 10 przed Dworcem Północnym w Brukseli, by wyrazić swoje niezadowolenie wobec planowanych przez rząd Barta De Wevera cięć w budżecie na 2027 r.

Lider jednego ze związków zawodowych Synova Gert Truyens powiedział, że proponowane rozwiązania zawsze dotyczą tej samej grupy osób: pracowników, emerytów, urzędników państwowych i pracodawców. Zarzucił politykom, że stracili kontakt z rzeczywistością. – Nie wiedzą, co dziś zaprząta myśli ludzi. Ludzie nie są już w stanie opłacać rachunków. Każde kolejne cięcie oznacza kolejny nieopłacony rachunek – podkreślił.

Strajk wiązał się z poważnymi utrudnieniami w transporcie. Żaden samolot nie wylądował ani nie wystartował od godz. 7 do godz. 21 na brukselskich lotniskach Zaventem oraz Charleroi.

Utrudnienia dotknęły także pasażerów transportu publicznego w mieście. Rano działały dwie z czterech linii metra, wyłączone z ruchu były też niektóre linie autobusowe i tramwajowe. Według publicznego nadawcy VRT także marynarze zapowiedzieli strajk, co oznacza zakłócenia w obsłudze głównego belgijskiego portu w Antwerpii. PAP

eprasa.pl d782cf652b

Jak być seniorem w dobrej formie?
Str. 4-5

Gdzie najlepiej leczyć schorzenia kręgosłupa?
Str. 8-9

Dlaczego starość nie jest gorsza od młodości?
Str. 12-13

forum seniora

GAZETA LUBUSKA

24 listopada 2026

Dojrzała jesień może być pełna blasku

XII Forum Seniora w Zielonej Górze już dzisiaj! Sprawdź, gdzie, kiedy się spotykamy i co w programie.
str. 2

FOT. GETTY IMAGES

REKLAMA

Q605072972A

Organizator

GAZETA LUBUSKA

Partnerzy:

Enea Operator
POLREGIO
AMON DELIKATESY
CENTRUM MEDYCZNE TOPMED LLP Spółka z o.o.
MĘDRECKI, WILK I WSPÓLNICY

Partnerzy wspierający:

Lipowy Zakątek
LAWENDOWY DOM DOM OPIEKI
40 lat KIERSZNIOWSCY OPTYKA•OPTOMETRIA
PODOLOG24.PL ZIELONA GÓRA spec. ds. podologii Hanna Sobol - Grzywacz
40 Gracja LAT SZKOŁY TAŃCA

eprasa.pl d782cf652b

XII FORUM SENIORA GAZETY LUBUSKIEJ
JUŻ DZISIAJ, CZYLI 24 LISTOPADA W ZIELONEJ GÓRZE

Choć do zimy jeszcze chwila, my dopiero się rozkręcamy! „Gazeta Lubuska" serdecznie zaprasza na jesienną odsłonę Forum Seniora. To wydarzenie dla osób w wieku 60+, które pragną żyć aktywnie, rozwijać swoje pasje i poszerzać horyzonty. Przygotowaliśmy dla Was dzień pełen inspirujących wykładów, praktycznych porad od ekspertów oraz niezapomnianych wrażeń. Podarujcie sobie czas pełen wiedzy i dobrych emocji!

Jesień to doskonały moment, by zatrzymać się na chwilę, zadbać o swoje zdrowie, dobre samopoczucie i czerpać inspirację do aktywnego życia. Z taką ideą „Gazeta Lubuska" zaprasza na Forum Seniora, pod hasłem: „Dojrzała Jesień Pełna Blasku", które odbędzie się we wtorek, 24 listopada w Zielonej Górze (sala kolumnowa Urzędu Marszałkowskiego). Startujemy o godz. 10.00!

Celem wydarzenia jest wsparcie i integracja seniorów oraz promowanie aktywnego, świadomego stylu życia. Na uczestników czekać będą spotkania z ekspertami, inspirujące rozmowy, praktyczne porady oraz możliwość bezpośredniego kontaktu ze specjalistami z różnych dziedzin.

Co w programie?

- Pokaz filmu z sejfu „35 mm Naszej Historii" przedstawiającego festyn prasowy „Gazety Zielonogórskiej" z 1958 roku w Gorzowie i Zielonej Górze
- Między „za moich czasów" a „daj mi spokój: - jak rozmawiać, żeby się usłyszeć?"
- ENERGIA ŻYCIA - minuty, które mogą uratować życie
- Nowe opomiarowanie, potrzeby i korzyści"
- „Jakie świadczenia przysługują seniorom? Sprawdź dostępne formy wsparcia"
- Szkoła tańca Gracja - pokaz tańca
- Wiele objawów = wiele leków. Czy aby na pewno
- „Terapia śmiechem"
- Rozstrzygnięcie konkursu z nagrodami oraz zakończenie.

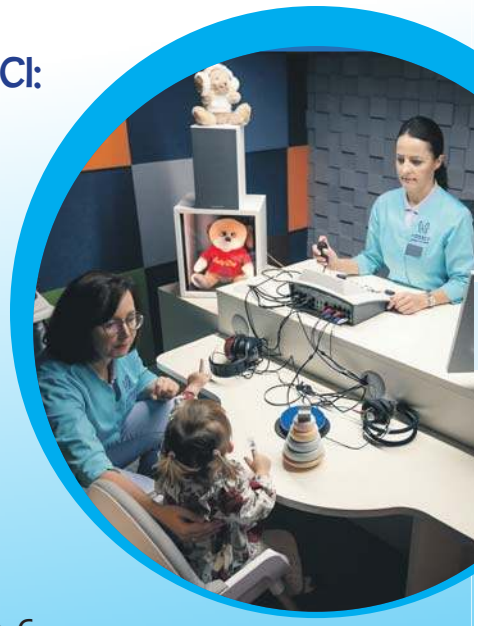


FOT. MARIUSZ KAPAŁA

REKLAMA 0011610958

FONMED APARATY SŁUCHOWE
DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECKA

Kompleksowa DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECI:
- Videootoskopia
- Tympanometria
- otoemisja akustyczna
- ABR, ASSR
- Zaburzenia Przetwarzania Słuchowego



Nasz gabinet:
ZIELONA GÓRA ul. Sikorskiego 6
602 766 204

fonmed.pl

ZBADAJ SWÓJ SŁUCH I BEZPŁATNIE
przetestuj aparat słuchowy u siebie w domu

FONMED APARATY SŁUCHOWE od 1997

NASZE GABINETY:

ZIELONA GÓRA
ul. Sikorskiego 6,
68 320 27 82

NOWA SÓL
ul. Wojska Polskiego 43,
68 356 15 51



FONMED.PL

TO JEST PRODUKT MEDYCZNY,
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ I ETYKIETĄ

eprasa.pl d782cf652b

PRZEWLEKŁA SAMOTNOŚĆ OSŁABIA TWOJE ZDROWIE. MOŻESZ TO ZMIENIĆ

Samotność nie jest wyłącznie kwestią wieku. Wiele osób ją zna, w szczególności młodsi i mieszkający samotnie. Jednocześnie często pozostaje ona niewidoczna i wiąże się z poczuciem wstydu. To ciche cierpienie, które u wielu osób odbija się także na zdrowiu.


FOT.123RF

Samotność staje się powszechnym zjawiskiem społecznym

Samotni pośród tłumu

Bycie samotnym nie musi oznaczać bycia samemu. Pośród dotkniętych problemem ankietowanych około 23 proc. podaje, że w szczególny sposób czuje się samotnych w sytuacjach, gdy są otoczeni ludźmi, na przykład w rodzinie, na wydarzeniach czy w biurze. Niemal 71 proc. podejrzewa, że w ich własnym otoczeniu są osoby samotne, choć nikt o tym nie wie. Komunikacja przez komunikatory, takie jak WhatsApp, czy media społecznościowe, nie może zastąpić prawdziwej bliskości - tak uważa ponad 83 proc. badanych.

Jak przeciwdziałać samotności?

Aby zrobić pierwsze kroki w wychodzeniu z samotności:

- Zagadaj do innych: w pociągu, w sąsiedztwie czy podczas zajęć sportowych. Badania pokazują, że ludzie nie doceniają tego, jak przyjemne i interesujące mogą być rozmowy z innymi. W rzeczywistości doświadczenia okazują się znacznie bardziej pozytywne niż oczekiwania – zarówno w kontaktach z obcymi, jak i znajomymi, na żywo i online.

- Zaangażuj się w życie sąsiedzkie: pomóż komuś z zakupami lub z wózkiem dziecięcym, przytrzymaj drzwi, rozpocznij krótką rozmowę. Poczucie wspólnoty często rodzi się z drobnych, codziennych gestów.

- Korzystaj z lokalnych inicjatyw: kluby sportowe, uniwersytety ludowe, kluby seniora mogą być dobrym punktem wyjścia do budowania relacji.

Przewlekła samotność zwiększa ryzyko chorób psychicznych, takich jak depresja i zaburzenia lękowe, a także wielu chorób fizycznych, od zwiększonej podatności na przeziębienia, przez choroby układu sercowo-naczyniowego, aż po cukrzycę typu 2 i demencję.

opr. Katarzyna Wąś-Zaniuk

REKLAMA
0011612218



eprasa.pl d782cf652b

BYĆ SENIOREM W DOBREJ FORMIE: NAWET NIEWIELKA DAWKA RUCHU KAŻDEGO DNIA POMAGA LEPIEJ ŻYĆ

W złotej jesieni życia aktywność fizyczna i społeczna mają równie duży wpływ na zdrowie seniora. Każda forma ruchu; spacery, zaangażowanie w obowiązki domowe, wyjście do sklepu, wejście po schodach może być pomocna w osiągnięciu dobrego samopoczucia.

Regularna aktywność fizyczna wydłuża życie i zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych. Ciało człowieka jest stworzone do ruchu, tymczasem w ostatnich latach zmiana stylu życia spowodowała, że większość z nas prowadzi bardzo siedzący tryb życia. O ile wcześniej tłumaczymy się pracą zawodową, o tyle teraz na emeryturze, czas i to, jak go spędzimy zależy bardziej od nas. Warto powalczyć o to, by być sprawnym i niezależnym jak najdłużej.

Bez względu na wiek

Aktywność fizyczna nie tylko pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. Jest to dobry sposób na poprawę samopoczucia i jasność umysłu bez względu na wiek.

Już niewielka dawka ruchu każdego dnia korzystnie wpływa na stan zdrowia. Nie ma konieczności forsować się ciężkimi treningami - wystarczy lekka aktywność, dzięki której każdy senior rozrusza ciało, dotleni się i zrelaksuje.

Nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna seniorów jest jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się. Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w codziennym życiu .

Bezczynność poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, układu oddechowego i układu ruchu. Następuje spadek wydolności fizycznej.

Uzdrowisko nie tylko na lato

Otoczenie zieleni wpływa kojąco na psychikę, a zabiegi lecznicze pomagają odzyskać siły. Dlatego warto rozważyć regenerację organizmu poprzez leczenie w uzdrowisku.

Nie od dziś wiadomo, że naturalne surowce lecznicze, takie jak wody lecznicze, siarka czy borowina, mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie.

Na leczenie uzdrowiskowe można zapisać się prywatnie albo w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, jednak do sanatorium na NFZ wymagane jest skierowanie od lekarza.

Dziś sanatoria to nowoczesne ośrodki rehabilita-

REKLAMA 0011611806

Centrum Medyczne TOPMED

CENTRUM MEDYCZNE TOPMED LLP Spółka z o.o.

Centrum Medyczne TOPMED to sieć placówek medycznych zlokalizowanych w województwie lubuskim. O zdrowie Pacjentów w 10 lokalizacjach dbają zespoły lekarzy, pielęgniarek, położnych i ratowników medycznych, zapewniających usługi z zakresu Podstawowej Opieki Zdrowotnej w ramach kontraktu z NFZ. Ponadto oferujemy Pacjentom rozbudowaną ofertę poradni specjalistycznych, badań diagnostycznych i transport medyczny.



Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Krańcowa 2a, 66-100 Sulechów
Rejestracja: 68 381 70 71
Poradnie specjalistyczne: 721 998 899
- POZ – lekarze rodzinni, pediatrzy, pielęgniarki, położne
- Poradnie specjalistyczne: kardiologiczna, okulistyczna, neurologiczna, ginekologiczno-położnicza, dermatologiczna, chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, ortopedyczna, medycyny pracy, fizjoterapii uroginekologicznej
- Pracownie: USG i RTG, laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

Centrum Medyczne TOPMED,
al. Niepodległości 15, 66-100 Sulechów
Rejestracja: 68 381 70 76
Poradnie specjalistyczne: 452 915 743
- POZ – lekarze rodzinni, pediatrzy, pielęgniarki, położne
- Poradnie: ortopedyczna, stomatologiczna, fizjoterapii, dietetyczna
- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Łężyca - Inwestycyjna 2, 66-016 Zielona Góra
Rejestracja: 68 381 70 65
- POZ – lekarze rodzinni, pediatrzy, pielęgniarki, położne
- Poradnie specjalistyczne (prywatnie): zdrowia psychicznego (psychiatra), ginekologiczno-położnicza, endokrynologiczna, kardiologiczna oraz fizjoterapii uroginekologicznej
- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Dąbrowskiego 41B, 65-001 Zielona Góra
Rejestracja: 68 381 70 75
- POZ – lekarze rodzinni, pielęgniarki
- Poradnie: medycyny pracy, zdrowia psychicznego (psycholog prywatnie dla dzieci, młodzieży i dorosłych)
- Laboratorium, transport medyczny

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Długa 1, 66-210 Zbąszynek
Rejestracja: 68 381 70 74
Poradnie specjalistyczne: 68 381 70 73
- POZ – lekarze rodzinni, pediatrzy, pielęgniarki, położne
- Poradnie specjalistyczne: urologiczna, ginekologiczno-położnicza, chirurgii ogólnej, endokrynologiczna, neurologiczna, kardiologiczna, otolaryngologiczna, pulmonologiczna, dietetyczna
- Pracownie: USG i RTG, laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Gagarina 18, 66-110 Babimost
Rejestracja: 68 381 70 69
- POZ – lekarze rodzinni, pediatrzy, pielęgniarki, położne
- Poradnia ginekologiczno-położnicza
- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Krótka 2, 67-415 Kolsko
Rejestracja: 721 998 206
- POZ – lekarze rodzinni, pielęgniarki
- Laboratorium, transport medyczny

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Srebrna Góra 1a, 66-600 Krosno Odrzańskie
Rejestracja: 68 381 70 85
- POZ – lekarze rodzinni, pediatrzy, pielęgniarki
- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Matejki 1, 66-200 Świebodzin
Rejestracja: 68 381 70 08
- POZ – lekarze rodzinni, pediatrzy
- Transport medyczny, punkt szczepień

Centrum Medyczne TOPMED,
ul. Świebodzińska 18, 66-218 Lubrza
Rejestracja: 68 381 70 67
- POZ - lekarze rodzinni, pielęgniarki
- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

Więcej informacji:
www.cmtopmed.pl

eprasa.pl d782cf652b

cyjne. Dysponują wykwalifikowanym personelem i urządzeniami wspierającymi proces usprawniania pacjentów oraz ich powrotu do zdrowia. Często, w ramach indywidualnej terapii oferują, oprócz masaży leczniczych i zabiegów z zakresu elektroterapii i fizykoterapii, basen i SPA.

Z sanatorium mogą korzystać osoby, które są na tyle sprawne, by samodzielnie brać udział w zabiegach leczniczych. W przypadku znacznego stopnia niepełnosprawności pacjentowi może towarzyszyć opiekun.



FOT. MAGNIFIC.COM

Nieduża dawka ruchu, ale codziennie, dobrze wpływa na stan zdrowia, także na psychikę

Spacer – jest dla każdego. Za darmo!

Nie tylko myślmy o ruchu, ale go praktykujmy. Wczesna jesień to dobry czas na spacery na świeżym powietrzu.

Wśród seniorów, szczególnie tych borykających się z chorobami, panuje błędne przekonanie, że na pewne rzeczy jest już za późno. To skutkuje często biernym i samotnym spędzaniem czasu, a w konsekwencji – depresją.

Warto postarać się, by każdego dnia poruszać się chociaż przez kilkadziesiąt minut. Czynności domowe, takie jak sprzątanie, układanie, zakupy to też ruch.

Jeśli do tego dołożymy spacer bądź ćwiczenia kilka razy w tygodniu, to efekty mogą być zaskakujące! Spacer z kijkami, czyli nordic walking, rower, spacer z psem, taniec, korzystanie z siłowni na świeżym powietrzu – tak popularnych ostatnio w parkach – czy uczestnictwo w zajęciach na pływalni i w klubach fitness – pomysłów na aktywność seniorów nie brakuje! Aktywność fizyczna chroni przed rozwojem chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy depresja.

Spacerując, dostarczamy naszemu organizmowi witaminy D, która wzmacnia układ odpornościowy i poprawia nastrój. Wysiłek fizyczny nie tylko wzmacnia mięśnie, ale i pozwala lepiej spać. Zyskujemy dzięki temu lepszą koncentrację i efektywność umysłową, która z pewnością jeszcze się nam przyda.

Hartujmy ciało, dbajmy o pogodę ducha. Rozmawiajmy z ludźmi. Wzajemne wsparcie jest ważne, pomaga przetrwać trudne chwile, broni przed poczuciem osamotnienia. Wyjdźmy do ludzi, zagadajmy do sąsiada. Może zrobi nam zakupy, kiedy będziemy mieli słabszy dzień, a może razem pójdziemy na spacer? Zaopiekujmy się sobą nawzajem.

Agnieszka Aulich

REKLAMA 0011612016

CENTRUM PSYCHOROZWOJU

Prywatna Poradnia Zdrowia Psychicznego

MIEJSCE UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ I REJESTRACJA:

ul. Klonowa 1/1, 65-029 Zielona Góra
tel. **533 888 377**
www.centrum-psychorozwoju.pl
Zakład leczniczy: Centrum Psychorozwoju
Nr księgi rejestrowej RPWDL: 000000308537 (Wojewoda Lubuski)

OBSZARY WSPARCIA:

Udzielamy pomocy psychologiczno-psychiatrycznej w przypadku występowania m.in.:

- przewlekłego stresu, lęku oraz obniżonego nastroju,
- zmian nastroju, trudności w zachowaniu oraz kryzysów rozwojowych dzieci i młodzieży,
- wypalenia zawodowego i wypalenia rodzicielskiego,
- trudności emocjonalnych i kryzysów życiowych,
- podejrzewanego lub zdiagnozowanego ADHD oraz ASD (spektrum autyzmu) u dzieci i młodzieży
- trudności relacyjnych i komunikacyjnych w rodzinie lub parze,
- obciążenia psychicznego w przebiegu choroby nowotworowej – wsparcie dla osób chorujących oraz ich bliskich.

ŚWIADCZENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- Konsultacje z zakresu psychiatrii dzieci i młodzieży
- Konsultacje psychologiczne dla dzieci, młodzieży oraz ich rodziców
- Diagnostyka psychologiczno-psychiatryczna pod kątem ADHD oraz ASD u dzieci oraz młodzieży

ŚWIADCZENIA DLA DOROSŁYCH:

- Psychoterapia indywidualna
- Psychoterapia par
- Wsparcie psychoonkologiczne
- Konsultacje rodzicielskie

eprasa.pl d782cf652b

JAZDA NA ROWERZE MOŻE POMÓC PACJENTOM Z CHOROBĄ PARKINSONA

W Polsce co roku około 8 tysięcy osób otrzymuje diagnozę choroby Parkinsona. Obecnie blisko 100 tys. dorosłych zmaga się z tym zaburzeniem neurologicznym wieku podeszłego. Choroba zaczyna się łagodnie, ale z czasem prowadzi do poważnego pogorszenia jakości życia i izolacji pacjenta. Badania wykazały, że regularna jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu uszkodzonych połączeń nerwowych u osób z tym schorzeniem.



FOT. MAGNIFICO.COM

Sprawność ruchowa sprzyja regeneracji mózgu

Utrata kontroli

Choroba Parkinsona to przewlekła i postępująca choroba neurologiczna, która wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, zwłaszcza na ruch i kontrolę mięśni. Jest spowodowana stopniową utratą komórek nerwowych w mózgu, które produkują dopaminę, neuroprzekaźnika niezbędnego do prawidłowego koordynowania ruchów. Objawy choroby Parkinsona to m.in. drżenie rąk, sztywność mięśni, spowolnienie ruchów oraz problemy z równowagą. Choroba najczęściej pojawia się u osób powyżej 60. roku życia, ale może dotknąć także młodszych.

Pomocny rower

Badanie opublikowane niedawno w piśmie Clinical Neurophysiology wykazało, że jazda na rowerze może pomóc w przywracaniu połączeń nerwowych uszkodzonych przez chorobę Parkinsona.

Podczas eksperymentu zastosowano adaptacyjny program jazdy na rowerze, w którym opór roweru automatycznie dostosowywał się do wysiłku każdego uczestnika, a ekran gry pomagał kontrolować intensywność pedałowania. Po 12 sesjach jazdy uczestnicy wykazali mierzalne zmiany w sygnałach mózgowych związanych zarówno z kontrolą ruchu, jak i samym ruchem.

Systematyczne ćwiczenia nie tylko poprawiają sprawność ruchową, ale także wpływają na regenerację i plastyczność mózgu, pomagając przywracać uszkodzone połączenia nerwowe. Prowadzenie aktywnego stylu życia, pozostaje najlepszym sposobem na spowolnienie postępu choroby i poprawę jakości życia pacjentów.

REKLAMA 0011607694

AMON
DELIKATESY

ZDROWE
PYSZNOŚCI
W SERCU
ZIELONEJ GÓRY

NATURALNIE | ŚWIEŻO | PO SĄSIEDZKU



Dobre rzeczy? Mamy je na co dzień!



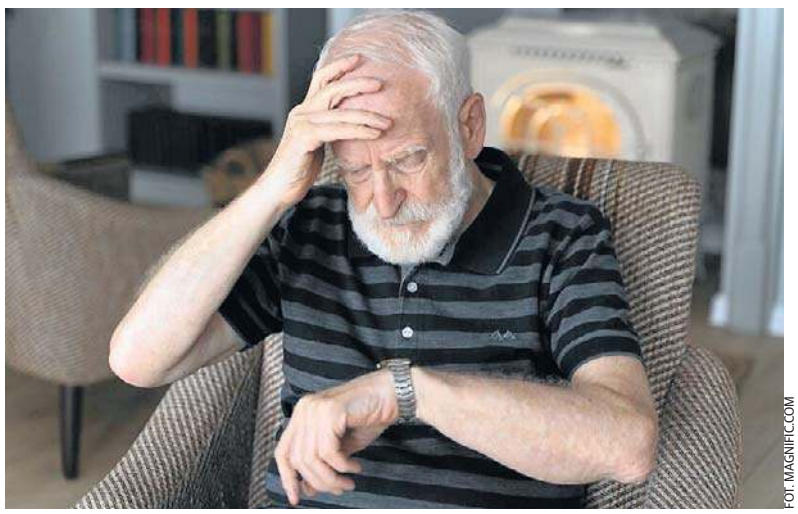
W Amonie wybieramy tylko to, co **najzdrowsze i najsmaczniejsze.**

Agrestowa 3B 10, 65-780 Zielona Góra

eprasa.pl d782cf652b

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW, WZYWAJ POGOTOWIE! TO MOŻE BYĆ UDAR

O udarze, o tym, jakie objawy powinny spowodować, że zadzwonimy pod 112, rozmawiamy z konsultantem Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii dr. Ryszardem Nowakiem, znanym krakowskim neurologiem, związanym z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie.



FOT. MAGNIFICOM

Nie wolno czekać, aż objawy udaru same miną

Co to jest udar?

Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia (używki: papierosy, alkohol, substancje psychoaktywne) sprzyja wcześniejszemu rozwojowi udaru także u osób młodych. U młodych kobiet czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może to mieć znaczenie.

Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała.

Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

REKLAMA 0011613706

KOMPLEKSOWA OPIEKA SENIORA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE.

Dom Opieki Seniora Lipowy Zakątek
– 35 km od Zielonej Góry.

Poszukujesz bezpiecznego i godnego miejsca dla bliskiej osoby?

Lipowy Zakątek specjalizuje się w sprawowaniu troskliwej i profesjonalnej, całodobowej opieki nad osobami starszymi, wymagającymi pielęgnacji, aktywizacji oraz wsparcia medycznego.



NOWOŚĆ:
Realizujemy program
„OPIEKA WYTCHNIENIOWA"
(pobyty dzienne i całodobowe).



DLACZEGO MY?

- **Opieka 24/7** – Wykwalifikowany personel, pielęgnacja i masaże.
- **Komfortowe Warunki** – Pokoje 1/2-osobowe z łazienkami, pełne wyżywienie. Obiekt przystosowany dla niepełnosprawnych.
- **Wypoczynek w Naturze** – Urokliwa lokalizacja nad rzeką Bóbr (woj. lubuskie), idealne tereny spacerowe.
- Atrakcyjna lokalizacja w pobliżu Zielonej Góry



Lipowy Zakątek
TWOJE MIEJSCE, TWÓJ CZAS

Kontakt: +48 798 796 116 | kontakt@lipowyzakatek.com
Dobroszów Wielki - ul. Lipowa 18 | 66-010 Nowogród Bobrzański
Informacje udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach od 11:00-16:00.

eprasa.pl d782cf652b

NAJLEPSZE SANATORIA W POLSCE NA SCHORZENIA KRĘGOSŁUPA

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Leczenie uzdrowiskowe łączy rehabilitację, fizjoterapię i naturalne metody. Sprawdź, które sanatoria w Polsce mają najlepszą renomę i uznanie w leczeniu schorzeń kręgosłupa i jak zarezerwować w nich pobyt.

Jakie schorzenia kręgosłupa można leczyć w sanatorium?

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- ▶ dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- ▶ przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- ▶ wady postawy i przeciążenia,
- ▶ stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- ▶ urazy i następstwa kontuzji,
- ▶ choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Najlepsze sanatoria w Polsce oferujące zabiegi na kręgosłup?

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych" sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska z najwyższych rankingów i rekomendacji

- ▶ Sanatorium Włókniarz, Busko-Zdrój - jedno z najwyżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.
- ▶ Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- ▶ Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- ▶ Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- ▶ Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk w Kołobrzegu - zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, stany po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce), RZS, osteoporoza, dyskopatia.
- ▶ Wieniec-Zdrój położony niedaleko Ciechocinka - skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.
- ▶ Cenione są także sanatoria w Ciechocinku: np. „Promień", „Chemik", „Orion".

W przypadku wyjazdu z NFZ lista „najlepszych" jest ograniczona - pacjenta kieruje fundusz według dostępności miejsc.

REKLAMA

0011611113

Profilaktyka może uratować życie

- rozmowa z Posłanką na Sejm RP Katarzyną Osos

Regularne badania, łatwiejszy dostęp do diagnostyki i nowe programy zdrowotne – o tym, dlaczego warto inwestować w profilaktykę i co trzeba jeszcze poprawić, rozmawiamy z Posłanką na Sejm RP Katarzyną Osos.

W ostatnim czasie podejmuje Pani wiele interwencji dotyczących profilaktyki zdrowotnej. Dlaczego właśnie ten temat?

K. Osos: Bo jestem przekonana, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Wczesne wykrycie choroby często oznacza większą szansę na skuteczne leczenie, a czasem po prostu ratuje życie. Rozwijamy programy profilaktyczne. Problem w tym, że wciąż zbyt mało osób z nich korzysta. Dlaczego? Czy brakuje informacji, czy dostęp do badań jest zbyt trudny? O to między innymi pytam w swoich interpelacjach.

Z jakich badań powinniśmy przede wszystkim korzystać?

K. Osos: Ważna trójka to: mammografia, cytologia oraz kolonoskopia. Są one dostępne w ramach NFZ dla osób spełniających kryteria programów. Niestety, zainteresowanie nimi nadal jest niewystarczające. Według danych, z profilaktyki raka szyjki macicy korzysta około 15% uprawnionych, raka piersi – 33%, a raka jelita grubego – 17%. Szczególnie niepokoi sytuacja w Lubuskiem. Według danych na 1 sierpnia 2026 roku wskaźnik udziału w programie profilaktyki raka szyjki macicy wynosił u nas zaledwie 10,55%. To drugi najniższy wynik w kraju! Dlatego zabiegam m.in. o szersze wykorzystanie cytobusów, które – podobnie jak mammobusy – mogłyby docierać do mniejszych miejscowości.

Jednym z ważniejszych programów profilaktycznych jest również „Moje Zdrowie".

K. Osos: Tak, to program, który ma naprawdę duży potencjał. Pozwala bezpłatnie sprawdzić stan zdrowia, wykonać badania i wychwycić niepokojące sygnały, zanim pojawią się poważniejsze problemy. Do 30.07.2026 roku w woj. lubuskim skorzystało z niego 26 tys. osób w wieku 20 - 59 lat i 18,5 tys. osób 60+. Przypominam, że jeżeli jesteśmy zainteresowani tym badaniem, trzeba wypełnić ankietę w Indywidualnym Koncie Pacjenta lub w swojej przychodni POZ. Jeśli mamy możliwość skorzystania z bezpłatnych badań, to korzystajmy z nich. Nie odkładajmy zdrowia na później!

Interweniowała Pani również wielokrotnie w sprawie profilaktyki raka płuca. Teraz ruszył nowy program.

K. Osos: Tak, i bardzo się z tego cieszę! Dziś widać, że połączenie sił organizacji pacjenckich, środowiska lekarskiego i osób zainteresowanych tym tematem pozwoliło doprowadzić do uruchomienia ogólnopolskiego programu badań przesiewowych raka płuca z wykorzystaniem niskodawkowej tomografii komputerowej. Jest on skierowany przede wszystkim do osób z odpowiednią historią palenia tytoniu. Dlaczego to tak ważne? Ponieważ rak płuca jest najczęstszą przyczyną zgonów nowotworowych w Polsce. Ponad połowa przypadków rozpoznawana jest dopiero w IV stadium choroby. Nowy program daje szansę na wykrycie nowotworu znacznie wcześniej, kiedy możliwości leczenia są większe.



Ostatnio podejmowała Pani także interwencję dotyczącą diagnostyki chorób nerek.

K. Osos: Tak. Wystąpiłam do Ministerstwa Zdrowia z propozycją włączenia badania wskaźnika albumina/kreatynina w moczu, czyli uACR, do programu „Moje Zdrowie" dla osób szczególnie narażonych na przewlekłą chorobę nerek, m.in. chorujących na cukrzycę czy nadciśnienie.

Ministerstwo nie zdecydowało się na rozszerzenie programu w proponowanej formie, ale zasugerowało inne rozwiązanie. Badanie to włączy do ogólnego budżetu diagnostycznego podstawowej opieki zdrowotnej. Da to możliwość skorzystania z niego większej liczbie osób. Warto więc próbować i rozmawiać. Bo zdrowie jest najważniejsze, a profilaktyka pozwala nam o nie zadbać!

Dziękuję za rozmowę.

Zapraszam do kontaktu!
Biuro Poselskie Katarzyny Osos w Zielonej Górze, Plac Matejki 19/8
Telefon: 796 912 000
E-mail: katarzyna.osos@sejm.pl

eprasa.pl d782cf652b

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- ▶ kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- ▶ terapia manualna i masaże lecznicze,
- ▶ hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- ▶ krioterapia (leczenie zimnem),
- ▶ elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- ▶ zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- ▶ edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg" dla wszystkich.



FOT. GETTY IMAGES

Nie wszystkie sanatoria w Polsce specjalizują się w zabiegach na kręgosłup

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- ▶ profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- ▶ baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- ▶ lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- ▶ opinie pacjentów i rankingi,
- ▶ kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- ▶ dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).

W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak uzyskać skierowanie i jak zarezerwować pobyt w sanatorium?

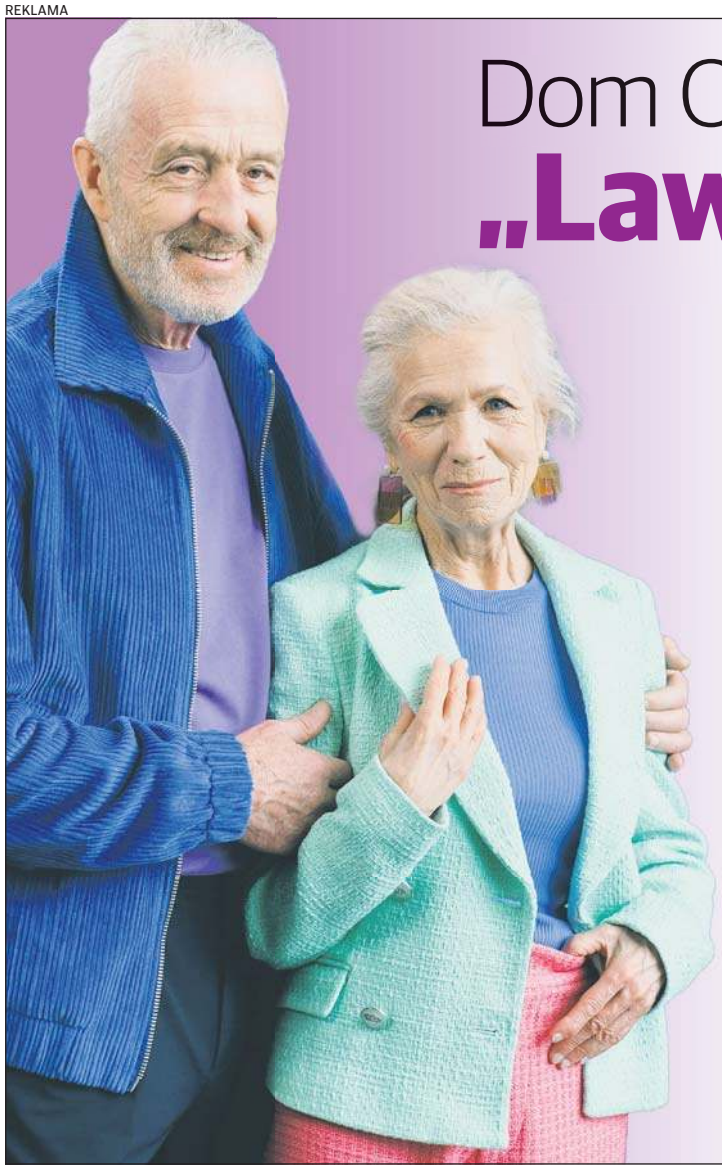
Wyjazd na NFZ:

- ▶ skierowanie wystawia lekarz rodzinny lub specjalista,
- ▶ dokument trafia do NFZ do oceny,
- ▶ fundusz przydziela konkretny ośrodek i termin,
- ▶ pacjent nie wybiera sam sanatorium, a czas oczekiwania wynosi średnio kilkanaście miesięcy.

Wyjazd prywatny:

- ▶ nie wymaga skierowania,
- ▶ można samodzielnie wybrać ośrodek i termin,
- ▶ koszt jest pełnopłatny, ale czas oczekiwania praktycznie nie istnieje.

REKLAMA
0011607411



Dom Opieki Senioralnej
„Lawendowy Dom"

LAWENDOWY DOM
DOM OPIEKI

Dom Opieki Senioralnej „Lawendowy Dom" to kameralne i spokojne miejsce stworzone z myślą o osobach starszych oraz osobach z niepełnosprawnościami, które potrzebują codziennego wsparcia, bezpieczeństwa i komfortowych warunków życia.

Najważniejsze informacje:

- całodobowa opieka 24/7
- lokalizacja 7 km od Zielonej Góry
- spokojna okolica, z dala od miejskiego zgiełku
- brak barier architektonicznych
- pokoje i łazienki przystosowane do osób niepełnosprawnych
- łóżka rehabilitacyjne sterowane pilotem
- pełne wyżywienie – 5 posiłków dziennie (własna kuchnia)
- rehabilitacja indywidualna i zajęcia terapeutyczne
- brak ograniczeń w odwiedzinach

Nasz dom położony jest w cichej, zielonej okolicy, sprzyjającej odpoczynkowi i poczuciu bezpieczeństwa. Bliskość Zielonej Góry zapewnia wygodny dojazd dla rodzin, a jednocześnie oddalenie od ruchliwego miasta pozwala cieszyć się ciszą i spokojem. Dla odwiedzających dostępny jest parking.

Obiekt został w pełni przystosowany do potrzeb seniorów. Brak barier architektonicznych, przestronne wnętrza oraz łazienki i pokoje dostosowane do osób niepełnosprawnych umożliwiają swobodne i bezpieczne poruszanie się. Mieszkańcy korzystają z komfortowych, estetycznie umeblowanych pokoi, wyposażonych w łóżka rehabilitacyjne sterowane pilotem, co znacząco ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Zapewniamy pomoc w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się, jedzenie, mycie, kąpanie oraz przyjmowanie leków. Każdy mieszkaniec traktowany jest indywidualnie, z poszanowaniem jego potrzeb, możliwości i przyzwyczajeń. Regularnie wykonujemy podstawowe pomiary, m.in. ciśnienia tętniczego, natlenowania krwi oraz temperatury.

Duży nacisk kładziemy na aktywność i sprawność fizyczną. Oferujemy rehabilitację indywidualną oraz grupowe zajęcia terapeutyczne, dostosowane do możliwości uczestników. Prowadzimy również terapię zajęciową, obejmującą m.in. zajęcia malarskie i warsztaty robótek ręcznych, które wspierają sprawność manualną i dobre samopoczucie.



Zapewniamy pełne wyżywienie w postaci 5 pełnowartościowych posiłków dziennie. Posiadamy własną kuchnię, co gwarantuje świeżość, jakość i odpowiednie dopasowanie posiłków do potrzeb osób starszych oraz niepełnosprawnych. Realizujemy diety indywidualne zgodnie z zaleceniami, a mieszkańcy mają nieograniczony dostęp do napojów.

W „Lawendowym Domu" panuje pogodna, domowa atmosfera, oparta na wzajemnym szacunku i życzliwości. Nie wprowadzamy ograniczeń w odwiedzinach, ponieważ kontakt z rodziną i bliskimi jest dla nas niezwykle ważny. Dodatkowo oferujemy dostęp do telewizji, internetu, telefonu, planszówek, biblioteczki, a także usługi fryzjera, kosmetyczki oraz opiekę duszpasterską.

„Lawendowy Dom" to miejsce, w którym seniorzy mogą czuć się bezpiecznie, komfortowo i po prostu jak u siebie.

Zadzwoń już teraz!

538-533-459

eprasa.pl d782cf652b

STRES, ZMĘCZENIE CZY DEMENCJA?
JAKIE SĄ OBJAWY CHOROBY ALZHEIMERA

Choroba Alzheimera to najczęstsza forma demencji. Polega na postępującej degeneracji komórek mózgu, która trwa przez dekady. Zanim jednak dojdzie do poważnych zmian, wywołuje subtelne objawy, które łatwo pomylić ze skutkami stresu czy zmęczenia. Sprawdź, jak rozpoznać pierwsze objawy choroby Alzheimera.

Choroba Alzheimera – jak się rozwija?

Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji (otępienia), czyli utraty funkcji poznawczych - takich jak myślenie, pamięć czy logiczne rozumowanie - oraz zdolności związanych z zachowaniem, która ma negatywny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Jest wywołana przez zmiany neurodegeneracyjne w mózgu, czyli uszkodzenia komórek nerwowych.

Tylko w 30-40 proc. przypadków demencji to inne choroby, m.in. Parkinsona i Huntingtona, czy niektóre formy stwardnienia rozsianego.

Czynniki i mechanizm rozwoju choroby Alzheimera wciąż są przedmiotem badań. Choć wiadomo, że powstają w wyniku procesów zapalnych związanych ze stresem oksydacyjnym, do tej pory nie udało się ustalić, co dokładnie inicjuje zmiany w mózgu. Przyczyniają się one do powstawania złogów zawierających specyficzne związki w postaci białka tau i amyloidu. Ich obecność powoduje zakłócenia przewodnictwa nerwowego, prowadzi do utraty połączeń między komórkami nerwowymi i całymi ich grupami.

Postępowanie zmian degeneracyjnych w mózgu trwa co najmniej 20 lat. Zachodzą one już na długo przed tym, jak wystąpią objawy choroby - za pomocą specjalistycznych badań można wykryć je nawet prawie dekadę wcześniej.

Już na początku choroby daje ona pewne dyskretne symptomy, które łatwo przypisać działaniu innych czynni-



FOT. MAGNIFICCOM

Inne niż zwykle zachowanie bliskich może być pierwszym objawem alzheimera

REKLAMA 0011610319

40 lat KIERSZNIOWSCY OPTYKA • OPTOMETRIA

KIERSZNIOWSCY OPTYKA OPTOMETRIA

Od ponad 40 lat troszczymy się o to, byś widział więcej i lepiej. Pięć salonów optycznych, zespół doświadczonych optometrystów i nowoczesne technologie diagnostyczne – tak nieustannie podnosimy standard opieki optometrycznej.

40+ lat doświadczenia
5 salonów optycznych
GRÜNBERG własna marka okularów



Inwestujemy w wiedzę i technologię - z myślą o Twoim wzroku

NOWOCZESNA DIAGNOSTYKA VISIONIX
Zaawansowana technologia umożliwia szczegółowe badania wzroku i wspiera wczesne wykrywanie nieprawidłowości w obrębie oczu.
Zielona Góra, ul. Lisowskiego 1



GRÜNBERG EYEWEAR – NASZA MARKA OKULARÓW
Autorskie kolekcje opraw łączące design, jakość i przystępną cenę. Dostępne we wszystkich naszych salonach.

KIERSZNIOWSCYJUNIOR
Specjalistyczna opieka optometryczna, kontrola krótkowzroczności i terapia widzenia dla najmłodszych.
Zielona Góra, ul. Mariacka 3

Zapisy na badania online:

ZIELONA GÓRA | ul. Lisowskiego 1, ul. Żeromskiego 10, ul. Mariacka 3
GUBIN | ul. Wyspiańskiego 2c • ŻAGAŃ | ul. Bracka 16

683 202 153 optyk-kierszniowski.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą

eprasa.pl d782cf652b

ków, takich jak zmęczenie czy stres, które mają zresztą wpływ na samą chorobę. Warto ich nie przeoczyć, bo pozwoli to na szybsze wykrycie ewentualnych zaburzeń i wdrożenie działań, które pomogą jak najdłużej zatrzymać je na wczesnym etapie. Są to:

Zaburzenia pamięci

Osobom, u których podejrzewa się alzheimera, zdarza się zapominać, co robiły zaledwie chwilę temu. Mogą za to doskonale pamiętać wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. Brak umiejętności przywołania tego, co zdarzyło się przed chwilą (co jadło się na śniadanie, czy zażyło się leki itp.), zwykle jest jednym z pierwszych symptomów choroby Alzheimera.

Kłopoty z wykonywaniem podstawowych czynności

Naszą czujność powinna już wzbudzić nieumiejętność wykonania dobrze znanych czynności. Może to być problem z dodawaniem czy odejmowaniem, podstawową obsługą telefonu czy wykonaniem najprostszych zadań.

Zaburzenia orientacji i chowanie rzeczy w niewłaściwe miejsca

Zwykle zaczynają się od drobiazgów. Chorzy nie są w stanie sobie przypomnieć, gdzie i w jakim celu idą, w którym miejscu odłożyli klucze itp. Niepozorne roztargnienie może być jednym z sygnałów świadczących o tym, że bliska nam osoba może mieć alzheimera.

Zaburzenia mowy

Jednym z podstawowych symptomów są problemy ze znalezieniem odpowiedniego słowa, używanie niewłaściwych przyrostków lub przedrostków, stosowanie nietypowych zbitek wyrazowych lub nagła zmiana tembru głosu i częstsze mówienie szeptem.

Problem z oceną sytuacji, podejmowanie nieracjonalnych działań

Choroba może być przyczyną dziwnych zachowań, np. wychodzenia podczas upału w futrze.

Zmiany osobowości

Mimo że nasza osobowość wraz z wiekiem nieco się zmienia, to jednak wyraźne zmiany w zachowaniu osób starszych mogą być jednym z objawów choroby Alzheimera. Na przykład pełen życia pasjonat fotografii z dnia na dzień odstawia sprzęty w kąt i zaczyna bezmyślnie wpatrywać się w sufit.

Problemy ze wzrokiem

Chorzy nie są w stanie ocenić, jak daleko muszą iść, by dojść tam, gdzie początkowo chcieli. Mogą mieć urojenia, omamy wzrokowe lub nie potrafią wskazać, jaki kolor ma ich ubranie.

Zaburzenia nastroju

Chorzy stają się agresywni bez żadnej przyczyny, śmieją się wtedy, gdy innym zbiera się na płacz. Zaczynają być osowiali, choć wcześniej byli pełni wigoru. Osobom, u których podejrzewa się chorobę Alzheimera, często towarzyszą nietypowe zachowania, m.in. nagłe napady lęku (u tych, którzy wcześniej byli pewni siebie) czy apatia (u ludzi, którym nigdy nie brakowało energii).

Zaniedbanie higieny osobistej

Chorzy przestają mieć kontrolę nad własną fizjologią, nie są w stanie przypomnieć sobie np. czy już się załatwili, wymyli ręce, czy wzięli kąpiel. Osoby, które zaczynają doświadczać pierwszych objawów choroby Alzheimera, mają problem z ustaleniem, czy wykonały już te czynności, które wcześniej wydawały się dla nich banalne i oczywiste. Zapominają nawet, jak dbać o higienę osobistą.

Witamina B1 a choroba Alzheimera

Witamina B1 pełni kluczową rolę w syntezie przekaźników nerwowych i chroni neurony. Bierze też udział w przemianach glukozy i energii, której mózg potrzebuje w szczególnie dużych ilościach.

Jednak codzienne przyjmowanie witaminy B1 może powodować skutki odwrotne do zamierzonych, zwiększając zagrożenie demencją, zwłaszcza chorobą Alzheimera. O jej przyjmowaniu i dawce powinien decydować lekarz.

Monika Piorun

REKLAMA 0011612444

Nieodpłatne masaże? Z Sebone to możliwe!

SEBONE

W Sebone skupiamy się na tym, żeby ułatwić Ci dbanie o siebie!

Sebone to międzynarodowa marka z 20-letnim doświadczeniem w obszarze regeneracji i wellbeingu. W naszych salonach-sklepach możesz poznać oryginalne urządzenia Ceragem - światowego lidera w branży technologii medycznych - oraz urządzenia marki Sebone. Wszystkie urządzenia marki Sebone są produkowane wyłącznie w Korei Południowej.

Dziś w całej Polsce działa już 37 salonów Sebone, które każdego dnia odwiedza około 4500 Polaków! To miejsca, w których nowoczesna technologia spotyka się z troską o człowieka, a każdy gość może osobiście przekonać się, jak przyjemne może być codzienne dbanie o siebie.

Ceragem V4 Thera Plus – wyrób medyczny, który łączy technologie Spine-TECH, Thermal-TECH i Medi-TECH. Dzięki skanowaniu kręgosłupa dopasowuje masaż do sylwetki użytkownika, oferując 15 trybów masażu oraz funkcję ogrzewania do 65°C.

Ceragem Pause M6 – nowoczesny fotel masujący wyposażony w technologię masażu 3D i inteligentne, 9-punktowe skanowanie kręgosłupa. Oferuje 15 programów masażu, podgrzewane rolki do 65°C, masaż powietrzny nóg i bioder oraz funkcję Zero Gravity, zapewniając wyjątkowy komfort odprężenia.

W salonach Sebone możesz osobiście poznać i wypróbować nowoczesne urządzenia w przyjaznej atmosferze, bez zobowiązań i całkowicie nieodpłatnie.

Zadzwoń i umów się na 10 niedpłatnych masaży!
Tel. 733 055 469

SEBONE Zielona Góra
ul. Bohaterów Westerplatte 4–6

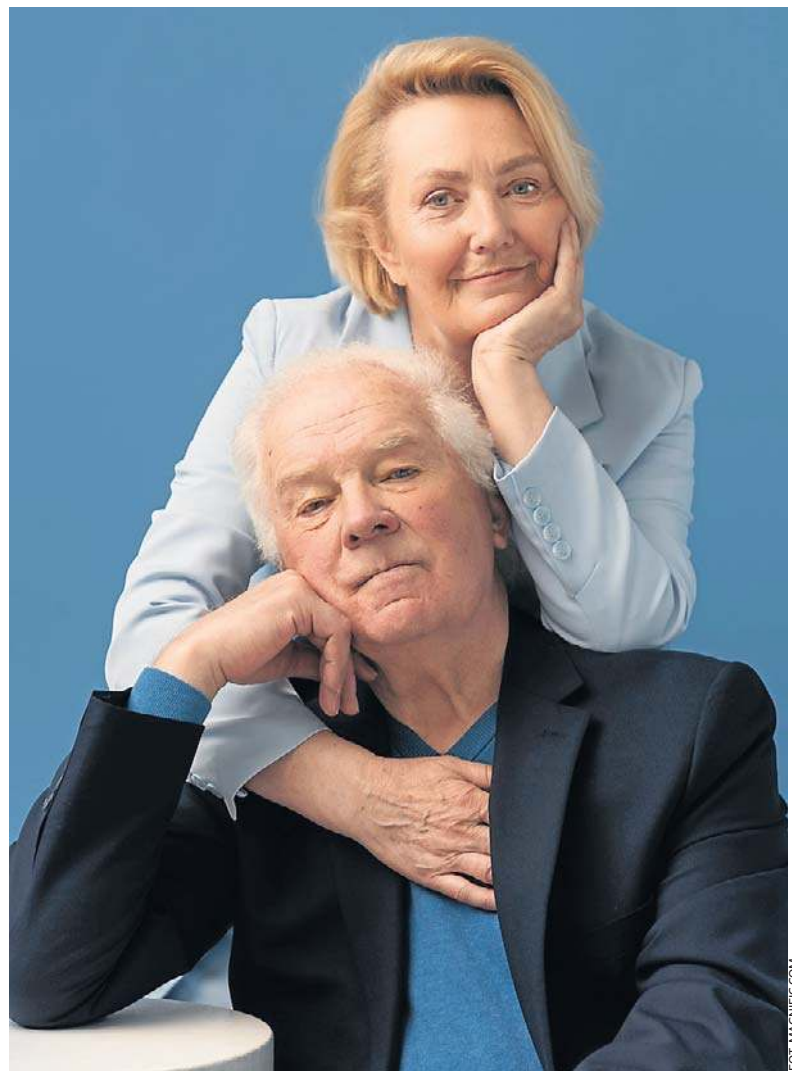

V4 Thera Plus


Pause M6

eprasa.pl d782cf652b

STAROŚĆ NIE JEST GORSZA OD MŁODOŚCI. ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO SZEŚĆDZIESIĄTCE

Kiedy się starzejemy? Można przyjąć, że pewnym kryterium obiektywnym jest przejście na emeryturę. Paradoksalnie, wtedy dopiero zaczyna się drugie życie! – mówi psycholog Przemysław Staroń.



FOT. MAGNIFIC.COM

Poeta rzecze: Starość nie jest gorsza od młodości.

Spójrzmy na tę zmyślną grę słów: „nie jest gorsza". To przecież nie znaczy, że jest lepsza. Żaden etap w życiu człowieka nie jest ani gorszy, ani lepszy, to po prostu są inne wyzwania. Usłyszałem kiedyś ciekawe zdanie: „Gdyby młodość wiedziała, gdyby starość mogła". Nawet, gdy ktoś starszy czuje, że jest mu trudniej, siły nie pozwalają na sprostanie pewnym wyzwaniom, nie ma już złudzeń, zwłaszcza gdy widzi, że najbliżsi odchodzą jeden po drugim, to jednak na pewnym etapie jego wiedza o życiu staje się tak pełna, że młody człowiek może mu tylko pozazdrościć.

Ciekawe.

Oczywiście, młodość ma ogromne możliwości, może korzystać z życia w pełni i kształtować siebie - jak jej się wydaje - w nieskończoność, ale brak świadomości płynącej z bogatego doświadczenia życiowego jakoś te zapędy jednak ogranicza. Tak powstaje płynna dynamiczna równowaga - ja mam trochę tego, ty masz trochę tego. W tym sensie starość z pewnością nie jest gorsza od młodości.

Gdzie jest granica?

Trudno ją wyznaczyć. Wiele lat temu człowiek wchodził w dorosłość ledwie kończąc szkołę średnią. Gdy ludzie zaczęli masowo studiować, okres wczesnej dorosłości przesunął się na czas po studiach. Dziś średnia dorosłość zaczyna się w zasadzie po czterdziestce. Kiedy się starzejemy? Można przyjąć, że pewnym kryterium obiektywnym jest przejście na emeryturę. Tylko że to niewiele

REKLAMA 0011605858

PODARUJ KSIĄŻKOM
DRUGIE ŻYCIE
Sprzedaj zbędne książki
w Tezeuszu!

TRADYCYJNIE
lub ONLINE
na skupksiazek.pl

Więcej szczegółów

Zadzwoń: 880 171 882
www.skuptezeusz.pl

15 lat
2011-2026

TEZEUSZ.pl

REKLAMA 0011615224

Samozadbanie
Psychodietetyk
Karolina Medyńska

- Temat jedzenia powoduje u Ciebie frustrację, lęk albo stres?
- Nie wiesz, jak w zdrowy sposób pozbyć się nadmiernych kilogramów?
- A może cierpisz na problemy z układem pokarmowym albo Twoje wyniki badań wskazują na problemy zdrowotne?

POMOGĘ CI SIĘ Z TYM UPORAĆ...

Zapraszam Cię do współpracy, w której razem zadbamy o Twoje zdrowie i samopoczucie.

Pierwsza konsultacja jest bezpłatna.

Adres gabinetu:
FaceTune Studio | ul. Żeromskiego 16/2A, Zielona Góra | Tel. 572 928 018

sklep DARY NATURY zielarsko-medyczny

Zielona Góra, ul. Anieli Krzywoń
– Targowisko Konfin,
Pawilon 54

Tel. 725 829 883

Godziny otwarcia:
pon. – 9:00-16:00
wt.-pt. – 9:00-17:00
sob. – 9:00-13:00

W NASZEJ OFERCIE ZNAJDZIECIE:
- Suplementy dobrej jakości
- Probiotyki, zioła
- Herbaty, żywność BIO
- Żywność funkcjonalną
- Produkty bez glutenu i bez cukru
- Soki 100%
- Miody z prawdziwych pasiek i wyroby pszczele
- Naturalne przyprawy i olejki eteryczne
- Naturalne kosmetyki
- Oleje tłoczone na zimno
- Napoje roślinne

eprasa.pl d782cf652b

znaczy. Oczywiście, zmienia się wtedy status socjoekonomiczny - nad czym boleję - ale, paradoksalnie, wtedy zaczyna się dopiero drugie życie! Uważam, że późna dorosłość w przypadku dużej aktywności osób starszych tak naprawdę zaczyna się w momencie, gdy człowiek tej aktywności zaprzestaje. Zasadne byłoby może wyodrębnienie kolejnego po późnej dorosłości etapu. Trudno jest jednak znaleźć na to nową nazwę. Może starość jest jednak tym najlepszym słowem? Choć może dla niektórych nie jest to wdzięczne określenie... Z drugiej strony, pamiętajmy o tym co napisał Brandstaetter: „Pragnę wyjść poza granicę pojęć, którym wciąż nadaję nowe imiona, łudząc się, że w ten sposób zmieniam ich treść". Starość czy inne określenie - „jesień życia" - może się zacząć zarówno w wieku lat 60, jak i dużo, dużo później. To „później" jest niezwykle fascynujące, bo pokazuje, jak nieograniczone są możliwości człowieka!

● Zatem starość to lęk czy wyzwanie?

Młodych jej nadejście może przerażać. Boimy się, że to czas, gdy przyjdzie nam kogoś stracić, że zachorujemy, zostaniemy odrzuceni, samotni, słabi, wreszcie, że śmierć będzie na wyciągnięcie ręki. A kiedy starość już przyjdzie, to okazuje się, że jest to problem, z którym należy się po prostu zmierzyć. Wtedy lęk przed nią zostaje zastąpiony przez konieczność zmierzenia się z nią. Dla młodych starość to lęk, dla osób, które przekroczyły już tę granicę - wyzwanie.

● Co zapewnia dobrą starość? Prócz zdrowia, oczywiście.

Ogromną rolę odgrywają tu, niestety, geny. Psychologia bada, na ile nas tworzy biologia, a na ile to, co jest na zewnątrz, wychowanie, środowisko i doświadczenia, a także własna aktywność. Geny to inna pozycja startowa. Co my później z tym potencjalnym dobrodziejstwem biologii zrobimy, to już inna rzecz. Jest mnóstwo czynników; od czystego powietrza po relacje społeczne, które nam sprzyjają - lub nie. Życie w opresyjnym środowisku sprawia, że organizm w pewnym momencie nie wytrzymuje, mówi stop. Na dobrą starość ma też wpływ wychowanie, to, jak radzimy sobie ze stresem, jaki tryb życia prowadzimy.

● Nie sztuka żyć, sztuka przeżyć, ktoś powiedział.

To, jak długo żyjemy i jak nam się żyje, jest miksem wielu czynników i uważam, że nawet jeśli twoje geny nie są najlepsze, to i tak masz szansę maksymalnie przekroczyć ograniczenia natury poprzez zdrowe życie, właściwe wybory. Nie wiem, jak bardzo, ale wiem, że dziś skutecznie można zminimalizować wpływ biologii. Trzeba zatem robić wszystko, żeby pod koniec życia móc przed sobą wyznać: „Zrobiłem, co się dało, żeby godnie, jak najlepiej i jak najdłużej żyć". Człowiek starszy, ktoś, kto dużo przeżył, do wszystkiego podchodzi mądrzej. Ale, podkreślam, broda mędrcem nie czyni. Z wiekiem wiedza o nas samych, o życiu może wzrosnąć, ale nie musi. Umiejętność radzenia sobie ze zmartwieniami to dar właściwy ludziom starszym, po przejściach. Wielki dar!

● Młodzi często narzekają na życie...

Chciałbym zwrócić szczególną uwagę na efekt różnicy w okolicznościach historyczno-kulturowych, w jakich wychowują się pokolenia. Osoby, które obecnie są na emeryturze, przynajmniej połowę życia spędziły w realiach PRL-u. Przyzwyczaiły się do tego, że było mało i niełatwo. Świat na emeryturze oferuje im dużo więcej możliwości niż świat ich młodości i umieją docenić zupełnie inną jakość życia, mają porównanie! Ponadto może pojawiać się tendencja, by czerpać z życia pełnymi garściami, tak długo, jak to możliwe. Nie wolno zmarnować ani chwili! Starsi chcą zdążyć, chcą zrealizować tyle pragnień, doświadczyć, ile tylko się da. Tyle lat się nie dało, tyle lat nie wypadało, tyle lat było się uwiązanym do pracy, wychowywania dzieci... Teraz w końcu można! Naprawdę, ludzie na emeryturze niejednokrotnie przeżywają drugą młodość.

REKLAMA
0011615299

Pobierałeś emeryturę wcześniejszą?

Sprawdź, czy Twoja emerytura powszechna może być zaniżona

EMERYTURA POWSZECHNA NIŻSZA NIŻ POWINNA BYĆ?

Tysiące seniorów w Polsce mogą otrzymywać zaniżoną emeryturę powszechną. Problem dotyczy osób, które przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego korzystały z wcześniejszego świadczenia z uwagi na wykonywanie pracy o szczególnym charakterze lub w szczególnych warunkach. Po osiągnięciu odpowiedniego wieku ZUS obliczył im emeryturę powszechną, pomniejszając zgromadzony kapitał o kwoty wcześniej pobranych emerytur.

Podstawą takiego działania był wprowadzony w 2012 r. art. 25 ust. 1b ustawy o emeryturach i rentach z FUS.

DLACZEGO ZUS POMNIEJSZAŁ EMERYTURY?

Mechanizm pomniejszenia polegał na odjęciu od podstawy obliczenia emerytury powszechnej sumy wcześniej pobranych świadczeń. W rezultacie seniorzy, którzy przez lata korzystali z wcześniejszej emerytury, otrzymywali niższą emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego.

Problem polegał na tym, że osoby przechodzące na wcześniejszą emeryturę przed 6 czerwca 2012 r. nie mogły przewidzieć takich konsekwencji. W momencie podejmowania decyzji obowiązywały inne zasady ustalania przyszłego świadczenia.

WYROK TRYBUNAŁU KONSTYTUCYJNEGO SZANSĄ DLA SENIORÓW

Istotne znaczenie dla poszkodowanych ma wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 4 czerwca 2024 r., sygn. SK 140/20. Trybunał uznał, że stosowanie art. 25 ust. 1b jest niezgodne z Konstytucją wobec osób, które złożyły wniosek o przyznanie wskazanych w przepisie świadczeń przed 6 czerwca 2012 r.

Orzeczenie zakwestionowało zasady, które prowadziły do obniżania emerytur seniorom niemogącym wcześniej przewidzieć takich skutków. W praktyce może ono stanowić ważny argument w walce o ponowne ustalenie wysokości świadczenia.

Warto jednak zaznaczyć, że wyrok nie oznacza automatycznego przeliczenia wszystkich emerytur. Sytuacja każdego seniora wymaga indywidualnej analizy.

KTO MOŻE UBIEGAĆ SIĘ O PONOWNE PRZELICZENIE EMERYTURY?

Szczególną uwagę powinny zwrócić osoby, które przed 6 czerwca 2012 r. złożyły wniosek o wcześniejszą emeryturę na podstawie przepisów wskazanych w art. 25 ust. 1b. Znaczenie ma również sposób obliczenia ich emerytury powszechnej przez ZUS.

W takich przypadkach warto przeanalizować decyzje emerytalne oraz dokumentację dotyczącą obu świadczeń. Może się bowiem okazać, że istnieją podstawy do zakwestionowania przyjętego sposobu obliczenia emerytury.

CZY WARTO DOCHODZIĆ SWOICH PRAW?

Seniorzy, których emerytury zostały pomniejszone o wcześniej pobrane świadczenia, nie powinni zakładać, że decyzja ZUS jest ostateczna. Nawet odmowa ponownego przeliczenia emerytury nie musi przekreślać możliwości dochodzenia swoich praw przed sądem.

Kancelaria Votum Legal Mędrecki, Wilk i Wspólnicy zwraca uwagę na znaczenie indywidualnej analizy sytuacji emerytalnej. Odpowiednia ocena dokumentacji pozwala ustalić, czy istnieją podstawy do podjęcia dalszych działań i ubiegania się m.in. o wyższe świadczenie.



Artykuł, który Państwo przeczytali, jest sponsorowany przez Votum Legal Mędrecki, Wilk i Wspólnicy Kancelaria Adwokatów i Radców Prawnych sp. k. z siedzibą we Wrocławiu. Jednocześnie informujemy, że niniejszy materiał stanowi informowanie o wykonywaniu zawodu radcy prawnego w rozumieniu art. 31 ust. 2 Kodeksu Etyki Radcy Prawnego oraz informację handlową w rozumieniu § 23 ust. 2 Kodeksu Etyki Adwokackiej.

MĘDRECKI, WILK I WSPÓLNICY
71 30 24 101
biuro-medrecki@votum-legal.pl
medrecki-law.pl
Działamy w całej Polsce!

eprasa.pl d782cf652b

BENZOBABCIE ŁYKAJĄ TE LEKI JAK CUKIERKI. PSYCHIATRA UJAWNIA GORZKĄ PRAWDĘ O ICH UZALEŻNIENIU

Benzodiazepiny, przyjmowane latami na sen lub nerwy, stają się dla wielu kobiet niezbędne do codziennego funkcjonowania. Dr Grzegorz Opielak zwraca uwagę, że wiele z nich nie ma świadomości rozwiniętego uzależnienia.

Benzobabcie. Uzależnienie od benzodiazepin wśród starszych pacjentek

Nazywa się je „benzobabciami". To starsze pacjentki, które regularnie pojawiają się w gabinetach lekarskich z jasno określonym oczekiwaniem: kolejna recepta na benzodiazepiny.

Modelowy obraz pacjentki obejmuje kobietę z wieloletnimi zaburzeniami lękowymi lub depresyjnymi, obciążoną jednocześnie współchorobowością somatyczną, w tym z uporczywymi zespołami bólowymi.

– Najczęściej przepisywanymi lekami są te krótkodziałające. Czyli tutaj będzie Lorafen, Estazolam, które tak naprawdę jako krótko działające bardzo szybko też dają uzależnienie. Bo to uzależnienie pojawia się relatywnie szybko (...) Problem się pojawia przede wszystkim dlatego, że pojawia się tolerancja. Więc jeżeli pacjentka bierze załóżmy 2 mg Estazolanu, to po dwóch latach te 2 mg przestają działać. – wyjaśnia dr Grzegorz Opielak, psychiatra.

Wyparcie, agresja. Za wszelką cenę chcą dostać receptę

Osoby nadużywające benzodiazepin często nie zdają sobie sprawy z tego, że rozwinęło się u nich uzależnienie. Gdy lekarz próbuje ograniczyć lub przerwać farmakoterapię, spotyka się z silnym oporem, od nacisków i emocjonalnych reakcji po wyraźną wrogość.

– Jak już zaczynają być świadome, bo ktoś je uświadomi, np. ja, to to wypierają. Niejednokrotnie obserwuje u tych pacjentek agresję. Czują złość, że ja, lekarz nie chcę wypisać recepty, na coś czego potrzebują. Szczególnie utkwił mi w pamięci przykład pacjentki, pani doktor, stosującej zolpidem. Zaznaczę, że zolpidem jest chemicznie nie benzodiazepiną, ale działa jak benzodiazepina. Tak samo uzależnia. Ta pacjentka sama wypisywała sobie recepty. Przyjmowała dawki wielokrotnie przekraczające standardy. Jeżeli mamy 10 mg, czyli jedną tabletkę dziennie, uznaną za wartość prawidłową i taką wartość, która powiedzmy jest dopuszczalna, to pani wypisała sobie 560 tabletek w ciągu miesiąca i tyle brała, żeby normalnie funkcjonować. Ona chodziła do pracy i jeździła samochodem – opowiada dr Grzegorz Opielak.



FOT. GETTY IMAGES

W Polsce mamy coraz poważniejszy problem z nadużywaniem leków z grupy benzodiazepin przez osoby starsze. Uzależniene nie pozwala się im funkcjonować bez nich

Jeśli pacjent początkowo przyjmuje jedną tabletkę, to po pewnym czasie, na przykład po kilku miesiącach, potrzebuje już dwóch, by uzyskać ten sam efekt. Z czasem dawki rosną dalej, tworząc mechanizm narastającej tolerancji.

Jak wyjaśnia specjalista, w efekcie rozwija się swoista spirala, w której pacjent przyjmuje coraz większe ilości leku, aż dochodzi do momentu, gdy nie jest w stanie normalnie funkcjonować bez dawek sięgających nawet pięcio- czy sześciokrotności wartości uznawanych za bezpieczne.

Autorka: Katarzyna Wąś-Zaniuk

REKLAMA

0011615221

Dobre nawyki zdrowego seniora!

Dietetyk Naturhouse mgr Magdalena Dera radzi

NATUR HOUSE
Eksperci w reedukacji żywieniowej

Ważne dla Ciebie składniki:

• **Witamina D.** Niedobór witaminy D przyczynia się do rozwoju takich chorób jak: miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, choroby tarczycy czy choroba Alzheimera. Produkty, w których znajdziesz witaminę D: jajka, mięso, mleko, ryby.

• **Kwasy omega-3.** Wspomagają utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, jak również działają przeciwzapalnie. Produkty, w których znajdziesz kwasy omega-3: oleje roślinne (sojowy, rzepakowy, kukurydziany, z wiesiołka, lniany), orzechy włoskie, ryby morskie (łosoś, makrela, dorsz, tuńczyk, śledź).

• **Witaminy z grupy B.** Przede wszystkim zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejszają poczucie zmęczenia, poprawiają pamięć i koncentrację. Uczestniczą w procesie produkcji czerwonych krwinek, wpływają na metabolizm oraz procesy trawienia i przyswajania składników pokarmowych. Witamina B2 odgrywa istotną rolę w prawidłowym widzeniu, chroniąc przed zaćmą. Witaminy z grupy B wpływają również na pracę serca oraz gospodarkę hormonalną. Produkty, w których znajdziesz witaminy: B2: mleko, jajka, zboża, warzywa liściaste, B6: ziemniaki, pełnoziarniste pieczywo, mięso, warzywa, B12: mięso, mleko, jajka.

• **Kwas foliowy (B9).** Niedobór folacyny jest groźny i prowadzi do wysokiego stężenia homocysteiny we krwi. To z kolei droga do zaburzeń funkcji poznawczych, chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów. Źródłem kwasu foliowego są na przykład podroby oraz surowe lub krótko gotowane warzywa liściaste.

• **Wapń.** Wraz z wiekiem znacząco zwiększa się zapotrzebowanie na wapń. Niedostateczna ilość tego składnika w organizmie to główna przyczyna osteoporozy. Aby dostarczyć odpowiednią ilość wapnia, należy codziennie spożywać produkty mleczne – jogurty, maślanki, kefiry, sery o obniżonej zawartości tłuszczu.

• **Antyoksydanty.** Należy zadbać o stałe dostarczanie antyoksydantów, które chronią nasz organizm przed wolnymi rodnikami (m.in. witaminy A, E, C, beta-karoten). Hamują procesy starzenia organizmu i zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, m.in. nowotworów. Produkty: głównie owoce i warzywa.



eprasa.pl d782cf652b

REKLAMA 0011615251



visionoptyk® Bliżej Ciebie

KOMPLEKSOWE
badanie wzroku

DYPLOMOWANI OPTOMETRYŚCI

BADANIE
W CENIE OKULARÓW

REJESTRACJA online www.visionoptyk.eu 725 395 553

Strzelce Krajeńskie, ul. Chrobrego 21a | strzelcekraj@visionoptyk.eu | tel. 725 395 553

Nowo otwarty salon VisionOptyk w Dobiegniewie,
ul. Sienkiewicza 3, Tel. 781 564 007

dobiegniew@visionoptyk.eu | visionoptyk.eu/Salon/Dobiegniew | www.facebook.com/VisionOptykDobiegniew



-50%
NAJLEPSZE
OKULARY
PROGRESYWNE

© Grupa VisionOptyk: visionoptyk® Bliżej Ciebie | visionoptyk® | visionoptyk.eu | visionoptyk.pl

To jest wyrób medyczny, używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl d782cf652b

Enea Operator wymienia liczniki. Co zrobić, gdy przyjdzie elektromonter?

Enea Operator montuje liczniki zdalnego odczytu (LZO) na masową skalę. Nowy licznik sam przesyła informacje o zużyciu prądu do operatora. Dostęp do swoich danych ma tylko klient. Wymiana licznika jest bezpłatna.

Co trzeba zrobić?

Za wymianę licznika nie płacisz, nie podpisujesz też nowej umowy. Liczniki wymienia Enea Pomiary na zlecenie Enei Operator.

Jedyne, co musisz zrobić to zapewnić monterowi dostęp do licznika. Jeśli licznik zamontowany jest w domu, w zamkniętym pomieszczeniu lub na posesji, zagwarantuj monterowi wejście i wymianę urządzenia.

Jak rozpoznać elektromontera?

Twoje bezpieczeństwo jest dla nas najważniejsze. Dlatego nasi elektromonterzy są odpowiednio wyposażeni, mają firmową odzież i dysponują samochodami z oznaczeniami Grupy Enea. Elektromonter ma legitymację służbową i numer Twojej umowy oraz tablet a nowy licznik ma logo Enea Operator oraz kod QR, który prowadzi do strony internetowej spółki.



TU SPRAWDZISZ STAN LICZNIKA

Co zyskujesz dzięki nowemu licznikowi?

- Brak wizyt inkasenta. Zwykle nie trzeba już wpuszczać pracownika, który odczytuje stan licznika.
- Łatwiejsze sprawdzanie zużycia prądu. Podstawowe informacje odczytasz z wyświetlacza. Oznaczenia wyjaśnia tabela na obudowie licznika.
- Możliwość lepszego planowania wydatków. Wiedząc, ile prądu zużywasz, możesz lepiej zaplanować korzystanie z urządzeń zasilanych energią elektryczną. Jeśli Twoja taryfa przewiduje tańszy prąd w wybranych godzinach, możesz z nich korzystać właśnie wtedy.

Ważne: jeśli licznik z jakichś powodów nie może przesłać danych, wizyta pracownika może być nadal potrzebna, by odczytać jego stan na miejscu.

Sprawdź: **www.operator.enea.pl** w zakładce Obsługa Klienta/Liczniki Zdalnego Odczytu.

Gdzie sprawdzisz szczegółowe dane?

Jeśli korzystasz z internetu, w Portalu Odbiorcy możesz porównywać zużycie prądu w różnych okresach i pobierać raporty. Dane są dostępne już następnego dnia. To pozwoli planować wykorzystanie energii elektrycznej w opcji najkorzystniejszej dla twojego gospodarstwa domowego.

Wszelkie dane pozyskane z licznika są zabezpieczone m.in. przez szyfrowanie i ograniczenie dostępu.

Dane z liczników zdalnego odczytu pomagają też Enei Operator szybciej wykrywać zakłócenia w sieci i przeciwdziałać awariom.

Więcej o LZO na stronie **www.operator.enea.pl** w zakładce Aktualności.

Enea Operator

eprasa.pl d782cf652b

STREFA BIZNESU

DOLAR AMERYKAŃSKI (1 USD)	EURO (1 EUR)	FRANK SZWAJCARSKI (1 CHF)	FUNT SZTERLING (1 GBP)	JEN (100 JPY)
4,06	4,45	4,83	5,32	2,55

DANE WG NBP Z DNIA 23.11.2026, G. 12:00

ZWIERZĘTA

Za chwilę w samej Warszawie może mieszkać 20 tys. dzików. 3 kroki mogą to zmienić

Mieszkają przy śmietnikach jak u siebie, czasem boję się wyjść z bloku na uczelnię – mówi Magda, studentka z Olsztyna. – Na Grochowie i Gocławku dziki można spotkać wieczorami i w środku dnia – relacjonuje mieszkaniec Warszawy.

Agata Wodzień-Nowak



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Obecność dzików w miastach to nie tylko problem bezpieczeństwa, ale także szkód materialnych

Czuje niepewność, gdy wychodzi z córką na plac zabaw. Kierowcy skarżą się na dziki spacerujące po ulicach. „To ostatni moment, abyśmy zadali sobie pytanie, czy przestrzenie miejskie są dla ludzi, czy dla dzikich zwierząt", wskazuje Polski Związek Łowiecki.

Mały dzik jest uroczy i dostaje kapakę, ale gdy dorośnie budzi strach i nadal chce jeść

Małe zwierzęta nas rozczulają i często włącza się chęć pomocy, zaopiekowania. Tymczasem ta pomoc nie zawsze jest potrzebna i wskazana. Co roku powtarzają to leśnicy: gdy znajdziemy młode dzikie zwierzęta w lesie, np. sarenki, lisy czy dziki, nie znaczy, że skoro przez chwilę są same, zostały porzucone.

To samo dotyczy dokarmiania. Jeśli młode przyzwyczai się do otrzymywania gotowego posiłku, dlaczego ma polować albo szukać jedzenia w runie leśnym? Dzik, bo to ten gatunek stał się uciążliwy dla mieszkańców miast, gdy dorośnie, zostaje w otoczeniu z darmową stołówką. Przechadza się po parkach i osiedlach, sprawdza, co zostawiliśmy w niedomkniętym pojemniku na odpady.

Dziki w miastach? Sami jesteśmy sobie winni. Z naszymi osiedlami wdzieramy się do czyjegoś domu

Olsztyn, Gdynia, Szczecin, Kraków, Lublin czy szczególnie głośna ostatnio Warszawa to tylko kilka przykładów miast, które mają problem z obecnością dzików na osiedlach mieszkalnych czy drogach w miastach. Problem istnieje nie od dziś, jednak jest coraz bardziej uciążliwy. Skąd się wziął?

– Sprawa jest złożona, bo odpowiada za to między innymi urbanizacja, czyli zwiększona ilość zabudowy, nasze rozrastające się miasta i osiedla podmiejskie. Zabieramy poniekąd naturalne środowisko zwierzętom – tłumaczy Wojciech Młynarek, Kujawsko-Pomorski Wojewódzki Lekarz Weterynarii.

Również drugi powód przenoszenia się dzików do miast leży po stronie człowieka.

– Ludzie po prostu dokarmiają dziki, wyrzucają resztki spożywcze. Po co w takiej sytuacji dzik ma się męczyć, szukać w lesie naturalnego pokarmu, jak dostaje gotową karmę od człowieka.

W rejonie Kujaw i Pomorza, podobnie jak już w całej Polsce, dziki pojawiają się nie tylko w uprawach rolniczych, ale i na terenach zurbanizowanych, np. we Włocławku.

Jak reagować, gdy spotkamy dzika na swojej drodze?

Dziki można spotkać w parkach, na osiedlach przy śmietnikach czy w drodze do pracy i szkoły. Jaka reakcja na takie zwierzę będzie błędem?

– Trzeba być bardzo ostrożnym, uważnym, bo to jest zwierzę dzikie i nigdy nie wiemy, jak zareaguje, czy się nie wystraszy, czy nas nie zaatakuje, czy nie będzie chroniło pasiaków, czyli prosiąt. Wtedy ta sytuacja jest bardzo niebezpieczna i dzik może człowieka zaatakować. Dlatego byłbym bardzo ostrożny, nie podchodził. Zalecam omijać dalekim łukiem takie zwierzęta, pozwolić im przemieścić się, opuścić teren – mówi Wojciech Młynarek.

Bywa, że dziki pojawiają się na naszej posesji. Kogo zawiadomić?

– Za zwierzęta dzikie czy za porządek w gminach odpowiadają gminy. Czyli najlepiej powiadomić zespół zarządzania kryzysowego, do którego dana miejscowość jest przypisana.

Myśliwi również podpowiadają, co zrobić, gdy spotkamy dzika w mieście:

- nie podchodź do zwierzęcia i nie rób mu zdjęć,
- nie wykonuj nagłych ruchów, nie krzycz,
- prowadź psa na smyczy, blisko siebie.

PZŁ sugeruje, co możemy zrobić, aby ograniczać liczbę dzików w swoim mieście.

- Po pierwsze, nie powinniśmy dokarmiać dzików, kotów, ptaków i innych zwierząt w otwartej przestrzeni.
- Po drugie, zamykajmy pojemniki na śmieci,
- Po trzecie, zgłaszajmy każdą obecność dzików służbom miejskim lub pod numerem 112.

Odstrzał dzików ma rozwiązać problem ich nadmiernej obecności

Głośno jest o dopuszczonym odstrzale dzików na terenie Warszawy, ale nie tylko tu do niego dochodzi. Odstrzały są prowadzone regularnie, także poza weterynarią.

– My jako weterynaria wchodzimy dopiero w momencie, gdy mamy strefy związane z afrykańskim pomorem świń. Natomiast jeżeli jest to sytuacja normalna, odpowiada wójt, burmistrz czy włodarz danego miejsca poprzez wydanie decyzji nakazującej właśnie albo odstrzał redukcyjny, albo odłowy takich dzików. Do działania przystępują myśliwi, bądź też uprawnione zespoły czy służby.

Inwentaryzacja dzików jest przeprowadzana mniej więcej w okresie marzec/kwiecień i na podstawie danych od kół łowieckich bazuje weterynaria, żeby obliczyć, ile dzików musi na przykład odstrzelić w odstrzale sanitarnym czy w odstrzale planowym. Również na tej podstawie wylicza, ile musimy prób pobrać na badania w kierunku chorób zakaźnych.

Przyjęta we wrześniu 2026 r. przez Sejmik Województwa Mazowieckiego uchwała dopuszczająca odstrzał dzików na terenie Warszawy wywołała spór między władzami stolicy a częścią środowiska naukowego. Samorząd przekonuje, że nowe przepisy mają pomóc w eliminowaniu zwierząt stwarzających zagrożenie dla mieszkańców i bezpieczeństwa ruchu drogowego. Krytycy zwracają jednak uwagę, że uchwała nie określa limitu odstrzału, a zastosowane w niej kryteria są na tyle szerokie, że mogą umożliwić znacznie większą redukcję populacji dzików, niż deklarują urzędnicy.

Stolica podoba się nie tylko turystom. Dziki też polubiły Warszawę i mieszkają coraz liczniej

Zarząd Okręgowy Polskiego Związku Łowieckiego w Jeleniej Górze opublikował post, w którym zwraca uwagę na problem. Zauważa, że populacja dzików bardzo szybko rośnie, a zwierzęta coraz śmielej wkraczają głęboko w zurbanizowane tereny w wielu regionach kraju. Widać je na drogach, gdzie powodują duże zagrożenie komunikacyjne.

W samej Warszawie liczba zgłoszeń dotyczących uciążliwej obecności dzików w 2024 r. wyniosła 5 128, w 2025 r. już 8 809, a we wrześniu 2026 roku liczba ta przekroczyła 15 000! Myśliwi szacują, że za rok, jeżeli nie zostaną podjęte systemowe działania, zgłoszeń dotyczących groźnych dla ludzi sytuacji z udziałem dzików w stolicy będzie prawdopodobnie nawet 20 000!

W informacji myśliwych wynika, że liczba interwencji medycznych wynikających z kontaktu człowieka z dzikiem wzrasta. Tylko w tym roku w Warszawie doszło już do 160 ataków dzików na ludzi, w efekcie których kilka osób doznało bardzo ciężkich obrażeń.

To ostatni moment, abyśmy zadali sobie pytanie, czy przestrzenie miejskie są dla ludzi czy dla dzikich zwierząt. Sytuacja jest trudna i z każdym miesiącem będzie trudniejsza, gdyż dziki szybko się rozmnażają, przyrost populacji może sięgać nawet 300 proc. rocznie – mówi cytowany przez PZŁ w Jeleniej Górze Zbigniew Michalik, kierownik Wydziału Gospodarki Łowieckiej Biura Zarządu Głównego Polskiego Związku Łowieckiego.

Obowiązujące w Unii Europejskiej przepisy związane ze zwalczaniem ASF (afrykańskiego pomoru świń) nie pozwalają na przenoszenie dzików w inne miejsca. W praktyce oznacza to, że samorządy i służby mają do dyspozycji dwa rozwiązania służące ograniczaniu liczebności tych zwierząt: odstrzał redukcyjny albo odłów zakończony ich uśmierceniem.

Zdaniem ekspertów długofalowo najskuteczniejsze są jednak działania systemowe i prewencyjne, obejmujące m.in. odpowiednie zarządzanie przestrzenią miejską oraz edukację mieszkańców w zakresie ograniczania kontaktów z dzikimi zwierzętami.

eprasa.pl d782cf652b

HANDEL

Reklama umarła ze strachu. Sztuczna inteligencja tylko wystawiła akt zgonu

Jest coś głęboko ironicznego w tym, że branża reklamowa, która przez ponad sto lat opowiadała światu o sile kreatywności, odwagi, intuicji, łamaniu schematów i stawianiu się „świętościom", z tak wielkim entuzjazmem przyjęła technologię, której istotą jest wyszukiwanie schematów, porządkowanie ich i odtwarzanie w coraz bardziej wydajnej, ale cholerycznie powtarzalnej formie. Sztuczna inteligencja nie zabiła – jak przypuszczano – reklamy telewizyjnej. Zamieniła ją w mdłą, tanią, nudną sieczkę-zombie. Wyłącz intelekt, włącz telewizor.

Paweł Zielewski

Sztuczna inteligencja nie zniszczyła wielkiej reklamy telewizyjnej tak samo jak serwisy streamingowe nie zabiły – przynajmniej do tej pory, ku rozpaczy analityków rynku mediów – telewizji linearnej. Sztuczna inteligencja zniszczyła coś innego: kreatywność branży reklamowej, której fundamentem jest prowokacja, czasem ryzykowna, ale zawsze – choć to „tylko reklama" – budząca emocje od niekłamanego podziwu po niekłamana odrazę.

Kiedy modele generatywne pojawiły się na rynku, wielka reklama telewizyjna – jak grzmieli wszyscy święci analitycy – była już w odwrocie. Ale to nie jest tak, że AI jest odpowiedzialna za zanik kreatywności. AI przyśpieszyła raka, który toczył branżę od lat – raka stopniowej rezygnacji z kontrowersji, ryzyka, zapuszczania się w rejony, gdzie wierzono, iż odbiorca jest kimś więcej, niż tylko konsumentem, którego trzeba nauczyć wyłącznie rozpoznawania konkretnego logo jak jakiegoś – za przeproszeniem – reklamowego psa Pawłowa.

Płyn na usunięcie pryszcza i emocji

Wystarczy dziś obejrzeć blok reklamowy dowolnej stacji telewizyjnej. Niezależnie od tego, czy reklamowany jest bank, firma ubezpieczeniowa, operator komórkowy, sieć handlowa, samochód czy lek bez recepty, widz otrzymuje zasadniczo tę samą bajkę: w elegancko urządzonych wnętrzach – koniecznie białych – pojawiają się atrakcyjni ludzie (zwykle ubierający sie na biało) i rozwiązują problemy codzienności w postaci pryszcza albo brudnego kranu (a w ogóle jak to możliwe mieć tak zapaskudzony kran w tak pięknie wysprzątanej, sterylnej kuchni?). W tle rozbrzmiewa muzyka wywołująca bezpieczne emocje, a narrator zapewnia o jakości, zaufaniu, innowacyjności, odpowiedzialności, dbaniu, spokoju i powszechnej szczęśliwości. Wystarczy tylko kupić płyn na pryszcza.

Nie ma konfliktu, ryzyka, napięcia, prowokacji, nie ma nawet cienia jakiejkolwiek intelektualnej zagadki ni czegokolwiek, co zmuszałoby odbiorcę do mglistego wysiłku. Jest za to procesja komunikatów administracyjnych, których jedyną zaletą – bo to zaleta w dzisiejszych rozedrganych czasach – jest to, że nie wywołują żadnych emocji. Ani o odbiorcy, ani tym bardziej w jakichś działach prawnych, PR, public affairs, zarządzania komunikacją korporacyjną czy kryzysową. Bo do jakiej reakcji może zmusić bezkształtny, bez smaku, lepki kleik?

Do tego została sprowadzona dziś reklama, obraz, o towarzyszącym mu dźwięku nie wspominam. A przecież przez dziesięciolecia reklama telewizyjna funkcjonowała jako jedno z najbardziej fascynujących laboratoriów współczesnej kultury masowej. Najlepsze kampanie nie ograniczały się do sprzedaży produktów, ba – w ogóle pomijały fakt, że jakiś produkt w swej fizycznej formie istnieje. Reklamy prowokowały debaty, gorszyły, wywoływały oburzenie, czasem balansowały na granicy dobrego smaku, czasem ją przekraczały, ale zawsze – zawsze – zmuszały odbiorców do reakcji i interpretacji, wręcz miały ambicje intelektualnego uwodzenia. I właśnie dlatego zostawały w pamięci, są w niej obecne i dziś. Przynajmniej w pamięci towarzystwa z okolic mojego PESELA.

Historia to historia, nie storytelling

Współczesna branża marketingowa i reklamowa uwielbia opowiadać o storytellingu, doświadczeniach i zaangażowaniu odbiorcy. Problem polega na tym, że wiele współczesnych kampanii wykorzystuje te pojęcia w sposób całkowicie powierzchowny. Kiedy ogląda się najbardziej znane reklamy z – dajmy na to – przełomu wieków i porównuje je z dominującymi dziś wzorcami komunikacji, trudno oprzeć się wrażeniu, że nastąpiło gigantyczne cofnięcie się do estetycznej i intelektualnej przeciętności.

Dziś prawdopobnie nikt nie odważyłby się pójść ścieżką prowokacji, która zaowocowała reklamą „1984" Apple. Kojarzysz ją, Szanowny Czytelniku? Jeśli nie – jest na YouTube.

W spocie nie sprzedawano komputera, widz oglądał dystopijną wizję totalitarnego społeczeństwa inspirowaną powieścią Orwella. Zamiast prezentacji produktu otrzymywał polityczną metaforę. Zamiast listy korzyści i informacji o pamięciach, procesorach i innych drobiazgach otrzymywał opowieść o wolności i buncie przeciwko dominacji – ówczesnej – IBM i jego klonów. Ale ta reklama żądała od widza czegoś więcej – wiedzy, znajomości Orwellowskiego świata, rozumienia symboliki totalitaryzmu, umiejętności interpretowania obrazu. Nikt tego nie podawał na tacy.

Dziś? Podobna wizja od razu by zdechła już podczas pierwszej rundy badań fokusowych, ponieważ – idę o zakład – część, większość respondentów uznałaby ją za zbyt trudną, niejednoznaczną, a w ogóle to dlaczego tam nie ma produktu?

Nikomu już nie przychodzi do głowy, że widz jest istotą inteligentną i zaangażowanie tej inteligencji ostatecznie wyjdzie marce/produktowi/logo na dobre? Naprawdę?

Płyn na pryszcza w otoczeniu białych ścian i mebli jest miły i bezpieczny. Co z tego, że nikt go nie zauważa?



FOT. WOJCIECH WILCZYŃSKI

Kabaret Mumio jest twarzą jednej z najbardziej rozpoznawalnych kampanii reklamowych w historii polskiej reklamy. Absurd, kreatywność, ironia, żart – co z tego pozostało w dzisiejszych produkcjach z bloków reklamowych? Kopytko.

Reklamą prosto między oczy

Inny przykład. Seria reklam Benettona – dziś trudno wskazać kampanię, która w globalnej skali wywołałaby tyle sporów natury etycznej i estetycznej. W reklamach firmy pojawiali się umierający na AIDS David Kirby, amerykański aktywista na rzecz walki z AIDS, otoczony rodziną przypominającą kompozycyjnie Pietę Michała Anioła, więźniowie oczekujący na wykonanie kary śmierci, ofiary konfliktów zbrojnych, uchodźcy, noworodki tuż po porodzie oraz symbole rasowych i politycznych napięć. Przecież to się nie mieści w najbardziej nawet liberalnych ramach współczesnego, poprawnopolitycznie szantażowanego, dialogu.

A nie o reklamę chodziło. Problem był brutalnie prosty: czy firma sprzedająca swetry (swetrów w reklamach nie było, żeby nie było) ma prawo wykorzystywać śmierć, chorobę i cierpienie jako narzędzia komunikacji?

Nie.

Albo tak.

Drugą odpowiedź wybierali ci, którzy nagle, właśnie dzięki tym kampaniom, po raz pierwszy zetknęli się z problemem AIDS, rasizmu czy kary śmierci. Komunikat, który miał sprzedać sweter odzierał odbiorcę z jego konsumpcyjnego samozadowolenia.

Zresztą spór o Benettona trwa do dziś.

Albo z innej beczki. Kojarzysz, Szanowny Czytelniku, spot pod tytułem Cog stworzony dla Hondy? To nie jest reklama samochodu – przez prawie dwie minuty części samochodu uruchamiają kolejne reakcje łańcuchowe, a widz sam musi zrozumieć, że obserwuje metaforę perfekcyjnej współpracy wszystkich elementów. To bardziej eksperyment filozoficzny (zrozumie czy nie?), niż klasyczna reklama. Nie wierzysz? Idź na YouTube.

Albo taki Surfer – reklama dla Guinessa, która przez większość czasu wygląda jak film poetycki. Widz obserwuje surferów czekających na idealną falę, słyszy metaforyczną narrację i ogląda surrealistyczne obrazy białych koni wynurzających się z oceanu, by dopiero po czasie zorientować się, że to metaforyczna opowieść o cierpliwości wymaganej przy nalewaniu piwska.

Brytyjska reklama „Gorilla" marki Cadbury poszła jeszcze dalej. Przez większą część spotu widz ogląda goryla siedzącego przed zestawem perkusyjnym. Nie ma czekolady. Nie ma produktu. Nie ma promocji. Nie ma najmniejszego logicznego uzasadnienia tego, co oglądamy. Jest natomiast narastające napięcie prowadzące do słynnego solo Phila Collinsa. Jest na YouTube.

Dzisiejsi „twórcy" zachowują się, jakby największym zagrożeniem dla skuteczności komunikacji była konieczność myślenia, a wszystko, co wymyka się dosłowności płynu na pryszcza jest z gruntu obarczone ryzykiem wywalenia za drzwi przez klienta zlecającego kampanię.

Widz nie jest intelektualnie chromy

Reklama nie jest już – z naprawdę drobnymi wyjątkami – kinem. Nie jest też już wydarzeniem, na premierę którego się czeka i które zostaje później poddawane dogłębnej analizie przez media. Nie ma powodu, by po bloku reklamowym pochylić się nad symboliką i przesłaniem emocjonalnym, bo nie ma ani przesłania, ani emocji.

Coraz mniej firm, które są skłonne do podjęcia ryzyka, a już na pewno nie na skalę, na jaką poszło Nike w 2018 roku z kampanią z Colinem Kaepernickiem, która wywołała jedną z największych politycznych burz w historii marketingu. Gwoli przypomnienia: Kaepernick, gwiazda futbolu amerykańskiego z San Francisco 49ers, w 2016 roku zaczął klękać przed meczami w geście protestu przeciwko brutalności policji wobec czarnoskórych Amerykanów. Wyleciał za to z drużyny, ale Nike uczyniło go sztandarową postacią kampanii w 30-lecie hasła „Just do it" z nowym hasłem „Uwierz w coś. Nawet jeśli oznacza to poświęcenie wszystkiego". Ci którzy nie pamiętają, mogą sobie spokojnie wyobrazić burzę, jaka przeszła nie tylko przez Stany. Z jednej strony zarzuty o ideologizowanie sportu, z drugiej pochwała za odwagę. Z trzeciej... 30-proc. wzrost sprzedaży Nike.

eprasa.pl d782cf652b

PRACA

28 tys. zł na tych stanowiskach to standard

Nawet 28 tys. zł brutto miesięcznie mogą zarobić kierownicy produkcji zatrudniani przy nowych inwestycjach przemysłowych.

Agnieszka Kamińska

Wraz z boomem inwestycyjnym rośnie zapotrzebowanie na menedżerów, inżynierów, automatyków, specjalistów jakości, logistyki i utrzymania ruchu. Tylko w pierwszym półroczu 2026 r. przedsiębiorcy uzyskali 332 decyzje o wsparciu dla projektów o wartości ponad 12,4 mld zł.

Przedsiębiorcy otrzymali 332 decyzje o wsparciu dla projektów o łącznej wartości ponad 12,4 mld zł

Pierwsze sześć miesięcy 2026 r. przyniosło wyraźne przyspieszenie inwestycji realizowanych w ramach Polskiej Strefy Inwestycji. Przedsiębiorcy otrzymali 332 decyzje o wsparciu dla projektów o łącznej wartości ponad 12,4 mld zł. Inwestycje mają przełożyć się na utworzenie ponad 1,5 tys. nowych miejsc pracy. W porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku liczba projektów wzrosła o 22 proc., a ich deklarowana wartość o 29 proc. Jeszcze lepsze wyniki odnotowano w całym 2025 r., gdy spółki zarządzające specjalnymi strefami ekonomicznymi wydały 646 decyzji o wsparciu dla inwestycji wartych blisko 22 mld zł. To o 40 proc. więcej niż rok wcześniej.

Aktywność inwestycyjna widoczna była także w danych Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu. W 2025 r. PAIH doprowadziła do podjęcia decyzji inwestycyjnych dotyczących 64 projektów o wartości 4,07 mld euro. Aż 42 z nich dotyczyły działalności produkcyjnej. Za każdą nową fabryką lub rozbudową istniejącego zakładu stoją jednak konkretne potrzeby kadrowe. Firmy poszukują przede wszystkim kadry zarządzającej, inżynierów i specjalistów odpowiedzialnych za jakość, logistykę, utrzymanie ruchu czy automatyzację procesów.

Kierownik produkcji może liczyć na pensję od 14 do 28 tys. zł brutto miesięcznie, a kierownik utrzymania ruchu zarabia od 14 do 25 tys. zł

Z raportu „Produkcja 360°" agencji rekrutacyjnej Devire wynika, że najwyższe wynagrodzenia oferowane są kadrze kierowniczej.

Kierownik produkcji może liczyć na pensję od 14 do 28 tys. zł brutto miesięcznie. Kierownik utrzymania ruchu zarabia od 14 do 25 tys. zł, kierownik jakości od 15 do 24 tys. zł, a kierownik logistyki od 17 do 25 tys. zł brutto miesięcznie.

Analitycy danych osiągają wynagrodzenia rzędu 12-20 tys. zł brutto; a inżynier automatyk otrzymuje pensję w przedziale 12-18 tys. zł

Równie atrakcyjne są wynagrodzenia na stanowiskach technicznych. Inżynier utrzymania ruchu otrzymuje od 10 do 13 tys. zł brutto miesięcznie, a lider zespołu utrzymania ruchu od 11 do 14 tys. zł. Z kolei inżynier automatyk może liczyć na wynagrodzenie w przedziale 12-18 tys. zł, podczas gdy automatyk zarabia od 9 do 16 tys. zł. Analitycy danych osiągają wynagrodzenia rzędu 12-20 tys. zł brutto miesięcznie.

Największe potrzeby kadrowe pojawiają się zwykle przy inwestycjach typu greenfield, czyli budowie nowych zakładów produkcyjnych.

Rozbudowa zakładu oznacza zwykle nie wzrost zatrudnienia, lecz zmianę jego struktury i jakości

Inaczej wygląda sytuacja w przypadku firm, które nie budują nowych fabryk, lecz rozwijają istniejące zakłady.

– Reinwestycja opiera się na istniejącym zespole i lokalnym know-how, ale często wymaga pozyskania nowych, bardziej zaawansowanych kompetencji związanych z automatyzacją, robotyzacją, cyfryzacją czy analizą danych. Dlatego inwestycje coraz częściej oznaczają nie wzrost zatrudnienia, lecz zmianę jego struktury i jakości – dodaje Katarzyna Nazarewicz.

Coraz większego znaczenia nabierają więc specjaliści od automatyki, robotyki, cyfryzacji procesów przemysłowych i analizy danych. To właśnie te kompetencje są dziś szczególnie cenione przez inwestorów rozwijających nowoczesne zakłady produkcyjne. Rozbudowa zakładów oznacza również wyzwania związane z wynagrodzeniami i utrzymaniem kluczowych pracowników.



FOT. 123 RF

Inwestycje w ramach Polskiej Strefy Inwestycji mają przełożyć się na utworzenie ponad 1,5 tys. nowych miejsc pracy

Konkurenci reagują podwyżkami, a pracownicy zatrudnieni na starcie dostają pierwsze oferty od innych firm już po kilku miesiącach

Przy nowych inwestycjach kwestie kadrowe powinny być planowane równolegle z decyzjami dotyczącymi technologii czy lokalizacji.

– Niezależnie od rodzaju inwestycji najczęstszym błędem jest traktowanie kwestii kadrowych jako ostatniego etapu projektu, po wyborze działki, technologii i dostawców. Tymczasem to ludzie decydują o tym, czy zakład ruszy zgodnie z planem. Warto też pamiętać, że uruchomienie nowej fabryki zmienia lokalny rynek pracy. Konkurenci reagują podwyżkami, a pracownicy zatrudnieni na starcie dostają pierwsze oferty od innych firm już po kilku miesiącach. Plan retencji powinien więc powstać razem z planem rekrutacji, a nie wtedy, gdy pojawią się pierwsze wypowiedzenia – podsumowuje Marcin Ostrowski.

PRACA

1000 wakatów tygodniowo. Firmy w listopadzie gorączkowo szukają ludzi do pracy

oprac. Agnieszka Kamińska

Nawet 50 zł brutto za godzinę oraz premie sięgające 1500 zł oferują firmy logistyczne i magazynowe przed Black Friday i świątecznym szczytem zakupowym.

Pracodawcy pilnie poszukują magazynierów, pakowaczy, kompletatorów zamówień i pracowników obsługi logistycznej, a skala rekrutacji jest obecnie 3,5 razy większa niż jeszcze w sierpniu.

Okres poprzedzający Black Friday tradycyjnie oznacza gwałtowny wzrost zamówień w handlu internetowym, a wraz z nim zwiększone zapotrzebowanie na pracowników magazynowych i logistycznych. W tym roku firmy rekrutują wyjątkowo intensywnie.

Z analizy Personnel Service wynika, że przedsiębiorcy chcą zatrudnić obecnie 3,5 razy więcej osób niż w sierpniu i o 77 proc. więcej niż we wrześniu. Wzrost popytu wpisuje się w szerszy trend obserwowany w branży TSL. Z „Barometru Polskiego Rynku Pracy" wynika bowiem, że co czwarta firma z sektora transportu, spedycji i logistyki planowała zwiększenie zatrudnienia w 2026 r.

Największe zapotrzebowanie zgłaszają firmy prowadzące magazyny. Na przykład do agencji zatrudnienia Personnel Service trafiają zamówienia nawet na 1000 pracowników tygodniowo, a pojedynczy klient przed szczytem sezonu poszukuje zwykle od 100 do 300 osób.

Najwięcej ofert dotyczy pracy w magazynach, gdzie potrzebni są:

- magazynierzy,
- kompletatorzy zamówień,
- pakowacze,
- pracownicy sortowni,
- osoby obsługujące logistykę wysyłek,
- pracownicy magazynów zabawek, kosmetyków, książek i leków.

Wraz ze zbliżającym się okresem świątecznym pojawiają się także typowo sezonowe zlecenia, np. związane z pakowaniem prezentów.

Skala rekrutacji jest widoczna również w liczbie ofert. W październiku Personnel Service opublikował ponad dwa razy więcej ogłoszeń dotyczących magazynów i logistyki niż we wrześniu oraz cztery razy więcej niż w sierpniu. Co istotne, pojedyncze ogłoszenie często obejmuje kilkadziesiąt, a nawet kilkaset wakatów.

Podobna sytuacja panuje na całym rynku pracy. W mediach społecznościowych aktywnych jest około 170 reklam rekrutacyjnych do pracy w magazynach w języku polskim oraz około 350 w języku ukraińskim i rosyjskim. Na jednym z największych portali ogłoszeniowych znajduje się z kolei około 4,3 tys. ofert pracy w kategorii magazynowej.

Wraz z rosnącym zapotrzebowaniem rosną także wynagrodzenia. Minimalna stawka godzinowa w 2026 r. wynosi 31,40 zł brutto, jednak w ofertach magazynowych proponowane wynagrodzenia są wyższe.

W październiku pracodawcy oferowali od 31,40 do 43 zł brutto za godzinę. W okresie największego popytu stawki wzrastają do 50 zł brutto za godzinę, co oznacza podwyżkę sięgającą 43 proc. względem typowych poziomów oferowanych wcześniej.

Dodatkowo firmy coraz częściej oferują premie sezonowe za pracę w listopadzie i grudniu. Ich wysokość wynosi zwykle od 700 do 1500 zł.

– Sezon rekrutacyjny w logistyce rozpoczyna się na długo przed Black Friday. Firmy wyciągają wnioski z poprzednich lat i wiedzą, że jeśli nie skompletują zespołów do połowy listopada, w szczycie sezonu będą musiały intensywniej konkurować o pracowników. Spodziewamy się, że teraz, w drugiej połowie miesiąca stawki i premie mogą jeszcze wzrosnąć, a część pracodawców zaproponuje przedłużenie współpracy również na styczeń, kiedy rusza fala zwrotów po świątecznych zakupach. Dla kandydatów liczy się jednak nie tylko wynagrodzenie. Równie ważne są dogodny dojazd, elastyczny grafik i terminowość wypłat – zauważa Krzysztof Inglot, ekspert rynku pracy, założyciel Personnel Service.

Znaczącą rolę w przedświątecznym szczycie odgrywają pracownicy z Ukrainy. Liczba reklam rekrutacyjnych kierowanych do kandydatów ukraińskojęzycznych jest ponad dwukrotnie większa niż tych prowadzonych po polsku.

eprasa.pl d782cf652b

LOGISTYKA | TRANSPORT

Nie potrzebują łomu ani noża. Wystarczy fałszywa firma transportowa

Napięte terminy, duża liczba zleceń i ograniczona dostępność pojazdów w firmach transportowych – przestępcy tylko na to czekają.

Dorota Mariańska

I kiedy trafi się okazja, korzystają z rozmaitych sposobów: od rozcinania plandek, przez nocne kradzieże paliwa, po wyłudzenia towarów metodą na fałszywego przewoźnika. Tymczasem utrata jednego ładunku może zachwiać firmą, a nawet doprowadzić do zakończenia jej działalności.



FOT. AUTOR

Jak mówi prezes ZMPD Jan Buczek, utrata jednego ładunku może oznaczać konieczność pokrycia zobowiązań, na które firma nie ma wystarczających środków

Presja obnaża słabości kosztujące miliony

Czwarty kwartał roku to z perspektywy przewoźników drogowych okres szczególnie wymagający. Szczyt sezonu, wynikający z większego zapotrzebowania na towary, nie tylko daje zarobić, ale i weryfikuje zabezpieczenia wdrożone w firmach. W tym czasie transport jest w jeszcze większym stopniu na celowniku rozmaitych oszustów.

– Przestępcy doskonale rozumieją mechanizmy funkcjonowania naszej branży. Wiedzą, że kiedy klient pilnie potrzebuje samochodu, a sprawdzony przewoźnik nie dysponuje wolnym pojazdem, rośnie pokusa skorzystania z usług nieznanego kontrahenta. Wiedzą też, że w piątek po południu znacznie trudniej zweryfikować podejrzaną sytuację. Nie oznacza to, że czwarty kwartał jest statystycznie okresem największej liczby kradzieży. Jest natomiast czasem, w którym presja operacyjna szczególnie mocno obnaża słabości procedur bezpieczeństwa – uważa Maciej Zwyrtek, dyrektor generalny sprzedaży w Kuźnia Trans.

– W Polsce i szerzej rozumianym regionie Europy Środkowo-Wschodniej odnotowano około 5,4 tys. incydentów, a udokumentowane straty wyniosły blisko 125 mln euro – dodaje Maciej Zwyrtek, powołując się na dane za lata 2024 i 2025, należące do organizacji TAPA EMEA, zajmującej się bezpieczeństwem łańcuchów dostaw.

O tym, że skala strat jest ogromna, mówi również Grzegorz Wiśniewski, wiceprezes Polskiej Unii Transportu.

– Według analiz, do których dotarliśmy, w regionie Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki w ciągu niecałego roku zarejestrowano ponad 49 tys. incydentów przestępczych, dotyczących łańcuchów dostaw, a ujawnione straty przekroczyły 550 mln euro. Co szczególnie niepokojące, wartość szkody była znana jedynie dla około 4,4 proc. zarejestrowanych zdarzeń. Oznacza to, że rzeczywista skala strat pozostaje trudna do oszacowania – tłumaczy.

Nie bez znaczenia jest też to, że szkoda nie kończy się na wartości utraconego towaru.

– Dochodzą do niej potencjalne roszczenia kontraktowe, noty obciążeniowe, czasem kary umowne, koszty obsługi prawnej, przestoje, wzrost kosztów ubezpieczeń oraz utrata reputacji czy relacji i kontraktów. W skrajnych przypadkach pojedynczy incydent może zachwiać płynnością finansową przewoźnika – wylicza Grzegorz Wiśniewski.

Natomiast Jan Buczek, prezes Zrzeszenia Międzynarodowych Przewoźników Drogowych, zwraca uwagę, że wiele firm zmaga się z długimi terminami płatności, a środki za wykonane usługi trafiają do nich dopiero po kilku miesiącach. W takich warunkach przedsiębiorstwa mają ograniczone możliwości tworzenia rezerw na nieprzewidziane zdarzenia.

– Nawet przedsiębiorca, który dochował należytej staranności, może zostać uwikłany w długotrwałe postępowanie i ponieść poważne konsekwencje finansowe. Dlatego utrata jednego ładunku może oznaczać konieczność pokrycia zobowiązań, na które firma nie ma wystarczających środków. Jeżeli kradzież już się zdarzy, jej skutki mogą być dla przewoźnika dramatyczne. W obecnej sytuacji rynkowej utrata jednego ładunku może zachwiać firmą, a nawet doprowadzić do zakończenia działalności – tłumaczy.

Zastrzega, że odrębną kategorię stanowią przewozy towarów objętych procedurami celnymi.

– Jeżeli towar zostanie utracony przed dopełnieniem formalności celnych, konsekwencje mogą obejmować nie tylko wartość samego ładunku, ale również należności celne i podatkowe. Zakres odpowiedzialności zależy od okoliczności zdarzenia i właściwych przepisów – wskazuje.

Fizyczne kradzieże, ale i podszywanie się

Przestępcy sięgają po różne sposoby. Do często wykorzystywanych metod należą „tradycyjne" kradzieże na parkingach oraz bardziej wyrafinowane wyłudzanie towarów przez osoby podające się za przewoźników.

– Rozcinanie plandek, włamania do naczep i kradzieże całych zestawów nadal stanowią poważne zagrożenie. Problemem pozostaje niedostateczna liczba bezpiecznych parkingów. Kierowca, któremu kończy się dopuszczalny czas jazdy, nie zawsze może zatrzymać się tam, gdzie zapewniony jest odpowiedni poziom ochrony. Jednocześnie obok tradycyjnych metod coraz częściej pojawiają się oszustwa wykorzystujące internet, fałszywe dokumenty i przejmowanie tożsamości legalnych przewoźników. Dzisiaj przestępca nie zawsze musi włamywać się do naczepy, czasem wystarczy, że przekona załadowcę, iż jest uprawniony do odbioru towaru – tłumaczy Maciej Zwyrtek.

Natomiast według Dariusza Matulewicza, prezesa Zachodniopomorskiego Stowarzyszenia Przewoźników Drogowych, obecnie przewoźnicy bezpieczniej czują się w Polsce niż w innych krajach europejskich.

– W Europie kradzieże są na porządku dziennym, a raczej nocnym, bo zazwyczaj zdarzają się podczas nocnych postojów. Przewoźnicy i ich kierowcy mają wrażenie, że policje w krajach, takich jak Francja, Niemcy, Belgia, Hiszpania, Włochy czy Wielka Brytania, dawno już przestały panować nad tym, co dzieje się na parkingach w godzinach nocnych – komentuje.

W raporcie z 2025 r., przygotowanym dla Komisji Europejskiej przez Dyrekcję Generalną ds. Mobilności i Transportu (DG MOVE), stwierdzono, że w Unii Europejskiej jest około 60 tys. miejsc parkingowych, które w podstawowej formie mogą odpowiadać określeniu „bezpieczne". Jednocześnie brakuje prawie 400 tys. takich miejsc, a do 2040 roku deficyt w tym zakresie wzrośnie do prawie 500 tys. bezpiecznych miejsc parkingowych.

Poza tym około 86 proc. operatorów transportowych zadeklarowało, że jest niezadowolonych lub bardzo niezadowolonych z dostępności miejsc parkingowych w Unii Europejskiej.

– Aby lepiej poznać specyfikę poszczególnych regionów, kierowców poproszono również o wskazanie obszarów UE, w których bezpieczne i chronione parkingi dla ciężarówek (SSPA) są najbardziej potrzebne oraz gdzie zatrzymują się najczęściej. Z zebranych danych wynika, że największe zapotrzebowanie na takie parkingi kierowcy dostrzegają w Belgii, Holandii, Niemczech, Francji, Włoszech, Portugalii i Hiszpanii – czytamy we wspomnianym raporcie.

Jak wskazano w opracowaniu, są to jednocześnie kraje, w których odnotowano największą liczbę negatywnych uwag i zastrzeżeń dotyczących parkingów oraz infrastruktury do odpoczynku.

Wróćmy jednak jeszcze do wyłudzeń. Podobnie jak Maciej Zwyrtek, Dariusz Matulewicz mówi o tym, że nadal ogromnym problemem są wyłudzenia towarów przez oszustów podających się za fałszywych przewoźników.

– Nie będę omawiał szczegółów, bo nie jest to materiał szkoleniowy, ale najczęściej odbywa się to przy pomocy podrabianych zagranicznych dokumentów i w momentach największego pośpiechu, a w efekcie giną całe transporty towaru. Nie ma tu znaczenia towar, choć oczywiście te droższe są bardziej narażone na tego typu przestępstwa. Generalnie przewoźnicy oceniają bezpieczeństwo przewozów w Europie bardzo nisko, a pracę służb, takich jak policja, w tym zakresie zdecydowanie negatywnie. Sytuacja ta oceniana jest jako stale pogarszająca się – wskazuje.

Zastrzega, że innym zgłaszanym problemem są kradzieże paliwa ze zbiorników samochodów ciężarowych podczas nocnego odpoczynku kierowców.

– Nie ma chyba firmy, której nie dotknęło takie zdarzenie – podkreśla.

Więcej o mechanizmie podszywania się pod istniejące firmy transportowe mówi Maciej Zwyrtek.

– Przestępca wykorzystuje dane prawdziwego przedsiębiorstwa, rejestruje domenę internetową różniącą się jednym znakiem od oryginalnej, kopiuje stopkę pracownika i przesyła dokumenty wyglądające na autentyczne. Nazwa firmy, NIP, licencja transportowa i polisa się zgadzają. Problem polega na tym, że osoba prowadząca korespondencję nie ma nic wspólnego z prawdziwym przewoźnikiem. Innym scenariuszem jest przejęcie firmowej poczty elektronicznej. Oszuści uzyskują dostęp do rzeczywistej korespondencji, poznają relacje handlowe przedsiębiorstwa i wykorzystują jego tożsamość do przyjmowania zleceń – wskazuje.

eprasa.pl d782cf652b

PROGRAMOWO



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Kornel nachodzi Ewę w szkole, żądając, by została w „Szoku". Wściekły po odejściu kolejnego pracownika Modrzycki robi partnerce wymówki, ale ostatecznie sytuacja zmienia się w niespodziewanym kierunku. Tymczasem Ignacy przedstawia Asię Madzi, która zaprasza ją do współpracy i udziału w pokazie mody.

Z kolei Broda prosi Natalię o pomoc w potajemnym zleceniu badań DNA, podczas gdy niepokojący się o psychikę Darii Marcin rozpoczyna z nią nowe śledztwo w sprawie zabójstwa Bogumiła Krapika.

G. 20:50

M jak miłość

TVP 2

Gdy Olek zostaje aresztowany, przerażona Aneta jest bliska załamania, zwłaszcza że w pracy musi dodatkowo stawić czoło złośliwym komentarzom kolegów. A gdy wieczorem lekarka wraca w końcu do domu, w mieszkaniu czeka na nią „zaprzyjaźniony" gangster – Wójcik.

Kasia spotyka się z Jakubem i wyznaje, że miała z Sowińskim romans. Dodaje, że dyrektora mógł zabić z zazdrości Mariusz. Dziewczyna wręcza kopertę.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Roman pyta Kamila, czy leki na potencję mogą zabić. Zaskoczony syn potwierdza, że przy zaburzeniach krążenia mogą być one groźne – prosi ojca o ostrożność! Niebawem Roman pojawia się na Wspólnej z mężczyzną, który kiedyś oczerniał Dorotę. Hoffer urządza przed Włodkiem konfrontację, po czym wydaje wyrok – Zakrzewska zabiła męża! Syn zmarłego to potwierdza!!!

Monika z Żanetą mają dobre wieści dla pani Janiny – jej wnuczka chce się znowu z nią spotkać. Cieślikowa radzi sąsiadce, żeby powiedziała Dianie, że jest jej babcią. Jednak podczas spotkania z dziewczyną starszej pani... brakuje odwagi! Tymczasem do mieszkania Janiny włamuje się czyściciel kamienic ze swoimi zbirami. W środku czeka na nich... aspirant Klusek! Lew bierze na siebie zbyt wiele?! Weronika zgadza się na wyjazd do sanatorium, żeby ukochany się o nią nie martwił. Lew jest wykończony – nocami przygotowuje dokumenty na konkurs wicedyrektora szpitala. Oriana zauważa rozkojarzenie i zmęczenie Nalepy, ale on udaje twardziela – nic mu nie jest! Warska się niepokoi – jutro Lew ma przeprowadzić skomplikowaną operację...

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Szymon zgłasza swoje zdjęcia na wystawę o obliczach radości. Zachwycona właścicielka galerii proponuje mu udział w kolejnej wystawie, która odbędzie się w Madrycie... za pół roku. Szymon odmawia – dla niego to nierealny termin. Jest jednak dumny z sukcesu i jedzie do Marty, by go uczcić. Na miejscu zastaje ją roześmianą w towarzystwie Łukasza...

Do mieszkania Florka wprowadza się jego ojciec. Przechodzi kłopoty małżeńskie, ale nie zamierza się synowi nic tłumaczyć. Zamiast tego stawia mu wyzwanie – jeśli Florian chce, by ojciec był z niego dumny, ma bez niczyjej pomocy zdobyć jedyne miejsce na rezydenturze chirurgii w We-Medzie. Okazuje się jednak, że na to samo miejsce startuje Filip. Który z nich wygra wyścig? Po tym, co zrobił Maciek, Marysia i Kinga nie potrafią już ze sobą rozmawiać. Obie są wstrząśnięte, ale Kinga naturalnie próbuje bronić syna.



G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Mieszkańcy Pułtuska gromadzą się, by pożegnać Dawida podczas uroczystości pogrzebowych. Wśród żałobników nie brakuje osób, które obarczają Lenę odpowiedzialnością za jego śmierć.

Zaniepokojeni rodzice namawiają dziewczynę do powrotu do Krakowa, jednak ona nie zamierza wyjeżdżać. Zamiast tego przyjmuje propozycję Marii i postanawia zamieszkać razem z nią. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się z utratą jedynego syna. To dla niego cios.

G. 21:50

SOR

TVP 2

Podczas gdy lekarze rozwiązują kolejne medyczne zagadki i walczą o życie młodego pacjenta po przedawkowaniu, na SOR trafia córka Kaśki wyłowiona z basenu. Dramatyczna akcja ratunkowa uruchamia lawinę emocji i prowadzi do odkrycia sekretu z przeszłości, który może odmienić życie Piotra i Kaśki.

Skomplikowana relacja właśnie Kaśki i Piotra może się odbić różnie na pracy całego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Co z tego wyjdzie?

eprasa.pl d782cf652b

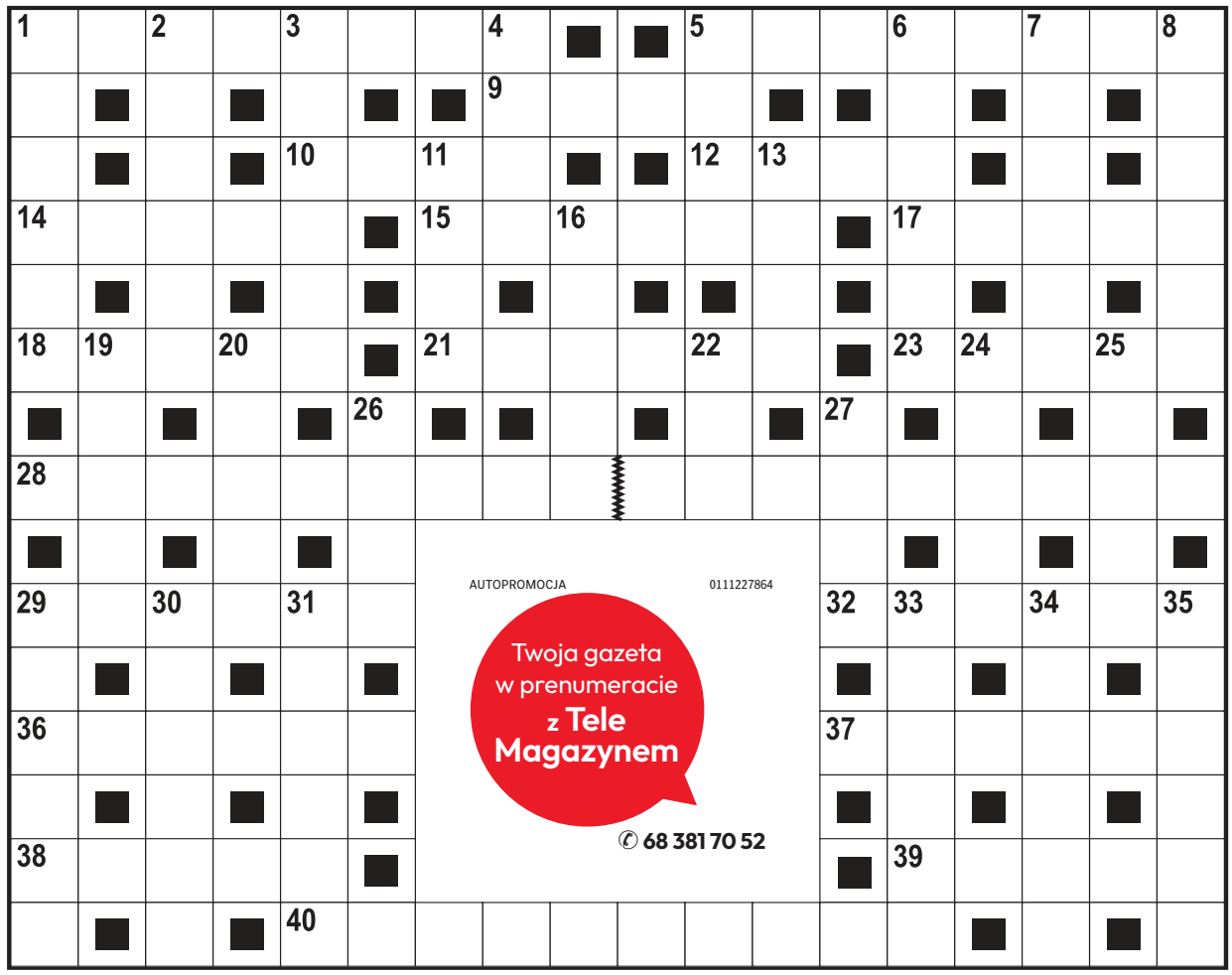
KRZYŻÓWKA NR 181

Poziomo:

1) ozdobny splot inicjałów,
5) dżinsowe spodnie robocze na szelkach,
9) Tokarczuk, noblistka,
10) pojedyncza klatka filmu,
12) paragon z bloczka kasowego,
14) iluzja, mrzonka,
15) często wykonywana na czarno,
17) wgłębienie w murze lub wolne miejsce na rynku,
18) legendarny założyciel pierwszej polskiej dynastii,
21) budynek pełen uczniów i nauczycieli,
23) rasowe konie gorącokrwiste,
28) dramat wojenny z Samuelem L. Jacksonem i Tommym Lee Jonesem,
29) gwałtowne załamanie krążenia lub nagły kryzys,
32) nicość, brak istnienia,
36) najdłuższy równoległobok,
37) kręci się na dziobie samolotu,
38) najwyższy punkt na niebie, nad głową obserwatora,
39) francuski kurort na Lazurowym Wybrzeżu,
40) letni brąz na skórze.

Pionowo:.

1) dawny kaszubski rybak zrzeszony w spółce,
2) świat roślin i zwierząt,
3) mały pojazd wyścigowy,
4) Aldo, włoski premier zabity przez Czerwone Brygady,
5) rzeczywiste wydarzenie,
6) głośny thriller Romana Polańskiego z 1966 roku,
7) wielki tłum ludzi, mrowie,
8) Krasicki, poeta i autor bajek,
11) wygodny strój sportowy,
13) przyrząd do mierzenia masy lub znak zodiaku,
16) peklowana i wędzona wieprzowina,
19) Kwiatkowska lub Santor,
20) dawne futrzane okrycie wierzchnie,
22) słona kropla z oka,
24) w portfelu Brazylijki,
25) grube placki z mąki gryczanej,
26) ubarwienie sierści konia,
27) kierunek wyznaczany przez ciężarek na sznurku,
29) przerażenie, wielki strach,
30) uroczysty taniec dworski,
31) uroczysty dzień wolny od pracy,
33) siostra Antygony z mitologii greckiej,
34) człowiek bardzo zamożny,
35) ludowy taniec śląski.

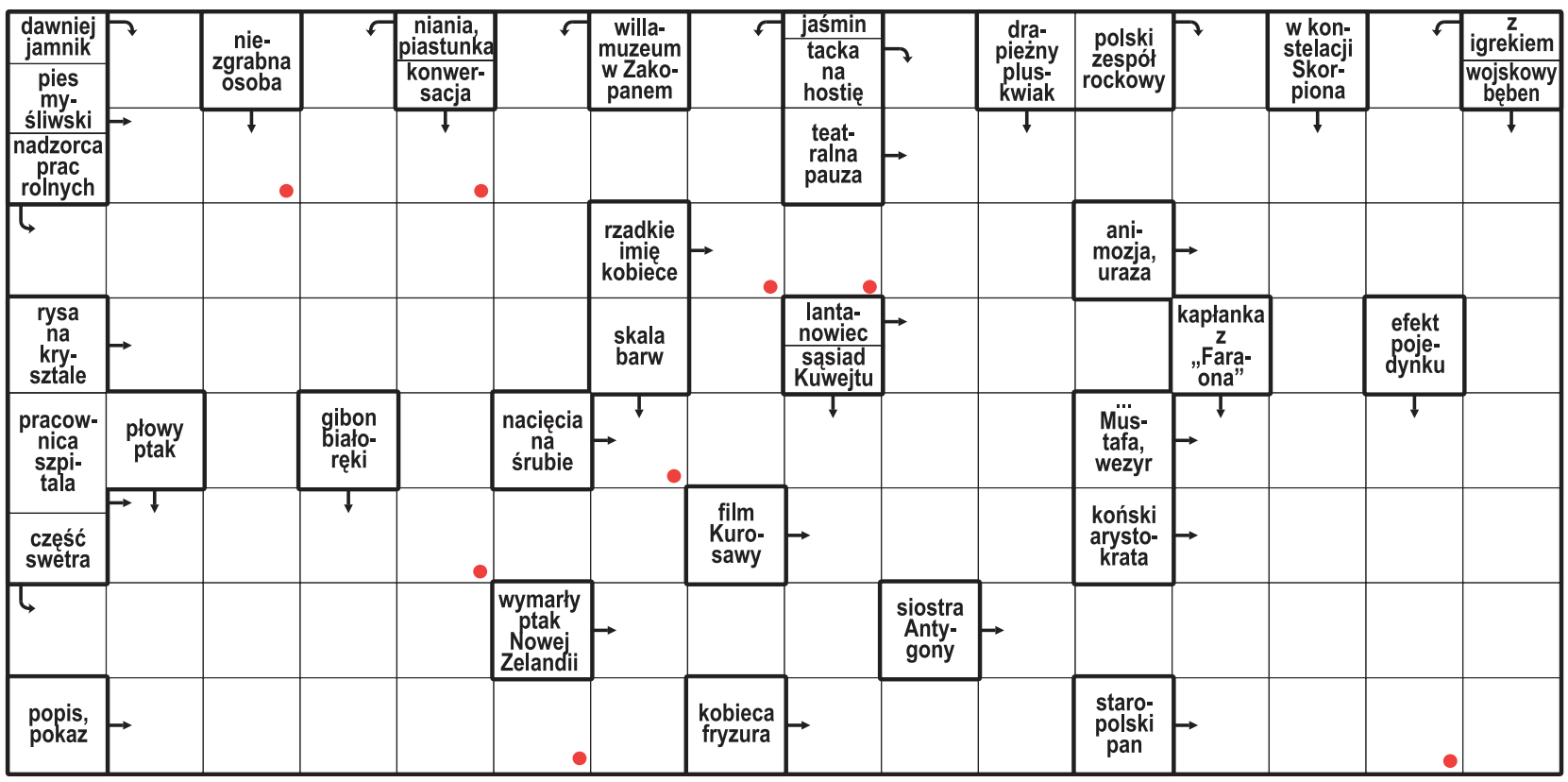


AUTOPROMOCJA 0111227864
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 180

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRZYGODA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Mgła skrywa trop. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Wieczór odsłoni ważny znak dla Ciebie.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cień prowadzi powoli. Nie śpiesz się, bo horoskop na dziś mówi, że sekret ukaże właściwy kierunek jutro.

Baran (21.03 - 19.04)
Szept z oddali niesie odpowiedź. Horoskop dzienny na wtorek wróży, że rozmowa otworzy drzwi do tajemnicy.

Byk (20.04 - 20.05)
Fale intuicji rosną cicho. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zostawi ślad, który połączy fakty i sny.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Blask gwiazdy miga nad Tobą. Horoskop na dziś mówi, że odważny krok przybliży ukryty cel.

Rak (22.06 - 22.07)
Nieznany uśmiech odmieni nastrój. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że w tle dojrzewa szansa warta uwagi.

Lew (23.07 - 22.08)
Nocny symbol powróci we śnie. Horoskop dzienny to wskazówka, by odczytać go – zobaczysz więcej niż inni.

Panna (23.08 - 22.09)
Daleki błysk przyniesie natchnienie. Horoskop na dziś podpowiada podążać za nim, nawet jeśli milczy.

Waga (23.09 - 22.10)
Zagadka nabiera kształtu. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że mały szczegół skieruje Cię w dobrą stronę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kamień milczy, lecz skrywa wskazówkę. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość odkryje to, co ukryte.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Przypadek okaże się znakiem. Horoskop na dziś mówi, że zbiegi okoliczności wskażą ukryty sens zdarzeń.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Miękki szmer prowadzi ku odkryciu. Horoskop dzienny na wtorek sugeruje zaufać emocjom.

eprasa.pl d782cf652b

PIŁKA NOŻNA

Korona Kożuchów gromi Piasta Iłowa na koniec rudny jesiennej

Szymon Zatylny

17. kolejka spotkań zakończyła rundę jesienną lubuskiej IV ligi w sezonie 2026/2027. Korona Kożuchów rozgromiła Piasta Iłowa 7:1 i wspólnie z Różą Różanki, która pokonała Czarnych Żagań, pozostaje niepokonana na własnym boisku. Na fotelu lidera zimę spędzi Victoria Szczaniec, z czterema punktami przewagi nad Polonią Słubice.



FOT. SZYMON ZATYLNY

Róża Różanki zwyciężyła z Czarnymi Żagań 3:1. W doliczonym czasie gry pierwszej połowy, bramkę otwierającą strzelił Karol Sus

Po raz ostatni w tym roku mogliśmy obserwować zmagania IV-ligowców na lokalnych boiskach. Ostatnia seria spotkań rozpoczęła się od starcia Sprotavii Szprotawa z Odrą Nietków. Gospodarze wygrali 3:1, dzięki czemu wydostali się ze strefy spadkowej, wyprzedzając Łucznika Strzelce Krajeńskie o jeden punkt. Wspomniany Łucznik również dopisał do swojego dorobku trzy punkty, pokonując skromnie, 1:0, ostatnią w tabeli Stal Sulęcin. Bramkę na wagę zwycięstwa zdobył Krystian Wenerski, który trafił do siatki już w 19. minucie spotkania.

Emocji nie brakowało w Świebodzinie, gdzie miejscowa Pogoń zmierzyła się z Promieniem Żary. Gospodarze już w 17. minucie prowadzili 2:0 po trafieniach Jakuba Węgrowskiego i Yauheniego Semianchuka. Przyjezdni zdołali jednak odrobić straty jeszcze przed przerwą. W 41. minucie bramkę kontaktową zdobył Piotr Horożaniecki, a w ostatnich sekundach pierwszej połowy meczu bramkę do szatni strzelił Bartłomiej Pruchniak, ustalając wynik na 2:2.

Do nietypowej sytuacji doszło w Nowej Soli, gdzie Dozamet pokonał Piasta Karnin Gorzów. Goście schodzili na przerwę z dwubramkowym prowadzeniem. Jeszcze przed wznowieniem gry czerwone kartki obejrzeli Damian Stopa, kierownik Dozametu, oraz Przemysław Kotlarz, trener gospodarzy. Mimo osłabienia sztabu szkoleniowego Nowosolanie nie zamierzali się poddawać i w 50. minucie zdobyli bramkę kontaktową. Nie zdołali jednak odwrócić losów spotkania.

Spokojnie u liderów

W czubie tabeli obyło się bez niespodzianek. Polonia Słubice pokonała Celulozę Kostrzyn nad Odrą 4:0. Jedną z bramek zdobył Jędrzej Drame, który wraz z Maciejem Pawelcem i Mateuszem Świtałą zajmuje ex aequo pierwsze miejsce w klasyfikacji strzelców. Cała trójka ma na koncie po 13 trafień. Pawelec i Świtała reprezentują Victorię Szczaniec, lidera rozgrywek, który na zakończenie tegorocznych zmagań pokonał Ilankę Rzepin 2:1.

Znacznie więcej bramek padło w spotkaniu Piasta Iłowa z Koroną Kożuchów. Goście nie pozostawili rywalom złudzeń, aż siedmiokrotnie pokonując bramkarza gospodarzy. Hat-trickiem popisał się Bartosz Matysiak, dublet zanotował Radosław Szafer, a po jednym trafieniu dołożyli Patryk Zawojek i Paweł Wieczorek.

Tym samym zakończyła się tegoroczna rywalizacja na boiskach lubuskiej IV ligi. Po 17 kolejkach na czele tabeli znajduje się Victoria Szczaniec, która zgromadziła 44 punky. Tuż za jej plecami plasuje się Polonia Słubice z dorobkiem 40 „oczek". Trzecie miejsce, ze stratą dziewięciu punktów do lidera, zajmuje Korona Kożuchów.©℗

PIŁKA NOŻNA

Wraca rywalizacja w Lidze Mistrzów. Polacy zagrają w Holandii i Niemczech

Jacek Czaplewski

Liga Mistrzów wraca po trzech tygodniach przerwy. Wieczorem pierwsze drużyny przekroczą półmetek fazy ligowej. Część najpewniej już teraz przypieczętuje awans do fazy pucharowej.

Najciekawiej zapowiadają się mecze z udziałem Arsenalu i Manchesteru City. Nie zabraknie też polskich akcentów. Wystąpić może nawet czterech naszych rodaków.

Niestety, ani jednego meczu nie obejrzymy w paśmie otwartym. Chętni są skazani wyłącznie na kodowane, dodatkowo płatne kanały grupy Canal+. TVP w 5. kolejce zdecydowało się bowiem na pokazanie środowego spotkania PSG z Romą.

Wtorkowe granie rozpocznie się równolegle w mroźnej Norwegii i ciepłej Turcji. Sentymentalny powrót do Stambułu czeka piłkarzy Aston Villi. W maju na stadionie Besiktasu sięgnęli bowiem po Ligę Europy – czwarte w historii, ale pierwsze od 2001 roku międzynarodowe trofeum. Teraz przyjdzie im zagrać z Galatasaray o właśnie czwarte zwycięstwo w Lidze Mistrzów. Trener Unai Emery nie skorzysta na prawej obronie z Matty Casha. Reprezentant Polski ciągle jeszcze odczuwa skutki wstrząśnienia mózgu, którego doznał w Bukareszcie podczas meczu Ligi Narodów z Rumunią. Na jego pozycji, tak jak w weekend w Premier League z Sunderlandem, wystąpi najpewniej Aaron Wan-Bissaka, który sam wrócił po kontuzji. O tej samej godz. czyli 18.45 wystartuje również spotkanie Bodo/Glimt z LASK Linz.

O godz. 21.00 do gry wkroczą Polacy. „Nasze" portugalskie FC Porto ma do wyrównania rachunki z Hollendrami. W ubiegłym miesiącu niespodziewanie uległo bowiem u siebie PSV Eindhoven. Teraz spróbuje ograć na wyjeździe Feyenoord Rotterdam, w którym ponownie zabraknie narzekającego na uraz Jakuba Modera. W faworyzowanej drużynie gości, celującej również w drugie zwycięstwo w tej edycji od początku zobaczymy i Jana Bednarka, i Jakuba Kiwiora. Ten pierwszy w piątkowym meczu Pucharu Portugalii wszedł w 70 minucie, by zastąpić zdołowanego spektakularnym golem samobójczym Francisco Mourę. Drugi w ogóle nie był w kadrze. Z ławki wszedł za to Oskar Pietuszewski, który w przeciwieństwie do Bednarka zmarnował karnego w szczęśliwym dla zespołu konkursie jedenastek. Dziś też ma zacząć na ławce. O uniknięcie czwartej porażki z rzędu zawalczy natomiast Lens z Michałem Skórasiem. Przeciwnikiem będzie równie rozczarowujący dotąd RB Lipsk. Kto zaliczy kolejną wpadkę, tego szanse na fazę play-off staną się praktycznie iluzoryczne.

Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że nowym liderem tabeli zostanie po wtorku Real Madryt podejmujący PSV Eindhoven. Na ten mecz ostrzy sobie zęby Kylian Mbappe. Francuz ostatniego gola strzelił bowiem na początku miesiąca. Jeżeli trafi, to dołączy do elitarnego grona z co najmniej 75 bramkami w Lidze Mistrzów. Dokonać może tego jako drugi najmłodszy w historii – po Leo Messim – w wieku 27 lat i 339 dni.

Kolejnej ciężki przeprawy w Niemczech spodziewa się natomiast Arsenal. Finalista poprzedniej edycji po remisie z Bayernem Monachium zagra przeciwko Borussii Dortmund liderującej w Bundeslidze.©℗

TENIS

„Carlitos" rozbił bank w Piemoncie. Polki bez zmian w rankingu światowym WTA

Paweł Wiśniewski

W Nitto ATP Finals (pula nagród: 15 750 000 USD), który odbył się w Inalpi Arena w Turynie, Hiszpan Carlos Alcaraz pokonał lidera rankingu światowego, Niemca Alexandra Zvereva 6:2, 7:6(7). „Carlitos" ma w kolekcji siedem tytułów wielkoszlemowych, ale w kończącym sezon turnieju wygrał po raz pierwszy.



FOT. PAP/EPA

W turnieju w Turynie Carlos Alcaraz wygrał pięć meczów, tracąc tylko jednego seta – w półfinale z Amerykaninem Benem Sheltonem

23-letni Hiszpan został dopiero czwartym tenisistą w historii, który wygrał wszystkie turnieje wielkoszlemowe oraz ATP Finals.

Wcześniej dokonali tego Amerykanin Andre Agassi, Szwajcar Roger Federer i Serb Novak Djoković.

Opuszczając Turyn, stolicę Piemontu, Carlos Alcaraz zasilił swoje konto o kwotę 5 171 000 dolarów, z czego 2 412 000 $ tylko za wygrany finał z Alexandrem Zverevem...

W najnowszym rankingu ATP Hubert Hurkacz utrzymał 30. miejsce, a Kamil Majchrzak awansował z 82. na 81. pozycję.

Z kolei w notowaniu tenisistek Rosjanka z paszportem Kazachstanu – Jelena Rybakina rozpoczęła jedenasty tydzień na czele listy WTA. Iga Świątek wciąż jest dziewiąta, a Maja Chwalińska – dwunasta. Magda Linette sklasyfikowana jest na 43. miejscu, a Magdalena Fręch – 51. ©℗

eprasa.pl d782cf652b

SPORT

• **Wyniki Lubuszan w piłkarskiej Centralnej Lidze Juniorów -** U-17: Lech Poznań - Stilon Gorzów 4:0; U-15: Lechia Zielona Góra - Gieksa GKS Katowice 1:1, FC Wrocław Academy UKS - Stilon 2:1.

KRÓTKO

Piłka ręczna

W meczu na szczycie przerwana seria Zewu

W 10. kolejce spotkań grupy B I ligi piłkarzy ręcznych doszło do starcia na szczycie tabeli, w którym przerwana została seria zwycięstw Zewu Świebodzin. Drugi w tabeli lubuski zespół, po pięciu wygranych z rzędu, przegrał na wyjeździe z liderem – Borem Oborniki Śląskie – 30:33. Pozostałe lubuskie ekipy triumfowały. Olimp AZS UZ Zielona Góra pokonał Wolsztyniaka Wolsztyn 36:27, a Trójka Nowa Sól była lepsza (30:21) od PGE KPR Gryfino. W tabeli Zew wciąż zajmuje 2. miejsce (25 pkt., bramki 320:274), Trójka – 3. (24 pkt., 318:251), a AZS – 4. (24 pkt., 335:297).

Koszykówka

„Kangury" znów lepiej zagrały od „Diabłów"

W 11. kolejce spotkań, w grupie D II ligi mężczyzn, po szóste z rzędu zwycięstwo sięgnął EIG Kangoo Basket Gorzów, a szósty z kolei mecz przegrała ekipa Diablo Chairs SKM Zastal Zielona Góra. Gorzowskie „Kangury" wygrały na wyjeździe z R ben Gimbasket Wrocław 106:42, a „Diabły" z Zielonej Góry przegrały we własnej hali z Kosz Ciepłomax Kompaktowy Pleszew 63:99. W tabeli Gorzowianie zajmują 3. miejsce – 19 pkt. (małe „oczka" 1018:887), a zespół z Zielonej Góry 13. – 15 pkt. (834:921).
Z kolei w 8. kolejce spotkań Krajowej Ligi Koszykówki kobiet Enea AZS AJP II Gorzów wygrał z Contimax MOSiR II Bochnia 102:37. Gorzowianki zajmują 10. pozycję w tabeli z dorobkiem 10 pkt. i bilansem małych „oczek" 492:491.
(cekon)

KOSZYKÓWKA

Gorzowianki po drugiej kwarcie „odjechały" rywalkom z Bochni

Szymon Zatylny

Po zakończonej przerwie reprezentacyjnej czas wrócić do zmagań na parkietach PGE Basket Ligi Kobiet. Tym razem do Gorzowa na mecz z akademiczkami przyjechała drużyna Contimaxu MOSiR Bochnia.

Pro-Network Enea AJP Gorzów	99
Contimax MOSiR Bochnia	84

Kwarty: 21:24, 20:18, 30:17, 28:25.
Pro-Network Enea AJP: Hurt 17, Stasiak 16 (3x3), Mair 14 (1x3), Ladine 6 (2x3), Telenga 9 (15 zbiórek) oraz Jones 20 (1x3), Szymkiewicz 9, Gertchen 6, Kloska 2.
Lotto AZS UMCS: Stockton 32 (4x3), Peoples 23 (3x3), Jones 11 (1x3), Maj 5, Kosalewicz 1 (6 zbiórek) oraz Dubniuk 6 (2x3), Puter 3 (1x3), Marcinkowska 3 (1x3), Litkowycz 0, Zając 0.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Stephanie Jones (numer 24) była najlepszą zawodniczą AZS AJP

Pierwsza kwarta nie układała się po myśli podopiecznych trenera Dariusza Maciejewskiego. Choć pierwsze punkty w spotkaniu zdobyła Taina Mair, to już po pięciu minutach gry przyjezdne prowadziły 21:13. Gorzowianki miały spore problemy z finalizowaniem akcji, co bezlitośnie wykorzystywały rywalki. Gospodynie zdołały jednak utrzymać kontakt punktowy i w końcówce kwarty zaczęły odrabiać straty.

Nie obyło się bez kontrowersji sędziowskich. Gdy na hali wybrzmiała syrena kończąca kwartę, niemal w tym samym momencie piłka po rzucie Magdaleny Kloski wpadła do kosza. Arbitrzy nie uznali jednak trafienia Gorzowianki, w związku z czym wynik pozostał bez zmian – 21:24.

Podobnie jak w poprzedniej kwarcie, AZS AJP ponownie musiał odrabiać straty. Na trzy minuty przed zakończeniem tej części spotkania Gorzowianki przegrywały pięcioma punktami. Zawodniczki w granatowo-błękitno-białych strojach nie zamierzały jednak składać broni. Dwa celne rzuty osobiste Stephanie Jones pozwoliły zmniejszyć stratę do zaledwie jednego punktu. Gorzowianki mogły wyjść na prowadzenie już 15 sekund później, jednak piłka po rzucie Wiktorii Stasiak zatańczyła na obręczy i ostatecznie nie wpadła do kosza.

Trzecia kwarta ledwo się rozpoczęła, a Laura Stockton zdążyła już zdobyć swoje 16. punkty w tym spotkaniu. Gorzowianki szybko jednak odpowiedziały. Taina Mair przechwyciła piłkę i popędziła pod kosz rywalek, zdobywając dwa punkty. W tej samej akcji została sfaulowana i wykorzystała rzut osobisty, doprowadzając do remisu 44:44.

Po pięciu minutach trzeciej kwarty gospodynie znalazły sposób na rywalki i objęły prowadzenie 56:50 po trzech kolejnych celnych rzutach Stephanie Jones, która jeszcze przed końcem tej części spotkania przekroczyła granicę 20 zdobytych punktów.

Ostatnie dziesięć minut spotkania rozpoczęło się od niewielkiej przewagi rywalek. Nadzieje przyjezdnych na odwrócenie losów meczu szybko rozwiała jednak Magdalena Szymkiewicz, która znakomicie spisywała się w końcowej fazie meczu. Czwarta kwarta była bardzo wyrównana, co działało na korzyść gospodyń, które konsekwentnie utrzymywały dwucyfrową przewagę. ©℗

Pozostałe wyniki 68 kolejki: SKK Polonia Warszawa - Isands JTEC Wichoś Jelenia Góra 72:54, PGE Wisła Kraków - Artego Bydgoszcz 76:60, ENea AZS Politechnika Poznań - Energa Toruń 76:50, Lotto MKS PRuszków - 1KS Ślęza Wrocław 65:80, Pro-Network Enea AJP Gorzów Wlkp. - Contimax MOSiR Bochnia 99:84, Widzew Łódź - Lotto AZS UMCS Lublin 75:83. Pauzowało MB Zagłębie Sosnowiec.

1. Ślęza	8	14	635:501
2. Lotto AZS UMCS	8	13	660:579
3. Enea AZS Politechnika	7	13	540:407
4. Contimax	8	13	724:644
5. Pro-Network Enea AJP	7	13	606:469
6. Energa	8	13	576:535
7. Polonia	7	13	551:503
8. Wisła	7	10	494:503
9. Widzew	7	10	534:511
10. Lotto MKS	7	8	476:630
11. JTEC Wichoś	8	8	466:777
12. Artego	7	8	387:519
13. MB Zagłębie	7	8	461:532

KOMENTARZ

Żużlowe szkiełko



Rafał Darżynkiewicz:
Terminarz ręcznie pisany

Przemysław Pawlicki w Gorzowie, Adam Bednář w Lublinie, Bartłomiej Kowalski w Lesznie, Max Fricke w Bydgoszczy, Toruń z Mathiasem Pollestadem, Grudziądz z Frederikiem Lindgrenem, Wrocław stawia na Francisa Gustsa, a w Zielonej Górze głównodowodzącym Mariusz Staszewski. Sensacyjnie? Nic z tych rzeczy.

Transferowo nikt nikogo nie zaskoczył. Większość umów, jak żużlowa Polska długa i szeroka, zostało przedłużonych. Najwięcej emocji wywołała Unia. Hit to nie jest, ale ruch zupełnie nieoczywisty. Zatrudnienie Gleba Czugunowa to nie tylko transferowa ciekawostka, to także powód, by na występy byłego reprezentanta Rosji i Polski czekać z zainteresowaniem. Tego czekania jeszcze dużo. Tydzień i oficjalne składy nabiorą realnego kształtu. Trochę kosmetyki na pozycjach juniorskich, czyli poszerzenie możliwości taktycznych – koniec końców liczba Polaków musi się zgadzać – i będziemy mieli wysyp power rankingów. W tym przypadku znów nie będzie sensacyjnie. Marazm i stagnacja, bo trzy kluby mają znaczną przewagę nad innymi. Toruń, Wrocław i Lublin, niezależnie, gdzie znajdą nowy dom, to pewniacy do podium.

Reszta ścigać się będzie o wolne miejsce w półfinale, a zarazem uniknięcie barażu, a spadku przede wszystkim. Tu jedna kontuzja, oby wszyscy cali przejechali sezon, może wywrócić układankę do góry nogami. Stawka tak wyrównana, że meczowe zestawienie, jak również taktyczne szachy i szybka reakcja na wydarzenia torowe, może mieć ogromne znaczenie. Trenerom, menedżerom i kierownikom drużyn nie zazdroszczę. Ciężka robota. Na ręce, choć bardziej w programy, zaglądają im wszyscy.

To melodia przyszłości, na którą duży, a nawet ogromny wpływ będzie miał terminarz. Układ spotkań, który niedługo opublikuje PGE Ekstraliga ma znaczenie. Tu nie decyduje ślepy los, jak kiedyś, a mistrz do beniaminka nie przyjeżdża na inaugurację. Dziś sterowanie mamy ręczne. Zajętość obiektów, potrzeby logistyczne związane z mającym priorytet terminarzem międzynarodowym, ale również dbałość o medialne i frekwencyjne zainteresowanie rozgrywkami. Telewizja płaci, więc także dorzuca swoje pięć groszy i w ten sposób rodzi się ligowy kalendarz. Już dziś nie brakuje śmiałków, którzy na inaugurację chętnie pojadą do Grudziądza, albo Gniezna. Taki list do Świętego Mikołaja, bez gwarancji sukcesu w kwietniu.©℗

eprasa.pl d782cf652b