

Już dziś specjalny dodatek **FORUM SENIORA**

● 20 stron praktycznych porad i wskazówek stworzonych specjalnie dla seniorów

GAZETA LUBUSKA

Czwartek,
13.11.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 263 (22.563)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Właściciel psów z Raculi na razie zostaje w areszcie.
Sąd odrzucił zażalenie adwokata **str. 3**



ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	11342	гелікоптерів	347
літаків	428	БТРів	23556

Nowosolanka Magdalena Rózcza
zagrała w dobrze ocenianym serialu „Heweliusz” **str. 2**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



GORZÓW TO WYDARZENIE, JAKIEGO W MIEŚCIE NIE BYŁO. W HOTELACH NIE MA JUŻ WOLNYCH MIEJSC

Królowa tenisa zagra w Arenie

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

To istne szaleństwo, niemal wszystkie miejsca noclegowe na terenie Gorzowa są już zajęte. Bilety na sam turniej rozeszły się w... 60 minut - jak gorące bułeczki z piekarni. Dlaczego? Bo na korcie stanie Iga Świątek.

Od piątku do niedzieli w Arenie Gorzów odbywać się będzie turniej kwalifikacyjny Billie Jean King Cup (to prestiżowe rozgrywki drużynowe w kobiecym tenisie). Polska rywalizować będzie w nim z Nową Zelandią i Rumunią. W składzie Biało-Czerwonych będzie Iga Świątek - sześciokrotna triumfatorka turniejów wielkoszlemowych, przez 125 tygodni liderka rankingu WTA. Co tu dużo mówić... Sportowca takiego formatu północna stolica województwa jeszcze nie gościła.

- Półtora roku chodziłem za tym, żeby ta impreza odbyła się u nas - mówi „Gazecie Lubuskiej” senator PO Władysław Komarnicki. Prywatnie jest zapalonym graczem w tenisa. To właśnie on pokazał działaczom Polskiego Związku Tenisowego oddaną niemal dwa lata temu Arenę Gorzów. A jej wyglądem i funkcjonalnością przekonał do zorganizowania prestiżowego turnieju właśnie u nas.

Na efekty nie trzeba było długo czekać. Gdy miesiąc temu Iga Świą-



Iga Świątek już trenowała w Arenie Gorzów. W północnej stolicy województwa lubuskiego gwiazda tenisa spędzi prawie tydzień

tek ogłosiła, że zagra w Gorzowie, bilety na mecze Polek rozeszły się w godzinę. Dziś w popularnym serwisie do rezerwacji hoteli znalezienie noclegu na weekend jest niemożliwe.

- To pierwsze wydarzenie o takiej gigantycznej skali oddziaływania. Ta impreza ma ogromny potencjał marketingowy - mówi nam prezydent miasta Jacek Wójcicki. Patrząc na skalę promocyjną weekendowego turnieju, władze miasta do organizacji imprezy dorzuciły „gro-sze”, bo 60 tysięcy złotych.

Iga Świątek w naszym regionie spędzi łącznie sześć dni. Już we wtorek trenowała w Arenie Gorzów, robiły to też jej koleżanki z reprezentacji. Na miejscu są także pozostałe dwie reprezentacje. Trenują na specjalnie przygotowanym korcie, dzięki któremu hala „wygląda jak miliony monet”.

By zapewnić tenisistkom spokojne przygotowania do wydarzenia, wiele rzeczy pozostaje w tajemnicy. Treningi są zamknięte tylko dla ekip. Nie wiadomo też, gdzie na prawie tydzień zatrzymała się druga rakietka świata.

- Z papieżem bym się szybciej spotkał niż z Igą - mówi „Gazecie Lubuskiej” senator Komarnicki, który niedawno odwiedził... Rafaela Nadala. Do zwycięzcy 22 turniejów wielkoszlemowych pojechał, by zobaczyć prowadzoną przez niego na Majorce akademię. Niektóre roz-

wiązania będzie chciał przenieść do Gorzowa, gdzie na Zakanalu ma powstać centrum tenisowe. Teraz liczy, że choć na chwilę uda mu się spotkać ze Świątek, by zdobyć podpis na zdjęciu, które kilka lat temu dostał od jej ojca.

Na autograf liczą też kibice. Okażę do tego będą mieli w sobotę, gdy reprezentacja Polski będzie miała dzień przerwy w turnieju (w piątek gra z Nową Zelandią, a w niedzielę z Rumunią - wszystkie spotkania zaczynają się o g. 15). Cztery polskie tenisistki - oprócz Igi Świątek grać będą też Katarzyna Kawa, Linda Klimovcova i Martyna Kubka - spotkają się z fanami w Arenie Gorzów na sesji autografowej o g. 14.30, a więc tuż przed meczem Rumunek z Nowozelandkami.

Już dziś Iga Świątek oraz pozostałe tenisistki spotkają się natomiast z dziennikarzami. Na godziny popołudniowe zaplanowane zostały konferencje prasowe z każdą z reprezentacji. „Gazeta Lubuska” też na nich będzie. Relację znajdziecie na gazetalubuska.pl wczesnym wieczorem. Na naszym portalu będziemy również relacjonować wydarzenia z całego tenisowego turnieju. Transmisje telewizyjne z każdego ze spotkań będą na antenach Polsatu.

Polska zadebiutowała w rozgrywkach Billie Jean King Cup w erze tenisa amatorskiego w 1966 roku. Najlepszym wynikiem reprezentacji był półfinał w 2024 roku.

REKLAMA

0011421909

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

MIASTO - GOSPODARZ
MIASTO TORUŃ

SPONSOR STRATEGICZNY
Energa GRUPA ORLEN

Partnerem głównym wydarzenia jest
Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego
REGION - GOSPODARZ

WSPÓŁORGANIZATOR
I GŁÓWNY PATRON MEDIALNY
TVP KULTURA

Urząd Marszałkowski
Województwa Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

energacamerimage.pl www.visitTorun.com

TELEMAGAZYN zaprasza na 33. MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY

EnergaCAMERIMAGE

organizatorzy: Fundacja Tumult oraz Europejskie Centrum Filmowe Camerimage

TORUŃ, KUJAWY POMORZE, 15-22.11.2025

f camerimage @ camerimage.festival X CamerimageFest d camerimage_fest

Już jutro w „GL” PULS

● Dr Piotr Krawczyk: Depresja nie jest lenistwem. ● Tomasz Ziętek: Aktorstwo i muzykowanie wpływa u mnie z jednego źródła.

Eliza
Gniewek-Juszczak



JAK SIĘ PRACUJE W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM?

Prawie 45 procent uczestników naszej internetowej sondy na pytanie „Czy doświadczasz mobbingu w pracy?” wybrało odpowiedź: „tak, w instytucji publicznej”. Prawie 20 proc. przyznało, że dzieje się to w firmie prywatnej. Proporcje zgadzają się z danymi z Państwowej Inspekcji Pracy, do której wpływają głównie zgłoszenia z „budżetówki”. Niecałe 25 procent miało do czynienia, w swoim przekonaniu, z mobbingiem w przeszłości. Tylko 11 procent zaznaczyło odpowiedź: „nie”. Stoją za tym dramatyczne historie, jak te: „Ta pani prowadzi w firmie mobbing i ludzie mają ponagrywane, jak ubliża pracownikom, czy też szantażuje. Tą firmą powinna zająć się inspekcja pracy” – napisali do nas pracownicy publicznej instytucji. „Nasza codzienność to systematyczny mobbing, przemoc psychiczna, krzyki, naciski. Atmosfera jest toksyczna.

Pracownicy są poniżani, zastraszani i traktowani z pogardą. Wymusza się na nas posłuszeństwo, a każdy sprzeciw kończy się szykanami” to fragment listu z prywatnej firmy. Jedna z Czytelniczek przyznaje, że przeszła to trzy razy: „Myślałam, że zwariuję”. „8 lat w mobbingu, to było straszne nie życzę nikomu” – dodaje kolejna. Inna opowiada, że „współpracownicy często milczą, bo boją się – wiedzą, że w każdej chwili można ich wymienić, zastąpić, pozbyć się kłopotu – a ta świadomość wymieniałości tworzy kulturę lęku, w której nie ma miejsca na odwagę, współpracę, ani prawdziwą efektywność”.

Ta sama Czytelniczka podkreśla, że „mobbing nie znika od nowych procedur, ale dopiero wtedy, gdy organizacja przestaje akceptować milczenie, a zaczyna budować kulturę bezpieczeństwa psychicznego – taką, w której zgłoszenie problemu nie kończy się stygmatyzacją, ale zmianą”. Pozostających bez pracy jest tylko 5,4 procent, reszta to pracujący. Gdyby choć co drugi mobbingowany powiedział mobberowi: „nie, nie zgadzam się na takie traktowanie”? Lubuszanin napisał petycję do Sejmu RP, w której wskazał na potrzebę tworzenia skutecznych mechanizmów ochrony pracowników przed mobbingiem. Może sprawę wesprą nasi posłowie i głos Lubuskiego pomoże coś zmienić.

Nowosolanka Magdalena Rózcza zagrała w serialu „Heweliusz”

Mateusz Pojnar
Nowa Sól

Pięciodcinkowe dzieło scenarzysty Kaspra Bajona i reżysera Jan Holoubek odbił się szerokim echem nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Produkcja Netflixa podoba się widzom i zbiera bardzo pozytywne recenzje krytyków. Jedną z głównych ról gra Magdalena Rózcza.

Prom Jan Heweliusz zatonął na wzburzonej Bałtyku nad ranem 14 stycznia 1993 r. Tą tragedią żyła cała Polska. Zginęło wówczas 56 osób, zaledwie dziewięć udało się uratować.

Katastrofa do dziś budzi ogromne emocje. Pojawilo się mnóstwo wątpliwości dotyczących przyczyn tragedii, działań podczas akcji ratunkowej i procesu wyjaśniania tego dramatu.

Netflix przygotował miniserial „Heweliusz” w reżyserii Jana Holoubka, który można już obejrzeć na platformie. Pięciodcinkowa produkcja bije rekordy popularności i zbiera pozytywne recenzje.

Jedną z głównych ról w serialu zagrała pochodząca z Nowej Soli znana aktorka Magdalena Rózcza. W „Heweliuszu” jest Jolantą Ułasiewicz, żoną kapitana statku.

- Wrażliwa, delikatna, rozdrgana, próbująca nie pokazywać na zewnątrz swoich emocji, pragnąca być silna dla innych,



FOT. JAKUB STEINBORN

Miniserial inspirowany zatonięciem promu Jan Heweliusz, miał swoją premierę 5 listopada

a przede wszystkim dla swojej córki, którą chce ochronić – tak aktorka na łamach magazynu „Zwierciadło” opisuje swoją bohaterkę. - Chciałoby się powiedzieć, że przede wszystkim pragnie cofnąć czas, ale tu i teraz chce bronić dobrego imienia jej męża. Oddała też czas żałoby na później, bo są rzeczy ważne, które trzeba załatwić, a żałobę przeżyć za chwilę. A może nawet jej nie przeżyć, udawać, że to się nie stało.

Dominika Soćko ze „Zwierciadła” zapytała Rózcza, o czym tak naprawdę jest „Heweliusz”.

- O uczuciach, wrażliwości, o tragedii zakończonej wielkiej miłości – odpowiada aktorka. -

O tym, że każdy z nas bez względu na wielkość portfela, pochodzenie i inne aspekty przeżywa żałobę i cierpi tak samo. Różnie to pokazując lub też ukrywając, ale to zawsze jest wielkie cierpienie. Na końcu tej drogi jest takie spojrzenie w oczy i bezradność, że po prostu się to wydało i nie możemy cofnąć czasu.

Przypomnijmy: aktorka w marcu była gościem 3. Festiwalu Kobiet Kolory Życia w nowosolskim „Ogólniku”. Jest prezeską Fundacji Ukochani i wzięła udział w panelu dyskusyjnym na temat pieczy zastępczej.

- Dziecko, które przychodzi na świat, jest zupełnie bezbronne. Potrzebuje – jeżeli nie

mamy i taty – to dorosłego człowieka, który będzie o nie dbał, nawiąże z nim relację i sprawi, że będzie szczęśliwe – podkreślała w Nowej Soli.

Fundacja aktorki, która pomaga rodzinom zastępczym i adopcyjnym, powstała w ub. roku, ale ona sama robi to od ponad 15 lat.

- Dzieci, które nie mają uregulowanej sytuacji prawnej – a czasem uregulowanie trwa tygodniami, miesiącami albo latami – nie mogą trafić do adopcji – zwracała uwagę szefowa Ukochanych. - W tym czasie najlepszym, co może ich spotkać, są właśnie rodzice zastępczy, którzy dadzą im bezpieczny dom, ramiona do przytulania i miłość. W tym kierunku działamy.

- Jeżeli całe moje działanie 15-, nawet 30-letnie dałoby mi tylko to, a raczej aż to, że uratowałam jedno dziecko, to jest to ogromna siła – mówiła aktorka.

Organizatorzy Festiwalu Kobiet wręczyły wówczas Rózcze tytuł Nowosolanki Nowosolanki.pl razem ze specjalną paterą zrobioną w Nowosolskim Domu Kultury. Za – czytamy w laudacji – „bycie nowosolanką wszędzie, za niesienie myśli głębokich i ważnych, za role filmowe i za to, że jest z nami dzisiaj”.

Aktorka dziękowała za nagrodę organizatorom, nie zabrakło też podziękowań dla jej rodziny.

- Cieszę się, że jestem stąd – podkreśliła.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Piątek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
16°C	7°C	13°C	8°C
Barometr 1013 hPa		Sobota	
Wiatr zach. 13-21 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	NOC
		8°C	4°C
		Niedziela	
		DZIEŃ	NOC
		6°C	3°C

Uwaga: silne poddmuchy wiatru, wilgotność: 70 proc.

FORUM CZYTELNIKÓW

Anna z Zielonej Góry

Pogoda nie zachęcała do spacerów, ale postanowiłam pójść w tym roku na obchody święta niepodległości. Wyszłam wcześniej i raz za razem mijała mnie jakaś wesoła grupka harcerzy. Zatrzymałam jedną z nich z ciekawości i okazało się, że mają teraz grę związaną ze świętem. Potem po obchodach widziałam jak stanęli w kręgu na placu przy ratuszu i było to morze ludzi. Miło widzieć jak w tych młodych sercach jest miejsce dla tego dnia.

Bartłomiej z Gorzowa

Myślałem, że Górczyńska pójdzie do normalnej przebudowy. Układanie dywanika asfaltu to „łatanie dziur”.

Andrzej z Zielonej Góry

Trwa remont ulicy prostej na zaciszu i mam wniosek, aby ktoś pouczył firmę, która się nim zajmuje. Organizacja ruchu przebiega bardzo niebezpiecznie. W ciągu kilku dni widziałem jeżdżące pod prąd koparki, wjeżdżające nagle i bez obawy na ulicę prosto przed nadjeżdżające na przebiegiwka auta. Budowlancy nic

sobie nie robią z ruchu, który jest w tym miejscu. Powinien to zabezpieczać jakiś pracownik w odblaskowej kamizelce i z lizakiem. Szybko robi się ciemno i tym samym robi się niebezpiecznie.

Ewka z Gorzowa

Jak ja się cieszę, że będę mogła zobaczyć Igę Świątek na żywo.

Mieczysław z Gorzowa

Ja rozpaczam, bo nie zdobyłem biletu.

Rafał z Gorzowa

Czternasta z rzędu, a piąta

w tym sezonie porażka gorzowskich siatkarzy to pewnie nie przypadek. Może właśnie mamy powtórkę z poprzedniego sezonu i za moment dowieemy się, kto już się z klubem zegną po sezonie?

Adam z Nowej Soli

Jechałem w zeszłym tygodniu z Lubina do Nowej Soli wcześniej rano w sobotę. Trzy auta zatrzymały się na poboczu między mopami, zostawili w autach otwarte drzwi kierowcy i stali obok popijając herbatkę. Chwila nieuwagi i skosiłby im drzwi...

nasz REGION

KRÓTKO

BIENIÓW

Poszedł na grzyby, a znalazł cały arsenał pocisków

Takiego wybuchowego znaleziska z pewnością się nie spodziewał. Mężczyzna natknął się na równo ułożone obok siebie zardzewiałe elementy amunicji. Widok ten mógł przyprawić o dreszcze. Nawet po upływie kilkudziesięciu lat, pociski mogą być śmiertelnie niebezpieczne. O nietypowym odkryciu mężczyzna natychmiast poinformował policję.

- Na miejsce wysłano patrol, który zabezpieczył teren. Poinformowano również patrol saperski, który zajął się neutralizacją znaleziska - przekazuje żarska policja.

Zagadkowa pozostaje okoliczność samego ułożenia pocisków. Nie wiadomo, dlaczego leżały one równo obok siebie. Czy ktoś wcześniej je wykopał i ustawił, czy może przypadek sprawił, że znalaz-

ły się w takim porządku? Policja tego nie komentuje.

To nie pierwszy taki przypadek w tych lasach. Pod koniec ubiegłego roku pracownicy zakładu usług leśnych w Bieniowie również trafili na pocisk artyleryjski z czasów wojny. Okoliczne tereny były wówczas areną intensywnych działań zbrojnych, dlatego tego typu znaleziska wciąż nie należą do rzadkości.

Magdalena Marszałek



FOT. NADIESŁANE

GUBINEK

Auto zniknęło i znalazło się 120 km dalej. W środku młoda kobieta po narkotykach

Do niecodziennego zdarzenia doszło na byłym przejściu granicznym w Gubinku. Funkcjonariusze zatrzymali tam młodą kobietę,

która jechała kradzionym autem. Jednak to był dopiero początek. Policjanci znaleźli przy 32-latkce podejrzany biały proszek, a badanie narkotestem wykazało, że ona sama również znajdowała się pod wpływem



FOT. LUBUSKA POLICJA

środków odurzających. Przedstawiono jej zarzuty dotyczące paserstwa, kierowania pojazdem z przyczepionymi tablicami od innego auta oraz posiadania nielegalnych substancji.

MM

Właściciel psów z Raculi na razie zostaje w areszcie

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Zażalenia na areszt złożył obrońca mężczyzny. Przypomnijmy, trzy psy ze strzelnicy w Raculi napadły na człowieka, który wyszedł do lasu na grzyby 12 października.

Pan Marcin z Puław zmarł 15 października. Następnego dnia właściciel psów, Piotr M., były policjant, został zatrzymany. Od 17 października przebywa w areszcie. Decyzję w tej sprawie podjął Sąd Rejonowy w Zielonej Górze na wniosek prokuratury. Mężczyzna jest podejrzewany o spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu ze skutkiem śmiertelnym. Grozi za to kara od 5 lat więzienia do dożywocia.

Piotr M. został aresztowany na trzy miesiące. Wczoraj rano sąd okręgowy rozstrzygnął zażalenie złożone w tej sprawie przez obrońcę.

- Sąd Okręgowy w Zielonej Górze, w siódmym wydziale karnym odwoławczym, roz-



FOT. JACEK KATOS

poznał zażalenie obrońcy podejrzanego na zastosowanie środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania i zaskarżone po-

stanowienie utrzymał w mocy. Sąd nie podzielił argumentacji obrońcy podejrzanego zawartej w zażaleniu - odpowiada na nasze pytania

Bogumił Hoszowski, sędzia Sądu Okręgowego w Zielonej Górze i jednocześnie rzecznik prasowy ten instytucji.

Rzecznik wyjaśnia, że na to postanowienie nie służy środek odwoławczy. Jest ono prawomocne.

- Oczywiście podejrzany lub jego obrońca może w każdej chwili składać kolejne wnioski o uchylenie bądź zmianę środka zapobiegawczego - wyjaśnił sędzia Hoszowski.

Do pierwszego poważnego ataku psów Piotra M. doszło w 2023 roku. Wówczas napadły na spacerującą w tamtej okolicy kobietę wraz z dzieckiem. Jak relacjonują nam mieszkańcy, właściciel strzelnicy miał się temu wszystkiemu przyglądać i mimo prośb kobiety, która robiła wszystko, by uchronić swoją córkę, w ogóle nie reagował. Wtedy pomogli przypadkowi ludzie i skończyło się szczęśliwie. Niestety, mężczyzna zaatakowany 12 października tego roku, kilka dni później zmarł w szpitalu. ©©

AUTOREKLAMA

0011428931



Aktywna jesień życia

W programie:

- wykłady najlepszych ekspertów
- inspirujące rozmowy o zdrowiu i aktywności
- sprawdzone sposoby na zdrową, szczęśliwą i aktywną jesień życia

Zarejestruj się na:
www.gazetalubuska.pl/forumzielonagora

Udział w Forum Seniora jest bezpłatny, ale wymaga wcześniejszej rejestracji. Liczba miejsc ograniczona!

jesień 2025

18 listopada
Sala Kolumnowa
Urzędu Marszałkowskiego,
(ul. Podgórna 7,
Zielona Góra)
godz. 10:00

FORUM seniora

ORGANIZATOR

GAZETA LUBUSKA

PARTNER GŁÓWNY



PARTNERZY:



SEBONE

Na terenie fabryki Zefam otwarto park handlowy

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Około pięciu tysięcy metrów kwadratowych powierzchni i duży parking. Zgodnie z zamysłem inwestora, obiekt ma nawiązywać do poznańskiego Starego Browaru, stąd dodatki cegły i stali.

Pani Anna szuka prezentu na urodziny znajomej czterdziestolatki, więc chętnie przyszła na otwarcie. - Mieszkam blisko i obserwowałam, jak budują. Byłam bardzo ciekawa, co tu będzie. A jak zobaczyłam nazwy sklepów, to się ucieszyłam - mówi zielonogórzanka. - Dzisiaj sąsiadka mi powiedziała, że już otwarte to przyszłam. Bardzo mi się podoba. Cegła i stal dobrze się komponuje z dawnym zakładem. Pamiętam wszystko, co tu było i też przychodnię dla zakładu - podkreśla.

Oprócz sklepów Jysk, Zygula, Żabka, Sinsay, Rossmann jest też nowość w mieście - Hendi. W przyszłym roku w dalszej części dawnej fabryki mebli ruszyć budowa osiedla.

Mateusz Pojnar
Nowa Sól

Przed nami piąta edycja nowosolskiej odsłony wydarzenia dla tych, którzy przyciągną z komputerami zaczęli od Commodore 64, Amiga 500 czy Atari 65XE. Będzie to podróż do przeszłości.

Nie jest to jednak wydarzenie tylko dla tych których PESEL zaczyna się od cyfr 6, 7, 8 i 9. Młodszy mają okazję, żeby przekonać się, jak wyglądały komputery kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu.

Organizatorzy zapowiadają, że będzie można zobaczyć w pełni interaktywną ekspozycję kilkudziesięciu zabytków informatyki. I zapewniają, że wszystkie są w pełni sprawne i przygotowane do grania.

Impreza łącząca pokolenia

Będzie można z tego wszystkiego skorzystać dzięki Fundacji Dawne Komputery i Gry. Jest największą tego typu polską organizacją pro-



FOT. MATEUSZ POJNAR

Organizatorzy zapraszają w najbliższy weekend do Nowosolskiego Domu Kultury. W sobotę w godz. 11.00-18.00, w niedzielę - od 11.00 do 14.00. Wstęp jest darmowy

mującą informatykę i gaming w stylu retro.

- Od lat organizuje takie imprezy w całym kraju - mówi „Gazecie Lubuskiej” członek fundacji i nowosolanin Igor Orwat. - Umożliwiają dostęp do starego sprzętu, który nie jest w gabinetach i można go dotknąć. To wydarzenie rodzinne, na które za-

praszamy wszystkie pokolenia. Odwiedzają nas dziadkowie, ojcowie i synowie. Opowiadają swoje historie z lat 80. - np. o tym, że dziadek w PRL-u został wysłany przez firmę do Holandii i przywiózł ośmiobitowy komputer, który później był wykorzystywany do pierwszego programowania czy grania.

Rodzice przychodzą z małymi dziećmi i pokazują im, jak bardzo różniły się dawne gry od dzisiejszych.

- To jest niesamowite. Zawsze frekwencja bardzo nam dopisuje, podobnie jak atmosfera - podkreśla Orwat. Bo dwudniowy festiwal odwiedza w Nowej Soli zwykle ponad tysiąc osób.

- To jest fajne miejsce spotkań i rozmów, opowieści sprzed lat - tłumaczy organizator. - Bardzo sobie to cenię i cieszę się, że impreza ponownie odbędzie się u nas. Sam nie mogę się doczekać.

Polskie kajtki

W tym roku wydarzenie będzie wzbogacone przez wystawę walkmanów, przenośnych odtwarzaczy kasety i kaset magnetofonowych ze zbiorów Roberta Rychlewskiego z Nowej Soli.

- Głównie z epoki PRL-u i lat 90. - opowiada nam Rychlewski. - Będzie możliwość obejrzenia sprzętu z naszego dzieciństwa lub lat młodości.

Na imprezie wystawione zostaną około setki walkmanów i mniej więcej tysiąc kaset.

- Młodzi dowiedzą się, jak kiedyś słuchało się muzyki - uśmiecha się kolekcjoner. - Gratką będzie pierwszy model walkmana marki Sony z 1979 r. i polskie kajtki.

- Zapraszam na niepowtarzalne wydarzenie - poleca imprezę nowosolanin.

REKLAMA

0011426595



Polska Spółka Gazownictwa sp. z o.o. informuje o planowanej

akcji przewonienia gazu ziemnego,

która zostanie przeprowadzona w dniach **24-25.11.2025 r.** na terenie gmin:

Dobiegniew, Strzelce Krajeńskie, Stare Kurowo, Drezdenko, Zwierzyn, Skwierzyna, Przytoczna, Bogdaniec, Witnica, Kostrzyn nad Odrą, Słubice, Trzciel, Szczaniec, Zbąszynek, Świebodzin, Skąpe, Sulechów, Babimost, Kargowa, Bojadła, Kolsko, Otyń, Nowa Sól, Zielona Góra, Świdnica, Bytom Odrzański, Wschowa, Gubin, Lubsko, Jasień, Żary, Żagań, Małomice, Iłowa, Wymiarki, Szprotawa, Łęknica, Deszczno, Lubiszyn, Santok, Gorzów Wielkopolski.

Intensywność zapachu gazu ziemnego będzie silniejsza niż zwykle, aby łatwiej wykryć nieszczelności na instalacji i urządzeniach gazowych. Kontrolę szczelności sieci gazowej przeprowadzą służby Polskiej Spółki Gazowniczej sp. z o.o. Oddział Zakład Gazowniczy w Gorzowie Wlkp., natomiast sprawdzenie szczelności instalacji gazowych należy do obowiązków administracji i właścicieli budynków. Kontrolę tę prosimy przeprowadzić w wyżej podanym okresie przewonienia gazu, ze szczególnym uwzględnieniem pomieszczeń piwnicznych oraz pionów instalacji gazowych w budynkach mieszkalnych oraz budynkach użyteczności publicznej.

Polska Spółka Gazownictwa sp. z o.o.
Oddział Zakład Gazowniczy w Gorzowie Wielkopolskim
Żeglarska 16, 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 95 736 55 02, 95 736 55 04
www.psgaz.pl

Piękne ulice, którym przydałby się remont. Długa lista propozycji od radnych

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Modernizacja ulic Krasińskiego czy Okólnej, do tego chodnika wzdłuż ul. Niepodległości - tego domagają się radni. Czy te inwestycje będą już w przyszłorocznym budżecie miasta?

- Gdyby ulica zyskała nową nawierzchnię, bo obecna jest całkowicie zdewastowana, a elewacje domów zyskały blask, ulica byłaby piękna i stanowiła przykład architektury w lat 20. i 30. ubiegłego wieku w pełnej krasie - mówi Jerzy Synowiec. Jest jednym z kilku gorzowskich radnych, którzy w ostatnim czasie domagają się remontów gorzowskich ulic.

Znany mecenas chce, by wyremontowano ulicę Krasińskiego. Jego zdaniem to najbardziej urokliwa ulica w Gorzowie. Niemal w całości wygląda bowiem tak jak w chwili wybudowania przez Niemców stulecie temu.

- Warto nadmienić, że przy tej ulicy jest nowoczesny

stadion lekkoatletyczny odwiedzany przez kibiców z całej Polski. Czy w bliższej lub dalszej perspektywie miasto zamierza coś w tej materii uczynić? - pyta Synowiec.

Remontu domaga się też Ireneusz Maciej Zmora. On z kolei, w imieniu mieszkańców, zwraca uwagę na ulicę Okólną. Niedawno naprawiono jej fragment na podjeździe od strony ronda Ofiar Katynia. Pozostała część drogi pozostawia jednak wiele do życzenia.

- Asfaltowa nawierzchnia jest pełna dziur i zapadnięć, co prowadzi do gromadzenia się wody opadowej. Kałuże i uszkodzenia utrudniają zarówno ruch pieszy jak i kołowy. Sytuacja ta stwarza zagrożenie zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Liczę na szybkie działanie w tej sprawie - zwraca się do władz miasta Zmora.

Robert Surowiec, apeluje z kolei o budowę chodnika wzdłuż ul. Niepodległości. Na odcinku między ul. Piłsudskiego a Legionów Polskich od ponad dwudziestu lat nie ma bowiem chodnika. Po desz-



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Remont ulicy Krasińskiego musi jeszcze poczekać, ale wywalczono już zrobienie projektu przebudowy

czy piosi muszą więc albo brodzić w błocie wydeptanego pasa ziemi, albo iść ulicą.

Jak przedstawia się możliwość prac remontowo-budowlanych na ulicach, o których mówią radni? Jest szansa na zrobienie ul. Krasińskiego.

- Miasto posiada wykonaną w 2024 roku dokumentację projektową przebudowy tej

ulicy. Dotychczas w budżecie nie zostały jednak zabezpieczone pieniądze na jej realizację (szacowany koszt to 600 tys. zł), dlatego zadanie nie mogło być realizowane. Ma ono zostać zgłoszone do propozycji planu budżetu miasta na przyszły rok - odpowiada wiceprezydent Małgorzata Domagała.

Projekt jest też na ul. Niepodległości i okolice.

- Została już opracowana dokumentacja projektowa, która przewiduje modernizację układu komunikacyjnego tej drogi wraz ze skrzyżowaniem z ul. Narutowicza, a także przyległy do nich odcinek ul. Siedzikówny „Inki”. Uwzględniono tu również budowę ciągów pieszych - odpowiada M. Domagała. Na przebudowę ulic miasto chce pozyskać dofinansowanie. Wykonanie prac tylko z własnych pieniędzy na razie nie jest możliwe.

W najgorszej sytuacji jest ul. Okólna. Magistrat przyznaje, że kompleksowy remont jest potrzebny, ale nie ma jeszcze projektu na przebudowę. Przygotowanie dokumentacji projektowej ma jednak znaleźć się w propozycjach planu przyszłorocznego budżetu miasta.

- Do czasu przebudowy fragmentu ul. Okólnej będą prowadzone na niej prace mające na celu utrzymanie istniejącej nawierzchni we właściwym stanie technicznym - mówi wiceprezydent Domagała.

Kierowcy mają ciężko, a niebawem będzie gorzej

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Od wczoraj trwają prace na południowej jezdni ulicy Górczyńskiej. W sobotę ma ruszyć remont niewielkiego odcinka ulicy Myśliborskiej. Prace potrwają kilkanaście dni.

Jeśli chodzi o ul. Górczyńską, to remont dotyczy 990-metrowego odcinka od ronda do skrzyżowania z ul. Kućki. Wczoraj rozpoczęło się frezowanie jezdni. Ma ono potrwać także dzisiaj. Już w weekend rozpocząć się ma układanie pierwszej warstwy bitumicznej. Warstwa ścieralna będzie układana pod koniec miesiąca.

W sobotę ma się natomiast rozpocząć remont ul. Myśliborskiej. Naprawione mają zostać obie jezdnie między skrzyżowaniem z ul. Sportową a rondem Myśliborskim. Wiążąca warstwa asfaltu ma być układana w przyszłym tygodniu. Prace zakończą się pod koniec listopada.

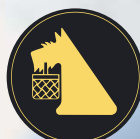
AUTOREKLAMA

0011424638

GAZETA LUBUSKA

do kupienia
także
w sieci

Netto



KRÓTKO

KOLEJ

Rekordowe zamówienie

Spółka PKP Intercity podpisała w środę umowę z Alstom Polska na budowę 42 piętrowych pociągów ekspresowych o prędkości 200 km/h. Minister infrastruktury Dariusz Klimczak zaznaczył, że to największa umowa taborowa w historii polskiej kolei.

Umowa o wartości blisko 6,9 mld zł (1,62 mld euro) obejmuje dostawy pociągów za 4,1 mld zł oraz pełne utrzymanie taboru w okresie 30 lat za blisko 2,8 mld zł. W kontrakcie jest też opcja dostawy kolejnych 30 składów.

– Dzisiaj w Chorzowie została podpisana największa umowa taborowa w historii polskiej kolei: umowa na zakup pierwszych w Polsce ekspresowych pociągów piętrowych dla PKP. Dzięki temu megakontraktowi spełniają się marzenia wszystkich tych, którzy chcieli, żeby w Polsce jeździły pociągi jak najlepsze, jak najnowocześniejsze, jak najszybsze – powiedział Klimczak.

Umowę podpisali prezes Alstom Polska Beata Rusinowicz i prezes PKP Intercity Janusz Malinowski. PAP

PROKURATURA

Daniel Obajtek usłyszał zarzuty

– Nie przyznałem się do winy. Bronię interesów koncernu – powiedział w środę europoseł Daniel Obajtek po wyjściu z Prokuratury Regionalnej w Warszawie, prowadzącej śledztwo w sprawie zawarcia przez Orlen umów na usługi detektywistyczne ze wskazaną przez niego firmą. PAP

REKLAMA

0011430492

OGŁOSZENIE O SPRZEDAŻY NIERUCHOMOŚCI

Redmile Investments sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie [dalej: Spółka], zawiadamia o przetargu pisemnym, którego przedmiotem jest poniższa nieruchomość:

1. Prawo użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem magazynowo-administracyjnym, stanowiącej działki oznaczone numerami geodezyjnymi 132, 133/3, 154/1, położonej przy ul. Pocztowej 19 w miejscowości Krosno Odrzańskie, gm. Krosno Odrzańskie, pow. krosnieński, woj. Lubuskie, dla której Sąd Rejonowy w Krośnie Odrzańskim, Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr ZG1K/00006634/7, za cenę nie niższą niż 935 554,00 PLN (plus ewentualny podatek VAT).

Charakterystyka oferty:

- 1) Kryterium wyboru oferty będzie najwyższa cena.
- 2) Ceny wywoławcze nieruchomości to kwoty wynikające z wartości rynkowych na podstawie operatów szacunkowych sporządzonych przez rzeczoznawców majątkowych.
- 3) Oferty należy składać osobiście w biurze w Chorzowie (41-506), ul. Działkowa 8, w dni robocze w godzinach od 8:00 do 19:00 lub przesyłać pocztą [decyduje data i godzina wpływu do biura]. Oferent ma również możliwość złożenia oferty w formie elektronicznej przesyłając ofertę w trybie zgodnym z zapisami regulaminu, na wskazany w regulaminie przetargu adres mailowy, w terminie wyznaczonym przez Spółkę Redmile Investments sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, tj. do dnia 27.11.2025, przy czym w ostatnim dniu terminu do godzin wskazanych w regulaminie dotyczącym przetargu danej nieruchomości, wraz z adnotacją pozwalającą na zidentyfikowanie, której nieruchomości dotyczy oferta. Szczegółowa treść adnotacji została określona w regulaminie przetargu.
- 4) Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest uprzednia wpłata wadium w kwocie określonej w regulaminie przetargu, na rachunek bankowy Spółki, o numerze: 09 8436 0003 0000 0026 9545 0008 [Bank MBS]. Uznanie rachunku bankowego Spółki musi nastąpić najpóźniej w dniu poprzedzającym dzień otwarcia ofert. Wszystkie opłaty bankowe związane z przelewem wadium ponosi oferent.
- 5) Rozpoznanie ofert nastąpi w biurze w Chorzowie (41-506) ul. Działkowa 8, w dniu 27.11.2025 o godzinach wskazanych w regulaminach przetargów począwszy od godziny 14:00. Każdy z oferentów jest uprawniony do wzięcia udziału w posiedzeniu, na którym rozpoznane zostaną oferty.
- 6) W przypadku, jeżeli najwyższe oferty zawierać będą tę samą cenę lub ceny najwyższe różnić się będą o kwotę do 10% wartości najwyższej złożonej oferty, komisja przetargowa zakwalifikuje te oferty do dodatkowej licytacji ustnej, która odbędzie się w tym samym miejscu (ul. Działkowa 8, 41-506 Chorzów), w dniu rozstrzygnięcia przetargów (27.11.2025). Kwota postąpienia została określona dla każdego przedmiotu przetargu odrębnie oraz pozostała wskazana w regulaminie.
- 7) Zawarcie umowy sprzedaży nastąpi w terminie wyznaczonym przez Spółkę, nie dłuższym niż trzy miesiące od dnia rozstrzygnięcia przetargu.
- 8) Koszty transakcyjne sprzedaży ponosi wyłącznie nabywca.
- 9) Wszelkie informacje na temat nieruchomości objętych niniejszym ogłoszeniem, można uzyskać pod numerem telefonu: +48 32 555 02 37 w dni robocze od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 19:00, jak również drogą elektroniczną pod adresem: oferty@nginieruchomosci.pl

www.dawro.pl

WARSZAWA

Oświadczenie prezydenta Karola Nawrockiego o odmowie nominacji 46 sędziów świadczy o próbie uzurpacji uprawnień – powiedział w środę rzecznik rządu Adam Szałpka. – Sędziowie mają prawo do tego – i są na to orzeczenia zarówno polskich sądów, jak i europejskich – żeby w formie orzeczenia kwestionować status innych sędziów. Są na to orzeczenia Trybunałów Europejskich, są na to orzeczenia polskich sądów – podkreślił rzecznik rządu.

Gazeta Lubuska
Czwartek, 13.11.2025

”

Oświadczenie prezydenta o odmowie nominacji sędziów świadczy o próbie uzurpacji uprawnień

Adam Szałpka, rzecznik rządu

Decyzja KE: Polska wyłączona z relokacji migrantów

Adam Kielar
Warszawa

Bulgaria, Czechy, Estonia, Chorwacja, Austria i Polska zmagają się z poważną sytuacją migracyjną i będą mogły wystąpić o pełne lub częściowe zwolnienie z relokacji migrantów na nadchodzący rok.

Każde z tych państw, jak podała Komisja, może wystąpić w tej sprawie do Rady UE (która zrzesza wszystkie państwa członkowskie). Decyzję Rada UE będzie musiała podjąć w głosowaniu większości kwalifikowaną. Jeśli tak się stanie, wyłączenie będzie obowiązywać na rok.

We wpisie na platformie X Maciej Duszczyk ocenił, że decyzja KE jest „olbrzymim sukcesem polskiego rządu”. Jak zauważył, „w trzech kryteriach solidarności w pakiecie migracyjnym uwzględniono zarówno obecność uchodźców wojennych z Ukrainy, jak i sytuację na granicy z Białorusią”.

– To w praktyce oznacza, że Polska jest zwolniona z solidarności na wiele, wiele lat – podkreślił wiceszef MSWiA.

Głos zabrał także premier Donald Tusk. „Tak jak mówiłem, Polska nie będzie przyjmować migrantów w ramach Paktu Migracyjnego. Ani płacić za to. To już decyzja. Robimy, nie gadamy!” – napisał szef rządu na platformie X.

Pakt azylowo-migracyjny przewiduje wybór jednej z trzech



FOT. GARETH FULLER/EAST NEWS

KE poinformowała, że m.in. Polska będzie mogła wystąpić o zwolnienie z relokacji migrantów na nadchodzący rok

możliwości wyrażenia solidarności z krajami zmagającymi się z presją migracyjną w UE. Są to: przyjęcie migrantów, wniesienia wkładu finansowego lub wsparcie operacyjne. Dlatego komisarz ds. migracji Magnus Brunner podkreślał we wtorek na konferencji prasowej w Brukseli, że mechanizm jest elastyczny.

– Państwa członkowskie mogą również wybrać alternatywne środki wobec relokacji. Oznacza to, że relokacja nie jest wiążąca – powiedział.

Pytany o Polskę Magnus Brunner odparł, że jest to kraj, który boryka się z poważ-

nym problemem migracyjnym. – Dzieje się tak, ponieważ Polska, jak wspominałem wcześniej, przyjęła dużą liczbę beneficjentów tymczasowej ochrony z Ukrainy. Dzięki naszej dzisiejszej decyzji Polska może zwrócić się do Rady (UE) o pełne lub częściowe wyłączenie z puli solidarności, a Rada podejmie w tej sprawie decyzję – wyjaśnił komisarz.

KE ogłosiła we wtorek uruchomienie pierwszego tzw. rocznego cyklu zarządzania migracją, który ma być kluczowym elementem we wdrażaniu unijnego paktu o migracji i azylu.

Pakt ten ma w pełni zacząć obowiązywać od czerwca 2026 r.

Celem cyklu jest zapewnienie spójnego podejścia do zarządzania migracją w całej Unii, a także przygotowanie tzw. rocznej puli solidarnościowej, która ma wspierać państwa członkowskie znajdujące się pod presją migracyjną.

Komisja zaprezentowała także pierwszy Europejski Roczny Raport o Azylu i Migracji, który przedstawia sytuację w zakresie migracji, azylu i przyjmowania uchodźców w okresie od lipca 2024 do czerwca 2025 r. Z dokumentu wynika, że sytuacja migracyjna w UE uległa poprawie: liczba nielegalnych przekroczeń granic spadła o 35 procent, co KE wiąże z pogłębioną współpracą z krajami partnerskimi.

Jednocześnie unijni urzędnicy nie ukrywają, że część krajów boryka się z wyzwaniem: presją z powodu nieautoryzowanych przemieszczeń migrantów wewnątrz Unii, koniecznością dalszego wspierania uchodźców z Ukrainy, a także instrumentalizacją migracji przez Rosję i Białoruś na zewnętrznych granicach UE. Wyzwanie stanowi także współpraca w zakresie powrotów i readmisji osób, które nie uzyskały prawa pobytu.

Na podstawie danych zebranych w raporcie Komisja dokonała oceny poziomu presji migracyjnej w poszczególnych państwach członkowskich. PAP

Prezydent Karol Nawrocki: Przez 5 lat nie dam awansów sędziom kwestionującym polski system prawny

oprac. Anna Nagel
Warszawa

– Odmawiam nominacji 46 sędziów – poinformował prezydent. Dodał, że nie będzie dawał także awansów tym sędziom, którzy kwestionują porządek konstytucyjno-prawny Rzeczypospolitej”.

Karol Nawrocki w środowym oświadczeniu powołał się na orzeczenie Trybunału Konstytucyjnego z 2012 roku, które

rozstrzyga o tym, że prezydent RP nominuje sędziów oraz ma możliwość odmówić ich nominacji.

– Więc ja dzisiaj z tego prawa korzystam. Odmawiam nominacji 46 sędziów. Jest to już nie tylko słowny sygnał, drodzy państwo, ale konkretna decyzja, aby nie dać nominacji. I nie będę także dawał awansów tym sędziom, którzy kwestionują porządek konstytucyjno-prawny Rzeczypospolitej – zapowiedział prezydent.

Dodał również, że przez najbliższe pięć lat żaden sędzia, który kwestionuje konstytucyjne uprawnienia prezydenta, polską konstytucję i polski system prawny, nie może liczyć na nominację sędziowską i awans.

Zdaniem prezydenta Nawrockiego to szef Ministerstwa Sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zachęca sędziów do kwestionowania porządku konstytucyjno-prawnego w Polsce.

Prezydent przypomniał, że wypowiadał się na temat sądownictwa już podczas swojego zaprzysiężenia w sierpniu. – Minęły trzy miesiące od moich słów i od przestrzegania sędziów Rzeczypospolitej, żeby nie ulegali wariactwom, które wyprawia pan minister sprawiedliwości. Dzisiaj to już nie są tylko słowa, tylko konkretne decyzje, a więc odsyłamy nominacje sędziowskie – podkreślił Nawrocki. PAP

Uważaj kogo wpuszczasz do domu:
czyli oszustwa na fachowca

Str. 7

Odzyskaj zagubione dźwięki.
Badanie to pierwszy krok

Str. 11

Jak mieszkać bezpiecznie
i wygodniej po sześćdziesiątce

Str. 17

forum seniora

GAZETA LUBUSKA

13 listopada 2025

Aktywna jesień życia



FOT. 123RF

Zapraszamy seniorów na niezwykle spotkanie

REKLAMA

Q504796352A

ORGANIZATOR

GAZETA LUBUSKA

PARTNER LOKALIZACYJNY

FILHARMONIA
GORZÓWSKA

PARTNER GŁÓWNY

Oculistic

PARTNERZY:



SEBONE

FORUM SENIORA W GORZOWIE WIELKOPOLSKIM I W ZIELONEJ GÓRZE

Przed nami kolejna edycja Forum Seniora.

Na wydarzeniu cyklicznie organizowanym przez Gazetę Lubuską spotykamy się w Gorzowie Wielkopolskim - 13 listopada, a w Zielonej Górze - 18 listopada.

Forum Seniora to znakomita okazja, by poszerzyć horyzonty, zdobyć aktualne i nowe informacje, przydatne w codziennym życiu i nawiązać cenne kontakty.

Gorzów Wielkopolski

Spotykamy się 13 listopada br., w godz. 10.00 - 15.00 w sali kameralnej Filharmonii Gorzowskiej, ul. Dziewięciu Muz 10.



Mottem tegorocznego Jesiennego Forum Seniora jest „Jesień życia aktywnie i z pasją!”

Wejście główne.

Podczas Forum Seniora poruszać będziemy tematy:

- „Jak świadomie korzystać z numeru alarmowego 112?”

- „Słyszenie w ujęciu temporalnym, od dzieciństwa do późnej starości”

- „Twój wiek biologiczny - czyli jak naprawdę starzeje się

Twój organizm”. Podczas Forum Seniorzy zobaczą występ artystyczny przygotowany przez Szkołę Tańca „Dance Mix”.

Zapraszamy także do odwiedzenia stoisk naszych Partnerów, którzy będą udzielać porad m.in. z zakresu badań słuchu, laboratoryjnych, biofeedbacku. Fachowe informacje na temat ubezpieczeń społecznych, rent i emerytur udzielią pracownicy ZUS w Gorzowie.

Zielona Góra

Jesiennie Forum w Zielonej Górze odbędzie się 18 listopada w Sali kolumnowej Urzędu Marszałkowskiego. Można już się zapisywać, adres strony

www.gazetalubuska.pl/forumzielonagora. Uczestników Forum Seniora w Zielonej Górze przywita Marszałek Województwa Lubuskiego - Sebastian Ciemnociński.

Porozmawiamy o:

- Bezpieczeństwie i pierwszej pomocy (stany nagłe, jak reagować i postępować)

- Jak zadbać o swój słuch.

Gościem specjalnym spotkań zarówno w Gorzowie Wielkopolskim, jak i w Zielonej Górze będzie pisarka MARTA LAU - autorka książki „On nigdy taki nie był”. Autorka mówić będzie o godności, zrozumieniu i sile relacji, gdy pamięć zaczyna się zmieniać.

REKLAMA

0011425903

ALAB laboratoria

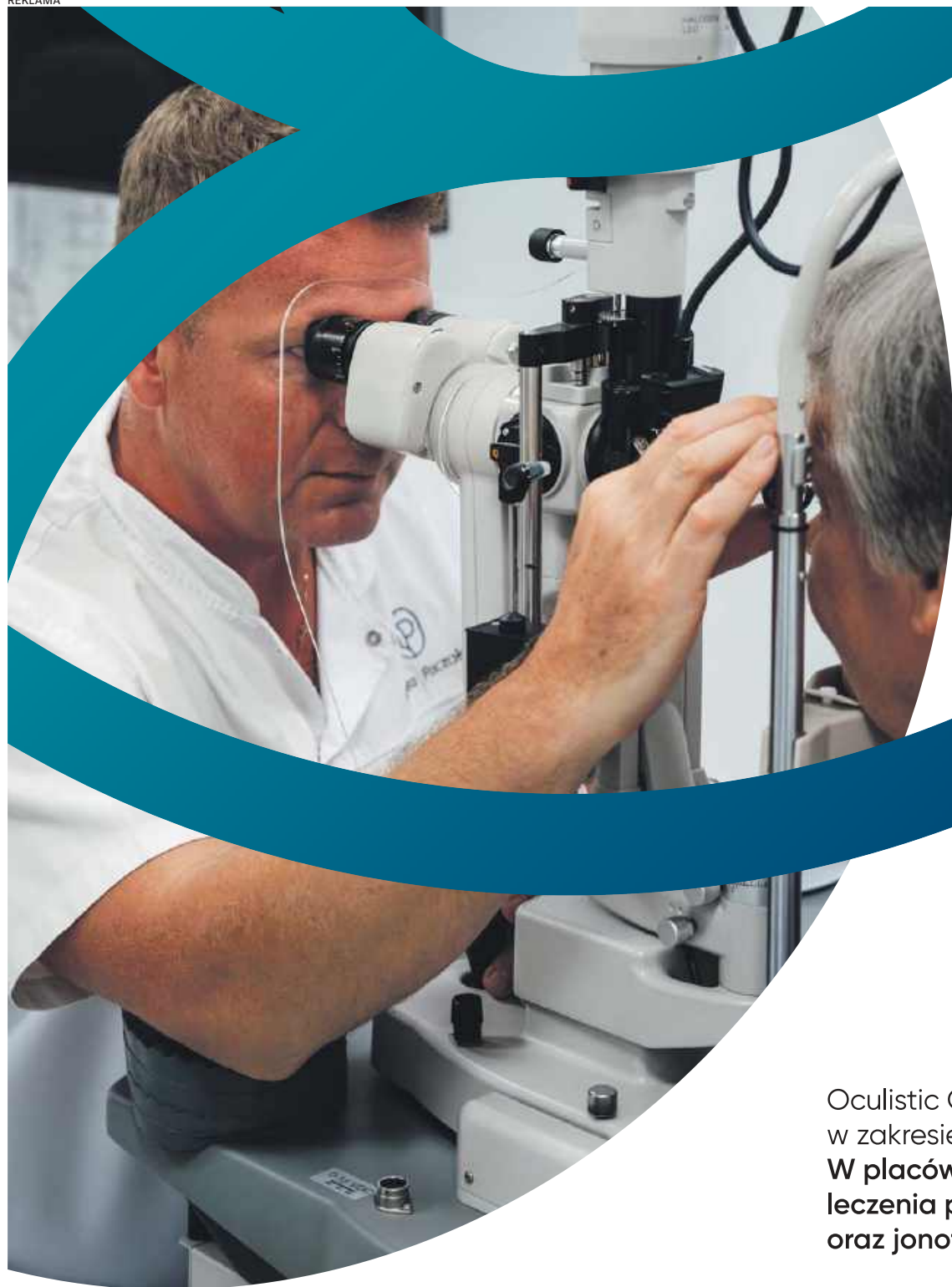
CZY MOŻNA COFNAĆ SWÓJ WIEK?

Poznaj **Twój Wiek Biologiczny** i zdecyduj o przyszłości

36 37 « 38 » 39 40

REKLAMA

0011429848



Oculistic
Klinika Paczała



poradnia
siatkówkowa



poradnia
jaskrowa



pracownia
diagnostyczna



pracownia
laserowa

Oculistic Centrum Okulistyczne prowadzi działalność w zakresie diagnostyki i leczenia chorób narządu wzroku. **W placówce stosowane są wszystkie znane metody leczenia plamki żółtej (AMD), w tym fotobiomodulacja oraz jonoforeza luteiny.**

W ośrodku wykonywane są **zabiegi w zakresie leczenia zaćmy, jaskry, zakrzepu żyły siatkówki (RVO), odwarstwienia siatkówki oraz mętów w ciele szklistym.** Prowadzone są również terapie zespołu suchego oka, a także zabiegi blefaroplastyki powiek górnych i dolnych.

Oculistic **zapewnia pacjentom kompleksową opiekę okulistyczną**, obejmującą profilaktykę, diagnostykę oraz leczenie zachowawcze i operacyjne.

Rejestracja:

+48 690 044 446

Oculistic Centrum Okulistyczne
ul. Chopina 26c
65-032 Zielona Góra

Rejestracja
+48 690 044 446
rejestracja@klinikapaczala.pl

Dowiedz się więcej na:
www.klinikapaczala.pl
www.rafalpaczala.pl

NADCIŚNIENIE PO 60. ROKU ŻYCIA - CHOROBA CZY FIZJOLOGIA?

O nadciśnieniu tętniczym, o tym, jak go leczyć, nie tylko farmakologicznie, oraz o świadomości pacjentów, rozmawiamy z prof. dr. hab. TOMASZEM GRODZICKIM.

Spółeczeństwo starzeje się, a nadciśnienie tętnicze u osób w wieku senioralnym jest chyba jedną z najczęściej występujących chorób...

Nadciśnienie tętnicze, definiowane jako wartości ciśnienia tętniczego równe lub wyższe od 140/90mmHg, dotyka ponad 70 procent osób w wieku starszym. W badaniach POLSENIOR, które obejmowały ponad 5 tysięcy starszych mieszkańców naszego kraju, nadciśnienie tętnicze było najczęściej obserwowaną patologią. Rozpowszechnienie nadciśnienia sprawiało, że przez wiele lat uznawano je za fizjologiczną cechę starzenia, dopóki nie okazało się, że niezależnie od wieku podwyższone wartości ciśnienia pozostają bardzo ważnym czynnikiem ryzyka udaru mózgu, zawału serca, chorób nerek lub demencji.

Czy obecnie pacjenci są bardziej świadomi zagrożeń, które ze sobą niesie nadciśnienie?

Świadomość zagrożeń związanych z podwyższonymi wartościami ciśnienia rośnie i dzisiaj zdecydowana większość chorych stara się re-



Najczęściej nadciśnienie jest chorobą przewlekłą, co oznacza, że leki musimy zażywać stale i przez wiele lat

gularnie stosować leki, choć równocześnie zbyt małą wagę przykładamy do niefarmakologicznych metod obniżenia ciśnienia jak choćby redukcja nadwagi i otyłości, ograniczenie spożycia soli lub regularny wysiłek fizyczny.

Czy nadciśnienie tętnicze różni się przebiegiem u osoby starszej i młodszej wiekiem?

U osób starszych dominuje postać nadciśnienia określana jako izolowane nadciśnienie skurczowe, w której cechą charakterystyczną jest wzrost ciśnienia skurczowego (powyżej 140mmHg) przy równoczesnym obniżeniu ciśnienia rozkurczowego (poniżej 90 mmHg). Należy podkreślić, że taka postać nad-

ciśnienia prowadzi do istotnego wzrostu ryzyka wymienionych powyżej powikłań. Ponadto, w wieku podeszłym nadciśnienie rzadko jest izolowaną patologią, a często obecne są też inne schorzenia, jak choroby serca, nerek lub stawów.

Z jakim trudnościami należy się liczyć, prowadząc leczenie pacjenta w wieku podeszłym?

Głównym problemem jest zwiększona zmienność ciśnienia i obserwowane spadki ciśnienia w wyniku pionizacji, posiłku lub odwodnienia, co może prowadzić do upadków lub omdleń. Wielochorobowość i liczne stosowane leki mogą również sprawiać trudności w bezpiecznej normalizacji ciśnienia. Dla przykładu, ból i niektóre leki

przeciwbólowe powodują wzrost ciśnienia tętniczego, a interakcje pomiędzy stosowanym lekami mogą zmniejszać lub nasilać działanie leków hipotensyjnych.

Czy nadciśnienie tętnicze zostaje już z nami na zawsze, tzn. do końca życia musimy przyjmować leki? Czy możemy ograniczyć ilość przyjmowanych tabletek?

Najczęściej nadciśnienie jest chorobą przewlekłą, co oznacza, że leki musimy zażywać stale i przez wiele lat. U niektórych chorych, w wyniku na przykład redukcji masy ciała, możemy obserwować obniżenie ciśnienia nawet do wartości prawidłowych.

Rozmawiała:
Agnieszka Aulich

REKLAMA

0011425960

SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA „JEDNO SERCE”

lek. Katarzyna Grela-Cyndecka
Specjalista Chorób Wewnętrznych
Kardiolog
Specjalista Medycyny Pracy



DIAGNOSTYKA KARDIOLOGICZNA

EKG, holter EKG, holter ciśnieniowy, test wysiłkowy, echo serca

GABINET MEDYCYNY PRACY

BADANIA: Profilaktyczne pracowników, kierowców, sanitarno-epidemiologiczne, do pozw. na broń.

PRZYJĘCIA PO REJESTRACJI TELEFONICZNEJ

REJESTRACJA WTOREK, ŚRODA, CZWARTEK w GODZ. od 9.00 do 17.00 ☎ 517 057 501

MIĘDZYRZECZ, ul. 30 Stycznia 35A

REKLAMA

0011423369



Firma „Prestiż” Czulak

świadczy usługi od 2021 roku w Gorzowie Wlkp. z zakresu pomocy społecznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami.

Nasze usługi opiekuńcze dla seniorów to gwarancja troskliwej, profesjonalnej opieki dostosowanej do indywidualnych potrzeb podopiecznych. Zapewniamy bezpieczeństwo, komfort oraz wsparcie w codziennych czynnościach, dbając o wysoką jakość życia naszych klientów.

Dzienny Dom Seniora to miejsce o wysokim standardzie, które łączy fachową opiekę, komfortowe warunki oraz bogatą ofertę zajęć wspierających aktywność i dobre samopoczucie. Tworzymy ciepłą, domową atmosferę, zapewniając indywidualne podejście, rehabilitację oraz rozwój społeczny i kulturalny.

Nasze opiekunki wspierają Seniorów w codziennych obowiązkach, takich jak spacer, sprzątanie mieszkania czy robienie zakupów, zapewniając im poczucie bezpieczeństwa i wygo-

dy. Dzięki troskliwej asyście nasi podopieczni mogą cieszyć się większą samodzielnością i lepszą jakością życia.

Dorota Czulak – ekspertka w opiece senioralnej

Dorota Czulak to doświadczona pielęgniarka i menedżerka, od lat związana z sektorem opieki zdrowotnej i społecznej. Jako prezes Firmy „Prestiż” Czulak Sp. z o.o. łączy wiedzę medyczną z kompetencjami zarządczymi, oferując kompleksowe wsparcie osobom starszym i z niepełnosprawnościami.

Wykształcenie:
• Magister zarządzania w biznesie i administracji – Wyższa Szkoła Biznesu, Gorzów Wlkp.
• Licencjat z zarządzania – przedsiębiorczość i zarządzanie małą firmą
• Obecnie: studia podyplomowe z gerontologii i opieki nad

osobami starszymi – WSKZ, Wrocław

• Działalność i wyróżnienia:
• Członkini Krajowej Izby Managerów Opieki Senioralnej (od 2023)
• Laureatka Lauru Jakości w Opiece Senioralnej (2024)
• Członkini Sektorowej Rady ds. Kompetencji – Opieka nad Osobami Zależnymi i Seniorami (od 2025)
• Laureatka nagrody „Orły Biznesu” oraz Certyfikatu „Firma Godna Zaufania” (2025)

Dorota Czulak to liderka, która z pasją i profesjonalizmem buduje nowoczesne standardy opieki senioralnej w Polsce.

NAGRODY 2025 ROK



FIRMA PRESTIŻ CZULAK Sp. z o.o.

Biurowo: Gorzów Wielkopolski, ul. Mieszka I 62

Tel. 727 405 471, 722 242 503

E-mail: prestiz.czulak@gmail.com

SPOŁECZEŃSTWO SIĘ STARZEJE. POWSTAJE CORAZ WIĘCEJ DOMÓW SENIORA

Niedługo niemal połowę polskiego społeczeństwa będą stanowić osoby powyżej 60. roku życia. W ciągu ostatnich lat szczególnie szybko przybywa osób powyżej 80. roku życia. W związku z tym rozwija się rynek tzw. domów seniora. Ich mieszkańcy mogą nam przekazać bardzo wiele cennych porad dotyczących życia.

Według danych GUS już ponad 1/4 naszego społeczeń-

stwa (26 proc., czyli prawie 10 mln Polaków) stanowią osoby 60-letnie i starsze, a do 2060 r. będzie to prawie 40 proc. Szczególnie szybko przybywa osób w wieku powyżej 80. roku życia. Obecnie stanowią one 4 proc. ludności Polski, ale przewiduje się, że w ciągu dekady odsetek ten prawie się podwoi, osiągając 7 proc. w 2033 r.

14 listopada przypada Ogólnopolski Dzień Seniora. Został on ustanowiony w celu

kształtowania społecznego postrzegania osób starszych, przeciwdziałania ich wykluczeniu, a także promowania działań mających za zadanie zapewnienie im godnego życia.

Jak podaje rządowy Departament Polityki Senioralnej, ponad połowa polskich gospodarstw domowych, w których żyją tylko osoby 60-letnie i starsze, to gospodarstwa jednoosobowe. Jednocześnie mniej lub bardziej po-



W kraju zarejestrowanych jest ponad 5 tys. domów seniora

ważne ograniczenia zdolności do wykonywania codziennych czynności dotyczą 45 proc. polskich seniorów.

Według dostępnych badań ponad 1/4 osób w wieku 80 i więcej lat odczuwa samotność. Dodatkowo ich samopoczucie pogarszają problemy zdrowotne, przykrości wynikające z utraty samodzielności czy poczucie bycia niepotrzebnym. A przecież właśnie osoby starsze mają nam naprawdę wiele do przekazania.

Coraz więcej domów seniora

Wsparcie, które państwo oferuje osobom starszym, obejmuje m.in. pomoc w miejscu zamieszkania oraz zakwaterowanie w Domach Pomocy Społecznej, czyli specjalnych placówkach zapewniających całodobową opiekę osobom w podeszłym wieku, przewlekle chorym lub z niepełnosprawnościami. Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z tego typu placówek korzysta 24,6 tys. osób.

Według analizy danych z KRS:

- w naszym kraju jest zarejestrowanych ponad 5 tys. tego typu podmiotów,

- w ciągu ostatnich 14 lat ich liczba zwiększyła się aż o 81,5 proc.,

prawie wszystkie domy seniora znajdują się w dobrej lub bardzo dobrej kondycji finansowej.

Monika Góralska

REKLAMA

0011429121

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.



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

NOWOŚĆ:

Realizujemy program

„OPIEKA WYTCNIENIOWA”

(pobyty dzienne i całodobowe).



Skontaktuj się
z nami i poznaj
naszą ofertę
Dom Seniora
Lipowy Zakątek

TWOJE MIEJSCE,
TWÓJ CZAS



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.

WIRUS CZTERY RAZY BARDZIEJ ZAKAŻNY OD GRYPY. **ZASZCZEPMY SIĘ**

Szczepionka na RSV chroni szczególnie seniorów przed ciężkim przebiegiem choroby i powikłaniami. Warto się zaszczepić. Jedna dawka szczepionki przeciwko wirusowi RSV może zabezpieczać seniorów przed ciężkim przebiegiem infekcji. Możesz zaszczepić się za darmo lub za pół ceny.

RSV to skrót od syncytialny wirus oddechowy. Jest powszechnie występującym wirusem, powodującym infekcje dróg oddechowych. Przenosi się drogą kropelkową albo przez ręce i przedmioty, które są zanieczyszczone wydzieliną z dróg oddechowych

osoby zakażonej. Warto się zaszczepić, bo wirus jest szczególnie groźny dla dzieci i seniorów.

Bardziej zakaźny niż grypa

Wirus RSV odpowiada za wiele z aktualnie diagnozowanych infekcji. Objawy są podobne do grypy lub COVID-19.

Na zakażenie wirusem RSV narażony jest każdy, ale najgroźniej przebiega on u niemowląt i dzieci do 2. roku życia oraz u osób w starszym wieku, zwłaszcza ze współwystępującymi chorobami przewlekłymi układu oddechowego, z obniżoną odpornością, np. w związku z przebytymi operacjami, z wadami i chorobami serca,



Jedna dawka szczepionki przeciwko wirusowi RSV może skutecznie zabezpieczyć seniorów przed ciężkim przebiegiem infekcji. Warto się zaszczepić!

cukrzycą, chorobą nerek. Szczyt sezonu zachorowań przypada na okres od października/listopada do kwietnia/maja.

Badania wskazują, że szczepienie zmniejszyło o 58

proc. ryzyko hospitalizacji z powodu RSV w ciągu dwóch sezonów zakażeń tym wirusem - o 69 proc. w pierwszym roku po szczepieniu i o 48 proc. w drugim roku po szczepieniu. Wyniki te jednoznacznie dowodzą, że szczepionki przeciwko wirusowi RSV zapobiegają hospitalizacjom i ciężkiemu przebiegowi infekcji u starszych osób.

Można skorzystać z refundacji

Obecnie na RSV można zaszczepić się za darmo w aptece. Sprawdź, czy należysz do wybranych grup, a ile zapłacisz bez refundacji.

Na RSV można się zaszczepić za darmo nie tylko w przychodni, ale też w aptece. Szcze-

pienie przeciwko wirusowi RSV jest bezpłatne w aptece dla dwóch grup osób, które są najbardziej narażone na ciężki przebieg tej infekcji, czyli dla kobiet w ciąży (celem szczepienia jest ochrona noworodka) oraz właśnie dla osób, które ukończyły 65. rok życia.

Osoby w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50 proc. zniżki na szczepionkę. Cena szczepionki bez refundacji wynosi 800-1000 zł, więc pacjentowi w wieku 60-64 lata zapłacą za nią około 400-500 zł. Do tego należy doliczyć koszt podania szczepionki przez farmaceutę lub pielęgniarkę, który waha się od 50 do 100 złotych.

Aby skorzystać z darmowego lub refundowanego szczepienia, należy udać się do apteki, która ma umowę z NFZ na wykonywanie szczepień, oraz mieć receptę od lekarza.

Monika Góralska

REKLAMA

0011427295

Czyste zasady, czyste miasto - nowy rozdział w gospodarowaniu odpadami komunalnymi w Gorzowie

Kim jesteśmy?

Miejskie Odpady Komunalne (MOK) to nowo powstała jednostka budżetowa miasta, która od nowego roku przejmie między innymi zadania dotyczące gospodarki odpadami komunalnymi.

Jak będziemy działać i co się zmienia?

Najważniejsza zmiana dla mieszkańców to hybrydowy system naliczania opłat za odpady komunalne, który wyglądać będzie następująco:

ZABUDOWA JEDNORODZINNA

za gospodarowanie odpadami komunalnymi nadal będzie rozliczana w oparciu o osoby, stawka również pozostaje bez zmian (38 zł/osobę). Warto wspomnieć, że właściciele nieruchomości mają obowiązek złożenia nowej deklaracji do końca 2025 r., zmianie ulegnie też rachunek bankowy, na który od nowego roku uiszczane będą opłaty.

W ZABUDOWIE WIELORODZINNEJ nastąpią zmiany: stawka za zagospodarowanie odpadami komunalnymi rozliczana będzie na podstawie ilości zużytej wody (stawka 12 zł/m³). Deklarację złożą za mieszkańców zarządca nieruchomości.

Dlaczego system się zmienia?

Przede wszystkim, aby było sprawiedliwiej, żeby wykluczyć możliwość pomijania członków gospodarstwa domowego w deklaracjach. Zmiany zawsze budzą obawy, ale naprzeciw wychodzą ludzie, którzy dzięki swojej wiedzy i zaangażowaniu - sprawnie poprowadzą mieszkańców ku gospodarności i oszczędności.

Zmiana systemu naliczania opłat za odpady to nie rewolucja - to ewolucja w stronę uczciwego gospodarowania odpadami. Biuro Obsługi Klienta stoi otworem dla każdego mieszkańca, chętnie odpowiemy na wszystkie pytania oraz pomożemy sprawnie wypełnić deklarację, którą będzie można wypełnić również on-line we własnym domu.

Na wiele pytań odpowiedzi można znaleźć na naszej stronie internetowej:

<https://mok.um.gorzow.pl/>, gdzie stale redagowana jest zakładka PYTANIA I ODPOWIEDZI oraz dział formularz kontaktowy.

NOWY SPOSÓB NALICZANIA OPŁAT ZA ODPADY

JUŻ NIE PŁACISZ ZA NIESWOJE ŚMIECI!

ZABUDOWA WIELORODZINNA

1 M³ WODY = 12 ZŁ ZA ŚMIECI

MASZ WPLYW NA TO ILE ZAPŁACISZ ZA ŚMIECI
KORZYSTAJĄC Z WODY ODPOWIEDZIALNIE MOŻESZ OBNIŻYĆ SWOJE RACHUNKI ZA ODPADY
ZARZĄDCA NIERUCHOMOŚCI ZŁOŻY DEKLARACJĘ ZA CIEBIE

ZABUDOWA JEDNORODZINNA

PŁACISZ 38 ZŁ ZA OSOBĘ – OPŁATY W PRZYSZŁYM ROKU NIE WZROSĄ

PAMIĘTAJ O NOWEJ DEKLARACJI – ZMIENIA SIĘ MIEJSCE JEJ ZŁOŻENIA I NR KONTA, NA KTÓRE WPLACASZ PIENIĄDZE
CZĘSTOTLIWOŚĆ ODBIORU ODPADÓW POZOSTAJE BEZ ZMIAN

CZyste zasady, czyste miasto

Od 1 stycznia 2026 roku zmieniamy zasady naliczania opłat za odbiór odpadów komunalnych. Miejskie Odpady Komunalne czekają na Twoją deklarację – złóż ją do końca 2025 roku.

PŁATNOŚCI TYLKO NA NOWE RACHUNKI MOK! DOTYCHCZASOWE KONTA MG6 BĘDĄ NIEAKTUALNE!

MIEJSKIE ODPADY KOMUNALNE
GORZÓW WIELKOPOLSKI

Miejskie Odpady Komunalne
Gorzów Wielkopolski
ul. Targowa 9
BOK – wejście z parkingu
66-400 Gorzów Wielkopolski

BOK tel.: +48 95 715 89 87
www.mok.um.gorzow.pl
biuro@mok.um.gorzow.pl

UWAŻAJ KOGO WPUSZCZASZ: OSZUSTWA NA FACHOWCA

Wpuszczanie do mieszkania nieznajomej osoby zawsze obarczone jest ryzykiem. Na co zwracać uwagę, by nie paść ofiarą oszustów, podających się za różnych fachowców.

Zanim wpuścimy kogoś obcego do naszego mieszkania, zastanówmy się, czy na klatce schodowej wywieszona była wcześniej informacja, że powinniśmy spodziewać się wizyty fachowca, kominiarza czy

instalatora. Jeśli mamy wątpliwości, zanim otworzymy komuś drzwi, zadzwońmy do zarządcy budynku lub zapytajmy sąsiadów.

Szczególną ostrożność należy zachować, gdy do naszego mieszkania chce wejść jednocześnie dwóch fachowców. Zdarza się, bowiem, że jeden odciąga naszą uwagę, np. prosząc o podpisanie jakichś dokumentów, a drugi w tym czasie opróżnia nasz portfel, czy przegląda szuflady.

Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości, co do tożsamości fachowców poprośmy ich o wizytę w innym terminie, gdy będzie mógł nam towarzyszyć, ktoś z rodziny czy znajomy.

Trzeba dopłacić...

Zdarza się, że kupujemy sprzęt z dowozem i montażem. Mogłoby się wydawać, że usługa obejmuje też wniesienie go do mieszkania, a tymczasem od kuriera do-



Oszuści ciągle obmyślają nowe metody oszustwa

wiadujemy się, że trzeba za to dodatkowo zapłacić. I to słono. W takich przypadkach od razu informujmy sklep o problemie.

Przed wszystkim jednak już na etapie dokonywania zamówienia powinniśmy dopytać o całkowitą cenę usługi, by nie dać się zaskoczyć ukrytymi kosztami.

Kurier z telefonem

Oszustw na nieodebrane paczki jest wiele. W większości przy-

padków polegają na tym, że oszuści wysyłają nam SMS z informacją o przesyłce lub jej dodatkowych kosztach, załączając w niej link do strony wyłudzającej nasze dane. Dlatego nigdy nie powinniśmy wchodzić w linki otrzymywane SMS-ami, zgadzać się na opłaty, o których nas wcześniej nie informowano, ani podawać „firmom kurierskim” swoich danych „do weryfikacji”. Gdy ktoś nas o to prosi, powiedzmy, że sami skontaktujemy się z firmą i w celu weryfikacji.

Ale zdarza się też, że w naszych drzwiach pojawia się kurier z paczką, której się nie spodziewaliśmy, a za którą mamy sporo zapłacić. Oszust będzie przekonywać, że jeśli udostępnimy mu telefon, zadzwoni do firmy i wyjaśni sprawę. Nigdy się na to nie zgadzajmy, bo może on wykręcić płatny numer i po miesiącu przyjdzie do nas rachunek nawet na kilka tysięcy złotych!

REKLAMA

0011429165



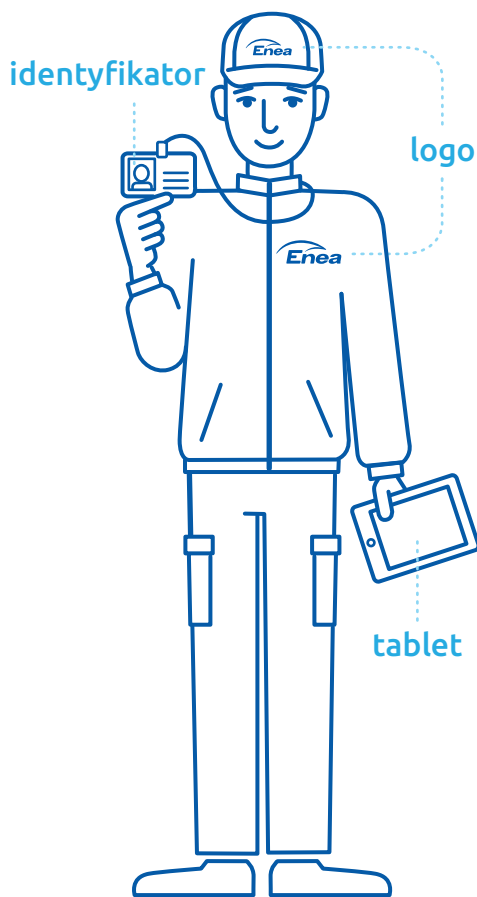
PAMIĘTAJ:

- Inkasent Enei Operator nigdy **nie pobiera opłat** za rachunki!
 - Elektromonterzy **nie pobierają opłat** za wymianę licznika i inne prace techniczne!
 - Enea Operator **nie zatrudnia** przedstawicieli handlowych.
- Bądź czujny!** Jeśli ktoś podaje się za przedstawiciela handlowego naszej spółki, **nie wpuszczaj** tej osoby do domu.
- Jeśli do Twoich drzwi zapuka ktoś, kto poda się za pracownika Enei Operator i będzie chciał przedstawić Ci ofertę lub pobrać opłatę za energię, nie wpuszczaj takiej osoby do domu.

Zgłoś ten fakt

☎ 48 61 850 40 00

lub kontakt@operator.enea.pl



Seniorze, bądź świadomym i bezpiecznym konsumentem

ENERGIA ELEKTRYCZNA JEST BEZPIECZNA, ALE...

- Nie naprawiaj przepalonych bezpieczników. Zawsze wymieniaj je na nowe.
- Nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych.
- Nie wykonuj prowizorycznych połączeń instalacji elektrycznych. Zwróć się o pomoc do fachowca.
- Zwracaj uwagę czy kable elektryczne nie są zbyt rozgrzane. W wyniku nadmiernego obciążenia instalacji przegrzewają się i mogą się stopić.
- Nie podłączaj jednocześnie do jednego gniazdka np. opiekacza, żelazka i czajnika - może to spowodować duże obciążenie instalacji.
- Dbaj o stan instalacji elektrycznej. Obluzowane gniazdka elektryczne mogą doprowadzić do zwarcia i w konsekwencji do pożaru.
- Nie ustawiaj telewizora i radia na regałach, które nie mają odpowiedniej wentylacji. Nagrzanie zakurzonych przedmiotów grozi pożarem.
- W przypadku zagrożenia, odetnij dopływ prądu do urządzeń elektrycznych, wyłączając bezpieczniki.
- Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych (np. farelki) w pobliżu firanek czy zasłon.
- W czasie burzy wyłączaj urządzenia elektryczne: telewizor, komputer, itp.
- Nie zostawiaj włączonej kuchni i żelazka.
- Zwróć uwagę czy urządzenia elektryczne nie są ustawione w pobliżu np. kranu z wodą. Pamiętaj! Urządzeń pod napięciem nie gasimy wodą!
- Używaj tylko urządzeń ze znakiem CE.
- Zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych osobom uprawnionym.

Enea Operator - dbamy o niezawodność dostaw i jakość energii elektrycznej!

Oddychanie to coś więcej niż tylko dostarczanie tlenu. Jak się okazuje, specyficzne techniki oddechowe mogą głęboko wpływać na aktywność mózgu. Nowe badania naukowe pokazują, że oddychanie w określony sposób może wywołać stan umysłu podobny do tego, który powodują substancje psychodeliczne.

Oddychanie w określony sposób, przez ustalony czas i z odpowiednią intensywnością, może głęboko zmienić aktywność mózgu - do tego stopnia, że generuje stan umysłu zbliżony do tego wywołanego przez psychodeliki, ale bez skutków ubocznych.

Nie jest to alternatywna teoria, lecz wynik badań naukowych, gdzie monitorowano fizjologiczne i neurologiczne reakcje osób praktykujących głębokie i przyspieszone oddychanie, znane jako praca z oddechem, inaczej breathwork.

ODDYCHANIE JAK NARKOTYK? ZMIENIA AKTYWNOŚĆ MÓZGU, ZMNIEJSZA LĘK I PRZEWLEKŁY STRES



FOT. 123RF

Muzyka i przyspieszone oddychanie dają poczucie dobrostanu

Zgodnie z badaniem prowadzonym przez Brighton and Sussex Medical School w Wielkiej Brytanii takie praktyki mogą zmieniać przepływ krwi w mózgu, oddziałując na obszary odpowiedzialne za emocje, pamięć i percepcję ciała. Uczestnicy opisywali intensywne poczucie dobrostanu, zmniejszenie lęku i odczucie „jedności”, co nauka coraz częściej uznaje także w podejściach terapeutycznych.

Badaniem objęto 42 uczestników - część w domu, część w laboratorium, inni poddani funkcjonalnemu rezonansowi magnetycznemu. Sesje trwały

od 20 do 30 minut i obejmowały muzykę - od relaksujących tonów po coraz bardziej angażujące utwory. Oddychanie było szybkie, kontrolowane i ciągłe.

W toku całego badania nie odnotowano żadnych skutków ubocznych, a wielu uczestników zgłaszało poczucie ulgi i dobrostanu emocjonalnego. Ten sposób oddychania, jeśli wykonywany jest w sposób bezpieczny i pod kontrolą, może być cenną opcją dla osób zmagających się z lękiem, przewlekłym stresem czy trudnościami w regulacji emocji, jako alternatywa lub wsparcie dla bardziej klasycznych terapii.

REKLAMA

0011424093

Dopiero gdy się zatrzymałem, zrozumiałem, że to też jest ruch

Rozmawiamy z **Robertem Kachnowiczem**, trenerem Biofeedback z ResetRoom w Gorzowie.

Gazeta Lubuska: Robert, często mówisz, że popełniłeś błąd, który okazał się początkiem czegoś dobrego. Co masz na myśli?

Robert Kachnowicz: Przez długi czas myślałem, że relaks to strata czasu. Że trzeba działać, planować, pędzić. Dopiero kiedy zauważyłem, że ten pęd odbiera mi spokój i koncentrację, zrozumiałem, że coś jest nie tak. Zatrzymałem się - i właśnie wtedy zaczęła się prawdziwa zmiana.

GL: Jak trafiłeś na Biofeedback?

RK: Na początku byłem sceptyczny. Wydawało mi się, że to kolejny „gadżet” obiecujący szybki spokój. Ale gdy usiadłem do pierwszego treningu na urządzeniu VERIM 4, zrozumiałem, że to nie magia, tylko nauka. To profesjonalny sprzęt, który w czasie rzeczywistym pokazuje, jak reaguje nasze ciało - rytm oddechu, napięcie, poziom stresu. Dzięki temu uczymy się świadomie wpływać na swój stan - to jak rozmowa z własnym układem nerwowym.

GL: Jakie efekty widzisz u osób, które trenują z Tobą?

**zarezerwuj trening
Biofeedback
bezpłatnie na
www.resetroom.pl**



ważne od 25.10. do 25.11

resetroom.pl

**Gorzów Wlkp. ul. Krótka 4,
Hostel Przed Świtem**

RK: Widziałem dziecko, które miało trudności z koncentracją - po kilku sesjach potrafiło utrzymać uwagę przez całe zajęcia. Seniorów, którzy zaczęli lepiej zapamię-

tywać codzienne rzeczy. I dorosłych, którzy po latach stresu w końcu po prostu... odetchnęli. To są momenty, które przypominają mi, po co to robię.

GL: Czy każdy może korzystać z tego urządzenia?

RK: Tak - i to właśnie jest piękne w VERIM 4. Urządzenie jest na tyle proste, że po kilku treningach można z niego korzystać samodzielnie w domu. Dlatego w ResetRoom oferujemy nie tylko treningi, ale też możliwość zakupu własnego urządzenia. Każdy, kto je kupi, otrzymuje bezpłatne szkolenie z obsługi i pracy z Biofeedbackiem - tak by mógł trenować samodzielnie i bezpiecznie.

GL: Biofeedback to bardziej relaks czy trening?

RK: To trening świadomości. Uczymy się obserwować swoje ciało, emocje i reakcje. Dzięki temu możemy szybciej wracać do równowagi, lepiej spać, lepiej myśleć. To trochę jak fitness dla umysłu - tylko bez potu, za to z większym spokojem.

GL: A gdybyś miał powiedzieć jednym zdaniem - dlaczego warto spróbować?

RK: Bo dopiero gdy umiemy się zatrzymać, naprawdę ruszamy naprzód.



MIESIĄC DARMOWYCH TRENINGÓW BIOFEEDBACK

- Naucz się redukować stres i napięcie
- Popraw koncentrację i sen
- Odkryj, jak reaguje Twoje ciało - i naucz się je kontrolować
- Sprawdź urządzenie VERIM 4 i zobacz, jak działa w praktyce

Wejdź na **resetroom.pl** i zapisz się na bezpłatny trening próbny.

ROBERT KACHNOWICZ
- trener Biofeedback,
właściciel ResetRoom
w Gorzowie.

Od lat łączy technologię z treningiem świadomości, pomagając dorosłym, dzieciom i seniorom odzyskać spokój, koncentrację i równowagę w codziennym życiu.



Centrum Medyczne PZU Zdrowie Gorzów Wielkopolski

Nasza wielospecjalistyczna placówka oferuje szeroki zakres opieki medycznej, w tym:

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ✓ Okulistyka | ✓ Chirurgia - w ramach |
| ✓ Laryngologia | kontraktu z NFZ |
| ✓ Ortopedia | ✓ Kardiologia - w ramach |
| | kontraktu z NFZ |

ZABIEGI:

- | | |
|-------------------|----------------|
| ✓ Chiurgiczne | ✓ Ortopedyczne |
| ✓ Laryngologiczne | ✓ Urologiczne |

Gorzów Wielkopolski, ul. Nowa 5

Więcej informacji i umawianie wizyt: **602 349 324**
lub przez portal **moje.pzu.pl**

Opłata zgodna z taryfą operatora



ZDROWIE

BŁYSKAWICZNE USUNIĘCIE ZAĆMY

NOWOCZESNY ZABIEG TRWA 10 MINUT

Zaćma jest uznawana za jedną z głównych przyczyn pogorszenia wzroku, dotykającą przede wszystkim osoby po 60. roku życia.

Postęp choroby polega na stopniowej utracie przejrzystości soczewki oka, w konsekwencji prowadzącej do upośledzenia widzenia, a nawet ślepoty.

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że zaćma dotyka ok. 65,2 miliona ludzi, a w ponad 80 proc. przypadków prowadzi do umiarkowanej lub ciężkiej utraty wzroku. Wraz z procesem starzenia się społeczeń-



Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że zaćma dotyka ok. 65,2 miliona ludzi, głównie seniorów

stwa i wydłużaniem się średniej długości życia na całym globie, liczba osób dotkniętych zaćmą będzie nadal wzrastać.

- Badanie oczu ma kluczowe znaczenie, zwłaszcza w kontekście diagnostyki i leczenia każdego pogorszenia widzenia. Zatem warto regu-

larne monitorować stan oczu i zdecydować się na operację zaćmy, jeśli to ona stanowi istotę problemu. Przede wszystkim to wczesne wykrywanie zaćmy pozwala na jej skuteczne i bezpieczne leczenie. Operacja umożliwia usunięcie zmętniałej soczewki i przywrócenie prawidłowego widzenia, co może znacznie poprawić jakość życia pacjenta - podkreśla dr n. med. Marcin Jezierski, okulista, mikrochirurg oka.

Przygotowania do zabiegu zorganizowane są tak, by były nieobciążające dla pacjentów i ich bliskich - zwykle obejmują konsultację okulistyczną i anestetyczną,

podczas których wykonywane są potrzebne badania.

Dziś, dzięki postępowi w medycynie, standardowa operacja usunięcia zaćmy jest zabiegiem zupełnie nieobciążającym. W rękach doświadczonego mikrochirurga trwa zwykle nie dłużej niż 10 minut.

Procedura wykonywana jest w pozycji leżącej chorego, w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjent cały czas pozostaje w kontakcie z personelem medycznym. Prawie wszystkie operacje zaćmy wykonywane są w trybie jednodniowym, czyli pobyt w szpitalu trwa kilka godzin.

Patrycja Zemła

REKLAMA



Wiśniowa Clinic



0011429114

ODDZIAŁY, PORADNIE I PRACOWNIE

- **ODDZIAŁ CHIRURGII JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ UROLOGII JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ UROLOGII DZIECIĘCEJ JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ OKULISTYCZNY JEDNEGO DNIA**
/leczenie operacyjne zaćmy, program lekowy AMD/
UMOWA Z NFZ
- **ODDZIAŁ CHIRURGII PLASTYCZNEJ JEDNEGO DNIA** ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ LARYNGOLOGII JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PORADNIA GASTROENTEROLOGII**
UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA CHIRURGICZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA UROLOGICZNA DLA DOROSŁYCH**
UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA UROLOGICZNA DLA DZIECI**
UMOWA Z NFZ
- **PRACOWNIA ENDOSKOPOWA PRZEWODU POKARMOWEGO** /kolonoskopia, gastroskopia
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PRACOWNIA ESWL** UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
/kruszenie kamieni nerkowo-moczowodowych/
- **PRACOWNIA URODYNAMICZNA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PRACOWNIA USG** UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PORADNIA CHOROBY PŁUC** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA LARYNGOLOGICZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA OKULISTYCZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA LEKARZA POZ** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA KARDIOLOGICZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA ORTOPEDYCZNA** UMOWA Z NFZ
(ul. Wyszyńskiego 99, I p., pokój 102)

GABINETY PRYWATNE

- **GABINET KARDIOLOGICZNY**
- **GABINET KARDIOLOGICZNY -DZIECIĘCY**
- **GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY**
- **GABINET GINEKOLOGICZNO-ONKOLOGICZNY**
- **GABINET UROLOGICZNY**
- **GABINET UROLOGII I CHIRURGII DZIECIĘCEJ**
- **GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOL.**
- **GABINET PEDIATRYCZNY**
- **GABINET NEUROLOGICZNY**
- **GABINET NEUROLOGII DZIECIĘCEJ**
- **GABINET ORTOPEDYCZNY**
- **GABINET NEUROCHIRURGICZNY**
- **GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ**
- **GABINET DERMATOLOGII I MEDYCYN ESTETYCZNEJ**
- **GABINET HEMATOLOGICZNY**
- **GABINET PSYCHOLOGICZNO-TERAPEUTYCZNY**
- **GABINET LARYNGOLOGICZNY**
- **FIZJOTERAPEUTA**

CELOWANA FUZYJNA BIOPSJA PROSTATY

dr n.med.
ADAM HALIŃSKI
tel. 666 454 508

REJESTRACJA

PORADNIE I PRACOWNIE
tel. 601 689 667
tel. 68 454 64 45-46

REJESTRACJA OKULISTYCZ.
tel. 604 275 558

ODDZIAŁY JEDNODNIOWE
tel. 666 45 45 08

GABINETY PRYWATNE
tel. 693 44 06 44

ul. Anieli Krzywoń 2
Zielona Góra
www.urolog.zgora.pl
www.WisniowaClinic.pl

Odsetek seniorów cierpiących na problemy ze słuchem jest alarmujący. Boryka się z nimi aż 51 proc. Polaków po 60. roku życia, a większość z nich pierwszy raz udaje się na wizytę do specjalisty dopiero po ukończeniu 65 lat.

To efekt braku świadomości, że im wcześniej zaczniemy się badać, tym większa szansa na uniknięcie problemów w przyszłości, a także przekonania, że na wizytę u specjalisty trzeba bardzo długo czekać. Tymczasem badanie słuchu możemy wykonać właściwie bez kolejki.

Cierpiący na problemy ze słuchem przyznają, że skutki swoich dolegliwości odczuwają w codziennym życiu. Najczęściej wskazują na trudności podczas oglądania telewizji lub słuchania muzyki (56 proc.), problemy w ogólnej komunikacji z otoczeniem (55 proc.), podczas załatwiania spraw urzęd-

ODZYSKAJ ZAGUBIONE DŹWIĘKI

BADANIE SŁUCHU TO PIERWSZY KROK, BY ZNOWU W PEŁNI KORZYSTAĆ Z ŻYCIA



FOT. 123RF

Dobry słuch ma ogromny wpływ na codzienne życie

wych i kontaktów z najbliższymi (po 46 proc.) i problemy z funkcjonowaniem w życiu codziennym - np. zrobieniem zakupów (44 proc.).

Jak wynika z najnowszych badań opinii, niediagnozowanych pod kątem problemów ze słuchem jest ponad 10 mln osób po 18. roku życia. Dodatkowo 20 proc. badanych sprawdzi swój słuch rzadziej niż raz na trzy lata, a 15 proc. uzależnia badanie jedynie od ewentualnych objawów.

Problemy ze słuchem mogą mieć wiele przyczyn - od długotrwałego narażenia na hałas, przez obecność woskowiny lub

płynów w uchu środkowym, degeneracji komórek słuchowych po lekach ototoksycznych aż po urazy, takie jak uszkodzenie błony bębenkowej czy urazy głowy. Czasem wpływ mają także choroby ogólnoustrojowe, takie jak nadciśnienie czy cukrzyca, a niekiedy ubytek słuchu ma podłoże genetyczne.

Niezależnie od źródła problemu, najważniejsze jest postawienie trafnej diagnozy - to pierwszy i kluczowy krok do poprawy komfortu życia pacjenta. Trudności w słyszeniu mogą prowadzić do frustracji, stresu i nieporozumień.

REKLAMA

0011424091

SONIDO

Aparaty Słuchowe

Rok założenia 1994

Bezpłatne badanie słuchu

- 4-letnia gwarancja na aparaty słuchowe*
- Gorzowska firma z 30-letnim doświadczeniem
- Pomoc w dofinansowaniu NFZ i PCPR
- Sprzedaż bardzo tanich baterii i innych akcesoriów w sklepie internetowym www.e-sonido.pl

*wyrób medyczny



NASZE GABINETY:

Gorzów Wielkopolski (przychodnia wojskowa - wjazd od ulicy Matejki)	ul. Sienkiewicza 10/gab. 31 tel. 95 722 72 72	pon. – pt. 10:00 - 16:00
Gorzów Wielkopolski (dawna przychodnia Stilon)	ul. Walczaka 23A/gab. 21 tel. 95 721 00 40	pon. – pt. 9:00 - 16:00
Gorzów Wielkopolski	ul. Warszawska 6/206 II piętro, obok sklepu medycznego ZAL-MED tel. 95 720 02 47	pon. – pt. 9:00 - 16:00
Gorzów Wielkopolski (Poliklinika MSWiA)	ul. Walczaka 27 tel: 506 374 523	wt. – czw. 8:00 - 16:00

Pozostałe gabinety w woj. lubuskim sprawdź na www.sonido.pl

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

BEZOBJAWOWA, GROŹNA CHOROBA. JAK BRONIĆ SIĘ PRZED ZŁODZIEJEM KOŚCI

Bezobjawowa, ale groźna choroba metaboliczna kości. O osteoporozie mówi się „cichy złodziej kości”. I jest to prawdziwe określenie.

Do rozpoznania osteoporozy najczęściej dochodzi dopiero przy złamaniu. Każde złamanie może być pierwszym objawem osteoporozy. W związku ze starzeniem się społeczeństwa liczba osób ze złamaniem osteoporotycznym w Polsce stale rośnie.

Nie tylko kobiety

Wbrew powszechnym opiniom, osteoporoza ani nie jest chorobą wyłącznie starszych kobiet, ani w ogóle wyłącznie kobiet, ponieważ chorują także mężczyźni.

Co więcej, przebieg męskiej osteoporozy jest dużo bardziej dramatyczny niż kobiecej, trudniej się ją leczy i częstsza jest utrata samodzielności z powodu choroby. Z badań wynika, że co 5. kobieta i co 3. mężczyzna

umierają w pierwszym roku po złamaniu szyjki kości udowej.

Przeciwdziałać wcześniej

Na stan kości pracujemy przez całe życie. U kobiet w wieku okołomenopauzalnym proces resorpcji kości zaczyna przeważać nad ich odbudową; u mężczyzn następuje to nieco później, po 60. roku życia.

Celem profilaktyki jest więc poprawa jakości mineralnej kości oraz ograniczenie



Na stan kości pracujemy przez całe życie

ryzyka złamań. Głównymi czynnikami sprzyjającymi osteoporozie jest zła dieta i brak ruchu.

Trzeba znaleźć czas na codzienny spacer; nawet godzina ruchu dziennie może mieć decydujące znaczenie przy przeciwdziałaniu rozwojowi osteoporozy. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała oraz eliminują ryzyko upadku.

Dieta jest najważniejsza. Jedz: nabiał - mleko, sery,

twarogi, jogurty, kefir, jajka, ryby morskie zawierające kwasy omega 3 (np. sardynki, szprotki), sezam, migdały, orzechy, mak, a także soję, fasolę, ciecierzycę, groch, pieczywo razowe, wieloziarniste, oraz natkę pietruszki, koperek, czosnek, szpinak, brukselkę, kapustę.

Natomiast ogranicz wyroby mięsne, konserwowane fosforanami - mają negatywny wpływ na przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego, a także tłuszczów zwierzęcych, tłustego mięsa, bo zwiększają wydalanie wapnia z organizmu.

Pierwsze badanie gęstości mineralnej kości powinna wykonać każda kobieta w wieku okołomenopauzalnym, a potem powtarzać je co 12-24 miesiące.

Panowie powinni się zgłosić na densytometrię po 65. roku życia.

Agnieszka Aulich

REKLAMA

0011429175

Centrum Medyczne TOPMED



Opieka zdrowotna i medycyna pracy w Zielonej Górze i okolicach

Centrum Medyczne TOPMED prowadzi w Zielonej Górze dwie przychodnie:

- przy ul. Gen. J. Dąbrowskiego 41B (nowa siedziba, przeniesiona z ul. Św. Kingi 6)
- na Łężyca - przy ul. Łężyca - Inwestycyjna 2.



W obu miejscach realizowana jest podstawowa opieka zdrowotna (POZ), obejmująca świadczenia lekarzy rodzinnych i pielęgniarek. Funkcjonują tam również punkty pobrania, w których można wykonać badania laboratoryjne.



Pacjenci mogą korzystać także z odpłatnych konsultacji specjalistycznych i badań diagnostycznych. Na Łężyca przyjmują m.in. specjaliści z zakresu kardiologii, psychiatrii, ginekologii oraz fizjoterapii uroginekologicznej. W placówce przy ul. Dąbrowskiego 41B dostępne są gabinety psychologa i dietetyków, a także funkcjonuje Poradnia medycyny pracy.

Medycyna pracy - badania i profilaktyka



W Centrum Medycznym TOPMED w ramach działalności medycyny pracy wykonywane są badania wstępne, okresowe i kontrolne, a także badania do celów sanitarno-epidemiologicznych i dla kierowców wszystkich kategorii.

Usługi te realizowane są w:

- Zielonej Górze przy ul. Gen. J. Dąbrowskiego 41B
- w Sulechowie przy ul. Krańcowej 2a.

CM TOPMED współpracuje z wieloma przedsiębiorstwami w regionie, a zakres świadczeń dopasowywa-

ny jest do charakteru działalności i liczby zatrudnionych. - Często już po pierwszym spotkaniu jesteśmy w stanie przedstawić konkretne rozwiązania logistyczne, harmonogram badań i wycenę - bez zobowiązań - mówi Katarzyna Kraszevska, kierownik ds. realizacji usług medycznych w Centrum Medycznym TOPMED.

W ramach profilaktyki zdrowotnej oferujemy również firmom badania laboratoryjne i diagnostyczne, konsultacje ze specjalistami, szczepienia ochronne, a także szkolenia dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa pracy - dodaje K. Kraszevska. Szczegółowe informacje o działalności i zakresie usług dostępne są na stronie www.cmtopmed.pl.



GIMNASTYKA DLA MÓZGU

WYSTARCZY PÓŁ GODZINY DZIENNIE

Mózg, aby odpowiednio funkcjonować, potrzebuje wyzwań. Pół godziny dla umysłu dziennie. Tyle czasu wystarczy, żeby „dać się napocić” naszemu mózgowi.

Wielu negatywnym procesom osłabiania się z wiekiem naszego umysłu jesteśmy w stanie przeciwdziałać, ale tylko wtedy, gdy będziemy stawiali nowe wyzwania przed naszym umysłem – twierdzi psycholog Piotr Łącki.

Stworzył on aplikację Senior Vigor, prowadzi portal edukacyjny poświęcony dbałości o sprawność fizyczną i umysłową po 60 roku życia.



Aplikacja Senior Vigor pozwala ćwiczyć umysł na smartfonach i tabletach. Dostępna jest zarówno na Android jak i iOS

Oto kilka zadań zaczerpniętych ze strony internetowej **psychologdlaseniora.pl**

Zadanie 1
Opisz swoje miasto za pomocą 3 słów.

Zadanie 2.
Wymień jak najwięcej jesiennych warzyw.

Zadanie 3
Znajdź, jak najwięcej słów, które jednocześnie zaczynają się i kończą na literę „p”.

Zadanie 4
Podmień jedną literę tak, aby powstały nowe słowa

Torba	
Kanada	
Woda	
Szlak	
Trasa	
But	
Lot	
Lew	

Zadanie 5
Wygeneruj jak najwięcej

słów pasujących do schematu

_ Y _ A

Zadanie 6
Wygeneruj jak najwięcej słów na literę **D** kończących się na **A** wg. schematu

D _ _ A

opr. BMK

Przykładowe odpowiedzi:

DAMA, DERA, DIWA, DOBA

Do zadania 6

CYNA, NYSA, RYSA.

PYRA, TYKA, WYGA.

Do zadania 5

szlam, trąta, buk, lok, zew.

Np. korba, kanapa, soda,

Do zadania 4

pop, pikap, polip, podkop

Do zadania 3

REKLAMA

0011428298

www.ortoprot.pl

ZAOPATRZENIE INDYWIDUALNE,

takie jak obuwie ortopedyczne wykonywane **na miarę**

SUPLEMENTY DIETY

Potrzebujesz sprzętu do rehabilitacji?

U NAS MOŻESZ WYPOŻYCZYĆ

* ŁÓŻKA REHABILITACYJNE ORAZ

* WÓZKI INWALIDZKIE!

570 509 222

REFUNDACJA NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

orto
prot

Orto-Prot Kołodyńscy

PRACOWNIA

PROTETYKI KOŃCZYN

DIAGNOSTYKA STÓP NA MACIE TENSOMETRYCZNEJ

INDYWIDUALNE ORTEZY DAFO, KAFO, HKAFO

PROTEZY KOŃCZYN

BUTY PROFILAKTYCZNE

INDYWIDUALNE WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

PERSONALIZOWANE WKŁADKI, W TYM NA STOPY CUKRZYCOWE REFUNDOWANE PRZEZ NFZ

WKŁADKI DRUKOWANE W 3D

WÓZKI | BALKONIKI | KULE | LASKI | ORTEZY | KOŁNIERZE

POŃCZOCHY PRZECIWŻYŁAKOWE

MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE

Sklep z zaopatrzeniem ortopedycznym, profesjonalne doradztwo

PRACOWNIE ORTOPEDYCZNE | ŚWIEBODZIN | ul. Łąki Zamkowe 12 | tel. 68 458 05 50

SKLEPY ORTOPEDYCZNE | ZIELONA GÓRA | ul. Wazów 6A | tel. 508 256 201

ŚWIEBODZIN | ul. Łąki Zamkowe 12 | tel. 664-463-407

ZIELONA GÓRA | ul. Wazów 6a (parking Urzędu Miasta) | tel. 720 858 522 | e-mail: sklep@ortoprot.pl

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

MAPY MIŁOŚCI GOTTMANA. KLUCZE DO DŁUGIEGO I SZCZĘŚLIWEGO ZWIĄZKU

Mapy miłości opisywane są jako „naukowo sprawdzone narzędzia do wzmacniania małżeństwa i zabezpieczania go przed rozwozem”. Co jest potrzebne do ich stworzenia? Partner i poświęcony mu czas.

Para światowej sławy psychologów, twórców Instytutu Gottmana, od 50 lat prowadzi przełomowe badania z udziałem tysięcy par, dotyczące życia w małżeństwie. Dr John Gottman i jego żona dr Julie Schwartz Gottman są autorami licznych publikacji i szkoleń.

● Jak stworzyć udany związek?

Postaw na zaufanie i zaangażowanie

W książce „Siedem zasad udanego małżeństwa” dr Gottman zachęca m.in. do tworzenia map miłości. Jest to pierwszy poziom w budowaniu udanego związku, którego fundamentem powinny być zaufanie i zaangażowanie.

Wiedza na temat zarówno ważnych, jak i drobnych faktów z życia partnera, które można poznać właśnie dzięki mapom, sprzyja rozwojowi przyjaźni i intymności w związku.

Poświęcenie czasu na poznanie myśli, uczuć, wspomnień czy planów bliskiej

osoby sprawia, że w mózgu tworzy się swoista „mapa miłości”, obszar, w którym przechowywane są ważne informacje o życiu partnera.

Ta wiedza nie tylko cementuje związek, ale jest również pomocna w przetrwaniu małżeńskich kryzysów.

Znając dobrze zachowania i schematy myślowe swojego partnera, wiemy jak radzić sobie później w konfliktowych czy stresujących sytuacjach.

Ponadto osoby wyposażone w pogłębioną wiedzę o swoich małżonkach są w stanie zrobić im np. udaną niespodziankę, przygotować ich ulubioną potrawę,

wesprzeć je w odpowiedni dla nich sposób w trudnej sytuacji czy dopingować i motywować do osiągnięcia zamierzonych celów.

● Jak budować mapy miłości? Zaczni od tego ćwiczenia

Gottmanowie zachęcają do regularnych, wspólnych rozmów, podczas których para pogłębi wiedzę o sobie nawzajem. Spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania i dowiedzcie się, ile wiecie o świecie swojego partnera.

Wypróbujcie przykładowe ćwiczenie z tworzenia mapy miłości:

- ▶ Wymień dwóch najbliższych przyjaciół swojego partnera.
- ▶ Co miał na sobie twój partner, kiedy spotkaliście się po raz pierwszy?
- ▶ Wymień jedno z hobby swojego partnera.
- ▶ Co stresuje teraz twojego partnera?
- ▶ Opisz szczegółowo, co twój partner zrobił dzisiaj lub wczoraj.
- ▶ Jakie jest najmiłsze niezrealizowane marzenie twojego partnera?
- ▶ Jaki jest jeden z największych lęków twojego partnera?
- ▶ Jaki jest jego ulubiony sposób na spędzenie wieczoru?

REKLAMA

0011424022

Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?



adwokaci
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin – wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy – także po wielu dekadach.

Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzone oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** – za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** – za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na

rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa zgodnie z Art. 13 wyżej wymienionej Ustawy Lutowej.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny – kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy

związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

Ambicki Trela Adwokaci
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław
tel. 733-344-471,
733-11-33-55
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl
<http://www.adwokat-ambicki.pl>

► Jaki jest jeden z ulubionych sposobów twojego partnera na ukojenie?

► Wymień osobę, której twój partner nie lubi.

► Jaka jest idealna praca twojego partnera?

► Jakimi problemami zdrowotnymi martwi się twój partner?

Pamiętajcie, że nie chodzi o to, kto udzieli bardziej trafnych odpowiedzi, ale o dowiedzenie się jak największej ilości szczegółów o życiu partnera. Nie ma tu wygranych czy przegranych. Są to jedynie wskazówki, pokazujące, którą drogą podążać, o co pytać i nad czym się zastanawiać. Gracie do wspólnej bramki, a to ćwiczenie ma być rozgrzewką przed wspólnie rozegranym meczem.

● Pamiętaj o „aktualizacji mapy”

Należy pamiętać, że praca nad związkiem to ciągły pro-



Mężczyźni i kobiety w dojrzałym wieku potrzebują miłości. Na takie uczucie nigdy nie jest za późno

ces. W budowaniu mapy miłości nie chodzi więc o jednorazową rozmowę i odpowiedzenie na powyższe pytania, ale o regularne dbanie o lepsze po-

znawanie partnera. Jak bowiem przypominają Gottmanowie: Im więcej o sobie wiecie, tym silniejszą czujecie więź i tym głębszy, bardziej sa-

tysfakcjonujący będzie wasz związek.

Dlatego „aktualizacja” mapy miłości jest tak ważna. Podczas rozmowy warto poruszyć temat obecnych przyjaciół, znajomych czy rywali partnera, omówić ostatnie i nadchodzące ważne wydarzenia w waszym życiu oraz związane z nimi odczucia, a także podzielić się aktualnymi aspiracjami i zmartwieniami.

Zach Brittle z Instytutu Gottmana mówi, że mapa, którą wręczamy swojemu partnerowi na początku relacji, jest jak szkic ołówkiem. A zadaniem pary jest celowe dodawanie szczegółów do tej mapy. Aby to osiągnąć, potrzebują: skali, kierunku i legendy. W ciągu całego wspólnego życia powinni stale dodawać do mapy punkty orientacyjne, tekstury i kolory. Tylko ciągła wspólna praca nad relacją może spra-

wić, że para - mimo długiego stażu - nadal będzie się lubiła, tworząc szczęśliwy związek oparty na przyjaźni i wzajemnym zainteresowaniu.

● Na miłość nigdy nie jest za późno

Współcześni seniorzy to osoby, które chcą przeżywać emocje, spełniać marzenia i kochać. Fakt, że organizm się starzeje, nie oznacza, że uczucia też!

Osoby dojrzałe mają potrzebę bycia kochanymi, docenianymi i ważnymi. Fakt, że się starzejemy, nie oznacza, że gasną w nas emocje, potrzeby bycia kochanym, docenianym, ważnym. Wręcz przeciwnie - wielu do tej prawdziwej miłości dojrzeje i przeżywa ją naprawdę mocno dopiero w późnym wieku.

Marta Siesicka-Osiak

REKLAMA

0011427309



Urząd Statystyczny
w Zielonej Górze

W Twojej okolicy ankieterzy realizują Badania Ankietowe

Infolinia statystyczna

22 279 99 99



zielonagora.stat.gov.pl



@UStatZielonaGora



@ZielonaGoraSTAT

**Weź udział w badaniu.
Ty również korzystasz z jego wyników!!!**

Jak sprawdzić ankietę statystycznego?

- **Poproś o legitymację** – ankieterzy zawsze muszą mieć ważną legitymację zawierającą unikalny numer, nazwę urzędu, imię i nazwisko.
- **Pamiętaj:** Profesjonalny ankieter nigdy nie poprosi Cię o dane osobowe, takie jak numer PESEL czy hasła!

Sprawdź tożsamość ankietę:
badania-ankietowe.stat.gov.pl



Statystyki zaczynają się od Ciebie!

NA BÓL MIĘŚNI, ZAKWASY I CELLULIT. WAŁKI I PIŁKI DO MASAŻU TO ULGA I LEPSZY WYGLĄD CIAŁA

Rollery to piankowe wałki i piłki stosowane do automasażu i ćwiczeń. Przynoszą ulgę przy bólach mięśniowych i powięziowych, pomagają zwalczać obrzęki i cellulit, a także zapewniają dawkę wysiłku. Jak i do czego używać rollerów we właściwy sposób, tłumaczy fizjoterapeutka i specjalistka od rehabilitacji kręgosłupa.

Roller to przyrząd fitness najczęściej wykonany z tworzywa piankowego, który ma postać różnej wielkości wałków, gładkich lub z wypustkami. Drugim typem są piłki, również podwójne. Choć te piankowe mają optymalną twardość, w różnych sytuacjach można

użyć piłeczek z innych tworzyw (np. naturalnego korka, gumy lub plastiku).

- Główną zasadą działania rollerów we wszystkich ich wersjach jest zmniejszenie napięcia oraz zwiększenie elastyczności tkanek - mówi fizjoterapeutka mgr Anna Wolańska, która specjalizuje się w rehabilitacji kręgosłupa. - Inną korzyścią, którą uzyskamy za pomocą rollerów, jest zwiększenie przesuwalności tkanek poddawanych masażowi. Wpływa to na zwiększenie odżywienia i poprawę procesów fizjologicznych zachodzących zarówno w powięzi, mięśniach i tkankach bezpośrednio poddanych masażowi oraz poprawia drenaż tych partii ciała.

Jak podkreśla ekspertka, roller może być wykorzystywany zarówno w sporcie amatorskim, jak i profesjonalnym, a także w rehabilitacji ruchowej. Przyda się każdej aktywnej osobie.

- Korzyści ze stosowania rollerów odniosą osoby aktywne, ale również te, które chcą sobie pomóc w zmniejszeniu zbyt dużego napięcia mięśniowego związanego ze zbyt dużą ilością stresu - mówi terapeutka. - Przyrządy te służą przy tym nie tylko do masażu, są również doskonałym uzupełnieniem terapii punktów spustowych, terapii powięziowej oraz są stosowane przy niektórych dolegliwościach związanych z przeciążeniami układu mięśniowo-szkieletowego.

i poprawiają przepływ limfy, a to z kolei pomaga usuwać toksyny.

Rollery z wypustkami mogą być stosowane przed treningiem, by aktywować i przygotować tkanki do wysiłku. Są ponadto polecane do walki z cellulitem. Należy jednak pamiętać, że ich używanie może być początkowo bardziej bolesne zwłaszcza dla wrażliwych osób.

- Do rolowania okolic kręgosłupa należy używać rollerów typu duoball, piłki typu lacrosse są najczęściej stosowane w terapii punktów spustowych, wałki karbowane są najczęściej polecane do masażu tkanek miękkich a wałki gładkie są stosowane w rozluźnianiu powięzi - zaznacza Anna Wolańska.

REKLAMA

0011429843

SEBONE

SEBONE już w Zielonej Górze

Technologie wspierające dbanie o siebie.
Inteligentne, innowacje.

Marka z 20-letnim doświadczeniem i sprawdzonymi opatentowanymi technologiami z Korei. Z usług Sebony korzystają codziennie 3000 klientów, w 30 miastach po całej Polsce.

TYLKO DLA CZYTELNIKÓW:



**NIEODPŁATNE
10 masaży
w salonie SEBONE
w Zielonej Górze**

Jak skorzystać:

- ➔ Zadzwoń i zarezerwuj termin: ☎ 733 055 469.
- ➔ Podaj hasło: „CZYTELNIK GAZETKI”.
- ➔ Przyjdź do nas: ul. Bohaterów Westerplatte 4-6, Zielona Góra 65-034

Jaki roller wybrać?

Wybór rollera jest uzależniony od potencjalnego zastosowania. Kwestie, na które należy zwrócić uwagę, to gęstość pianki (twardość) oraz rozmiar powierzchni, do której ma być dostosowany. Należy uwzględnić ponadto cel terapii.

Podstawowe rodzaje rollerów to:

- duży wałek gładki,
- duży wałek z wypustkami,
- miniwałek,
- minipiłka,
- piłka twarda,
- piłeczki podwójne,
- piłeczki z wypustkami.

- Zastosowanie rollerów gładkich (duży, mały, piłki typu lacrosse czy duoball) jest bardziej uniwersalne. Są one wykorzystywane do zmniejszenia napięcia powięzi oraz poprawienia jej odżywienia. Służą one głównie do regeneracji i rozluźniania mięśniowo-powięziowego - mówi ekspertka. - Wałek z gładką powierzchnią wskazany jest szczególnie do stosowania po treningu, najczęściej wykorzystuje się je również w fizjoterapii.

Fizjoterapeutka wyjaśnia też, że wałki karbowane zapewniają większą poprawę ukrwienia i odżywienia mięśni, bo wypustki silnie stymulują tkanki. W ten sposób usprawniają krążenie krwi

Ile czasu powinno się rolować i jak często?

Czas rolowania jest zmienny i zależy od potrzeb. Jak zaznacza ekspertka, zalecenia dotyczące stosowania rollerów trzeba też zawsze traktować indywidualnie. Radzi, by masować się z umiarem. Najczęściej wskazane używanie rollerów od 1-3 razy w tygodniu w sesjach trwających około 15 minut.

- Podczas stosowania nie przekraczać granicy komfortu i nie rolować, gdy bolesność tkanek jest tak duża, że uniemożliwia normalne funkcjonowanie - ostrzega rehabilitantka. - Szczególną uwagę i ostrożność należy zwrócić również w przypadku dolegliwości bólowych. Dodatkowa stymulacja tkanek obciążonych napięciem może spowodować reakcję zapalną.

Jak podkreśla specjalistka, największymi błędami podczas stosowania rollerów to robienie tego zbyt często, niezgodnie z zaleceniami lub w sposób, który jest niedostosowany ich potrzeb danej osoby.

Należy pamiętać, że są też przeciwwskazania do rolowania. To przede wszystkim: stany zapalne, gorączka, świeże stany pooperacyjne, choroba nowotworowa, choroby autoimmunologiczne w aktywnej fazie.

Anna Rokicka-Żuk

DOM PRZYJAZNY SENIOROWI, CZYLI JAK MIESZKAĆ BEZPIECZNIEJ I WYGODNIEJ PO SZEŚĆDZIESIĄTCE

Projektowanie domu z myślą o osobach starszych nie oznacza tworzenia specjalistycznych budynków, lecz stosowanie sprawdzonych i przewidujących rozwiązań. Celem – wspieranie samodzielności, minimalizowanie ryzyka upadków oraz zapewnienie wygody codziennego użytkowania.

Komunikacja bez barier

Podstawą projektowania domu dla osób starszych jest eliminacja wszelkich progów między pomieszczeniami.

Jeżeli ich całkowite usunięcie nie jest możliwe, warto zastosować listwy wyrównujące lub niskie rampki. Pomieszczenia dla seniora powinny mieścić się na parterze.

Bezpieczna łazienka

W łazience dla seniora najlepszym rozwiązaniem jest prysznic bezbrodzikowy z odpływem liniowym, siedziskiem oraz uchwyty przy natrysku i toalecie.

Podczas remontu warto wzmocnić ściany pod montaż przyszłych poręczy. Rekomendowane są płytki antypoślizgowe, armatura termostatyczna oraz miska WC na wysokości 45–48 cm. Odpowiednie doświetlenie lustra i umywalki ograniczy ryzyko cieni i ośnień.

Warto też pamiętać o funkcjonalnym wejściu: zadaszenie chroniące przed deszczem, antypoślizgowa wycieraczka oraz odpowiednie oświetlenie strefy zamka to proste elementy, które zdecydowanie podnoszą komfort i bezpieczeństwo seniorom.

Uwaga, schody

Schody wymagają szczególnej uwagi. Tu ryzyko upadku jest największe, dlatego już na etapie projektu należy zadbać o bezpieczne proporcje, odpowiednie materiały i dobre oświetlenie.

Schody powinny być wyposażone w poręcze po obu stronach, zakończone wygięciem w stronę ściany, co za-



Dom przyjazny seniorowi to taki, gdzie jest jak najmniej barier. Progi powinny zostać wyeliminowane, podłogi wykonane z materiałów antypoślizgowych i łatwych do utrzymania w czystości, a najczęściej używane przedmioty w kuchni – muszą być w zasięgu ręki

pobiega zaczepianiu się ubrania. Dobrą praktyką jest kontrastowe oznaczenie krawędzi stopni oraz unikanie śliskich i błyszczących okładzin. Zalecana wysokość stopnia to maksymalnie 16–17 cm, a głębokość co najmniej 28–30 cm, co ułatwia korzystanie ze schodów osobom o ograniczonej sprawności ruchowej.

Zalecane są materiały matowe, antypoślizgowe i łatwe do utrzymania w czystości. Lepiej unikać ciemnych plam i kontrastowych deseni na podłodze – osoby starsze mogą je odbierać jako przeszkody lub „dziury” w nawierzchni.

Oświetlenie powinno być warstwowe: ogólne, zadaniowe i nocne. Optymalna barwa światła do codziennych czynności to ok. 3000 K.

W zasięgu ręki

W kuchni zaleca się stosowanie szuflad z pełnym wysuwem zamiast niskich szafek, systemów wspomagających w górnych półkach i ergonomicznych uchwytów typu „D”.

Najczęściej używane przedmioty powinny znajdować się na wysokości między kolanem a barkiem.

Przestrzeń w sypialni

W sypialni powinno znaleźć się łóżko na wysokości 45–50 cm, które ułatwia siadanie i wstawanie oraz stabilny dywanik przy łóżku. Wokół należy zachować około metra przestrzeni manewrowej.

Dobrym pomysłem jest montaż oświetlenia z czujnikami ruchu w korytarzach i na trasie sypialnia–łazienka, co znacznie zmniejsza ryzyko nagłych potknięć.

Dla osób starszych istotna jest stabilna temperatura, brak przeciągów i odpowiednia wilgotność. Warto stosować termostaty przy grzejnikach, rekuperację lub regularne wietrzenie

i materiały poprawiające akustykę pomieszczeń.

Proste rozwiązania, takie jak wideo-domofon, czujniki dymu i zalania, oświetlenie z czujnikami ruchu czy przycisk centralnego wyłączenia światel, podnoszą bezpieczeństwo i komfort. Przydatne mogą być także systemy zdalnego odcięcia wody lub gazu.

Na zewnątrz istotne są równe nawierzchnie, miejsca do odpoczynku, poręcze przy schodach oraz podwyższone rabaty ogrodowe. Należy także zadbać o obniżone progi balkonowe, a numer budynku powinien być widoczny z ulicy.

Małgorzata Czuba-Skarzyńska

REKLAMA

0011429308

magic love

candle



TWORZYM NATURALNE ŚWIECE SOJOWE,

które wypełniają przestrzeń subtelnym światłem
i urzekającym aromatem.

Każda świeca powstaje ręcznie z dbałością o detale.

 www.magiclove.pl
 [magiclove_pl](https://www.instagram.com/magiclove_pl)
 [Magiclove.pl](https://www.facebook.com/Magiclove.pl)
 [Magiclove_pl](https://www.youtube.com/Magiclove_pl)

Firma Handlowa Blanka Róg
ul. Żniwna 43
66-400 Gorzów Wlkp.
tel. 502252805

OGRODOWA PASJA. DZIAŁKA JEST JAK DRUGI DOM

Jeśli lubimy przebywać na świeżym powietrzu, praca w ogrodzie wpływa pozytywnie na samopoczucie, pozwala doceniać małe rzeczy i cieszyć się życiem.

Ogród dla wielu osób stanowi coś, bez czego nie wyobrażają sobie życia. Choć jego utrzymanie w pięknym stanie wymaga sporo pracy, to jednak dla seniora praca ta może stanowić nie tyle wyzwanie, ile sposób na przyjemne i aktywne spędzanie czasu. Dla wielu seniorów działka jest



Praca o umiarkowanej intensywności w ogrodzie to czas psychicznego relaksu

drugim domem, gdzie spędzają każdą wolną chwilę.

Praca o umiarkowanej intensywności w ogrodzie to czas psychicznego relaksu. Obserwowanie rozwoju roślin, które się zasiało czy zasadziło, opieka nad nimi, dają poczucie sprawczości i możliwości kontroli nad otoczeniem.

To także zbawienny w każdym wieku ruch. Praca w ogrodzie wpływa na kondycję fizyczną osoby starszej, poprawia krążenie, przynosi radość z życia, dodaje energii i... jest świetną okazją na wyjście z domu. Wystarczą dwie godziny dziennie. Należy jednak pamiętać, żeby nie przedłużać czasu spędzonego na pracy fizycznej i pilnować się, aby wysiłek nie był zbyt intensywny.

Przebywanie w otoczeniu zieleni, nawet jeśli nie jest ona rozległą przestrzenią, pozwala odetchnąć od codzien-

ności i zapomnieć o kłopotach.

Ekspertki zwracają uwagę, że Rodzinne Ogrody Działkowe, czyli tzw. działki cieszą się rosnącym zainteresowaniem już od co najmniej kilku lat. We Wrocławiu ogródki działkowe stały się popularnym sposobem na relaks w miejskim otoczeniu. Zainteresowanie działkami w mieście wzrosło szczególnie po i w trakcie pandemii COVID-19, kiedy to wielu mieszkańców poszukiwało prywatnych przestrzeni do wypoczynku na świeżym powietrzu.

Najtańsze działki bez zabudowy można kupić za około 6-10 tys. zł, podczas gdy dobrze zagospodarowane z altaną mogą kosztować od 20 do 30 tys. zł, a nawet więcej. Najdroższe oferty mogą osiągać ceny nawet powyżej 70 tys. zł.

Agnieszka Aulich

REKLAMA

0011429158

Kamila zawsze doradzi.

Pani Marta, która prowadzi kwiaciarnię i potrzebowała gotówki na wakacje, wybrała z oferty Providenta pożyczkę ze stałą ratą, a dodatkowo dobrą polisę na życie. Pani Marta jest zadowolona po powrocie z urlopu, a w kwiaciarni klientów od razu przybyło.

Jeśli Ty też chcesz proponować swoim Klientom najlepsze rozwiązania, dołącz do naszego zespołu.

Zadzwoń pod numer **600 400 383** (koszt połączenia wg taryfy operatora) lub wejdź na: www.provident.pl/kariera.

Zostań Doradcą Klienta!



Building a better world through financial inclusion.



visionoptyk®
Blżej 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



visionoptyk®
Blżej Ciebie

-50%

**NAJLEPSZE
OKULARY
PROGRESYWNE**

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

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



Aparaty słuchowe i badania słuchu

Jesteśmy polską firmą z tradycjami, która zajmuje się kompleksową opieką nad osobami niedosłyszącymi. Poprawiamy jakość życia coraz większej liczbie osób z niedosłuchem. Wierzimy, że lepsze słyszenie zarówno świata dźwięków, jak i zrozumienia mowy ludzkiej znacząco wpływa na poprawę jakości życia naszych pacjentów.



**Czy wiesz gdzie się zgłosić,
gdy tracisz słuch?**

Oczywiście Marmed

**Wykonujemy bezpłatne badania słuchu,
konsultacje i omówienie wyniku**

**Jeśli nie możesz do nas dotrzeć,
oferujemy bezpłatne wizyty domowe.**

NOWA SÓL

ul. Wojska Polskiego 2,
67-100 Nowa Sól
tel.: 729 058 723, 574 100 281

WSCHOWA

Plac Grunwaldu 2C,
67-400 Wschowa
tel.: 570 100 868, 792 100 478

DREZDENKO

Gabinet Protetyki Słuchu
Szpital Powiatowy
ul. Piłsudskiego 8, 66-530 Drezdenko
tel. 793 100 691, 502 028 301
Drugi gabinet
ul. Sienkiewicza 3a, 66-530 Drezdenko

SZPROTAWA

Gabinet Protetyki Słuchu
ul. Rynek 8/9, 67-300 Szprotawa
tel.: 729 055 121

MIĘDZYRZECZ

ul. Rynek 2, 66-300,
tj. naprzeciwko Ratusza
tel.: 793 100 763, 796 100 414

SKWIERZYNA

ul. Szpitalna 5, 66-440 Skwierzyna
tel.: 793 100 763

ZIELONA GÓRA

Centrum Medyczne ul. Wyszyńskiego 99
65-001 Zielona Góra
tel. kom.: 48 574 329 102 oraz
ul. Kupiecka 3, 65-426 Zielona Góra
tel.: 535 991 047

ŚWIEBODZIN

Przychodnia POSTĘP, gab. 2 bud. A
ul. Strzelecka 1, 66-200 Świebódzin
tel.: 793 100 528, 729 055 102
Drugi gabinet
ul. Głogowska 17,
66-200 Świebódzin
tel.: 574 132 700, 574 159 510

KROSNO ODRZAŃSKIE

ul. Poznańska 9
66-600 Krosno Odrzańskie
tel.: 791 100 491

ŻARY

Przychodnia Eskulap gabinet nr 6
ul. Moniuszki 2, 68-200 Żary
tel.: 729 055 122
Drugi gabinet
ul. Rynek 26, 68-200 Żary
tel.: 792 170 007

DOBIEGNIEW

ul. Mickiewicza 3
66-520 Dobiegniew
tel.: 793 100 691

GUBIN

Gabinet Protetyki Słuchu
ul. 3 Maja 10,
66-620 Gubin
tel.: 793 100 128

REFUNDACJA NFZ
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Największy lotniskowiec USA na Karaibach. Czym to grozi?



Grupa uderzeniowa lotniskowca Gerald Ford przemieściła się na obszar odpowiedzialności Dowództwa Południowego USA, który rozciąga się na kraje Ameryki Łacińskiej

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Największy pokaz siły Stanów Zjednoczonych na Karaibach od 30 lat, oficjalnie nazywany jest „działaniem antynarkotykowym”.

Przybycie grupy uderzeniowej wyposażonej między innymi w pociski Tomahawk, zwiększy zdolność USA do atakowania celów w Wenezueli.

Rzecznik Pentagonu Sean Parnell mówił, że grupa lotniskowców „wzmocni i rozszerzy istniejące możliwości zwalczania handlu narkotykami oraz niszczenia i likwidowania transnarodowych organizacji przestępczych”.

Siła ognia grupy wykracza poza to, co jest niezbędne, do atakowania małych łodzi,

które według Trumpa są wykorzystywane do przemytu narkotyków.

USA przeprowadziły 19 ataków na statki przemysłowe na Karaibach i we wschodniej części Oceanu Spokojnego. W atakach zginęło 76 osób, co wywołało debatę prawną na temat legalności tych ataków.

Prezydent Kolumbii Gustavo Petro powiedział, że dopóki ataki na łodzie na Karaibach będą kontynuowane, jego kraj zawiesi kontakty z amerykańskimi agencjami bezpieczeństwa.

Oświadczył to po tym, jak stacja CNN podała, że Wielka Brytania zaprzestała dzielenia się z USA informacjami wywiadowczymi na temat statków podejrzanych o handel narkotykami na Karaibach. Trump

mówił o rozszerzeniu operacji wojskowej o cele lądowe. Do takich służą obecne na Fordzie myśliwce F/A-18, które mogą atakować cele na lądzie, oraz maszyny walki elektronicznej Growler, które mogą atakować i zakłócać wrogie radary i obronę powietrzną.

Oprócz dwóch niszczycieli rakietowych USS Bainbridge i USS Mahan, grupa uderzeniowa Forda obejmuje USS Winston S. Churchill, okręt dowodzenia obroną powietrzną i przeciwrakietową.

USA przeprowadziły 19 ataków na statki przemysłowe na Karaibach i we wschodniej części Oceanu Spokojnego. Zginęło w nich 76 osób

USA oskarżają Maduro o kierowanie przemytem narkotyków i nie uznają go za prawowitego prezydenta Wenezueli. Nieopodal wybrzeży tego kraju doszło do większości amerykańskich ataków na łodzie domniemanych przemytników. W sierpniu prokurator generalna USA Pam Bondi poinformowała, że Stany Zjednoczone oferują nagrodę w wysokości 50 mln dolarów za informacje, które mogą doprowadzić do aresztowania przywódcy Wenezueli.

USS Gerald R. Ford to najnowszy i największy lotniskowiec amerykańskiej marynarki wojennej. Przy wyporności ponad 100 tys. ton zabiera na pokład ponad 75 samolotów bojowych. Podobnie jak inne jednostki tej klasy, operuje wspólnie z okrętami eskorty i zaopatrzenia. PAP

Turecki samolot wojskowy rozbił się na terenie Gruzji. Na pokładzie było 20 osób

Kazimierz Sikorski
Ankara

Tureckie wojsko potwierdziło, że cała 20-osobowa załoga samolotu transportowego, który rozbił się w Gruzji, zginęła.

W środę minister obrony Turcji ogłosił tragiczną wiadomość o śmierci wszystkich na pokładzie wojskowej maszyny transportowej.

Samolot C-130 wystartował z Azerbejdżanu i wracał do Turcji. Rozbił się w gruzińskiej gminie Sighnaghi, około 5 kilometrów od granicy Gruzji z Azerbejdżanem.

„C-130, który wystartował z Azerbejdżanu, w drodze do kraju rozbił się w pobliżu granicy gruzińsko-azerbejdżańskiej” – oznajmił minister obrony Turcji Yasar Guler na X, do której dołączono zdjęcia ofiar.

Turecka grupa śledcza przybyła na miejsce katastrofy w środę rano, aby zbadać szczątki rozrzucone na bardzo dużym obszarze.

„Nasi bohaterzy towarzysze broni zginęli męczeńską śmiercią 11 listopada 2025 roku, kiedy nasz wojskowy sa-

molot transportowy C-130, który wystartował z Azerbejdżanu, w drodze do naszego kraju rozbił się w pobliżu granicy Gruzji z Azerbejdżanem” – powiedział minister obrony Turcji Yasar Guler w komunikacie opublikowanym na portalu X.

Brak łączności z samolotem

Łączność z samolotem utraciono wkrótce po wejściu w gruzińską przestrzeń powietrzną. Co istotne, samolot nie nadał sygnału SOS.

Wojskowe samoloty transportowe C-130 są często wykorzystywane przez tureckie siły zbrojne do transportu personelu i operacji logistycznych.

Turcja i Azerbejdżan łączą sojusze wojskowe. Prezydent Azerbejdżanu Ilham Alijew i minister spraw zagranicznych Gruzji Maka Bochorishvili złożyli kondolencje swoim tureckim odpowiednikom po katastrofie.

„Jesteśmy głęboko wstrząśnięci wiadomością o śmierci naszych żołnierzy w wypadku, który miał miejsce na gruzińskiej ziemi” – oświadczył Alijew w komunikacie, o którym poinformowała agencja Anadolu. PAP



Na pokładzie samolotu znajdowało się 20 osób, w tym załoga. Przyczyna katastrofy nie jest znana

Utwór sztucznej inteligencji na szczycie listy przebojów

Kazimierz Sikorski
USA

„Walk My Walk” Breaking Rust – artyści bez tożsamości, ale o którym media w USA donoszą, że jego utwory są oparte na technologii AI – znalazł się na szczycie listy magazynu „Billboard”.

W mediach społecznościowych Breaking Rust nie przynajmniej, że wykorzystał sztuczną inteligencję do stworzenia przeboju.

Jednak fakt, że głos w utworze nie jest powiązany z nazwiskiem żadnego wokalisty – a ilustracje, zdjęcia i klipy zespołu zostały ewidentnie stworzone przez AI – skłonił branżę muzyczną do uznania Breaking Rust za artystę wykorzystującego sztuczną inteligencję. Kilka nagrań do identyfikacji utworów muzycznych opartych na sztucznej inteligencji, używanych przez AFP, wskazało z prawdopodobieństwem od 60 do 90 procent, że „Walk My Walk” to

utwór wygenerowany przez AI. W napisach końcowych utworu jako autora wymieniany jest Aubierre Rivaldo Taylor – nazwisko to pojawia się w internecie jedynie w powiązaniu z zespołem Def Beats AI, który jest identyfikowany jako projekt AI.

Od pojawienia się platform generatywnych AI dedykowanych muzyce, takich jak Suno czy Udio, utwory stworzone przy użyciu sztucznej inteligencji zyskują na popularności na platformach streamingowych. W lipcu twórcy projektu Velvet Sundown potwierdzili, że ten klasyczny zespół rockowy jest produktem sztucznej inteligencji, po tym jak jeden z jego utworów przekroczył milion odsłuchań.

REKLAMA

0011430263

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

Burmistrz Gminy i Miasta Nowe Miasteczko z dniem 13.11.2025 r. ogłasza II przetarg ustny na sprzedaż prawa własności nieruchomości stanowiących własność Gminy Nowe Miasteczko

Oznaczenie nieruchomości wg księgi wieczystej	Numer działki	Powierz. działki [m ²]	Opis i położenie nieruchomości	Cena wywoławcza (brutto)	Wysokość wadium (w złotych)	Termin przetargu
ZG1N /00025896/3	15/34	1816	Działka nr 15/34, w obrębie Borów Wielki, opis użytku - tereny przemysłowe, symbol klasoużytku – Ba. Działka zbudowana budynkiem hydroforni o pow. 50 m ² . Na działce znajdują się studnie głębinowe.	27.500,00 zł	2.800,00 zł	Przetarg ustny nieograniczony, 15.12.2025 r. o godz. 10 ⁰⁰
ZG1N /00062693/1	46/2	1231	Działka nr 46/2, położona w obrębie Miliaków, teren niezabudowany, opis użytku: pastwiska trwałe, symbol klasoużytku: PsIV. Dla działki wydana została decyzja o warunkach zabudowy nr 4/2025 z dnia 28.01.2025 r. dla inwestycji: budowy budynku mieszkalnego jednorodzinnego wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną.	95.940,00 zł	9.600,00 zł	Przetarg ustny nieograniczony, 15.12.2025 r. o godz. 10 ¹⁵

Przetarg odbędzie się w siedzibie tut. Urzędu Miejskiego w Nowym Miasteczku ul. Rynek 2, pok. nr 1. Szczegółową informację dotyczącą przetargu zawiera ogłoszenie wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego oraz na stronach internetowych urzędu: www.nowemiasteczko.pl. Wadium w pieniądzu z podanym numerem działki należy wpłacić do dnia 9.12.2025 r. tzn. do tej daty musi wpłynąć na konto Gminy. Bliższych informacji udzieli – stanowisko ds. mienia komunalnego Urzędu Miejskiego w Nowym Miasteczku pokój nr 12 lub tel. nr 0-68 388-81-54 wew. 37.

pod PARAGRAFEM

W KSIĘGARNIACH

Tokio spowite mrokiem

Już za tydzień w sprzedaży „Łabędź i nietoperz” Keigo Higashino (wyd. Relacja). Autor wciąga czytelnika w mroczną historię zbrodni, która rzuca długi cień na dwie rodziny. Gdy w Tokio zostaje zamordowany znany prawnik, a do winy przyznaje się niepozorny emeryt, sprawa wydaje się oczywista. Ale jego syn i córka ofiary docierają do pewnych wydarzeń sprzed lat...

ZA TYDZIEŃ

6 listopada 1923 r.: Krwawy Wtorek w Krakowie

Sto lat temu atmosfera w Krakowie przypominała rewolucję. Protesty robotnicze w zakończyły się ich stłumieniem przez policję i wojsko.



Przedwojenne żydowskie gangi. Terror i handel żywym towarem

Stanisław Majerowski
redakcja@polskatimes.pl

Kupczenie kobietami i kontrola rynku usług seksualnych stanowiła domenę polskich Żydów. Był to jeden z najbardziej wstydlivych problemów tej społeczności.

W 1932 roku w Wilnie został porwany syn właściciela kantoru lombardu „Kresovia” Josela Lejbowicza, uważanego za najbogatszego mieszkańca miasta. Sprawcy zażądali gigantycznego okupu. Uprawdzenia dokonała banda o nazwie „Złoty sztandar”, a tworzyły ją niedobitki słynnej Bruderferajny – rozbitego przez policję jeszcze w latach 20. jednego z największych gangów ówczesnej Polski.

Do tej pory „Złoty sztandar” specjalizował się raczej w rabowaniu niedużych banków na Wileńszczyźnie, od czasu do czasu organizowano też napady na wagony pocztowe. Jednak w 1932 r. do Wilna zawitał niejaki Berek Krawiec, rzekomo pomagier słynnego gangstera z Chicago – Ala Capone’a. Po przyjeździe nad Wilię Krawiec szybko się jednak znużył bezczynnością i postanowił zaproponować swoim nowym kumpłom z Bruderferajny skok w stylu amerykańskim.

Mafia z Wilna

Czym było Bruderferajn? W tłumaczeniu z jidysz „związkiem braterskim”, przestępczą elitą żydowskich Rosjów. „Jego początek, przypadający na styczeń 1911 r., związany jest z nowatorskim jak na owe czasy pomysłem dwóch wileńskich właścicieli: Saszki Lichtsohna vel Chany Bobkesa i Aarona Wójcika. Otóż postanowili oni stworzyć organizację będącą swego rodzaju samopomocą tzw. błatnych” – czytamy w tekście „Bruderferajn – mafia z Wilna” na stronie Rojsty.worpress.com.

Szybko okazało się, że korzyści płynące z nieformalnej organizacji są tak wielkie, że przekształcono ją w zorganizowany



Noe Trauman (1868-1912), Żyd z Łodzi, założyciel organizacji Cwi Migdal działającej na terenie Argentyny i Brazylii

wany gang. Poza tym każdy z gangsterów opłacał składki członkowskie, z których tworzone (wg rosyjskiej nomenklatury) tzw. obszczak, w razie wypadku rodzina przestępcy mogła więc liczyć na wsparcie.

Złote lata dla szajki przyniosła im jednak wolna Polska. Po zakończeniu wojny polsko-bolszewickiej organizacja Lichtsohna i Wójcika rozrosła się do niebotycznych rozmiarów – miała tysiąc członków, wszystkich przestępców z miasta.

Mieli sąd i kancelarię

Mimo to Bruderferajn miał się świetnie. Doszło do tego, iż dla ogarnięcia tak wielkiej liczby ludzi i interesów szefowie organizacji założyli profesjonalną kancelarię. W specjalnym pokoju w mieszkaniu Lichtsohna trzymał kartoteki kupców i zamożniejszych mieszkańców Wilna, księgi rachunkowe, księgi przewinień, wykroczeń i zdrad poszczególnych członków organizacji oraz

kasę pancerną z „obszczakiem”.

„Saszka Lichtsohn, nazywany przez kamratów Prezesem, szybko wysunął się na przywódcę organizacji” – czytamy w teście z Rojstów. „Bali się go zarówno zwykli mieszkańcy Wilna, jak i gangsterzy. Dla tych ostatnich nie bez znaczenia był fakt, że to on stał na czele mafijnego sądu, który dbał o porządek i eliminował zdrajców.

W latach 20. policja państwowa, dopiero co powstała i raczkująca, nie była przeciwnikiem dla zorganizowanych gangsterów. Z czasem jednak to policja zyskała przewagę. W 1924 r. przyszedł czas i na Bruderferajn. Gdy gangsterzy zastrzelili złodzieja Elkę Gurwicza, który nie bał się przeciwstawić Prezesowi, policja ruszyła do natarcia i w zaledwie kilka miesięcy wszyscy najbardziej prominentni działacze Bruderferajny trafili za kratki.

Marny koniec ferajny

W tym miejscu wróćmy do wątku Berka Krawca. Z nudów zaproponował swoim byłym kumpłom z Bruderferajny porwanie dla okupu syna jednego z najbogatszych wlnian, 8-letniego Josela Lejbowicza. Opracował szczegółowy plan porwania i zdaje się, że wziął na siebie nawet kierowanie całą tą skomplikowaną operacją.

W lutym 1932 r. Zelig Lewinson, Chana Bobkes i ich ludzie porwali Josela i za uwolnienie dziecka zażądali 14 tys. zł. W latach 30. w Polsce była to zupełna nowość. Początkowo policja działała zupełnie po omacku. Zaczęto obawiać się o życie chłopca. Lejbowicz zebrał żądany okup i zostawił w wskazanym przez gangsterów miejscu.

Przełom w sprawie nastąpił w momencie, gdy nieoczekiwanie z pomocą policji przyszedł po raz kolejny – lokalne środowisko przestępcze, które uznały sprawcę kidnapingu za obcego, który ośmielił się wejść i działać na ich terenie.

Policja szybko namierzyła porywaczy, aresztując większość z nich. „Ci, którzy uniknęli chwilowo aresztu, sami po trzech dniach wypuścili chłopca. Odzyskano forszę. Po głośnym procesie Saszka Lichtsohn został skazany na cztery lata więzienia, co zakończyło dzieje Bruderferajny, największej w międzywojniu organizacji złodziejskiej” – czytamy na stronie Rojstów. Większość Bruderferajny została rozstrzelana w 1941 roku w Ponarach.

Filantropi i sutenerzy

O ile Bruderferajna trzęsła Wilnem, w Warszawie poczynił sobie gang Zwi Migdal, założony w Buenos Aires jeszcze w latach 90. XIX w. przez stręczycieli, alfonsów i właścicieli domów publicznych specjalizujących się w przemycaniu kobiet ze wschodniej Europy. Członkami organizacji byli głównie Żydzi z ziem polskich, a jej ofiarami w większości polskie żydówki.

Jak pisze Isabel Vincent w książce „Ciała i dusze”, początkowo organizacja nosiła nazwę „Warszawskie Towarzystwo Wzajemnej Pomocy” i miała charakter filantropijny. Dopiero później, na żądanie polskiego ambasadora w 1929 roku, zmieniono nazwę na „Towarzystwo Wzajemnej Pomocy Zwi Migdal”. Nazwa towarzystwa wybrana została dla upamiętnienia jednego z założycieli, Zwi Migdala, który znany był również jako Luis Migdal.

Towarzystwo zostało oficjalnie powołane do życia 7 maja 1906 r., ale początki jej działalności sięgają wcześniejszego okresu. Jej pierwszym prezesem oraz głównym założycielem był Żyd polskiego pochodzenia, urodzony w Łodzi Noe Trauman, który w młodości musiał uciekać z kraju z powodów politycznych. Jako że Ameryka Południowa była coraz popularniejszym kierunkiem emigracji, na stałe zamieszkał w Argentynie i związał się z tamtejszymi sutenerami i handlarzami kobiet z Europy.

Mamione boskim Buenos

Według Isabel Vincent przyczynami emigracji żydowskich kobiet z Imperium Rosyjskiego do Ameryki Południowej były rosyjski antysemityzm oraz bieda. Do tego trzeba dodać tolerancję dla zjawiska prostytucji charakterystyczną dla latynoskiej kultury, skorumpowaną policję, a poza tym nowe i szybkie połączenia morskie między Europą i Ameryką.

Scenariusz przez lata pozostawał taki sam. Kobiety były mamione dobrze płatną pracą za granicą lub naprędce organizowanym ślubem z przystojnym i bogatym Żydem, który poszukuje żony wychowanej w tradycji. Rodzinie, która godziła się na oddanie dziewczyny, wypłacana była zaliczka pieniężna, a niesamowita nędza, w jakiej żyli, tylko sprzyjała zgodzie na ów proceder.

Dziewczęta w większości miały po 13-16 lat, aczkolwiek

przedział wiekowy był znacznie szerszy – zaczynał się od lat 7, a kończył na 20. Do 1913 roku w Buenos Aires zarejestrowanych było ponad 4 tys. prostytutek pochodzenia żydowskiego, przywożonych głównie z terenów Galicji, Bukowiny, Kongresówki i zachodnich guberni rosyjskich. Ale macki Zwi Migdal działały równie energicznie w Warszawie, Lublinie i Białymstoku.

Doniosła rola Raquel

„Atrakcyjni mężczyźni – pisze Vincent – podróżowali po wsiach, poszukując młodych kobiet, którym oferowali intratną pracę za granicą, niewymagającą żadnych kwalifikacji, a gwarantującą życie na wysokim poziomie. Czasem zawierano małżeństwa. Wykorzystywano np. żydowskie rytualne związki małżeńskie, ponieważ ich zawarcie nie wymagało obecności rabina, nie były również odnotowywane w oficjalnych dokumentach. Handlarze tłumaczyli rodzinie ofiary, że jedyną szansą na zawarcie małżeństwa jest wyjazd za granicę, ponieważ w Polsce narzeczonemu groziła obowiązkowa służba wojskowa”.

Towarzystwo oficjalnie zakończyło działalność w 1930 r. w wyniku doniesienia złożonego przez byłą prostytutkę Raquel Liberman w 1929 r. Liberman była Żydówką pochodzącą z Polski i dzięki swojej postawie przeszła do historii jako pierwsza, której udało się uciec spod kontroli organizacji. We wrześniu 1930 r. odbył się proces, na którym skazano 108 osób, jednak ostatecznie tylko trzy pozostały w więzieniu.

W Polsce do likwidacji zjawiska przyczyniło się wprowadzenie 11 lipca 1932 r. nowego Kodeksu karnego. W części ogólnej (art. 9) handel niewolnikami, kobietami lub dziećmi wymieniono jako przestępstwa, względem których obowiązuje zasada „represji wszechświatowej (tzw. zasada ścigania uniwersalnego)”.

REKLAMA

0011430311

OGŁOSZENIE

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu działki nr ewidencyjny 206, obręb Łąkie, gmina Skąpe

Na podstawie art. 17 pkt 11, w trybie art. 8h, 8i, 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz art. 39 ust 1, w związku z art. 46 ust. 1 pkt. 1 oraz art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) realizując uchwałę Rady Gminy Skąpe Nr VI/48/2024 z dnia 6 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu działki nr ewidencyjny 206, obręb Łąkie, gmina Skąpe zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko. Konsultacje mają na celu zapoznanie wszystkich zainteresowanych osób z projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz zebranie uwag dotyczących zapisów dokumentu.

Proces konsultacji społecznych będzie prowadzony w okresie od **13.11.2025 r. do 12.12.2025 r.** Projekt planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko jest dostępny:

- w siedzibie Urzędu Gminy Skąpe, Skąpe 65, 66-213 Skąpe w godzinach pracy urzędu;
- na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem internetowym

<https://samorząd.gov.pl/web/gmina-skape/przed-konsultacjami6>.

Zainteresowani mogą składać uwagi do sporządzanego projektu planu miejscowego oraz w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko w dniach od 13.11.2025 r. do 12.12.2025 r. organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków w niniejszym postępowaniu jest Wójt Gminy Skąpe.

Uwagi można składać:

- na piśmie lub ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Skąpe, Skąpe 65, 66-213 Skąpe;
 - w postaci elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz. U. z 2024 r. poz. 1725) na adres: urząd@skape.pl;
 - w postaci elektronicznej za pomocą platformy ePUAP, adres skrzynki podawczej: /Skape/skrytkaESP.
- Składający uwagę do projektu miejscowego planu, powinien podać

imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego dostępny jest w Urzędzie Gminy Skąpe oraz na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii pod adresem internetowym: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Ponadto informuję, że w Urzędzie Gminy Skąpe, **w dniu 25.11.2025 r.:**

- **w godzinach 15:00 – 15:30** odbędzie się spotkanie otwarte dotyczące ww. projektu miejscowego planu, poprzedzone prezentacją projektu,
- **w godzinach 15:30 – 16:00** odbędzie się dyżur projektanta – urbanisty sporządzającego ww. projekt miejscowego planu.

Dodatkowo urbanista pełni dyżury telefoniczne w dniu **26.11.2025 r.** w godzinach 9:00 – 9:30 oraz 18.00 – 18.30, pod numerem telefonu: **+48 781-873-627.**

Równocześnie informuję, zgodnie z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.), o możliwości składania uwag i wniosków do prognozy oddziaływania na środowisko. Uwagi i wnioski mogą być wnoszone w formie pisemnej, ustnie do protokołu oraz za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres: **urząd@skape.pl w terminie od 13.11.2025 r. do 12.12.2025 r.**

Zgodnie z art. 8a ust. 1 oraz art. 17a ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym w związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Skąpe, danych osobowych, uzyskanych w toku przeprowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Wójt Gminy Skąpe
Zbigniew Woch

W związku z obowiązkiem, o którym mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia nr 2016/679 informuję, że:

1. Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Skąpe z siedzibą w Skąpem (66-213), Skąpe 65. Z administratorem można skontaktować się mailowo: urząd@skape.pl lub pisemnie na adres siedziby administratora. Administrator wyznaczył inspektora ochrony danych, z którym można skontaktować się mailowo: iod@skape.pl.
2. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe w celu realizacji procedury sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.
3. Dane osobowe mogą być udostępniane innym odbiorcom lub kategoriom odbiorców danych osobowych, którymi mogą być podmioty upoważnione na podstawie odpowiednich przepisów prawa. Szczegółowe informacje związane z przetwarzaniem danych osobowych zamieszczone zostały w klauzuli informacyjnej wywieszonej na tablicy ogłoszeń lub na stronie internetowej: www.bip.skape.pl w zakładce „Ochrona danych osobowych”.

REKLAMA

0011430992

KOMUNIKAT

Zarząd Zielonogórskiej Spółdzielni Mieszkaniowej informuje, że na stronie internetowej www.zielonogorska-sm.pl zamieszczono ogłoszenie o wyborze ofert na stawki roboczogodziny na 2026 r. dotyczące poszczególnych branż, badań instalacji, sporządzania dokumentacji techniczno-projektowej.

REKLAMA

0011422703

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa organizacja pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68, tel. **68-3208517, 601760685.**

AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

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

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

DROBNE

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25, tel. 510 026 976;
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

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

SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1; tel. 95 75 80 760;
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki,

naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.

68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-

serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel.

535 530 555

0011431439

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
w dniu 10.11.2025 roku naszego Kolegi

ś†p

Pawła Szczepańskiego

wieloletniego Kierownika Administracji
Budynków Mieszkalnych w Zakładzie Gospodarki
Mieszkaniowej w Zielonej Górze.

Rodzinie i Bliskim

składamy
najszczerze wyrazy współczucia.

*Współpracownicy
z Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej*

00114310927

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszego Kolegi

Józefa Hajdamowicza

Wyrazy szczerego współczucia Rodzinie i Bliskim
składają

*koleżanki i koledzy
z Okręgowej Izby Lekarskiej w Gorzowie Wlkp.*

0011431302

*„Gdy słońce zajdzie po raz ostatni,
a płomień życia już się dopali,
na wieki zostaniesz w sercach naszych
i zawsze będziemy Cię bardzo kochali”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 10 listopada 2025 roku w wieku 47 lat odszedł od nas
mój Kochany Mąż, nasz Syn i Tata

ś†p

Paweł Szczepański

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się mszą św.
w piątek 14 listopada 2025 roku o godz. 13.00
w kaplicy na cmentarzu w Drzonkowie, po czym nastąpi
odprowadzenie Zmarłego na miejsce spoczynku.

Pogrążona w żalobie
Rodzina

Lepiej jest bez chłopa niż mieć byle jakiego

Joanna Opozda w „Dzień dobry TVN” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Anna Wendzikowska udowadniała atrakcyjność
Celebrytka gościła u Żurnali-
sty, gdzie wyjawiała, że w jej
związkach dochodziło
do zdrad. Co więcej – przy-
znała, że ona również do-
puszczała się niewierności
wobec swoich partnerów.
– Potrzebowałam udowad-
niać sobie swoją atrakcyj-
ność, więc stąd się brały
moje zdrady – wyjaśniła
otwarcie.

Tomasz Karolak zaskoczył sam siebie
Aktor nie należał do grona fa-
worytów „Tańca z gwiazdami”,
ale radził sobie wystarczająco
dobrze, by awansować aż
do półfinału. Ostatecznie za-
kończył przygodę z show
w minioną niedzielę. – Byłem
przekonany, że dużo wcześniej
odpadniemy. Myślałem, że bę-
dziemy w pięciu odcinkach
– stwierdził w „Halo tu Polsat”.

Piotr Rubik ma nerwową żonę
Kompozytor opowiedział
na Instastories o zdarzeniu
przed jego wylotem do Polski.
– Na lotnisku przy odprawie
okazało się, że zostawiłem te-
lefon w samochodzie. I Agatka
musiała jeszcze raz do mnie je-
chać na lotnisko. Dawno nie
słyszałem takiej wiązanki. Za-
den raper by się nie powsty-
dził. Taka była wkurzona – po-
wiedział na Instastories. Osta-
tecznie podsumował jednak: –
Agatka jest przesłodka i ko-
chana, a ja to mówięm żarto-
bliwie. Nie po raz pierwszy ra-
tuje mnie z opresji.
(GZL) Fot. Sławomir Mielnik



W TELEWIZJI



Crossing
Ale Kino+ HD, 20:10
Emerytowana nauczycielka
Lia szuka dawno zaginio-
nej siostrzenicy. Kiedy od
sąsiada Achiego dowiaduje
się, że Tekla mogła opuścić
Gruzję i przenieść się do
Turcji, postanawia wyruszyć
wraz z chłopakiem w po-
dróż, by ją odnaleźć.

Helikopter w ogniu
Super Polsat, 21:00
Gwiazdorski (m.in. Josh
Hartnett, Ewan McGregor,
Tom Sizemore, Eric Bana)
film Ridleya Scotta o fatalnej
akcji US Army w Somalii,
kiedy okazało się, że amery-
kańscy żołnierze są odcięci
w środku wrogiego miasta,
a somalijska milicja jest o
wiele lepiej wyposażona, niż
się spodziewano...

Mój pies Artur
TV Puls, 22:30
Miłośnik sportu Michael
Light (Mark Wahlberg) wraz
z trzyosobową ekipą przystę-
puje do Mistrzostw Świata
w Rajdach Przygodowych na
Dominikanie. Stając na star-
cie nie przypuszcza, że jego
zespół wkrótce powiększy
się o dodatkowego członka –
psa o imieniu Artur.

Cała prawda o naszych zębach
BBC Earth, 22:55
We współpracy z dentysta-
mi BBC stworzyło gabinet,
do którego zgłaszają się
pacjenci z typowymi dole-
gliwościami stomatologicz-
nymi. Wszystko po to, by
uświadomić społeczeństwu
konsekwencje nieprawidłó-
wej higieny jamy ustnej.

KRZYŻÓWKA NR 175

- Poziomo:**
3) przodek Hiszpana,
6) anglosaski przełożony,
11) trzy minuty w ringu,
12) postawa podczas ćwiczeń
gimnastycznych,
13) napelniane powietrzem przy
wdechu,
14) „... uniesień”, obraz Włady-
sława Podkowińskiego,
15) żona hinduskiego dostojnika,
16) formacja dzikich gęsi,
17) niewielki komputer osobisty,
18) zasiada w oślej ławce,
19) zgrany zespół ludzi,
21) śpiewa psalmy w cerkwi,
23) siódmy dzień tygodnia w
judaizmie,
26) bawół z wyspy Celebes,
27) największa pustynia na
Ziemi,
30) dawna księga zawierająca
psalmy,
31) przeszkoda na drodze,
34) Ronald, 40. prezydent Sta-
nów Zjednoczonych,
38) Wojciech, reżyser filmu
„Przedwiośnie”,
39) ... Bugs, zwierzak z kres-
kówki,
40) auto z fabryki Toyoty,
41) droga na przełaj,
42) gotówka na czarną godzinę.
- Pionowo:**
1) wiosenny kwiat, szafran,
2) nakrycie głowy biskupa,
3) element średniowiecznych
fortyfikacji,
4) ruchoma część wagi,
5) pojemnik na atrament,
6) miejsce bitwy wojsk napo-
leońskich z armią rosyjską
w 1812 r.,
7) ssak z rodziny żyrafowatych,
8) ozdoba mankietu koszuli,
9) przyrząd optyczny do ob-
serwacji dali,
10) groźna choroba oczu,
20) miłośnik piękna i harmonii,
22) mocna karta w talii,
24) górką z nawianego śniegu,
25) kajzerka lub grahamka,

1	■	2	■	3		4	5	■	■	6	7		8	■	9	■	10
11					■	12							■	13			
	■		■	14				■	■	15				■		■	
16					■	17							■	18			
	■		■	19	20			■	■	21		22		■		■	
23	24		25			■	26				■	27		28		29	
■		■		■		■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
30																	
■	■		■										■		■		■
31		32		33									34	35		36	37
	■		■		■								■		■		■
38													39				
	■		■		■								■		■		■
40													■	41			
	■		■	42										■		■	

AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie
z Tele Magazynem

68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 174

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wszystko Ci sprzyja, więc
działaj odważnie. Horoskop
dzienny zapowiada, że ktoś
zaskoczy Cię dobrym słowem
oraz wsparciem.

Ryby (19.02 - 20.03)
Dziś skup się na relacjach
z innymi osobami. Horoskop
na dziś mówi, że szczerść
przyniesie ulgę. Unikaj
konfliktów o drobniaczki.

Baran (21.03 - 19.04)
Pomysł, który przyjdzie Ci
do głowy, okaże się cenny. Za-
ufaj intuicji i notuj. Horoskop
dzienny na czwartek wróży,
że wiele na tym zyskasz.

Byk (20.04 - 20.05)
Czas na domowe przyjem-
ności. Nie daj się wciągnąć
w cudze emocje – horoskop
dzienny ostrzega, że może
to mieć fatalne skutki.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Zabłyśniesz! Horoskop
na dziś zapowiada wyraźnie,
że Twoja pewność siebie
przyciągnie uwagę. Wyko-
rzystaj to z rozwagą.

Rak (22.06 - 22.07)
W Twoim otoczeniu pojawi się
drobne zamieszanie. Zachowaj
spokój. Horoskop dzienny
na czwartek mówi, że rozwią-
zanie przyjdzie samo.

Lew (23.07 - 22.08)
Zadbaj o równowagę między
obowiązkami a odpoczyn-
kiem. Horoskop dzienny mó-
wi, że dzięki temu wieczór
przyniesie Ci ukojenie.

Panna (23.08 - 22.09)
Emocje wezmą górę, lecz nie
tłum ich – wyraż je mądrze.
Horoskop na dziś wyraźnie
zapowiada, że znajdziesz
zrozumie w wielu osób.

Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja odkrywaniu no-
wych pasji. Postaw na spon-
taniczność. Horoskop dzien-
ny na czwartek mówi, że do-
brze na tym wyjdiesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Czas na porządkowanie planów.
Nie bój się zmieniać kierun-
ku. Horoskop dzienny zapo-
wiada, że może to być po-
czątek czegoś lepszego...

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność zachwy-
ci innych. Horoskop na dziś
to wskazówka, by podjąć się
zadania, które było odkłada-
ne od dłuższego czasu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Słuchaj serca, nie tylko
roztumu. Horoskop dzienny
na czwartek wróży, że drob-
ny gest dziś może mieć
wielkie znaczenie dla kogoś.

Na spotkaniu z mediami „Lewy” był na luzie. Jak nigdy

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Na początku tygodnia Robert Lewandowski i spółka zainaugurowali listopadowe zgrupowanie naszej piłkarskiej kadry przed eliminacyjnymi meczami z Holandią i Maltą.

Pierwszą kwestią, na jaką odpowiedział Robert Lewandowski podczas konferencji prasowej, było pytanie o opinię na temat książki Sebastiana Staszewskiego „Lewandowski. Prawdziwy”. Napastnik FC Barcelony odparł, że zaczął ją czytać i powiedział, że szanuje to, co tam zostało napisane, i chętnie przeczytał ją do końca i może się czegoś dowiedzieć. Został też zapytany o rzekomy konflikt z bramkarzem Łukaszem Skorupskim. Lewandowski w tej kwestii odparł:

- Lubię Łukasza Skorupskiego. Można powiedzieć, że jest specyficznym zawodnikiem. To, że ma inne podejście do życia i trochę inaczej patrzy na wiele spraw, nie przekreśla faktu, że jest zawodnikiem reprezentacji Polski. A ja potrafię się śmiać razem z nim, z jego żartów. Gdybym przeczytał ten fragment książki, mógłbym więcej powiedzieć na ten temat - stwierdził „Lewy”.

W pewnym momencie Robert Lewandowski został zapytany o swój pobyt w USA, podczas którego - jako pierwszy Polak w historii - symbolicznie rozświetlił polskimi barwami narodowymi legendarny nowojorski drapacz chmur Empire State Building.

Gwiazdor FC Barcelony nazwał wydarzenie w przeddzień Święta Niepodległości wielkim przeżyciem.

- Jestem dumny, że jestem Polakiem, jestem dumny, że



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Robert Lewandowski dotarł na zgrupowanie we wtorek, ponieważ dzień wcześniej gościł krótko w Nowym Jorku

mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie się znajduję, niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze wiem o tym, że robię to dla naszej ojczyzny. (...) Powinniśmy wszyscy razem świętować naszą niezależność. Cieszymy się - mówił Lewandowski, który przybył do Nowego Jorku z żoną.

Piłkarz dokonał wewnątrz gmachu symbolicznego zapalenia świec na mapie Empires State Building. Na zewnątrz wieżowiec automatycznie zapłonął biało-czerwonymi barwami chwilę później, dokładnie o zmierzchu.

Na zakończenie udziału Lewandowskiego w konferencji, gdy dziennikarze byli gotowi za-

cząć zadawać pytania selekcyjnemu Janowi Urbanowi, rzecznik prasowy kadry Emil Kopański nagle powiedział, że Lewandowski ma coś do powiedzenia. Przez chwilę zapadła cisza i dziennikarze z lekkim niepokojem, ale i zaciekawieniem zaczęli się wpatrywać w napastnika Barcelony. Lewandowski natomiast odparł:

- Ja mam jeszcze do dziennikarzy apel. Pokażcie jaja - wypalił po chwili ciszy Lewandowski.

Po kilku sekundach ciszy i konsternacji Lewandowski się uśmiechnął i wyjaśnił, że chodzi o to, aby mężczyźni obecni na konferencji udali się na badania męskich organów ro-
dnych do „jajowozu”, usta-

wionego pod hotelem reprezentacji.

- A tak naprawdę, to zapraszam was serdecznie na badania do „jajowozu”, który jest tutaj pod hotelem, żebyśmy się przebadali. Ja też idę i zachęcam was bardzo. Mam nadzieję, że też skorzystacie z tego - powiedział Lewandowski.

Po zakończeniu udziału w konferencji, „Lewy” faktycznie udał się do „jajowozu”, aby przejść badania. Po opuszczeniu pojazdu zapytano go, jak przebiegło badanie i czy było ono bolesne. Odpowiedział, że badanie trwa tylko parę minut. Powiedział też, że serdecznie zachęca mężczyzn do takich badań, bo jak powtórzył, jest bezbolesne, szybkie, ale warto zrobienia. Zbadać udali się też selekcjoner Jan Urban, a także inni reprezentanci, m.in.: Piotr Zieliński, Karol Świderski, Przemysław Wiśniewski czy Paweł Wszołek.

Z kolei Jan Urban został zapytany o mecz z Holandią i plan na mecz z półfinalistą ostatnich mistrzostw Europy. Jak powiedział, „Biało-Czerwoni mają trochę mniej jakości od Holendrów, ale jeśli będą realizować plan, jaki został przygotowany na ten mecz, to Holendrzy mogą nie dać rady”. Zapowiedział też, że w składzie reprezentacji planuje nietypową rozsadę, która ma dać Polakom zwycięstwo. Nie zdradził oczywiście, na jakiej pozycji.

- W najbliższym spotkaniu z nimi musimy wygrać sposobem, odpowiednią strategią i w ten sposób zniwelować różnicę umiejętności. Jak to się mówi, wszystko okaże się w praniu. Mamy oczywiście plan na spotkanie z Holandią. Sam jestem ciekaw naszego pomysłu, tego, jak będzie wyglądało to na boisku - powiedział Jan Urban. ©

KRÓTKO

KOSZYKÓWKA

Dziewczęta i chłopcy grali niepodległościowo w Gorzowie
Z okazji Dnia Niepodległości gorzowski OSiR - przy współpracy z klubami AZS AJP oraz Kangoo Basket - zorganizował w swojej hali turniej koszykówki 3x3. Wzięło w nim udział 37 drużyn. Czołowe lokaty w poszczególnych grupach zajęli: dziewczynki z rocznika 2015 - 1. SP 13, 2. Szotka II, 3. Szotka I; dziewczynki z rocznika 2014 - 1. Odejki Stars, 2. Maciejki, 3. Aniołki Macieja; dziewczynki z rocznika 2013 - 1. Odejki II, 2. Kociaczki, 3. Odejki I; chłopcy z rocznika 2012 i młodszy - 1. Enduro Team, 2. Roo Team, 3. Tamovia Juniors; chłopcy z roczników 2008-2011 - 1. FC po Nalewce, 2. Lebron Lovers, 3. MKK.

BIEGI

Piątka w Zielonej Górze dla Aleksandra Wostala

Zielonogórczanin Aleksander Wostał wygrał 4. Niepodległościową Piątkę w Zielonej Górze. Czas zwycięzcy to 16 minut i 1 sekunda. Na 5-kilometrowej trasie wyprzedził ubiegłorocznego triumfatora Szymona Belgraua ze Strzelec Krajeńskich i Przemysława Smykowskiego z Sulechowa. Wśród pań najszybsza była nowosolanka Aleksandra Talowska z czasem 18.41. Wystartowało 315 zawodników, co jest rekordem frekwencji tej tradycyjnej imprezy.

TENIS STOŁOWY

Iskra Janczewo najlepsza w gorzowskiej klasie A

W Gorzowie został rozegrany z udziałem 16 drużyn drugi rzut gorzowskiej klasy A. Zespołowo wygrała Iskra III Janczewo - 197 pkt., przed Bocianem II Słońsk-Kołczyn - 182 pkt. i Kłodawką IV Gorzów - 165 pkt. Indywidualnie triumfował Patryk Niedbała (Bocian), wyprzedzając Sylwii Jaworską (Iskra), Sebastiana Niedbałę i Piotra Lewandowskiego (obydwaj z Bociana).

Po dwóch rzutach liderem tabeli jest Iskra III - 355 pkt., przed Bocianem II - 352 pkt. i Kłodawką IV - 295 pkt.

TENIS STOŁOWY

Tomasz Jakimczuk i Igor Misztal na podium we Francji
Z dwoma brązowymi krążkami wrócili z francuskiego Voisins-le-Bretonnais Tomasz Jakimczuk i Igor Misztal (ZSR Start Zielona Góra), uczestniczący tam w ITTF World Para Elite Yvelines. Misztal został sklasyfikowany na 3. miejscu w klasie 10 w grze pojedynczej, a Jakimczuk zajął tę samą lokatę w debłu w klasie MD4, grając z Rafałem Czuperem.

TENIS STOŁOWY

Najmłodsi pingpongiści rywalizowali w Drzonkowie

Z udziałem 59 zawodniczek i zawodników odbył się w hali drzonkowskiego WOSiR II wojewódzki turniej kwalifikacyjny żaków i skrzatów. Ton rywalizacji nadawała młodzież Gorzovii Gorzów i Bociana Słońsk-Kołczyn. Wyniki: żaczki - 1. Mia Pawko, 2. Zofia Januszewska (obydwie z Gorzovii), 3. Justyna Zawadzka (Kłodawka Gorzów), 4. Karolina Kawa (UKTS-Olimpia Lubsko); żacy - 1. Mateusz Fidrych, 2. Miłosz Młot, 3. Marcel Jung (wszyscy z Gorzovii), 4. Michał Jaworski; skrzatki - 1. Patrycja Jaworska, 2. Pola Burkiewicz (wszyscy z Bociana), 3. Julia Zając (Spartakus Otyń), 4. Hanna Polewska (Bocian); skrzaty - 1. Fidrych, 2. Jung, 3. Milan Pawko (wszyscy z Gorzovii), 4. Hubert Mituta (Spartakus).

TENIS STOŁOWY

Kadeci i juniorzy zagrają w niedzielę w Ślubicach

W hali SP nr 1 przy ul. Wojska Polskiego 1 w Ślubicach odbędzie się w niedzielę II wojewódzki turniej klasyfikacyjny kadetów i juniorów. Początek gier o godz. 10.00 (kadeci) i 12.00 (juniorzy). (rg, rk)

Banda Brzęczka gna po Euro i igrzyska olimpijskie. Czas na Włochy

Bartosz Głab
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W najbliższy piątek reprezentacja Polski do lat 21 przejdzie prawdziwy test charakteru i umiejętności. Młodzieżówka zmierzy się bowiem w Szczecinie z Włochami.

Tej jesieni młodzi Polacy rozbudzili apetyty kibiców fantastycznymi wynikami w pierwszych czterech meczach eliminacyjnych. Przed listopadowymi spotkaniami są liderem

grupy z kompletem punktów i z fenomenalnym bilansem bramkowym 15:0.

Włosi również mają cztery zwycięstwa na swoim koncie, więc w piątkowe popołudnie któraś z reprezentacji przerwie swoją serię.

Na stadionie im. Floriana Krygiera w Szczecinie pojawi się około 20 tysięcy widzów i będzie to nowy rekord frekwencji na meczu polskiej młodzieżówki. To tylko pokazuje, jak wielkie nadzieje fani pokładają w ekipę prowadzoną przez Jerzego Brzęczka.

Początkowo frekwencja nie miała być tak okazała. Pogoń Szczecin - na podstawie danych z poprzednich dwóch meczów „domowych” Biało-Czerwonych - chciała, aby spotkanie zostało zorganizowane dla maksymalnie 11 tysięcy widzów, gdyż zabezpieczenie całego stadionu mogłoby się nie spisać finansowo.

Jednak z racji ogromnego zainteresowania PZPN doszedł do porozumienia z klubem, by otworzyć cały obiekt dla polskich kibiców, co okazało się dobrą decyzją.

Spotkanie w stolicy Pomorza Zachodniego zgromadzi na trybunach nie tylko tysiące fanów, ale także skautów z całej Europy. Zarówno polscy, jak i włoscy młodzi piłkarze cieszą się ogromnym zainteresowaniem zagranicznych klubów.

Po naszej stronie oczywiście największe emocje wzbudza zaledwie 17-letni Oskar Pietuszczyński, czyli obecnie najdrożej wyceniany zawodnik PKO BP Ekstraklasy (8 mln euro). Dla menedżerów i skautów będzie to znakomita okazja, by zobaczyć sporo piłkar-

skich talentów w jednym miejscu.

Mimo znakomitych wyników i fantastycznej atmosfery wokół kadry, Jerzy Brzęczek nie może spać spokojnie. W październiku z powodu kontuzji wypadł bramkarz Sławomir Abramowicz, a tuż przed listopadowym zgrupowaniem urazu doznał Kacper Urbański. W miejsce kontuzjowanych zawodników selekcjoner zdecydował się powołać odpowiednio bramkarza Oliwier Zycha oraz pomocnika Wojciecha Urbańskiego.

Warto przypomnieć, że Biało-Czerwoni walczą nie tylko o awans na mistrzostwa Europy, ale także o igrzyska olimpijskie, które w 2028 roku odbędą się w Los Angeles. Najlepsze ekipy z młodzieżowego Euro 2027 zagrają na turnieju piłkarskim w Stanach Zjednoczonych.

Mecz Polska - Włochy w eliminacjach mistrzostw Europy do lat 21 zostanie rozegrany w piątek, 14 listopada. Początek spotkania o godz. 16.00. Transmisja w TVP Sport. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

JU JITSU

Gorzowski trener wrócił z MŚ z brązowym medalem
W Bangkoku odbyły się mistrzostwa świata w ju jitsu fighting i ne-waza masterers. Wystąpiło tam dwóch trenerów i zawodników klubu Biegański Jamniuk Gorzów. Startowali w kategorii fighting, w której dozwolone są kopnięcia, uderzenia, rzuty, dźwignie, duszenia i trzymanie. Paweł Krawczuk wystartował w kategorii do 94 kg. Stoczył trzy zacięte pojedynki z reprezentantami Kazachstanu, Francji i Kongo. Pierwszy wygrał, dwa pozostałe przegrał. Dało mu to brązowy medal. Grzegorz Biegański - zesłoroczny mistrz świata - zajął w wadze do 77 kg 5. miejsce.

KOSZYKÓWKA

Gospodarze z Żar okazali się bardzo niegościnni dla rywali
Bad Boys Basket Club Swiss Krono Żary wygrali turniej Central European Youth Basketball League U13M w Żarach. Gospodarze imprezy triumfowali w pięciu spotkaniach, nie ponosząc żadnej porażki. Indywidualne nagrody odebrali następujący zawodnicy BC Swiss Krono Żary: Tymon Gruszczyński - najlepszy zawodnik drużyny, Igor Rubczyński - najlepsza piątka i Nathan Kelati - MVP turnieju. Końcowa klasyfikacja: 1. BC Swiss Krono Żary - 10 pkt., 2. BK Lokomotiva Plzeň - 9 pkt., 3. G.E.N. Gaz Energia Tarnovia Tarnowo Podgórne - 8 pkt., 4. Vienna Timberwolves - 7 pkt., 5. BA Sparta Praga - 6 pkt., 6. SKM Zastal Zielona Góra - 5 pkt. (rg)

SZACHY

Maria Siekańska (na zdjęciu) z Klubu Szachowego Stilon Gorzów została mistrzynią Europy junierek do 18 lat. Podczas czempionatu w czarnogórskiej Budwie nie przegrała żadnego z dziewięciu pojedynków - w siedmiu zwyciężyła, a dwa zremisowała. W tym roku gorzowianka sięgnęła też po trzy złote medale mistrzostw Polski: w szachach klasycznych, szybkich oraz błyskawicznych.



FOT. KSZ STILON GORZÓW

SIATKÓWKA

W 10. serii pierwszoligowych spotkań Karton-Pak Astra Nowa Sól podejmie w sobotę o godz. 17.00 ostatnią w tabeli SMS PZPS Spałę. Obowiązkiem „Koliberków” będzie dopisanie do swego konta piątego zwycięstwa.

Piąta porażka niebiesko-białych. W Gdańsku słono zapłacili za błędy

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

SIATKÓWKA. W świąteczny wtorek gorzowianie grali w Gdańsku. Przegrali po tie breaku, choć równie dobrze mogli zdobyć trzy „oczka”. Mecz trwał aż 2 godziny i 34 minuty.

Energia Trefl Gdańsk	3
Cuprum Stilon Gorzów	2

Sety: 25:21, 21:25, 23:25, 25:21, 18:16.

Energia Trefl: Worsley, Brand, Pietraszko, Nasevich (MVP spotkania), Orczyk, M'Baye, Koyka (libero) oraz Stepien, Kogut, Sobański i Schulz.

Cuprum Stilon: Waliński, Niemiec, Chizoba, Henno, Kania, Veloso, Gregorowicz (libero) oraz Gąsior, Maciejewicz, Więclawski i Węgrzyn.

Stilonowcy prowadzili w inauguracyjnej partii tylko raz - 1:2. Obydwa zespoły długo walczyły ze swymi słabościami. Wśród gospodarzy słabo zaczęła atakująca Aliaksei Nasevich, kłopoty ze skutecznością z lewego skrzydła mieli Piotr Orczyk oraz Tobias Christian Brand. W ekipie gości zawodzili atakujący Chizoba Eduardo Neves Atu i rozgrywający Pontes Veloso Thiago, szwankowała również współpraca bloku z obroną oraz dokładność przy dogrywaniu piłki. Miejscowi dwa razy wysoko odjeżdżali - na 12:7 i 20:14, gorzowianie dwa razy poprawiali wynik - na 12:10 i 21:18. W końcówce gdańszczanie spokojnie utrzymali wcześniej wywalczoną przewagę i pewnie triumfowali za drugim setbolem do 21.



FOT. OSBSPORT/PLUS LIGA

Gorzowianie (niebieskie stroje) prowadzili w setach 2:1, lecz nie potrafili złamać rywali

W drugiej odsłonie do prezentujących przyzwoity poziom skrzydłowego Mathisa Henno i środkowego Marcina Kani dołączyli w końcu Chizoba i Veloso. A gdy skuteczność w polu zagrywki odzyskał Marcin Waliński, po stronie Cuprum Stilonu wreszcie zaświeciło słońce. „Lwy” prowadziły tylko do stanu 10:8. Potem pięć „oczek” z rzędu zdobyli przyjezdni i wywalczonego w tym momencie prowadzenia nie oddali już do ostatniej piłki. W setach było 1:1.

Trzeci a partia Przez długi czas powtórka z dwóch pierwszych. Obydwa zespoły popełniały mnóstwo niewymuszonych błędów i walczyły ze swoimi słabościami. Szybciej uporał się z nimi niebiesko-biali. Od remisu 15:15 od razu dopisali do swego dorobku trzy „oczka”, dwukrotnie zatrzymując blokiem Nasevicha. A potem wynik przypilnowali Chizoba, Henno i Waliński. Drugi ligowy punkt na koncie podopiecznych trenera Huberta Henno stał się faktem!

W czwartej partii trener Trefla Mariusz Sordyl postawił na swego drugiego rozgrywającego Przemysława Stępnia (w

poprzednim sezonie grał w Cuprum Stilonie). A ten wrócił do życia Orczyka i Branda. Goście korzystali głównie z ataków z krótkiej Kani i Patryka Niemca, więc do stanu 17:18 drużyny szły „łeb w łeb”. Wtedy miejscowym przydarzyła się seria trzech zdobytych z rzędu punktów. Odszkodzili na 20:18 i przypilnowali tej zaliczki do końca. Zatem 2:2 i tie break!

W decydującej odsłonie wynik wciąż krążył wokół remisu. Od stanu 14:14 zaczęła się rozgrywka na przewagi. Bardzo nerwowa, z wieloma błędami po obydwu stronach siatki. Gorzowianie mieli meczbola przy

rezultacie 15:16, lecz pokpili szansę. Od remisu 16:16 Fortuna była łaskawa dla miejscowych. Najpierw Chizoba uderzył w aut, a w kolejnej akcji Pietraszko poczęstował naszych serwisem asem.

W najbliższy poniedziałek przed gorzowianami otworzy się szansa na przełamanie złej passy. W 6. serii spotkań podejmą o godz. 20.00 w Arenie Gorzów ostatni w tabeli Ślepsk Malow Suwałki. Kiedy wygra, jeśli nie w tym meczu?!

Pozostałe wyniki: 4. kolejka - Indykpol AZS Olsztyn - Energia Trefl Gdańsk 3:1, PGE Projekt Warszawa - Asseco Resovia Rzeszów 0:3, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - JSW Jastrzębski Węgiel 3:0, Aluron CMC Warta Zawiercie - InPost ChKS Chelm 3:0, Bogdanka LUK Lublin - PGE GiEK SKRA Belchatów 1:3, Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Ślepsk Malow Suwałki 3:2. Mecz Barkom Każany Lwów - Cuprum Stilon Gorzów został przełożony na 2 grudnia. **5. kolejka** - Barkom Każany - PGE Projekt 3:0. Pozostałe spotkania odbędą się w innych terminach. ©©

1. Aluron CMC Warta	5	12	12:4
2. Asseco Resovia	4	11	12:3
3. PGE GiEK Skra	4	9	11:6
4. Indykpol AZS	4	9	11:7
5. PGE Projekt	5	9	9:6
6. Bogdanka LUK	4	8	10:5
7. Energia Trefl	5	8	12:10
8. Barkom Każany	4	6	9:8
9. JSW Jastrzębski Węgiel	4	5	6:8
10. ZAKSA	4	5	8:9
11. Steam Hemarpol Polit.	4	3	5:11
12. InPost ChKS	4	2	3:11
13. Cuprum Stilon	5	2	4:15
14. Ślepsk Malow	4	1	3:12

Wielkie pływanie w Słowiance - finał PGE Grand Prix PP seniorów

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

PŁYWANIE. Dziś i jutro - 13 i 14 listopada - gorzowska Słowianka będzie gościła uczestników finałowego PGE Grand Prix Pucharu Polski seniorów.

Gorzowskie zawody na 25-metrowym basenie to najważniejsza ogólnopolska impreza zimowego sezonu. Wezmą w niej udział najlepsi zawodnicy z całego kraju, bo stawka będzie wyjątkowa. Pływacy podsu-

muja wielotygodniową rywalizację w ramach PGE Grand Prix Polski, ale też ostatni raz powalczą o kwalifikacyjne minima na mistrzostwa Europy na krótkiej pływalni, zaplanowane od 2 do 7 grudnia br. w Lublinie. Z tego powodu udział w rywalizacji zapowiedzieli również czołowi zawodnicy z całej Europy, dla których bliskość czempionatu jest doskonałą okazją do startu w naszym kraju.

- To kolejne wydarzenie wielkiej rangi, które odbędzie się w CSR Słowianka. Fakt, że po wielu latach ogólnopolska



FOT. UM GORZÓW

Gorzowska Słowianka znów wypełni się znakomitymi pływakami i tłumem kibiców. Przed nami GPP seniorów

elita pływaków wraca do Gorzowa jest wyrazem ogromnego zaufania środowiska sportowego do naszego profesjonalizmu w organizacji zawodów - podkreśliła podczas niedawnej konferencji prasowej Agata Dusińska, prezeska Centrum. - Cieszy nas, że Gorzów staje się ponownie ważnym punktem na mapie krajowego pływania, a zawodnicy z Polski i Europy wybierają właśnie nasz obiekt. - Wydarzenie pokazuje świetną współpracę i determinację środowiska sportowego. Szczególnie ważne jest to, że

inicjatywa wypływa z samego środowiska, ze szkoły sportowej, prowadzonej przez mistrza olimpijskiego Tomasza Kucharskiego - dodała Anna Synowiec, przewodnicząca Sejmiku Samorządowego Województwa Lubuskiego. - Z satysfakcją wspieramy takie projekty, bo to najlepsza promocja regionu i młodych talentów.

Dzisiaj zmagania rozpoczną się o godz. 9.00 i 17.00 (dwa bloki), zaś jutro o 9.00. Będą transmitowane na antenie TVP Sport oraz online. Widzowie mogą wchodzić na trybunę bezpłatnie. ©©