

Bitwa o Cieśninę Ormuz.
USA wzywają sojuszników **str. 7**



FOT. GIUSEPPE CACACE/AFP/EAST NEWS

To nie woda jest najbardziej
nawadniającym napojem.
Silni na zewnątrz, samotni
w kryzysie. Mężczyźni rzadziej
proszą o pomoc **str. 8-11**

**STRONA
ZDROWIA**

GAZETA LUBUSKA

Środa,
18.03.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 64 (22.665)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Sadzonki
za elektrośmieci.**
Już wkrótce kolejna
edycja naszej akcji
str. 4



**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	11783	гелікоптерів	349
літаків	435	БТРів	24218

**Nie żyje Jakub
Derech-Krzycki,**
samorządowiec
i społecznik
str. 5



FOT. UM GORZÓW



ŁAGÓW

Jubileuszowy festiwal.
Organizatorzy zapraszają już dziś **str. 4**

REGION LUBUSKA SZKOŁA PRZYSZŁOŚCI

Do „zawodówek” popłyną miliony

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

**Zdarza się, że uczniowie w szkołach
zawodowych zdobywają umiejętno-
ści na sprzęcie, którego w firmach
już nie ma. Bo przedsiębiorstwa
szybko się zmieniają, wykorzystu-
jąc najnowsze zdobycze techniki.
Szkoły muszą za nimi nadążyć. Po-
móc ma w tym wart blisko 25 mln zł
projekt Lubuska Szkoła Przyszłości.**

Wczoraj w urzędzie marszałkowskim przedstawiciele obu lubuskich stolic oraz sześciu innych powiatów podpisało umowy dotyczące unijnego, szkolnego projektu. Dzięki temu pracowni w szkołach branżowych (zawodowych) będą przypominały miejsca znane z firm i przedsiębiorstw. Uczeń po zakończeniu nauki w szkole nie będzie musiał uczyć się od nowa obsługiwaną sprzętu, bo pozna go podczas zajęć praktycznych.

Anna Chinalska, członkini Zarządu Województwa Lubuskiego, podkreślała, że dzięki projektowi nasz region zyska na innowacyjności. Bo absolwenci szkół branżowych czy techników ucząc się w szkołach na nowoczesnym sprzęcie, programach, będą wiedzieli, jak je wykorzystywać, by samemu wprowadzać innowacyjne rozwiązania w swoich miejscach pracy.

Dzięki programowi szkoły, w zależności od kierunku, otrzymają odpowiednie wyposażenie.

Zakupy obejmą one nie tylko wyposażenie pracowni zawodowych i warsztatów, ale przede wszystkim m.in.: roboty przemysłowe i edukacyjne, sterowniki PLC (programowalne sterowniki logiczne), platformy IoT (Internet Rzeczy), drukarki 3D



FOT. JACEK KATOS

i stanowiska do projektowania, zestawy AI i uczenia maszynowego systemy wizyjne, technologie VR/AR (wirtualna i rozszerzona rzeczywistość). Może dla części z nas nic to nazwy nie mówią, ale to, co się za nimi kryje, to właśnie przyszłość, a często już aktualność, w lubuskich firmach.

Członek Zarządu Województwa Lubuskiego, Łukasz Porycki podkreślał, że to już kolejne wsparcie szkół zawodowych. Systematycznie zmieniają one swój profil, pojawiają się nowe możliwości kształcenia.

W Zielonej Górze pieniądze trafią do Zespołu Szkół Technicznych, w którym od kilku lat kształcą się technicy mechanizacji lotnictwa. Jak podkreśla wiceprezydent Marek Kamiński, w poprzednim unijnym rozdaniu udało się wybudować halę warsztatową na lotnisku w Zielonej Górze Przylepie. Tym razem fundusze zostaną przeznaczone na zakup nowoczesnego sprzętu, związanego z kierunkiem lotniczym.

- Wszystkie te działania odbywają się wspólnie z Uniwersytetem Zielonogórskim, na którym absolwenci technikum mogą kształcić się dalej, na studiach - dodaje wiceprezydent.

Gorzów w tym projekcie postawił na Zespół Szkół Elektrycznych. Renata Pliżga, dyrektor Wydziału Edukacji Urzędu Miasta w Gorzowie, zauważyła, że teraz warunki produkcyjne na terenie szkoły będą odzwierciedlały te z funkcjonujących w regionie firm. I takiego nauczania w szkołach zawodowych oczekują pracodawcy.

Tadeusz Pająk, starosta zielonogórski, podkreślał, że 33 lata przepracował w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Sulechowie i przez ten czas zawsze brakowało pieniędzy na zakupy takiego wyposażenia pracowni, które nadążałoby za szybko zmieniającym się rynkiem i firmami. Teraz będzie można to zrobić.

Wartość projektu Lubuska Szkoła Przyszłości to blisko 25 mln zł, z tego 21 mln zł to unijne dofinansowanie.

ŚWIEBODZIN

Nożownik z solarium zatrzymany

Do dramatycznych scen doszło dwunastego marca w jednym z lokalnych solarium. Do środka wtargnął zamaskowany i zakapturzony mężczyzna. Zachowywał się bardzo podejrzanie, wyciągnął nóż.

- Ubrojony w nóż napastnik podszedł do pracującej tam kobiety i zażądał wydania pieniędzy. Przerazona pracownica podporządkowała się poleceniom sprawcy, a mężczyzna zbiegł z miejsca zdarzenia, zabierając ze sobą blisko trzy tysiące złotych - relacjonuje Marcin Ruciński z KPP w Świebodziźnie. - W toku czynności mundurowi natrafili między innymi

na elementy odzieży porzucone przez sprawcę podczas ucieczki - dodaje.

To właśnie one stały się jednym z przełomowych dowodów w sprawie. Dzięki analizie zebranych materiałów oraz pracy operacyjnej policjanci szybko zawęzili krąg podejrzanych, wytypowali i w Torzymiu zatrzymali konkretną osobę.

Mężczyźnie postawiono zarzut rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia. Kara za to przestępstwo może wynieść nawet do dwudziestu lat więzienia. Sąd zdecydował o zastosowaniu wobec podejrzanego tymczasowego aresztu. MM

**Wielkie inwestycje
lubuskiej straży
pożarnej
str. 3**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

Eliza
Gniewek-Juszczak



MOJA UCZELNIA CHCE BUDOWAĆ ŚWIATOWĄ RENOMĘ

Kiedy kończyłam Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Zielonej Górze, były na roku osoby, które tak celowały z datą obrony magisterki, aby trafić już po przekształceniu w Uniwersytet Zielonogórski. Bo ta nazwa lepiej brzmiała na dyplomie. Twierdziłam wtedy, że to bez różnicy, przecież potrzeba wielu lat, żeby uczelnia mogła zdobyć renomę uniwersytetu z prawdziwego zdarzenia.

Po latach cieszyło mnie wprowadzenie takich kierunków studiów, jak prawo i medycyna, a potem informacje, jak dobrze nasi młodzi medycy zdają Lekarski Egzamin Końcowy. Ogromne wrażenie robiły na mnie też nowoczesne laboratoria otwierane we współpracy z lokalnym biznesem.

W tym tygodniu podobnie poczułam dumę z naszej uczelni. Powód? Projekt Lubuska Sieć NAWA-EURAXESS, finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej. Przystąpiło do niego dwunastu partnerów - w tym najważniejsze urzędy i m.in. OPZL, ZIPH, Interior.

Sieć LUB-NEX (tak brzmi krótsza nazwa) to szansa na wzmocnienie pozycji uczelni na świecie i podniesienie konkurencyjności lubuskiej nauki. Teraz, jak zauważa Łukasz Rut, dyrektor nowosolskiego Parku Interior: „Dolina Krzemowa, australijskie Melbourne czy choćby Berlin to nierzadko kilkadziesiąt tysięcy, a nawet 200 tys. zagranicznych studentów w mieście. Są miastotwórcy. Tworzą biznesy, nowe projekty”. Rut przekonuje, że potrzebujemy ich również u nas, a mamy ich najmniej w kraju (mniej niż dwustu). Żeby to zmienić, władze parku są gotowe do współpracy z zespołami naukowymi zainteresowanymi sztuczną inteligencją, big data, cyfrowymi bliźniakami i projektami deep tech. Potrzeba było wielu lat, żeby mieć takie możliwości. Cieszy się bardzo, że uczelnia wykorzysta tę szansę i może przybędzie nam nie tylko zagranicznych studentów, ale i tych z okolicy, którzy w Zielonej Górze wybiorą interesujące kierunki studiów i będą mieli gdzie podjąć dobrą pracę.

ROZMOWA DNIA

PUBLIKOWANIE PRZEMOCY W INTERNECIE MOŻE WYNIKAĆ Z POTRZEBY „ZAISTNIENIA”

Mira Suchodolska
redakcja@polskapress.pl

**Rozmowa z dr KRZYSZTO-
FEM MUCHĄ, ekspertem
ds. cyberprzestępczości
oraz adiunktem na Wydziale
Prawa i Administracji Uniwer-
sytetu Opolskiego.**

**Sprawa zabójstwa w Kadłubie,
gdzie 17-latek miał zabić sie-
kierą 38-letniego ojczy-
mą i 87-letnią babcię, a nagranie
z ataku opublikować w sieci,
wstrząsnęła opinią publiczną.
Co może motywować takie za-
chowanie?**

Sytuacja, jaka zdarzyła się w Kadłubie, świadczy o nierozpoznanych przez otoczenie dysfunkcjach psychicznych i społecznych sprawcy. Być może czuł się on niedowartościowany, może to silna potrzeba zwrócenia uwagi na siebie za wszelką cenę i pokazania innym na co go stać, popchnęła go do popełnienia tak drastycznego czynu i upublicznienia go. Osoba z silną motywacją „zaistnienia” nie bierze pod uwagę, że definitywnej zmianie ulegnie jej dotychczasowe życie, bo będzie musiała ponieść konsekwencje swojego czynu i trafi do więzienia. Oczywiście w toku postępowania może się okazać, że sprawca był nie poczytalny.

**Jakie elementy śledztwa mogą
pomóc zrozumieć motywację?**
Bardzo ważne będą tu badania psychiatryczne sprawcy, ale nie

tylko one, ponieważ również ważne są badania z zakresu informatyki śledczej: danych, jakie znajdują się na narzędziach informatycznych sprawcy, treści w internecie, z którymi się zapoznawał, to, jakie materiały gromadził na komputerze, co go interesowało. To może także pokazać moment, w którym podjął decyzję i zaczął planować popełnienie zbrodni. Jeżeli ktoś umieszcza nagranie takiego czynu w sieci, nie działa spontanicznie. Samo nagrywanie świadczy o tym, że sprawca przygotowywał się do niego wcześniej. Ważny jest wywiad środowiskowy w miejscach, gdzie przebywał oraz analiza dokonanych w tym zakresie ustaleń. Weryfikacji powinien także podlegać to, czy korzystał z substancji psychoaktywnych.

**W internecie często pojawiają
się nagrania ryzykownych za-
chowań czy tzw. challenge’y.
Czy w tym przypadku można
mówić o podobnym mechani-
zmie - potrzebie pokazania się?**
W pewnym sensie tak. W mediach społecznościowych nie ma rzeczy, której młodzi ludzie nie nagraliby i nie wrzucili do internetu. Widzimy różne wyzwania - od jedzenia leków przeciwbólowych w nadmiarze lub rzeczy, których przeciętny człowiek nie uznałby za nadające się do konsumpcji, po robienie zdjęć w miejscach niebezpiecznych dla zdrowia i życia. To chęć zaimponowania in-



FOT. UNIWERSYTET OPOLSKI

nym, pokazania się jako ktoś odważny, wyjątkowy. Często jest to też chęć posmakowania adrenaliny wynikającej z sytuacji ekstremalnej. Niestety wiele osób nie bierze pod uwagę konsekwencji - zarówno zdrowotnych, jak i prawnych oraz...

**Wizerunkowych, czyli takich,
które mogą wrócić po latach?**

Internet niczego nie zapomina. Jeśli ktoś publikuje kompromitujące lub nieodpowiedzialne materiały, może to mieć znaczenie w przyszłości np. dla pracodawcy

**Zdarza się, że sprawcy prze-
stępstw sami dostarczają do-
wodów przeciwko sobie, publi-
kując materiały w internecie?**

Tak. Ludzie często nie zdają sobie sprawy, że publikując coś w sieci, zostawiają po sobie ślad i sprowadzają na siebie odpowiedzialność prawną. Inni internauci mogą zgłosić takie materiały organom ścigania, poza tym przez 24 godz., 7 dni w tygodniu wyspecjalizowane jednostki Policji monitorują internet i weryfikują pod kątem ewentualnego naruszenia prawa treści w nim umieszczane. Może się okazać, że taki urobek z tzw. „białego wywiadu” będzie podstawą do wszczęcia postępowania karnego lub postępowania w sprawach o wykroczenia.

PRZYRODA

Rekordowa magnolia

Moja magnolia gwiazdzista bije kolejne rekordy klimatyczne. Rekordy czasu kwitnienia. Dwie dekady temu rozwijała białe kwiaty w majówkę. Później, wraz z ociepleniem klimatu, kwitła w kwietniu i w ostatnich dniach marca. Tegoroczny rekord to połowa marca. Cóż, dwadzieścia stopni wyżej zera robi swoje. Niestety, zdecydowanie za wcześnie. Pełen kwitnienia okres kwitnienia zbiegł się z nawrotem chodów. Opady mokrego śniegu krzywdy magnoliom nie robią. Mróz tak. Jeśli słupek w termometrze spadnie choćby na kilka godzin poniżej zera, płatki białych czy różowych kwiatów nabiorą brzydkiego brązowego odcienia. I cały urok przepadnie. Magnolie rodowodem sięgają epoki dinozaurów. Miliony lat temu rosły u nas liczne gatunki, lecz zniszczyły je kolejne zlodowacenia. Magnolie są jadalne i lecznicze. Napar z kory drzew leczy kaszel i przeziębienie. Piękne, białe kwiaty magnolii nagiej po zamarynowaniu są serwowane jako smakowita przyprawa do ryżu. Natomiast całe kwiaty i młode liście magnolii szerokolistnej wystarczy ugotować, by mieć wyborny deser. Duże liście kilku innych gatunków służą do zawijania przeznaczonych do gotowania mięsa i warzyw. Tak samo jak nasze swojskie gołąbki. Na szczęście większość gatunków przetrwała zły czas na Wschodzie i w Ameryce Północnej. Teraz każdy z nich można bez problemu posadzić w ogrodzie.

Grzegorz Tabasz

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
13°C	-1°C	12°C	0°C
Barometr 1030hPa		Piątek	
Wiatr wsch. 22-45 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		10°C	3°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		11°C	4°C

Uwaga: prawie bezchmurnie

FORUM CZYTELNIKÓW

Sylwia z Tychów

W sprawie z lubuskiego archiwum X, w której pokazano zdjęcie uważam, że teraz po 14 latach od zapewne domniemany gwałciiciel wygląda zupełnie inaczej. Siła w sąsiadach, jego partnerce, w kimś, kto przebywa z nim na co dzień, jedynie te osoby będą w stanie go rozpoznać.

Mieszkaniec Rzepina

Oдноśnie śmiertelnego wypadku na starej trójce niedaleko Gorzowa, uważam, że mamy coraz więcej wypadków na drodze poprzez

ciągłą manipulację w przepisach ruchu drogowego stare przepisy były dobre dlatego należy powrócić a skończyć z krótkim szkoleniem kamikadze.

Adam z Zielonej Góry

Wystarczy poczytać komentarze o karaniu kierowców. Większości to przeszkadza, bo są święci na drodze. Nie dociera do nich, że wystarczy stosować przepisy i kar nie będzie. Niestety w ich mniemaniu oni nikogo nie zabijają ani nie okaleczają, nie stety do czasu.

Jan z Zielonej Góry

Na Krajowej Mapie Bezpieczeństwa od wielu lat pojawiają się zgłoszenia dotyczące konkretnych miejsc, w których kierowcy regularnie łamią przepisy. Jedno z takich miejsc: ul. Herberta w Zielonej Górze - przejście dla pieszych na wysokości ul. Lisiej. Apeluję o konkretne zajęcie się tym miejscem. Tam naprawdę jest niebezpiecznie. A nic się nie poprawia.

Damian Zielonej Góry

Oдноśnie wypadku na trasie Kargowa - Klenica. Czas zro-

bić tę drogę. Mamy XXI wiek, a ta droga wygląda, jak tuż po wojnie!

Krzysztof z Zielonej Góry

Meczu Orlen Zastal Zielona Góra z Legią Warszawa nie dało rady oglądać. Po prostu nic nie szło.

Magdalena z Zielonej Góry

W sprawie zaczynającego się remontu ul. Waryńskiego. Naprawdę trzeba aż siedmiu miesięcy, żeby zrobić jedną ulicę?

nasz REGION

KRÓTKO

BABIMOST

Bachusik zamiejscowy

Charakterystyczna figurka stała się przez Potem Lotniczym Zielona Góra Babimost.

Bachusik nawiązuje do winiarskiej tradycji regionu, ale także do lotnictwa. Siedzi na samolocie. Na głowie ma pilotkę, na nosie - lotnicze gogle, a w ręku trzyma kielich pełen winogron. Na sobie ma tylko szalik i liście innej latorośli zakrywające to, co mogłoby u niektórych osób wywołać skrępowanie. Nowy Bachusik otrzymał imię PePeLus (od Polskie Porty Lotnicze) i będzie witał pasażerów. Autorem

rzeźby jest zielonogórski rzeźbiarz Robert Tomak.

Ojcem zielonogórskich Bachusików jest regionalista i były dziennikarz „Gazety Lubuskiej” - Tomasz Czyżniewski. To on 16 lat temu zorganizował na łamach „GL” wielką dyskusję i przekonywał: - Wrocław ma swoje krasnoludki, niech Zielona Góra ma swoje Bachusiki. W 2010 roku u zbiegu ulic Kupieckiej i Żeromskiego stanął pomnik Bachusa. A potem zaczęły pojawiać się Bachusiki. LK



FOT. MARIUSZ KAPALA

NOWA SÓL

Lodowisko prawdziwym hitem

Nowa Sól ma ok. 33,6 tys. mieszkańców, a z lodowiska na Re-Odrze skorzystało prawie 17,4 tys. osób.

- Faktyczna frekwencja była jednak wyższa - mówi „Gazecie Lubuskiej” prezydent Beata Kulczycka. - Nie możemy zapominać, że uczniowie naszych szkół w trakcie lutowych ferii korzystali z taffi za darmo, podobnie jak każdy z mieszkańców w takich dniach jak np. mikołajki czy walentynki. Pierwsze, historyczne podejście w na-

szym mieście do lodowiska w formie niemal zupełnie niezależnej od aury oceanu bardzo dobrze. Głównym argumentem jest właśnie poziom frekwencji.

Dodaje, że przed startem lodowiska było trochę obaw. - Ale od początku wierzyłam, że to będzie strzał w dziesiątkę - podkreśla. - Dlatego już dziś razem z MOSiR-em sondujemy rynek i wysyłamy zapytania ofertowe pod kątem uruchomienia lodowiska w kolejnym sezonie. MP

SANTOK

Most tymczasowy oddany będzie z lekkim poślizgiem

Kończy się budowa przeprawy w Santoku. Miała zostać otwarta 16 marca, ale będzie kilkudniowe opóźnienie. Gdy ruch będzie się już nią odbywał, ruszy roz-

biórka starego mostu, a następnie budowa nowego. O zmianie terminu poinformowały władze gminy. Pierwotnie przeprawa miała być gotowa na 16 marca. Termin jej uruchomienia przesunięto jednak o kilka



FOT. GMINA SANTOK

dni - na 20 marca. Na nowy most nad Notecią czekają kierowcy, mieszkańcy, turyści. Dotychczasowa przeprawa była w fatalnym stanie. Nowa będzie kosztowała ponad 38 mln zł. JP

Kostrzyn już buduje, Słubice i Sulechów dopiero planują

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Lubuskie znalazło się na mapie strategicznych inwestycji PSP. Powstaną nowe jednostki ratowniczo-gaśnicze w Kostrzynie nad Odrą i Sulechowie, a także nowa komenda powiatowa w Słubicach.

Najbardziej zaawansowaną inwestycją w regionie jest budowa Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Kostrzynie nad Odrą, która podlega Komendzie Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie. Prace budowlane są już mocno zaawansowane. Obiekt znajduje się w stanie surowym otwartym, a na placu budowy wciąż trwają intensywne roboty.

- W najbliższym czasie ogłoszony zostanie kolejny przetarg obejmujący następny etap inwestycji. Jeśli wszystko przebiegnie zgodnie z planem, nowoczesna strażnica powinna zostać ukończona w najbliższych trzech latach - mówi Arkadiusz Kaniak, rzecznik Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie.

Strażacy wciąż gnieźdzą się w za małej i niedostosowanej do obecnych wymogów jednostce, która nie nadaje się już nawet do remontu czy rozbudowy. - Nowy obiekt ma znacząco poprawić możliwości operacyjne w jednym z naj-



FOT. MATERIAŁY PSP

Tak ma wyglądać jednostka w Kostrzynie nad Odrą

bardziej strategicznych punktów regionu, bo w mieście granicznym o dużym natężeniu ruchu transportowego i przemysłowego - tłumaczy Arkadiusz Kaniak.

Kolejna ważna inwestycja planowana jest w Słubicach. Tu wciąż trwają rozmowy dotyczące pozyskania działki pod budowę nowej komendy powiatowej wraz z jednostką ratowniczo-gaśniczą. Strażacy liczą, że negocjacje zakończą się jeszcze w tym roku.

- Pozyskanie terenu otworzy drogę do przygotowania dokumentacji projektowej i ogłoszenia przetargu na budowę. Według wstępnych planów inwestycja mogłaby rozpocząć się w przyszłym roku, a jej realiza-

cja potrwa około trzech lat - mówi Arkadiusz Kaniak.

Duże zmiany czekają również Sulechów. Tutejsza Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza, będąca zamiejskową jednostką Komendy Miejskiej PSP w Zielonej Górze, otrzyma zupełnie nową siedzibę.

- W tym roku miasto przekazało działkę pod inwestycję w rejonie ulicy Odrzańskiej. Lokalizacja została wybrana nieprzypadkowo. Znajduje się blisko głównych arterii komunikacyjnych i węzłów drogowych, co pozwoli strażakom znacznie szybciej wyjeżdżać do akcji - tłumaczy Kaniak.

Obecna siedziba jednostki powstała w czasach, gdy sprzętu ratowniczego było

znacznie mniej, a liczba interwencji zdecydowanie niższa. Współczesne pojazdy są większe i bardziej zaawansowane technicznie, przez co nie mieszczą się już w istniejących bokach garażowych.

- W praktyce oznacza to, że strażacy nie mogą wsiąść do pojazdu bezpośrednio w garażu. Najpierw muszą wyprowadzić wóz na zewnątrz, a dopiero potem zająć miejsca w kabinie - mówi rzecznik lubuskich strażaków.

W wielu nowoczesnych strażnicach zamontowane są tzw. ślizgi, czyli pionowych zjazdów, które pozwalają szybko dostać się z części socjalnej do garażu. W Sulechowie nie ma takiej możliwości strażacy muszą za każdym razem zbiegać po schodach. Na początku przyszłego roku planowane jest ogłoszenie przetargu na budowę nowego obiektu. Sama inwestycja może potrwać około trzech lat.

Nowe obiekty to nie tylko większe budynki, ale przede wszystkim standard dostosowany do współczesnego sprzętu i sposobu działania straży pożarnej. Równie istotna jest lokalizacja. Wiele starszych jednostek znajduje się w centrach miast. Nowe powstają na obrzeżach, przy dużych arteriach komunikacyjnych, co znacząco skraca czas dojazdu do zdarzeń. Realizacja wszystkich trzech inwestycji ma kosztować około 100 mln złotych.

Zarzuty dla kierowcy po koszmarnym wypadku

Magdalena Marszałek
Gorzów

Zginęły dwie osoby, trzecia pozostaje w szpitalu. Zarzuty usłyszał 25-letni kierowca TIR-a Vladyslav M.

Do wypadku doszło w niedzielę, kilka minut przed godziną 19.00. Na miejscu zginęli 58-letni kierowca Forda Focusa oraz jego 94-letnia teściowa. Trzecia osoba z tego pojazdu, 58-letnia żona kierowcy, w stanie krytycznym trafiła do szpitala.

Śledczy ujawnili dziś nowe fakty dotyczące przyczyn wypadku. Jak ustaliła gorzowska prokuratura, bezpośrednią przyczyną tragedii było najeżdżanie przez Vladyslawa M., na tył stojącego na pasie awaryjnym Forda Focusa. W wyniku potężnego uderzenia samochód osobowy siłą rozpędu wbił się w tylną część innej naczepy. Po wypadku kierowca TIR-a został przewieziony na badania medyczne, a następnie zatrzymany.

- Zatrzymanemu Vladyslawowi M. prokurator przedsta-

wił zarzut spowodowania wypadku komunikacyjnego w którym poniosły śmierć dwie osoby, a jedna została ciężko ranna poprzez: nieumyślne naruszenie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, w ten sposób, że nie zachował należytej ostrożności i nienależycie obserwował przedpole drogi podczas manewru omijania stojących na poboczu pojazdów, w wyniku czego najeżdżał na tył samochodu Ford Focus i doprowadził do zderzenia go z tylną częścią innej naczepy - mówi prokurator Mariola Woj-

ciehowska-Grześkowiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Gorzowie.

Vladyslav M. potwierdził udział w wypadku, ale nie przyznał się do naruszenia przepisów ruchu drogowego oraz złożył obszernie wyjaśnienia.

- Prokurator zastosował wobec niego wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci dozoru policji, zakazu opuszczania kraju z zatrzymaniem paszportu i zakazem prowadzenia wszelkich pojazdów - dodaje Mariola Wojciehowska-Grześkowiak.

ŁAGÓW WIELKI ZLOT MIŁOŚNIKÓW DWÓCH KÓŁEK OD LAT JEST JEDNOCZEŚNIE ATRAKCJĄ DLA TURYSTÓW

Rock Blues & Motocykle ma 30 lat!

Michał Korn
mkorn@gazetalubuska.pl

Po raz kolejny bajkowa miejscowość nad jeziorami Łagowskim i Ciecz otworzy swoje bramy przed motocyklistami nie tylko z całej Polski, ale i zagranicy.

- Z okazji XXX jubileuszu naszego zlotu przygotowujemy dla Was cały pakiet zmian oraz świeżych rozwiązań, które dodadzą imprezie jeszcze więcej charakteru. Prace nad nimi wymagają czasu, ale jesteśmy pewni, że gdy usłyszycie pierwszy „ryk silników” na starcie, poczujecie, że warto było czekać. Widzimy się w Łagowie! - zapowiadają i zapraszają organizatorzy.

Rock Blues & Motocykle to wydarzenie, które zyskało status kultowego. Stanowi unikalne połączenie energetycznych koncertów, motoryzacyjnej pasji i uroku malowniczej przyrody, z której słynie Łagów, czyli Perła Ziemi Lubuskiej. W edycji 2026 uczestnicy będą mogli liczyć na bogaty program



FOT. MARIUSZ KAPALA

pełen muzycznych występów, emocjonujących konkursów i efektownych pokazów. Kluczem do sukcesu tego festiwalu jest jednak atmosfera oraz niesamowici ludzie, którzy ją tworzą i przyjeżdżają tu z różnych zakątków świata.

- Wszystko zaczęło się prawie 30 lat temu od zlotu w re-

stauracji „Pod Lipami”. Było wówczas około czterdziestu motocykli - wspomina Piotr Łozowski, organizator wydarzenia. - Atmosfera podczas imprezy w Łagowie jest zawsze niezwykle, przyjazna, ciepła. Przyjeżdżają do nas całe rodziny, wszyscy traktują ten zlot jako turystyczną cie-



FOT. MARIUSZ KAPALA

nicy, którzy z dumą prezentują swój styl - swoją prawdziwą i naturalną „ja”.

Łagów w czasie festiwalu zamienia się w tętniącą życiem metropolię pełną pasji i pozytywnej energii. W 2026 roku, jeśli pogoda dopisze, spodziewać się można nawet trzydziestu tysięcy gości, w tym tysiące motocyklistów z całego kraju i zagranicy. To okazja zarówno dla miłośników motocyklowej kultury, jak i dla turystów, którzy przypadkiem znajdą się w okolicy. Festiwal przyciąga różnorodnością wydarzeń i niezapomnianą atmosferą, tworząc miejsce pełne dobrej muzyki i rozrywki, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

Festiwal organizowany jest przez motocyklistów dla motocyklistów. Zlot rozpoczyna się po południu w czwartek, a kończy w nocy z soboty na niedzielę. Termin jest od lat ustalony na drugi weekend lipca. W tym roku festiwal potrwa od 9 do 12 lipca. Szczegółowy program zlotu poznamy niebawem.

kawostkę, atrakcję w pięknej, Łagowskiej scenerii i mam nadzieję, że dobrze się tu bawią, bo przecież dla nich to robimy. Mamy gości ze Skandynawii, sporo gości z Niemiec z Austrii, cała Europa - dodaje Piotr Łozowski.

Kulminacyjnym punktem programu jest zawsze widowi-

skowa i barwna parada motocykli. Na skutek figla, jaki spłatała pogoda, w 2025 roku organizator podjął trudną, ale konieczną decyzję o jej odwołaniu. Paradę wypełniają nie tylko wspaniałe, niekiedy bardzo drogie, a dla wielu bezcenne maszyny, ale także fantastycznie przebrani uczest-

AUTOREKLAMA

0011493151



PRZYNIEŚ ELEKTROŚMIECI ODBIERZ SADZONKI!

21 MARCA (sobota) godz. 10.00 - 14.00
Zielona Góra, Centrum Handlowe Focus Mall
(parking zewnętrzny przy wjeździe od ul. Sienkiewicza)



Szczegóły na
www.gazetalubuska.pl/drzewko



Kolejna edycja ulubionej akcji naszych Czytelników

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Za każdym razem przychodzą tłumy. Uczestnicy sami wskazują na korzyści. To nie tylko otrzymane sadzonki, ale także motywacja do wiosennych porządków w domu i dbałość o środowisko.

Już dzisiaj warto zacząć przygotowania do udziału w ekologicznej akcji Gazety Lubuskiej „Drzewko za surowce wtórne” i zejść do piwnicy, zająrzeć do nieotwieranych dawno szuflad.

Z badania opinii zrealizowanego na zlecenie OLX w połowie ubiegłego roku wynika, że Polacy przechowują w domach łącznie ok. 565 mln nieużywanych urządzeń elektronicznych, których wartość szacują na około 112 mld zł. Portal poinformował, że zgodnie z deklaracjami ankietowanych w jednym domu „chomikujemy” średnio ponad 18 urządzeń elektronicznych. 38 procent sprzedaje nieużywane sprzęty elektroniczne, 12,5 proc. oddaje je do utylizacji, 11 przekazuje komuś, a 6 proc. oddaje w rozliczeniu przy zakupie nowych. Natomiast aż 19 procent z nas zostawia je w domu. Stare od-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Wszelkie szczegóły dotycząca akcji są na:
www.gazetalubuska.pl/drzewko

kurzacze, czy niesprawne roboty kuchenne zagrażają mieszkaniom i garażom.

Cały ten zużyty sprzęt elektroniczny i elektroniczny, który przetrzymywany jest w domu, będzie można oddać w sobotę, na parkingu zewnętrznym Focus Mall. W zamian będzie można odebrać sadzonki takich roślin jak lipa drobnolistna, dereń świdwa, kalina koralowa, świerk pospolity i leszczyna pospolita.

Każdy uczestnik akcji w zamian za przekazanie dowolnej liczby elektrośmieci małego,

dużego lub średniego rozmiaru, otrzyma jedną sadzonkę.

Obowiązują limity: za minimum 50 sztuk baterii - 1 sadzonka, za minimum 30 ładowarek - 1 sadzonka i za minimum 10 tonerów - 1 sadzonka.

Uczestnik, który odda łącznie trzy lub więcej dużych, średnich i małych elektrośmieci otrzyma dwie sadzonki. Warto uprzedzić, że nie będą zbierane żarówki.

Akcję GL organizuje z Lasami Państwowymi. Partnerem jest Nadleśnictwo Zielona Góra.

ORGANIZATOR



PARTNER LOKALIZACYJNY



PARTNERZY:



GORZÓW MIASTO POKAZUJE WSZYSTKIE MOŻLIWOŚCI

Jak wybrać idealną szkołę średnią?

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Pomoc mają targi edukacyjne oraz dni otwarte, podczas których placówki będą chwalić się swoimi atutami i pokazywać, co najlepszego mają do zaoferowania.

Na 24 marca zaplanowano kolejną edycję Gorzowskich Targów Edukacyjnych. To idealna okazja, aby w jednym miejscu poznać szkoły ponadpodstawowe, zapoznać się z ofertą kształcenia oraz dowiedzieć się, jakie kompetencje są najbardziej poszukiwane na rynku pracy.

- Chcemy, aby młodzi ludzie podejmowali świadome decyzje dotyczące swojej przyszłości i widzieli, że w Gorzowie mogą zdobyć dobre wykształcenie oraz rozwijać karierę - mówi Małgorzata Domagała, wiceprezydent miasta.

Beata Wachowiak, zastępca dyrektora wydziału edukacji w gorzowskim magistracie, zwraca uwagę na to, że targi są miejscem spotkania edukacji z rynkiem pracy.



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

Szkoły odkrywają karty. Co przygotowały dla przyszłych uczniów? Będzie się o tym można przekonać podczas targów oraz dni otwartych

- Uczniowie mogą porozmawiać zarówno z przedstawicielami szkół, jak i pracodawcami, którzy pokazują, jak w praktyce wygląda wykonywanie różnych zawodów. Dzięki temu młodzi ludzie lepiej rozumieją, jakie kompetencje będą potrzebne w przyszłości i jaką drogę warto wybrać - mówi.

Podczas wydarzenia swoją ofertę zaprezentują gorzowskie szkoły ponadpodstawowe, placówki edukacyjne, uczelnie oraz pracodawcy współpracujący z systemem kształcenia zawodowego.

Ale targi to nie wszystko, bo w szkołach będą też „drzwi otwarte” Te zaplanowano

na ostatnią sobotę marca oraz trzy soboty kwietnia. Wydarzenia przygotowują nauczyciele i uczniowie. Jako jedno z pierwszych w swoje progi zaprosi ósmoklasistów III LO.

- Swoją ofertę prezentujemy na stronach internetowych i w broszurach, ale na pewno warto skorzystać z propozycji

i odwiedzić naszą szkołę w czasie dni otwartych. To dobra okazja, aby poznać ją od środka, otrzymać informacje z pierwszej ręki na temat kierunków kształcenia oraz zajęć dodatkowych. Przyszli uczniowie mogą również porozmawiać ze starszymi kolegami i zapytać, jak się czują w swojej szkole - mówi Anna Łapińska, dyrektorka szkoły.

Do dnia otwartego szykuje się również Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących.

- Oczywiście chcemy pokazać nasze największe atuty, ale także pochwalić się przyjazną atmosferą panującą w naszej szkole. Zaprośiliśmy wszystkie służby mundurowe, z którymi współpracujemy - straż graniczną, policję, administrację skarbową oraz straż pożarną. To z pewnością będzie duża atrakcja dla uczniów zainteresowanych klasami o profilach mundurowych. Zaplanowaliśmy również spotkania z nauczycielami - zachęca wicedyrektor Izabela Myślińska.

W Gorzowie procedura naboru do szkół średnich jest prosta i niezmienna od lat. Każdy

absolwent szkoły podstawowej w pierwszej kolejności musi zarejestrować się na specjalnej platformie rejestracyjnej, a następnie wygenerować i wydrukować wniosek o przyjęcie do wybranej szkoły. Wniosek należy podpisać, a następnie złożyć dokument w szkole pierwszego wyboru od 11 maja do 26 czerwca. Jednak w przypadku oddziałów dwujęzycznych, międzynarodowych, sportowych, klas przygotowawczych wojskowego oraz tych, do których obowiązuje sprawdzian uzdolnień czas na złożenie wniosku upływa już z końcem maja.

W roku szkolnym 2026/2027 w gorzowskich liceach, technikach i szkołach branżowych przygotowanych będzie 2269 miejsc - 52 proc. dla uczniów z Gorzowa (1182 miejsca) i 48 proc. dla kandydatów spoza miasta (1087 miejsc). Od 1 września w VII Liceum Ogólnokształcącym Mistrzostwa Sportowego powstanie klasa siatkarska, a w Zespole Szkół Ekonomicznych rozpocznie kształcenie w zawodzie technika gospodarki nieruchomościami.

Nie żyje Jakub Derech-Krzycki, samorządowiec i społecznik

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Były poseł oraz działacz społeczny i sportowy zmarł w wieku 56 lat, po długiej i ciężkiej chorobie.

Jakub Derech-Krzycki pozostanie w pamięci mieszkańców jako człowiek oddany sprawom miasta, aktywny społecznie i konsekwentny w działaniu.

„Z wielkim bólem i żalem przyjęliśmy informację o śmierci Jakuba Derecha-Krzyckiego. Łącząc się w żalobie i smutku prezydent miasta Gorzowa Jacek Wójcicki, przewodniczący Rady Miasta Robert Surowiec oraz radni Rady Miasta składają rodzinie, bliskim i przyjaciółom wyrazy szczerzego współczucia” - czytamy w oficjalnym komunikacie na stronie gorzowskiego magistratu.

Jakub Derech-Krzycki był postacią doskonale znaną mieszkańcom miasta, z którym związał większość swojego życia i działalności publicznej.

- Jakub był osobą niezwykle zaangażowaną w sprawy naszego miasta. Zawsze można było liczyć na jego doświadczenie, wiedzę i gotowość do roz-



FOT. UM GORZÓW

mowy. Nawet wtedy, gdy się różniliśmy w poglądach i planach politycznych, potrafiliśmy rozmawiać ze sobą merytorycznie i z olbrzymią sympatią - napisał radny Maciej Buszkiewicz.

Mandat radnego sprawował w latach 1994-2002, 2010-2014 oraz ponownie od 2024 roku. W swojej działalności pełnił funkcje zarówno przewodniczącego Rady Miasta (1998-2001), jak i jej wiceprzewodniczącego (2012-2014). W 1995 roku objął stanowisko szefa gabinetu prezydenta Gorzowa, a następnie przez cztery lata pełnił funkcję sekretarza miasta. Był członkiem Socjaldemokracji Rzeczypospolitej Polskiej, a później Sojuszu Lewicy Demokratycznej. W 2001

roku został wybrany na posła na Sejm IV kadencji z listy SLD-UP, co skłoniło go do rezygnacji z funkcji dyrektora Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie, którą pełnił od 1999 roku.

Poza działalnością polityczną był także oddanym społecznikiem i miłośnikiem sportu, szczególnie żeglarskiego. Już jako młody człowiek uczestniczył w pierwszym rejsie legendarnego jachtu „Zawisza Czarny” w 1981 roku. W 1991 roku został najmłodszym w Polsce jachtowym kapitanem żegluga bałtyckiego. Był członkiem Związku Harcerstwa Polskiego oraz Klubu Żeglarskiego „Panta Rhei”. W latach 1995-2001 kierował Gorzowskim Okręgowym Związkiem Żeglarskim, a także pełnił funkcję wiceprezesa do spraw sportu w MKKS Gorzów.

Pochodził z rodziny o silnych tradycjach edukacyjnych i harcerskich. Jego rodzice - Jolanta i Zygmunt Derechowie - byli cenionymi nauczycielami i instruktorami harcerskimi. Również jego dziadkowie, Anna i Alfred Krzyccy, zapisali się w historii jako właściciele przedwojennego koncernu wydawniczego w Żninie, publikującego m.in. popularne czasopismo „Moja Przyjaciółka”.

REKLAMA

0011495053

OBWIESZCZENIE WOJEWODY LUBUSKIEGO IB-I.747.19.2025.JMat

Na podstawie art. 9q ust. 2 i 2a ustawy* zawiadamiam, że na wniosek PKP Polskie Linie Kolejowe S.A., ul. Targowa 74, 03-734 Warszawa, w dniu 13 marca 2026 r. wydana została decyzja nr 1/2026 znak: IB-I.747.19.2025.JMat o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej dla inwestycji polegającej na przebudowie linii kolejowej nr 367 w m. Gorzów Wlkp. z odtworzeniem i budową systemu odwodnienia oraz rozbiórka i budowa mostu wraz z kładką dla pieszych nad rzeką Wartą wraz z infrastrukturą towarzyszącą, rozbiórka i budowa mostu nad Kanałem Ulgi wraz z infrastrukturą towarzyszącą, remont, przebudowa ścian oporowych i przepustów oraz przebudowa, zabezpieczenie kolidującej infrastruktury uzbrojenia terenu w ramach zadania „Modernizacja linii kolejowej nr 367 w obrębie miasta Gorzów Wielkopolski”.

Oznaczenie nieruchomości lub ich części, objętych decyzją o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej: Powiat Miasto Gorzów Wlkp., Gmina Miasto Gorzów Wlkp., obręb 0006 Słoneczne: działka nr ewid. gr. 2229/9, obręb 0005 Śródmieście: działka nr ewid. gr. 1692/25, 1692/19, 1692/27, obręb 0010 Zamoście: działka nr ewid. gr. 1, 2/4, 1866/6, 2/3, 256, 1753/4, 825/1, 825/4, 825/3, 878, 882/2, 825/2, 809/2, 1502, obręb 0011 Zakanale: działka nr ewid. gr. 791.

Strony mogą zapoznać się z treścią decyzji w siedzibie Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego, ul. Jagiellończyka 8, 66-400 Gorzów Wlkp. (Wydział Infrastruktury, pokój 1425 - XIV piętro, w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym umówieniu na spotkanie pod nr tel. 95 7851 765). Zapoznanie się przez strony z treścią decyzji może nastąpić również za pośrednictwem wszelkich środków komunikacji zdalnej, w tym komunikacji elektronicznej (np. za pośrednictwem skrzynki ePUAP - /43emu4tg7l/skrytka, e mail: jolanta.matuszewska@lubuskie.uw.gov.pl, faksem - 95 785 17 54, telefonicznie - 95 7 581 765).

Od decyzji służy stronie odwołanie do Ministra Rozwoju i Technologii za pośrednictwem Wojewody Lubuskiego:

- wnioskodawcy w terminie 14 dni od dnia otrzymania decyzji;
- właścicielom lub użytkownikom wieczystym nieruchomości objętych decyzją w terminie 14 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o jej wydaniu;
- pozostałym stronom w terminie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia poprzez obwieszczenie w Lubuskim Urzędzie Wojewódzkim w Gorzowie Wielkopolskim, w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg linii kolejowej, na stronach internetowych (odpowiednich stronach podmiotowych Biuletynu Informacji Publicznej) tych gmin oraz Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gorzowie Wielkopolskim, a także prasie lokalnej.

Zgodnie z art. 49 § 2 ustawy** zawiadomienie poprzez obwieszczenie uważa się za dokonane po upływie czterech dni od dnia 16 marca 2026 r. tj. dnia, w którym nastąpiło publiczne obwieszczenie.

W trakcie biegu terminu do wniesienia odwołania stronom przysługuje prawo do zrzeczenia się odwołania. Z dniem doręczenia Wojewodzie Lubuskiemu oświadczenia o zrzeczeniu się prawa do wniesienia odwołania przez ostatnią ze stron postępowania, niniejsza decyzja staje się ostateczna i prawomocna. Zrzeczenie się prawa do wniesienia odwołania skutkuje brakiem możliwości odwołania od decyzji oraz jej zaskarżenia do wojewódzkiego sądu administracyjnego.

Podstawa prawna

* Ustawa z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1234)

** Ustawa z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r. poz. 1691)

KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniającego Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylenia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar – odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech – sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześć nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześć nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” – czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

– Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie miełbyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tego szansę, by w 48 godzin zaareztować TK i wybrać byle jak, byle

”

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

– Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to – mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziogo Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziogo trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. – Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy – mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni. PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów – wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł – poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. łuce czynszowej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu

w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwno była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiedział się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzysta na nim deweloperzy. PAP

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



FOT. GIUSEPPE CACACE/AFPEAST NEWS

Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszanego w Londynie wykładu.

PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk raketowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód.

PAP



FOT. TWITTER

Amerykany nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golumrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek – PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



FOT. PAP/EPA

Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżaniego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządki w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępcę Saída Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni ze Stanami Zjednoczonymi – poinformowała agencja Reutersa, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde”. Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań”.

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżaniego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela.

PAP

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainę w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierowcę ciężarówki,

która przewoziła zboże. Inny bezałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Świad skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izoldę Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w szpitalach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



FOT. FREEPIK

W utrzymywaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwość nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Mistrzowie Agro

ROLNIK ROKU 2025



Karolina Ślebioda,
Raków

LIDER/LIDERKA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ



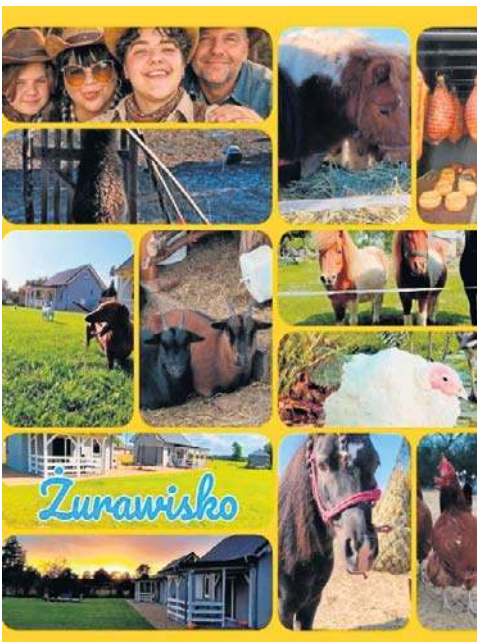
Renata Kempa,
Niedoradz

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU



KGiGW Mierkowski Młyn,
gmina Lubsko

GOSPODARSTWO AGROTURYSTYCZNE ROKU



Agroturystyka Żurawisko,
Jesiona

SOŁTYS ROKU



Łukasz Wójcikiewicz,
Sołectwo Stare Bielice, gmina Drezdenko

SOŁECTWO ROKU



Sołectwo Głusko,
gmina Dobiegniew

NADLEŚNICZY ROKU



Jacek Śliwiński,
Nadleśnictwo Gubin

Patroni honorowi:

Partnerzy plebiscytu:

Patronat regionalny:

MISTRZOWIE AGRO 2025 POZNAJ LAUREATÓW Z WOJEWÓDZTWA I KRAJU. ZOBACZ WIĘCEJ ZDJĘĆ Z GALI NA STREFAAGRO.PL

Uhonorowaliśmy Mistrzów, którzy tworzą polską wieś

Anna Bilska
oprac. ab

Podsumowaliśmy akcję Mistrzowie Agro 2025. Najlepsi sołtysi, rolnicy i liderzy społeczności odebrali nagrody za promowanie wsi. Tytuły powędrowały też do sołectw, KGW i agroturystyk.

Plebiscyt Mistrzowie Agro to wielka akcja prezentująca życie polskiej wsi i jej mieszkańców, ich działania i sukcesy. Kandydatów do nagród nominowali partnerzy, patroni akcji i dziennikarze, swoje propozycje mogli zgłaszać także Czytelnicy.

Zwycięzców nagrodziliśmy w sobotę, 14 marca, w Targach Kielce, podczas 31. Międzynarodowych Targów Techniki Rolniczej Agrotech 2026 i 25. Targów Przemysłu Drzewnego i Gospodarki Zasobami Leśnymi Las-Expo.

Podczas gali uhonorowaliśmy laureatów w siedmiu plebiscytowych kategoriach w każdym województwie (pełną listę laureatów wojewódzkich plebiscytu Mistrzowie AGRO 2025 znajdziesz na naszej stronie internetowej).

Nagrodziliśmy też laureatów ogólnopolskich w każdej z kategorii. Oto oni!

Rolnik Roku - I miejsce: Rafał Kaleciński, Galonki (woj. łódzkie), II miejsce: Krystyna Tkaczyk, Krasne (woj. lubelskie), III miejsce: Izabela i Mateusz Osajda, Przykona (woj. wielkopolskie).

Sołtys Roku - I miejsce: Ewa Krasowska, Sołectwo Nowosiedlice, gmina Dobroszyce (woj. dolnośląskie), II miejsce: Gabriela Dorota Molka, Sołectwo Aleksandrów, gmina Sanniki (woj. mazowieckie), III miejsce: Jan Trzybiński, Sołectwo Zębów, gmina Lwówek (woj. wielkopolskie).

Liderka/Lider Społeczności - I miejsce: ks. dr Grzegorz Kaliszewski, Złota (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Krzysztof Ksobiak, Występ, Zakład Karny w Potulicach (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Teresa Richoz, Fundacja Biegamy Polesie z Polesia (woj. łódzkie).

Nadleśniczy Roku - I miejsce: Grzegorz Wojtanowski, Nadleśnictwo Gromnik (woj. małopolskie), II miejsce: Maciej Młynarczyk, Nadleśnictwo Człopa (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Jacek Śliwiński, Nadleśnictwo Gubin (woj. lubuskie).

Koło Gospodyń Wiejskich - I miejsce: KGW Dziewczyny z Pazurem Czerwona Wola, gmina Sieniawa (woj. podkar-

packie), II miejsce: KGW Złoty Kłós, gmina Wołów (woj. dolnośląskie), III miejsce: KGW Masłowianki Masłowo, gmina Rawicz (woj. wielkopolskie).

Agroturystyka Roku - I miejsce: Kraina Dolnej Wisły, Zła Wieś (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Agroturystyka JUDYTA, Korfantów (woj. opolskie), III miejsce: Agroturystyka Domek Młynarza, Osola (woj. dolnośląskie).

Sołectwo Roku - I miejsce: Sołectwo Przysietnica, gmina Brzozów (woj. podkarpackie), II miejsce: Sołectwo Włocin-Kolonia, gmina Błaszki (woj. łódzkie), III miejsce: Sołectwo Pazurek, gmina Olkusz (woj. małopolskie).

Gałę uświetniło też wielu innych wspaniałych gości

Mistrzom Agro gratulowali między innymi: poseł Henryk Smolarz, Renata Janik (marszałek województwa świętokrzyskiego), Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA), Dariusz Kołacz (prezes Makroregionu Południe Polska Press Grupy) oraz Rafał Piasecki (dyrektor marketingu Polska Press Grupy) i Kamila Kalinowska (koordynatorka plebiscytu). Gałę ze swadą poprowadziła Anna Gleisner.

Nowością podczas wydarzenia była nagroda dla Nadleśniczego Roku. Ten tytuł otrzymał Grzegorz Wojtanowski z Nadleśnictwa Gromnik. - To ogromne wyróżnienie dla całego nadleśnictwa, którym mam zaszczyt kierować, wszystkich jego pracowników. To też docenienie pracy i wszystkiego, co robimy dla polskich lasów - mówi laureat.

Nie zabrakło też artystycznego akcentu. Na scenie zaprezentowało się Koło Gospodyń Wiejskich Dziewczyny z Pazurem z Czerwonej Woli w gminie Sieniawa na Podkarpaciu. Panie specjalnie z okazji gali Mistrzów Agro przygotowały trzy pełne humoru utwory. Publiczność bawiła się doskonale!

Gala była również okazją do ważnych rozmów dotyczących rolnictwa. W Targach Kielce odbyła się debata „Rolnictwo w rytmie intensywnych zmian. Co dziś oznacza nowoczesność w gospodarstwie?”. Gośćmi Agaty Wodzień-Nowak, redaktor serwisu StrefaAgro.pl, byli: dr Jacek Skudlarski (wykładowca ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie), Agata Stachowiak (rolniczka „Księgowa Rolnika”), Agnieszka Pietrzak (dyrektor Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego), dr Andrzej Mochoń (prezes Targów Kielce SA).





ROLNIK ROKU MIEJSCE I

Karolina Ślebioda

Karolina Ślebioda z Rakowa prowadzi gospodarstwo rolne o zróżnicowanym profilu produkcji roślinnej. Wraz z mężem gospodarują obecnie na areale ponad 20 hektarów. Zajmują się uprawą traw, zbóż oraz warzyw, a także prowadzą sad z tradycyjnymi, starymi odmianami drzew owocowych. Uprawiają również słonecznik kwiatowy, który trafia m.in. do lokalnych kwaciarni. Głównym kierunkiem działalności jest jednak uprawa lawendy. Posiadają największą w województwie lubuskim plantację lawendy, którą systematycznie rozwijają. Pani Karolina ma solidne przygotowanie merytoryczne do tego, czym aktualnie się zajmuje. Z wykształcenia jest bowiem inżynierem zootechniki oraz technikiem weterynarii. Już na etapie nauki wiedziała, że chce swoją przyszłość związać z rolnictwem, ale w nowoczesnym, przemysłowym i rozwijającym się wydaniu. - Nasze gospodarstwo nie powstało z dnia na dzień. Zaczęło się od pomysłu, odwagi i dzierzawy niewielkiego kawałka ziemi. Był to pierwszy krok, który



z czasem przerodził się w coraz większe przedsięwzięcie - mówi nasza zwyciężczyni. I dodaje: - Każdy etap budowy gospodarstwa był wynikiem ciężkiej pracy, konsekwencji i wiary w obrany kierunek. Rolnictwo stało się dla mnie nie tylko zawodem, ale stylem życia i przestrzenią do realizowania pasji. To właśnie możliwość tworzenia czegoś od podstaw, obserwowania efektów własnej pracy i łączenia wiedzy z praktyką sprawia, że mimo trudności nie wyobrażam sobie innej drogi. Dziś gospodarstwo jest efektem marzeń, determinacji i systematycznego rozwoju.

z czasem przerodził się w coraz większe przedsięwzięcie - mówi nasza zwyciężczyni. I dodaje: - Każdy etap budowy gospodarstwa był wynikiem ciężkiej pracy, konsekwencji i wiary w obrany kierunek. Rolnictwo stało się dla mnie nie tylko zawodem, ale stylem życia i przestrzenią do realizowania pasji. To właśnie możliwość tworzenia czegoś od podstaw, obserwowania efektów własnej pracy i łączenia wiedzy z praktyką sprawia, że mimo trudności nie wyobrażam sobie innej drogi. Dziś gospodarstwo jest efektem marzeń, determinacji i systematycznego rozwoju.

MIEJSCE II

Łukasz Galoński

- Prowadzę gospodarstwo rolne o profilu mieszanym, obejmującym zarówno produkcję roślinną jak i zwierzęcą. W ramach produkcji roślinnej zajmuję się uprawą zbóż oraz roślin wykorzystywanych na potrzeby paszowe i konsumpcyjne. Produkcja zwierzęca obejmuje drób - tłumaczy Łukasz Galoński (Muskowice). Rolnictwo w Jego życiu to dziedzictwo rodzinne, które przekazywane



jest z pokolenia na pokolenie. Od najmłodszych lat pan Łukasz pomagał w gospodarstwie i uczył się pracy na roli od rodziców oraz dziadków. Z czasem rolnictwo stało się nie tylko obowiązkiem, ale także pasją i świadomym wyborem drogi zawodowej. Praca w gospodarstwie daje Mu satysfakcję oraz poczucie kontynuowania rodzinnej tradycji, Jego zdaniem na przestrzeni ostatnich lat w rolnictwie zmieniło się sporo. Przede wszystkim kwestie związane z postępem technologicznym, który ma ułatwić pracę rolnikom. Niezmienne pozostają wyzwania związane z tą działalnością. Jak pan Łukasz spędza czas wolny od pracy? - W wolnym czasie lubię spędzać czas z żoną i dziećmi, często jeździmy na wspólne wyjazdy i wycieczki, aby zwiedzać nowe zakątki Polski - odpowiada.

MIEJSCE III

Aldona i Przemysław Kryjom

Aldona i Przemysław Kryjom (Trzebiechów) prowadzą pasiekę, która dziś składa się z 60 rodzin pszczoł. Pozyskują miody odmianowe, pyłek kwiatowy, propolis, pierzę oraz wytwarzają miody smakowe z owocami liofilizowanymi, jak również świecę z naturalnego wosku pszczelego. - Oboje z żoną wychowaliśmy się na wsi, więc rolnictwo było wokoło nas od zawsze



w mniejszym lub większym stopniu. Pszczelarstwo pojawiło się kilkanaście lat temu jako hobby, które przez te lata mocno się rozwinęło. Nie jest to pasieka typowo zawodowa i nie utrzymujemy się wyłącznie z pszczelarstwa, ale jest dodatkowym dochodem - mówi pan Przemysław. Praca z pszczołami w pełni sezonu trwa niejednokrotnie do późnych godzin wieczornych. Czasami poświęcają jej całe weekendy. Prowadzenie pasieki oprócz zajmowania się pszczołami, to także kontakt z klientem, udział w wielu imprezach z możliwością promocji zdrowych produktów pszczoł oraz ciągłe poszerzanie wiedzy. A co robią w wolnych chwilach? Przede wszystkim rodzina. A później pszczoły, nawet zimą, bo w pasiece zawsze jest coś do zrobienia.

SOŁTYS ROKU MIEJSCE I

Łukasz Wójcikiewicz

Łukasz Wójcikiewicz, sołtys Starych Bielich w gminie Drezdenko pełni funkcję gospodarza wsi od września 2024 roku. Przez ten krótki czas udało się, dzięki życzliwości mieszkańców i Jego zaangażowaniu, zrealizować wiele ciekawych projektów. Bycie sołtysiem to dla Niego codzienny trud, ale też ogromna satysfakcja z realizacji zamierzonych działań. Dla czego zdecydował się na udział w wyborach? - Tak naprawdę to mieszkańcy namawiali mnie, żebym kandydował na sołtysa Starych Bielich. Do końca nie byłem przekonany, ale chęć aktywnego działania na rzecz lokalnej społeczności i zainteresowanie sprawami wsi spowodowało, że zdecydowałem się na ten krok - tłumaczy pan Łukasz. Sołtys Roku podkreśla, że sens swojej pracy widzi wtedy, gdy Jego działania przynoszą konkretną korzyść dla wsi i jej mieszkańców. Cieszy Go każde dobre słowo, ale ceni również konstruktywną krytykę, bo tylko tak można się doskonalić. - Oczywiście bycie sołtysiem nie jest łatwym zadaniem, ale wychodzę z założenia, że każda napotkana



trudność jest do przezwyciężenia. Trzeba tylko znaleźć odpowiednie rozwiązanie. Największą radość daje oczywiście zadowolenie mieszkańców i widoczne rezultaty naszej wspólnej pracy - podkreśla zwycięzca. Na co dzień stawia na szczerą rozmowę. Zawsze pozostaje sobą, nie składa obietnic bez pokrycia, za to przedstawia realny plan działania. Uświadamia, co można zyskać dzięki współpracy: - Mam to szczęście, że zawsze mogę liczyć na grupę zaangażowanych mieszkańców, którzy wspierają mnie w realizacji zamierzonych działań.

trudność jest do przezwyciężenia. Trzeba tylko znaleźć odpowiednie rozwiązanie. Największą radość daje oczywiście zadowolenie mieszkańców i widoczne rezultaty naszej wspólnej pracy - podkreśla zwycięzca. Na co dzień stawia na szczerą rozmowę. Zawsze pozostaje sobą, nie składa obietnic bez pokrycia, za to przedstawia realny plan działania. Uświadamia, co można zyskać dzięki współpracy: - Mam to szczęście, że zawsze mogę liczyć na grupę zaangażowanych mieszkańców, którzy wspierają mnie w realizacji zamierzonych działań.

MIEJSCE II

Joanna Frankowska

Bycie sołtysiem Dębówko w gminie Przytoczna jest dla Joanny Frankowskiej swego rodzaju służbą, którą laureatka oparła na odpowiedzialności, szcunku i trosce o dobro wspólne. Priorytetem są i zawsze będą dla Niej mieszkańcy i ich dobro. W działaniach, jakie podejmuje, kieruje się przede wszystkim dobrem społeczności, bo właśnie tak widzi swoją funkcję - jako działalność zmierzającą do wspólnego dobra. I najczęściej nie chodzi o spektakularne efekty, ale o tę systematyczną, często znużającą i czasochłonną pracę, która zmienia codzienność mieszkańców, poprawiając ich otoczenie, ułatwiając i usprawniając funkcjonowanie całej wsi. Bo to drobne zmiany tworzą dobrze zorganizowaną całość.



Pani Joanna dba przy tym o dobrą współpracę z gminą, organizuje spotkania i działania integrujące mieszkańców, angażuje się w rozwój infrastruktury oraz reprezentuje sołectwo we wszystkich istotnych sprawach. A do tego słucha potrzeb mieszkańców i reaguje na zgłaszane problemy, bo to właśnie oni tworzą, jak to nazywa nasza laureatka, ich wspólne miejsce na ziemi.

MIEJSCE III

Ewelina Cwik

Ewelina Cwik zajmuje zaszczytne trzecie miejsce w wojewódzkim etapie głosowania w kategorii Sołtys Roku. Pani Ewelina pełni funkcję sołtysa, jak sama podkreśla, wspaniałej miejscowości, a jest nią Żaganiec, w gminie Iłowa. Ogromnym atutem laureatki jest doświadczenie, ponieważ sołtysiem jest już od 9 lat. W tym czasie udało Jej się wiele osiągnąć. Oczywiście nie w pojedynkę, ponieważ działalność na rzecz społeczności to praca zespołowa. Samemu trudno osiągać cele, natomiast razem można zrobić więcej, niż się wcześniej zakładało. Tak więc pani Ewelina współpracuje zarówno z radą sołecką, jak i z mieszkańcami miejscowości.



Nasza laureatka podkreśla, że wieś, której jest gospodarzem, jest niezwykła oraz wyjątkowa. Dlaczego? Ponieważ mieszkańcy są tutaj otwarci i gotowi do działania na rzecz wspólnego dobra. Nie uchylają się od pracy, chętnie uczestniczą w różnego rodzaju spotkaniach, dzielą się swoimi pomysłami i planami związanymi z poprawą życia w miejscowości, a do tego są zintegrowani i po prostu chcą im się działać. Pani Ewelina podkreśla, że razem są niczym jedna, wielka rodzina.

LIDERKA/LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU MIEJSCE I

Renata Kempa

Decyzja o działaniu na rzecz społeczności wynika z Jej osobistych doświadczeń, obserwowania konkretnych potrzeb edukacyjnych, kulturalnych, zdrowotnych oraz z chęci budowania pozytywnych relacji opartych na zaufaniu, wzajemnym wsparciu, a także inspiracji do tworzenia wspólnych projektów. Renata Kempa reprezentująca Nierodadza popyta o wartości, którymi się kieruje w swojej działalności, wymienia miłość, szacunek



dobroć i odwagę oraz tradycje rodzinne i kulturowe. Zwycięzcy w kategorii Liderka Społeczności Roku wyznaje, że dużo satysfakcji dają Jej organizowane spotkania międzypokoleniowe. - Wdzięczność radość i łyż wzruszeń osób uczestniczących w nich zapadły mi najbardziej w pamięć. Wyjazdy integracyjne i warsztaty to również czas radości zabawy i przyjacielskich relacji, o których nigdy nie zapomnę - wyznaje doceniona liderka. Największą radością sprawia Jej wspólne tworzenie czegoś, co pozostanie w pamięci na długo. Dużą motywacją jest

także wdzięczność ludzi, dla których i z którymi organizuje liczne imprezy. - Często jest to duży wysiłek, ale sukcesy, wyróżnienia i pochwały rekompensują zmęczenie i trudy - dodaje pani Renata. Zależy Jej na tym, aby społeczność była dumna z tego, gdzie mieszkają, bo jak podkreśla, to wspinał się miejsce: - Chciałbym, aby mieszkańcy Nierodadza mówili o swojej miejscowości że to jest ich najlepsze i ukochane miejsce na ziemi. Nasz Kochany Nierodadz. Ludzie są gościnni, dobrzy oraz bardzo zaradni Dbają o swoje ogrody, domy oraz wieś.

MIEJSCE II

Joanna Glaz

- Chcę mieć realny wpływ na to, co się dzieje w naszej okolicy. Widzę potrzeby mieszkańców i wiem, że dobrze zaplanowane działania mogą poprawić jakość życia lokalnej społeczności. Jeżeli sami możemy zabrać o to, aby nam wszystkim żyło się lepiej, to należy do tego dążyć nie czekając aż ktoś dla nas coś zrobi - przekazuje- Joanna Glaz (Czarnowo, LKS Czarni Czarnowo).



Liderka społeczności stara się przy tym przekazać, że każdy niezależnie od wieku czy funkcji - ma realny wpływ na swoje otoczenie. Ważne jest budowanie postawy zaangażowania, współpracy i wiary w to, że lokalne działania mają sens i przynoszą trwałe efekty dla kolejnych pokoleń. Bo dla Niej każde spotkanie i inicjatywa są inspirujące. Najtrudniejsze jest dla Niej to, że nie zawsze może mieć wpływ na pewne sprawy. Największą radość zaś daje moment, w którym widać zaangażowanie mieszkańców, poczucie sprawczości oraz trwałe efekty podejmowanych inicjatyw. - Nasza miejscowość już jest postrzegana jako miejsce przyjazne, aktywne i otwarte na współpracę. Społeczność natomiast jako zaangażowana i potrafiąca wspólnie działać. Oby tak dalej - podkreśla pani Joanna.

MIEJSCE III

Dagmara Rogaszewska

Dagmara Rogaszewska (Lubno, Aktywne Babeczki Lubno) zaczęła działać na rzecz społeczności, ponieważ zauważyła realne potrzeby ludzi wokół Niej i poczuła, że nie chce być jedynie obserwatorką. Z czasem zrozumiała, że działając wspólnie, mogą wzmacniać więzi i tworzyć bardziej otwartą, solidarną społeczność. - Jako stowarzyszenie staramy się przekazywać wartość



wspólnoty opartej na odpowiedzialności, zaangażowaniu i wzajemnym szacunku. Naszym działaniem pokazujemy, że współpraca, aktywność obywatelska i troska o innych mogą realnie zmieniać otoczenie na lepsze. Chcemy inspirować kolejne pokolenia do działania na rzecz dobra wspólnego, budowania lokalnych więzi oraz wiary w to, że nawet oddolne inicjatywy mają znaczenie i sprawczą moc - wyjaśnia pani Dagmara. Laureatka podkreśla, że chciałaby, aby mieszkańcy opisywali swoją miejscowość jako miejsce przyjazne, bezpieczne i pełne energii, w którym ludzie znają się, szanują i wspierają. Jako społeczność otwartą na dialog i nowe pomysły, dbającą o tradycję, ale jednocześnie patrzącą w przyszłość. A Ona robi wszystko, aby tak naprawdę było.

NADLEŚNICZY ROKU MIEJSCE I

Jacek Śliwiński

Pierwsze miejsce w kategorii Nadleśniczy Roku w plebiscyście Mistrzowie Agro zdobył Jacek Śliwiński, nadleśniczy Nadleśnictwa Gubin. To wyróżnienie dla osoby, która konsekwentnie łączy profesjonalne zarządzanie z głębokim szacunkiem do przyrody i ludzi z nią związanych.

Kierowane przez Niego nadleśnictwo to zespół pasjonatów, dla których las jest wspólną odpowiedzialnością i wartością przekazywaną kolejnym pokoleniom. W codziennej pracy nacisk kładziony jest na zrównoważony rozwój, ochronę różnorodności przyrodniczej oraz otwartość na dialog ze społeczeństwem. Ważnym elementem działań są także inicjatywy edukacyjne, które przybliżają mieszkańcom i gościom rolę lasów oraz pracy leśników.

Tytuł Nadleśniczego Roku to w tym przypadku nie tylko osobiste osiągnięcie, ale także wyraz uznania dla całego zespołu Nadleśnictwa Gubin. Pokazuje on, że odpowiedzialne leśnictwo, oparte na współpracy, wiedzy i zaangażowaniu,



jest doceniane i stanowi mocny filar rozwoju regionu.

Sukces Jacka Śliwińskiego potwierdza, że nowoczesny nadleśniczy to nie tylko sprawny menedżer, ale również lider potrafiący inspirować innych. Jego podejście do pracy buduje zaufanie zarówno wśród pracowników, jak i w lokalnej społeczności. Wyróżnienie w plebiscyście ma także wymiar symboliczny - pokazuje, że codzienna, często niewidoczna praca leśników ma realne znaczenie. To przykład, że konsekwencja i odpowiedzialność przynoszą efekty.

MIEJSCE II

Marek Naruszewicz

Drugie miejsce w kategorii Nadleśniczy Roku w województwie lubuskim w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Agro zajmuje Marek Naruszewicz Nadleśniczy Nadleśnictwa Lubsko. To wyróżnienie jest potwierdzeniem Jego wieloletniego doświadczenia, zaangażowania oraz skutecznego zarządzania jednym z kluczowych nadleśnictw w regionie.

Marek Naruszewicz zarządza nadleśnictwem, które obejmuje obszar ponad 32 tysięcy hektarów. Jest jednym z największych nadleśnictw w Polsce. Nasz laureat w swojej pracy wyróżnia się profesjonalnym podejściem do gospodarki leśnej, łącząc zrównoważone użytkowanie lasów z ich ochroną przyrodniczą. Szczególną uwagę poświęca współpracy z lokalnymi społecznościami, edukacji ekologicznej oraz przejrzystej komunikacji na temat działań nadleśnictwa. Dzięki temu Nadleśnictwo Lubsko jest nie tylko miejscem racjonalnej gospodarki leśnej, ale także przestrzenią otwartą na dialog z mieszkańcami regionu. Jego praca pokazuje, że skuteczne leśnictwo wymaga zarówno wiedzy eksperckiej, jak i umiejętności zarządzania zespołem oraz budowania relacji z otoczeniem.



MIEJSCE III

Andrzej Staniszewski

Trzecie miejsce w kategorii Nadleśniczy Roku w plebiscyście Mistrzowie Agro zdobył Andrzej Staniszewski, nadleśniczy Nadleśnictwa Krzystkowice. Od 2007 roku stoi On na czele jednego z największych nadleśnictw w kraju, gdzie skala pracy idzie w parze z dużą odpowiedzialnością za stan lasów i bezpieczeństwo odwiedzających.

Lasy w tym rejonie mają swój specyficzny charakter - dominują w nich sosny, a naturalne warunki sprawiają, że wymagają szczególnej troski. Jednym z najpoważniejszych wyzwań jest ochrona lasów przed pożarami, dlatego duży nacisk kładzie się tu na czujność i zapobieganie zagrożeniom. To wyróżnienie jest docenieniem wieloletniego zaangażowania oraz codziennej pracy całego zespołu. Nadleśnictwo Krzystkowice to także przestrzeń otwarta dla ludzi - idealna na spacer, wypoczynek i, jak podkreśla sam laureat, tradycyjne grzybobranie, do którego nadleśniczy chętnie zaprasza. Wyróżnienie w plebiscyście pokazuje, że konsekwentna, spokojna praca przynosi efekty zauważalne także poza środowiskiem leśników.



KOŁO GOSPODYN WIEJSKICH MIEJSCE I

KGiGW
Mierkowski Młyn

Działalność KGiGW Mierkowski Młyn z gminy Lubsko sięga 2023 roku, wtedy to grupa ludzi, których połączyła chęć wspólnego działania na rzecz wsi Mierków oraz całej gminy, założyła koło. Początki nie należały do najłatwiejszych, ale w końcu udało się stworzyć zespół, który chce działać dla wspólnego dobra, bez względu na trudności, jakie pojawiają się po drodze. Jak podkreśla Jagoda Adamska, Mierkowski Młyn jest kołem, które nie ma urlopów. Dziś koło integruje mieszkańców, a także działa charytatywnie. W swoich szeregach mają bowiem ludzi o wielkich sercach i ogromnej potrzebie działania dla dobra wspólnego. Działacze koła organizują wydarzenia, które integrują społeczność, łączą pokolenia, a także tworzą wspólnotę. Nie zapominają o żadnej grupie społecznej, dbają zarówno o najmłodszych, jak i o seniorów. Celebrują święta i uroczystości, aby w ten sposób zbliżyć do siebie mieszkańców i stworzyć wspólnotę, w której każdy jest zauważony oraz doceniony. Poprzez takie



inicjatywy jak np. dzień kobiet i mężczyzn, dzień dziecka, malowanie jajek wielkanocnych, warsztaty mikołajkowe, święto seniora, bal andrzejkowy, bal walentynkowy tworzą przestrzeń do spotkań, rozmowy, wspólnej zabawy, a nawet nauki. Pomagają zarówno parafii, jak i klubom sportowym. Co daje Im wspólne działanie? - Satisfakcję z możliwości spędzania czasu razem, bo Mierkowski Młyn to najwspanialszy ludzie na tym świecie i czas spędzony wspólnie to najlepsza nagroda za wszystko, co robimy - odpowiadają.

MIEJSCE II
KGW
Przeclawianki,

Impulsem do powstania KGW Przeclawianki (gmina Niegosławice) była chęć działania, chęć stworzenia czegoś, aby życie na wsi rozkwitło. Dzisiaj napędza Ich właśnie to, że ludzie wychodzą z domów, chętnie przychodzą na wydarzenia i podczas nich świetnie się bawią. Najbardziej dumni są z tego, że udało Im się stworzyć społeczność, która chce wspólnie działać dla innych, zawiązały się przyjaźnie, zacieśniły się więzi, a i mieszkańcy też zaczęli angażować się w życie społeczne na wsi. KGW Przeclawianki stało się punktem zapalnym do działania. Organizują wiele wydarzeń, które integrują mieszkańców, dają im możliwość spotkań w większym gronie. - Wspólne działanie dało nam możliwość spotkań, poznań się lepiej. Zawiązaliśmy nowe przyjaźnie. Również uczymy się od siebie nawzajem, każdy wnosi do naszego Koła coś nowego, nowe przepisy na jakieś potrawy, nowe pomysły na dekoracje, czy po prostu na rozwiązywanie różnych problemów, które później możemy wykorzystywać w naszych prywatnych życiach. Dlatego Koło daje nam też możliwość rozwoju - podkreśla Karolina Kiszowara.

MIEJSCE III
KGW Drzewianki
w Starych Drzewcach

Pomysł, założenia KGW Drzewianki w Starych Drzewcach (gmina Szlichtyngowa) pojawił się wcześniej, jednak zabrakło konsekwencji. Zmobilizowała Je koleżanka, a także obecna sołtys wsi. Pasja i poczucie sensu napędzają do działania. - Istniejemy od ponad dwóch lat, nie mamy bogatego CV, ale posiadamy już kilka małych sukcesów. Najbardziej cieszy wyróżnienie, które otrzymaliśmy za projekt „Wokół dyni i ziemniaka” finansowany przez Krainę Lasów i Jezior. Był to pierwszy projekt napisany przez naszą członkinię. Nie posiadaliśmy żadnego doświadczenia w tym temacie, dlatego tym bardziej cieszy odniesiony sukces - wyznają członkinie koła. KGW Drzewianki działają na rzecz integracji mieszkańców, pielęgnują tradycję, reprezentują wieś na festynach, dożynkach i w internecie. - Wspólne działania dają nam wiele zadowolenia oraz satysfakcji. To również możliwość wyjścia z domu, rozwijania zainteresowań, doskonalenia umiejętności - kulinarnych czy artystycznych - mówią zgodnie, dodając, że dzięki tej inicjatywie mogą także rozwijać się osobiście.

AGROTURYSTYKAROKU MIEJSCE I

Agroturystyka
Żurawisko

- Żurawisko opowiada historię świadomego wyboru życia bliżej natury. Pięć lat temu zamieszkaliśmy tu, z dala od pośpiechu i hałasu, w miejscu otoczonym lasami, polami i bliskością jeziora. To była decyzja o zwolnieniu tempa, o codziennym słuchaniu przyrody i budowaniu życia w rytmie pór roku - tłumaczy Agnieszka Koterwa. Agroturystyka Żurawisko (Jesiona) nie powstała więc z gotowego planu, ale z potrzeby spokoju, prostoty i bycia razem. Tworzy je rodzina, która dzieli swoją codzienność z naturą i zwierzętami, a gości zaprasza do świata, w którym najważniejsze są cisza, przestrzeń i autentyczność. Agroturystyka Roku wyróżnia się autentycznością i spokojem, którego nie da się zaplanować ani stworzyć sztucznie. To miejsce, w którym wszystko dzieje się naturalnie - w rytmie przyrody i codziennego życia. Goście wracają, bo odnajdują tam ciszę, przestrzeń i poczucie bycia mile widzianym, a nie tylko obsługiwanym. - Goście chcą do nas wracać, bo Żurawisko daje coś rzadkiego: spokój, bezpieczeństwo i po-



czucie, że są w miejscu stworzonym z sercem. To przestrzeń, w której łatwo się zatrzymać - i do której chce się wracać, gdy znów pojawi się potrzeba ciszy i bliskości natury - dodaje pani Agnieszka. Budują atmosferę bliskości z naturą i uważności na drugiego człowieka. Cenią prostotę, szczerość i naturalne relacje. Chcą, aby Żurawisko było przestrzenią, w której można zwolnić i poczuć się częścią miejsca, nawet podczas krótkiego pobytu. - To atmosfera domu na uboczu, w którym czas płynie wolniej, a dobre samopoczucie ludzi i harmonia z przyrodą są najważniejsze.

MIEJSCE II
Folwark
Helena

Folwark Helena w Dziubielewie zajmuje zaszczytne, drugie miejsce w kategorii Agroturystyka Roku w województwie lubuskim. Jest to urokliwe, całoroczne miejsce z bogatą historią sięgającą czasów, gdy należało do rodziny Pflugów i pełniło rolę prężnie działającego gospodarstwa rolnego. Był to nigdy tętniącym życiem ośrodek. I to jedno, nawet po latach, pozostało niezmienne. Dziś jest to również urokliwe miejsce, które wyróżnia niepowtarzalny charakter, bliskość natury i życie toczące się w zgodzie z przyrodą. To przestrzeń, gdzie wciąż pobrzmiwają echa historii, które łączą się z nowoczesną agroturystką. Folwark Helena położony jest w malowniczym otoczeniu pól, stawów i lasów. Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie - fani spokojnego wypoczynku z pewnością będą zadowoleni z panującej tam ciszy i harmonii z naturą. A dla amatorów nieco aktywniejszego spędzania czasu nie zabraknie atrakcji, zwłaszcza że lokalizacja folwarku - w sąsiedztwie Pszczewskiego Parku Krajobrazowego, a także jezior Lubikowskiego i Czarnego - tworzy wiele możliwości do spędzania czasu na zewnątrz.

MIEJSCE II
CamperPark
Lena

CamperPark Lena (Bronowice) opowiada historię spokoju, natury i podróży bez pośpiechu. To miejsce stworzone z myślą o ludziach, którzy chcą naprawdę zatrzymać się w drodze, wsłuchać się w ciszę, poczuć bliskość przyrody i odkryć jedno z najpiękniejszych krajobrazowych miejsc w Europie, jakim jest Park Mużakowski. Położenie tuż przy parku sprawia, że CamperPark Lena staje się naturalnym punktem wypadowym do spacerów, wycieczek rowerowych i odkrywania historii tego niezwykłego, transgranicznego miejsca wpisanego na listę UNESCO. - Tworząc CamperPark Lena, chcieliśmy dać ludziom coś więcej niż miejsce postoju. To przystanek na oddech, na spacer bez celu, na rozmowy przy kawie i wieczory, w których natura gra pierwsze skrzypce - wyjaśnia Olena Jaduszyńska i dodaje: - Jako gospodarze jesteśmy dziś najbardziej dumni z tego, że udało nam się stworzyć miejsce, do którego ludzie wracają nie z obowiązku, lecz z potrzeby serca. Największą satysfakcję dają nam goście, którzy mówią, że w CamperPark Lena naprawdę odpoczęli, zwolnili i poczuili się zaopiekowani.



SOŁECTWOROZUMIENIE I

Sołectwo Głusko, gmina Dobiegniew

Sołectwo Głusko z gminy Dobiegniew zostało laureatem tytułu Sołectwo Roku w województwie lubuskim w plebiscycie Miśtrzowie Agro. To wyróżnienie trafiło do miejsca, które w wyjątkowy sposób łączy historię, przyrodę i codzienną aktywność mieszkańców. Głusko pełni rolę naturalnego centrum całego sołectwa, łącząc mniejsze miejscowości wspólnymi inicjatywami, troską o przestrzeń i pielęgnowaniem lokalnego dziedzictwa. Każda z osad wnosi własną historię i charakter, a razem tworzą mozaikę, która wyróżnia to miejsce na mapie regionu.

Głusko to leśna osada zanurzona w sercu Drawieńskiego Parku Narodowego. Jest to spokojne miejsce, ale też pełne życia. Otoczone rozległymi lasami, zachwyca naturalnym pięknem i autentycznym klimatem. Tutejsza społeczność od lat dba o to, by tradycja szła w parze z nowoczesnym spojrzeniem na rozwój wsi. Bo siłą Sołectwa



Roku są przede wszystkim ludzie - zaangażowani, dumni ze swojego miejsca, chętni do wspólnych działań. To dzięki nim lokalne dziedzictwo nie trafia do zapomnienia, a zabytki, dawna architektura i ślady historii zyskują nowe znaczenie. Głusko potrafi opowiadać swoją przeszłość, jednocześnie zapraszając do teraźniejszości. Nie bez znaczenia jest także lokalna kuchnia i inicjatywy promujące regionalne smaki daleko poza jego granicami. Głusko pokazuje, że nawet niewielka wspólnota może być wielką duchem.

MIEJSCE II

Sołectwo Lipiny, gmina Nowa Sól

Lipiny to niewielka, spokojna wieś położona w powiecie nowosolskim. Otaczają ją pola, lasy oraz tereny sprzyjające wypoczynkowi i kontaktowi z naturą. Ważnym i wyróżniającym się miejscem w naszej miejscowości jest odnowiony dworzec kolejowy, który w sezonie letnim tętni życiem. To właśnie tam można zatrzymać się na chwilę, napić kawy i spróbować pysznych domo-



wych ciast wypiekanych przez mieszkańców Lipin. Przez wieś przebiega również popularna ścieżka rowerowa. - Warto nas odwiedzić, aby na chwilę zwolnić tempo i odpocząć od zgiełku miasta. Lipiny to dobre miejsce na spacer, wycieczki rowerowe i kontakt z przyrodą. Można tu poczuć prawdziwy klimat wsi, poznać życzliwych ludzi i zobaczyć, jak wygląda codzienne życie małej społeczności. Dla wielu osób jest to także powrót do prostych wartości - spokoju, rozmów i bliskości natury - zachęca Agata Mikołajczak. Mieszkańcy Lipin najbardziej dumni są ze społeczności - ludzi, którzy angażują się w życie wsi, dbają o jej wygląd i chętnie współpracują przy różnych inicjatywach: - Doceniamy to, że potrafimy działać razem, wspierać się i dbać o naszą małą ojczyznę.

MIEJSCE III

Sołectwo Świniary, gmina Skwierzyna

Świniary to miejscowość położona na skraju Puszczy Noteckiej oraz nad brzegiem rzeki Warty. Znajdziemy tu miejsca do spokojnych spacerów, blisko przyrody. We wsi mieszka wielu miłośników jeździectwa, funkcjonują dwie stajnie rekreacyjno-sportowe, zatem mogą pochwalić się także szlakiem konnym. Co roku w lipcu odbywa się Święto Wsi



połączone z dużymi zawodami jeździeckimi. Na terenie sołectwa prężnie funkcjonuje ochotnicza straż pożarna oraz Stowarzyszenie Świniary - Wieś Między Wartą a Puszcą. Kolejną perełką na mapie miejscowości jest również zabytkowy kościół. - Mieszkańcy Świniar są ludźmi życzliwymi. Obecny sołtys wraz z radą sołecką organizują wiele spotkań dla mieszkańców wsi. Można uczestniczyć między innymi w takich spotkaniach jak tłusty czwartek, dzień kobiet, majówkowy grill, dzień dziecka, seniora, a także spotkania świąteczne. Wszystkich przyjezdnych gości zapraszamy w lipcu na obchody Święta Wsi, które co roku zrzeszają podczas zawodów jeździeckich kilkudziesięciu zawodników z Polski, ale także i z Niemiec - opisuje Agata Mikołajczak.

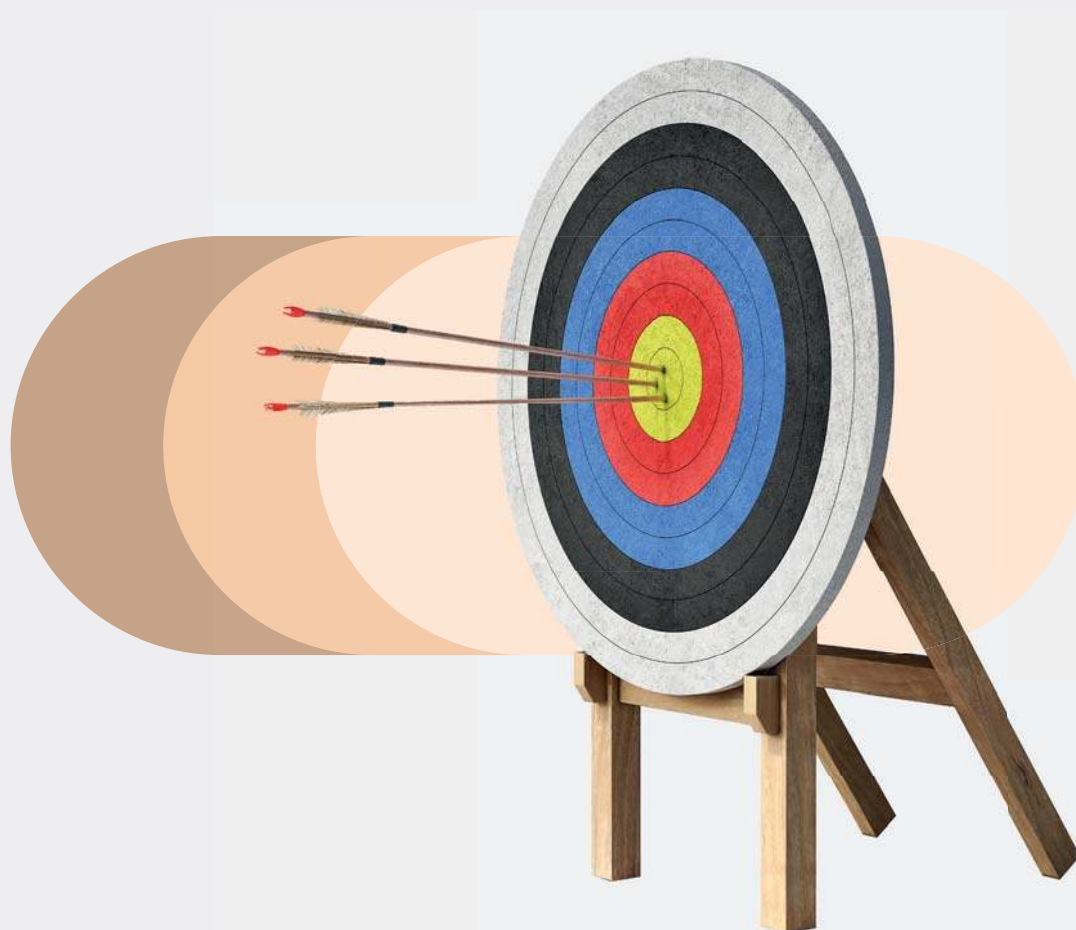
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



LAUREACI PLEBISCYTU

SOŁTYS ROKU	
powiat gorzowski i Gorzów Wielkopolski	Patryk Borowski , Sołectwo Motylewo, gmina Bogdaniec
powiat krośnieński	Teresa Mądrawska , Sołectwo Marcinowice, gmina Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	Joanna Frankowska , Sołectwo Dębówko, gmina Przytoczna
powiat nowosolski	Krzysztof Sawicki , Sołectwo Żuków, gmina Nowe Miasteczko
powiat słubicki	Paweł Czaban , Sołectwo Grabno, gmina Ośno Lubuskie
powiat strzelecko-drezdenecki	Łukasz Wójcikiewicz , Sołectwo Stare Bielice, gmina Drezdenko
powiat sulęciński	Damian Rudziński , Sołectwo Głisno, gmina Lubniewice
powiat świebodziński	Mariusz Pawlukiewicz , Sołectwo Witosław, gmina Świebodzin
powiat wschowski	Bartłomiej Kosiński , Sołectwo Siedlnica, gmina Wschowa
powiat zielonogórski i Zielona Góra	Wojciech Stefaniak , Sołectwo Krępa, gmina Zielona Góra
powiat żagański	Ewelina Cwik , Sołectwo Żaganiec, gmina Iłowa
powiat żarski	Krzysztof Tęcza , Sołectwo Świbna, gmina Jasień

ROLNIK ROKU	
powiat gorzowski i Gorzów Wielkopolski	Hieronim Piela , Chwałęcice
powiat krośnieński	Paweł Nisio , Bobrowice
powiat międzyrzecki	Kamil Lang , Lutol Mokry
powiat nowosolski	Janusz Wiśniowski , Królikowice
powiat słubicki	Marzena Kucharczuk , Białków
powiat sulęciński	Łukasz Gałoński , Muszkowo
powiat świebodziński	Karolina Ślebioda , Raków
powiat wschowski	Michał Kurosz , Kowalewo
powiat zielonogórski i Zielona Góra	Aldona i Przemysław Kryjom , Trzebiechów
powiat żagański	Joanna Dudek , Pasterzowice
powiat żarski	Mateusz Dryniak , Sieniawa Żarska

LIDER SPOŁECZNOŚCI ROKU	
powiat gorzowski i Gorzów Wielkopolski	Dagmara Rogaszewska , Lubno, Aktywne Babeczki Lubno
powiat krośnieński	Joanna Glaz , Czarnowo, LKS Czarni Czarnowo
powiat międzyrzecki	Ewa Juchnowska , Murzynowo
powiat nowosolski	Renata Kempa , Niedoradz
powiat słubicki	Angelika Malczewska , Radzików
powiat strzelecko-drezdenecki	Marek Wardziak , Głusko
powiat zielonogórski i Zielona Góra	Marta Plawgo-Biernat , Bojadła
powiat żagański	Marek Obara , Bobrzany, Energiamar
powiat żarski	Krzysztof Ostrowski , Biedrzychowice Dolne, Stowarzyszenie LGD Dolina Szyszyny

KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH ROKU	
powiat gorzowski i Gorzów Wielkopolski	Kobiety Stawu , gmina Lubiszyn
powiat krośnieński	KGW Marcinowice , gmina Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	KGW SpecBabki w Murzynowie , gmina Skwierzyna

powiat nowosolski	KGW Podbrzezieanie , gmina Kożuchów
powiat nowosolski	KGW Siedlisko , gmina Siedlisko
powiat słubicki	KGW Serbowianki , gmina Rzepin
powiat strzelecko-drezdenecki	KGW Super Babki , gmina Drezdenko
powiat sulęciński	KGW Słoneczny Gród , gmina Słońsk
powiat świebodziński	KGW Chociulanki ,
powiat wschowski	KGW Drzewianki w Starych Drzewcach , gmina Szlichtyngowa
powiat zielonogórski i Zielona Góra	KGW Przytok , gmina Zabór
powiat żagański	KGW Przecławianki , gmina Niegostawice
powiat żarski	KGiGW Mierkowski Młyn , gmina Lubsko

SOŁECTWO ROKU	
powiat gorzowski i Gorzów Wielkopolski	Sołectwo Mosina , gmina Witnica
powiat krośnieński	Sołectwo Gola , gmina Dąbie
powiat międzyrzecki	Sołectwo Świniary , gmina Skwierzyna
powiat nowosolski	Sołectwo Lipiny , gmina Nowa Sól
powiat słubicki	Sołectwo Białków , gmina Cybinka
powiat strzelecko-drezdenecki	Sołectwo Głusko , gmina Dobiegniew
powiat sulęciński	Sołectwo Gądków Wielki , gmina Torzym
powiat świebodziński	Sołectwo Rokitnica , gmina Skąpe
powiat wschowski	Sołectwo Szreniawa , gmina Sława
powiat zielonogórski i Zielona Góra	Sołectwo Droszków , gmina Zabór
powiat żagański	Sołectwo Dzikowice , gmina Szprotawa
powiat żarski	Sołectwo Zajączek-Tyliczki , gmina Lipinki Łużyckie

AGROTURYSTYKA ROKU	
powiat gorzowski i Gorzów Wielkopolski	Agroturystyka Jabłoniowy Sad - Karczma Pestka , Wieprzycze
powiat krośnieński	Las House , Bronków
powiat międzyrzecki	Folwark Helena , Dziubielewo
powiat nowosolski	Agroturystyka Żurawisko , Jesiona
powiat słubicki	Stowarzyszenie Ranczo & Pasieka MAJA , Rybocice
powiat strzelecko-drezdenecki	Gościniec Wędkarski SIEJA , Ługi
powiat wschowski	Mały Bór , Mały Bór
powiat zielonogórski i Zielona Góra	Farma przy olchowym lesie , Łaz
powiat żagański	Malowane Ranczo , Wichów
powiat żarski	CamperPark Lena , Bronowice

NADLEŚNICZY ROKU	
1 miejsce	Jacek Śliwiński , Nadleśnictwo Gubin
2 miejsce	Marek Naruszewicz , Nadleśnictwo Lubsko
3 miejsce	Andrzej Staniszewski , Nadleśnictwo Krzystkowice

Polecamy →

strefa
AGRO

Czytaj
strefaagro.pl



Świad skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy metodami terapeutycznymi, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstrętu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspominała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozszkana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmianą proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórkach nowotworowych. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiaśniętym rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropatia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwia to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni – to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z prośbą o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowodzić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Milleńialsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty

pieroo dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek – komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny – także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowodzić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbujać przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem – mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperci wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach – radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi – tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

- dla dzieci i młodzieży – 116 111; 800 121 212 (całodobowo),
- dla dorosłych – 116 123, 800 702 222 (całodobowo),
- „Telefon pogadania” – 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),
- telefon dla dorosłych w sprawach dzieci – 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)
- „Dobre Słowa – telefon dla seniorów” – 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),
- „Telefon Zaufania Młodych” – 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),
- „Antydepresyjny Telefon Zaufania” – 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00),
- „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” – 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

FOT. FREEPIK

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie – podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw – warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich – pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperci podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WIEK METABOLICZNY

Co to jest wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny to przydatny wskaźnik tempa starzenia się organizmu. O tym, że jest ono przyspieszone, świadczą mniejsze wartości podstawowej przemiany materii niż liczby typowe dla osób w danym wieku chronologicznym. Warto więc sprawdzić ten parametr i jeśli wiek metaboliczny jest większy od biologicznego, wprowadzić odpowiednie zmiany stylu życia. Wiek metaboliczny jest wskaźnikiem kondycji metabolicznej organizmu. Bazuje na porównaniu aktualnej podstawowej przemiany materii do tej, która jest typowa dla osoby w danym wieku chronologicznym w populacji ogólnej. Oblicza się go osobno dla kobiet i mężczyzn. Podstawowa przemiana materii, PPM (ang. basal metabolic

rate, BMR) to liczba kalorii spalanych na czczo, niezbędna do podtrzymania funkcji życiowych. Osoba, która zużywa mniej kalorii, niż powinna w danym wieku, jest w starszym wieku metabolicznym, niż wskazuje jej rocznik urodzenia. Jeśli natomiast spala więcej kalorii, jej wiek metaboliczny jest mniejszy niż ten chronologiczny. Dlaczego? Począwszy od 20. roku życia tempo metabolizmu stopniowo maleje, a spadek ten odzwierciedla w istotny sposób aktualny stan organizmu, w tym szybkość procesów starzenia się.

Jak obliczyć wiek metaboliczny?

Wiek metaboliczny ocenia się na podstawie wartości podstawowej przemiany, PPM. Wartość tę można uzyskać bezpośrednio, dokonując pomiaru składu ciała na urządzeniu zwanym

analizatorem wyposażonym w taką funkcję. Na podstawie parametrów takich jak płeć, wiek, wzrost, masa ciała, zawartość tkanki tłuszczowej i mięśniowej urządzenie oblicza wynik i podaje go na wydruku lub wyświetlaczu, a dodatkowo przelicza uzyskane pomiary na rzeczywisty wiek metaboliczny. Aby obliczyć wiek metaboliczny, najlepiej skorzystać z kalkulatora dostępnego w sieci, np. tutaj (stronę można przetłumaczyć na polski jednym kliknięciem prawego przycisku myszy). Wiek metaboliczny można też jednak obliczyć w inny sposób, dysponując

wartością podstawowej przemiany materii oraz prawidłowej masy ciała przy danym wzroście i wieku. Wartość PPM można też obliczyć za pomocą wzorów, np. Harrisa i Benedicta, który uwzględnia wagę, wzrost i wiek:

Kobiety: $PPM = 655 + (9,56 \times \text{waga}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - (4,68 \times \text{wiek})$.
Mężczyźni: $PPM = 66,5 + (13,75 \times \text{waga}) + (5 \times \text{wzrost}) - (6,78 \times \text{wiek})$.
Wartość PPM / BMR można obliczyć w internecie za pomocą kalkulatora PPM. Aby natomiast sprawdzić prawidłową wagę, warto skorzystać z tablic BMI lub kalkulatora idealnej masy



ciała. Teraz można dokonać już właściwego obliczenia: $\text{wiek metaboliczny} = (655 + (9,56 \times \text{waga prawidłowa}) + (1,85 \times \text{wzrost}) - PPM) / 4,69$. Otrzymana wartość pokaże, czy kondycja metaboliczna organizmu jest zgodna z wiekiem biologicznym.

Jaka jest wiarygodność wskaźnika wieku metabolicznego?

Wiek metaboliczny stosowany w ocenie stanu organizmu ma istotne wady, tak jak inne uniwersalne parametry, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), nie uwzględnia bowiem różnic w zawartości tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Nie powinien być więc rozpatrywany samodzielnie jako jedyna miara stanu zdrowia i poziomu sprawności. Nie jest to przy tym wskaźnik naukowy, zapewnia jednak cenne wska-

zówki na temat kondycji organizmu i gdy jest zbyt wysoki, stanowi wskazanie do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej. Nie ma też recenzowanych badań naukowych poświęconych zastosowaniu parametru i użyteczności oceny wieku metabolicznego. Z dostępnego przeglądu prac wynika jednak, że prawidłowe wartości PPM mają dużą rozbieżność dla różnych osób. Różne wyniki otrzymujemy też przy zastosowaniu odmiennych wzorów i metod liczenia, przez co wartość uzyskana za pomocą kalkulatora często nie jest miarodajna.

Jak obniżyć wiek metaboliczny?

By „odmłodzić” metabolizm, trzeba po prostu spalać więcej kalorii, zmniejszyć w organizmie ilość tkanki tłuszczowej, a zwiększyć zawartość tej mięśniowej (w tym wody).

Te produkty ułatwiają spalić tłuszcz

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jajka kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach



Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

tach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę muskulatury.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących

z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.

Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokąźnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze

źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrych papryczek o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

WAŻNE

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

Bo każda z nas to niepowtarzalna historia

Za nami pierwszy tydzień głosowania w plebiscycie Kobieta Twarz Roku. To akcja, która potwierdza, że każda z nas jest niepowtarzalną, wspaniałą historią. Plebiscyt powstał, by ją pokazać.

Co kobieta, to historia - pełna codziennych wyzwań, zwycięstw, ale też porażek i refleksji, różnych spojrzeń na wiele spraw i opinii na różne tematy. Plebiscyt Kobieta Twarz Roku powstał po to, by te historie pokazać i dać im przestrzeń, by mogły wybrzmieć. W żadnym wymiarze nie jest to konkurs urody ani ranking wygładzonych twarzy! To tętniąca radością, życiem i emocjami opo-

wieść o kobiecych pasjach, wyborach i roli, jaką kobiety odgrywają w swoim życiu.

- Kobieta Twarz Roku to magiczna, niezwykła akcja, w ramach której szukamy - najpierw w skali województwa, a potem całej Polski - pięknych i radosnych, ale przede wszystkim silnych, odważnych i mądrych życiowo kobiet w trzech kategoriach pokoleniowych: Córki, Matki i Kobiety Dojrzałe - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, która odpowiada za cały plebiscyt.

Na uczestniczki tej edycji czekają wspaniałe nagrody, a wśród nich zachwycający samochód - Citroen C3 Aircross Plus! Są też vouchery na wczasy

o wartości 5000 zł oraz limitowane zaproszenia na FORUM KOBIECOŚCI. Zawsze jesteśmy o to pytani przez chętne panie i zawsze odpowiadamy zgodnie z zasadami - nie, na to forum nie da się kupić biletu. To pełne atrakcji całonocne wydarzenie zarezerwowane jest wyłącznie dla uczestniczek akcji Kobieta Twarz Roku.

Organizujemy ją już po raz kolejny, dlatego wiemy, że zapada w pamięć na bardzo długo, stając się wspomnieniem pełnym wzruszających, dobrych i budujących emocji, o czym wzruszająco opowiadają liderki poprzednich edycji, a o czym przeczytacie na naszej stronie internetowej. Poprzed-

nie lata pokazały też, jak ogromnym zainteresowaniem cieszą się takie inicjatywy. Tysiące zgłoszeń i setki inspirujących historii udowodniły, że kobiety to prawdziwa duma naszego województwa.

Do udziału zgłaszają się panie w różnym wieku, o różnych doświadczeniach: od młodych kobiet rozpoczynających własną drogę, przez mamy, po kobiety dojrzałe, które mają za sobą bogate doświadczenia życiowe. Jedne decydują się na udział spontanicznie, inne za namową rodziny i przyjaciół. Dla niektórych to sposób, by opowiedzieć swoją historię, dla innych - by spojrzeć na siebie z nowej perspektywy lub po-

dzielić się pasjami i codzienną energią.

Kobieta Twarz Roku pozwala dostrzec, jak różnorodne mogą być kobiece doświadczenia. To także okazja do refleksji nad tym, czym jest kobiecość w codziennym życiu - w pracy, rodzinie, drobnych pasjach i wyborach. Każda z uczestniczek wnosi coś wyjątkowego: swoje podejście do życia, sposób działania, wrażliwość i determinację. - W tym właśnie tkwi siła plebiscytu - w docenieniu różnorodności i indywidualności - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek. Poniżej prezentujemy sylwetki pierwszych uczestniczek z naszego województwa, które już zdecy-

dowały się dołączyć do akcji i opowiedzieć o tym, co dla nich ważne. Ich historie różnią się od siebie, ale łączy je jedno: autentyczność, radość życia i chęć bycia sobą! Każda sylwetka pozwala spojrzeć na świat oczami jednej z nas i zrozumieć, że bycie kobietą ma wiele wymiarów. Zapraszamy do poznania tych historii. W sylwetkach uczestniczek znajdziecie inspirację, różnorodność doświadczeń i oblicze współczesnej kobiecości. Kolejne panie pojawiają się za tydzień, bo Kobieta Twarz Roku to także przestrzeń spotkania w babskim gronie - nie tylko podczas Forum Kobiecości, ale również na łamach gazety i w internecie.

Więcej o akcji na www.gazetalubuska.pl/kobiety

KATEGORIA POKOLENIOWA: CÓRKI



● KATARZYNA LACHOWICZ

- Staram się, żeby moje poczucie wartości wynikało ze mnie, a nie z opinii otoczenia. Sporo nad tym pracowałam w ostatnich latach (to taka trochę niewidzialna praca). Bo można robić w życiu wszystko, ale jeśli w głowie siedzi krytyk na pełen etat, to trudno mówić o życiu w zgodzie ze sobą czy o poczuciu kobiecości - podkreśla pani Katarzyna.

Zaznacza, że już kilka lat temu przestała się przejmować opinią innych. - Dlatego nie skupiam się specjalnie na tym, żeby ktoś koniecznie zauważył mnie w jakiś konkretny sposób. Bardziej zależy mi na czymś innym - żeby pokazać ludziom, że ich marzenia, plany i wizje

naprawdę mają znaczenie. I że nie muszą z nich rezygnować tylko dlatego, że ktoś nie podziela ich entuzjazmu, że jest trudno albo że na ten moment wydają się „nierealne” - wyjaśnia. Co dziś sprawia Jej największą radość? - Jak wyznaje, jest mnóstwo takich rzeczy. Ma wielkie marzenia i naprawdę chce dużo od życia, ale jednocześnie stara się doceniać to, co ma w tej chwili. - Na pewno ogromną dawkę dobrej energii daje mi czas spędzony z rodziną i przyjaciółmi. No i moje cztery szalone kocurki, które regularnie dbają o to, żeby w domu było wesoło i żeby nigdy nie było nudno. Jeśli chodzi o aktywność, to zdecydowanie zumba, salsa, bachata i spacer - to rzeczy, które zawsze mega poprawiają mi nastrój - wymienia.

KATEGORIA POKOLENIOWA: MATKI



● JOANNA AKSAMIT

Bycie kobietą to dla pani Joanny potęża wielozadaniowość i wrażliwość, która nie jest słabością, lecz Jej największą mocą. Potrafi dać innym otuchę i wsparcie, ale potrafi też sama chwycić za pędzel czy naprawić domowy sprzęt. Jest samowystarczalna, lecz na tyle silna, by umieć poprosić o pomoc, gdy tego potrzebuje. Jej siła objawia się wtedy, gdy życie mówi „sprawdź” - wtedy zawsze staje na wysokości zadania.

Jakie wydarzenie w szczególny sposób zmieniło Jej życie? - Wypadek motocyklowy mojego 17-letniego syna zmienił wszystko w ułamku sekundy. Przeszliśmy przez piekło, którego nie życzył nikomu. Jednak to właśnie w tym najtrudniej-

szym momencie, gdy koszty rehabilitacji i strach o przyszłość wydawały się nie do udźwignięcia, otrzymałam lekcję, która na zawsze zmieniła moje spojrzenie na świat - mówi i dodaje: - Ten trudny czas odebrał nam spokój, ale w zamian dał mi niezachwianą pewność, że dobrych ludzi jest więcej. To oni są fundamentem mojego nowego postrzegania świata.

Największą dumą i wartością pani Joanny jest autentyczność i troska o innych, którą realizuje na wielu polach. Zawodowo jako higienistka stomatologiczna dba o zdrowie i uśmiech swoich pacjentów. Prywatnie natomiast Jej supermocą jest niezależność. Jako mama dwóch synów, samodzielnie trzyma stery domu: - Jestem dumna z tego, że potrafię łączyć wymagającą pracę zawodową z byciem złotą rączką.

KATEGORIA POKOLENIOWA: KOBIETY DOJRZAŁE



● EDYTA DUDZIŃSKA

Pani Edyta najbardziej sobą czuje się wtedy, gdy może być prawdziwa - bez masek, bez udawania, w zgodzie ze sobą. Kobiecość odnajduje w małych, codziennych momentach. - Dla mnie kobiecość to nie tylko wygląd. To energia, wrażliwość i siła jednocześnie. To świadomość siebie oraz odwaga, by iść przez życie własną drogą, nawet jeśli czasem trzeba odrodzić się na nowo - wyznaje.

Największe wyzwania w Jej życiu były związane z momentami, w których musiała zacząć od nowa - po rozczarowaniach, trudnych relacjach czy chwilach zwątpienia w siebie. To właśnie te doświadczenia najbardziej Ją ukształtowały. Nauczyły Ją, że siła nie polega

na tym, by nigdy nie upaść, ale na tym, by mieć odwagę wstać i iść dalej. Pani Edyta chciałaby, żeby ludzie dostrzegli w Niej przede wszystkim autentyczność i wrażliwość na drugiego człowieka. Ma w sobie duszę artystki - lubi tworzyć, szyć, malować, zajmować się rękodziełem, fotografować i pisać. Tworzenie jest dla Niej sposobem wyrażania emocji i dzielenia się tym, co czuje. - Jestem dumna z tego, że mimo różnych doświadczeń potrafiłam zachować w sobie wiarę w ludzi i odwagę, by wciąż zaczynać od nowa. Moją największą wartością jest serce, które wkładam w to, co robię, oraz chęć inspirowania innych kobiet, by uwierzyły w swoją siłę i zobaczyły, że nawet z trudnych momentów można się odrodzić silniejszą.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

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

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	HANDLOWE
• mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• AGD • RTV

MOTORYZACJA	FINANSE BIZNES	NAUKA
• samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria	• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne	• szkoły • kursy/szkolenia

PRACA	ZDROWIE
• zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne	• apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia

USŁUGI
• agd rtv foto • budowlano-remontowe

TURYSTYKA	ZWIERZĘTA	MATRYMONIALNE	ROŻNE
• agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne	• lecznice • usługi • inne		

KOMUNIKATY	ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA	GASTRONOMIA	ROLNICZE	TOWARZYSKIE	USŁUGI KAMIENIARSKIE	USŁUGI POGRZEBOWE
	• dania na telefon • usługi • inne		• maszyny rolnicze • ogrodnictwo • płody rolne • zwierzęta hodowlane • inne			

0011495834

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 16 marca 2026 roku odszedł nasz kochany Tata, Teść i Dziadek

ś†p

Jan Rudolf Trojanowski

Pogrzeb odbędzie się dnia 19.03.2026 (czwartek) na starym cmentarzu komunalnym w Zielonej Górze o godzinie 13:00. Msza Święta odbędzie się w dniu pogrzebu o godz. 11:00 w kościele pw. Alberta Chmielowskiego w Zielonej Górze.

Pograżona w żałobie

Rodzina

0011495912

„Można odejść na zawsze i być zawsze blisko”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 13 marca 2026 roku, w wieku 81 lat, odeszła od nas moja kochana Żona, nasza Mama, Teściowa i Babcia

ś†p

Wanda Piechowska

Pogrzeb odbędzie się w czwartek, 19 marca 2026 roku, o godz. 10.00 na cmentarzu komunalnym (Nowym) przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze. Msza św. w intencji Zmarłej odprowadzona zostanie w dniu pogrzebu o godz. 8.30 w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu w Zielonej Górze.

Pograżona w żałobie

Rodzina

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011495086

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

o trzecim przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż:

1) **lokalu mieszkalnego nr 3 położonego w m. Jagielnik w budynku nr 25/4**, wraz ze sprzedażą udziału wynoszącego 9/100 w nieruchomości wspólnej, stanowiącego grunt (działka nr 319/20, obręb 0004 Święty Wojciech, dla której Sąd Rejonowy w Międzyrzeczu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **GW1M/00022230/1** oraz części budynku i urządzenia, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli. Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi: **76.000,00 zł**, w tym: Cena gruntu: 16.213,33 zł, cena lokalu: 59.786,67 zł
Wysokość wadium: **7.600,00 zł**
Przetarg odbędzie się **w dniu 13 maja 2026 r. o godz. 10:00** w Sali Ślubów Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, ul. Rynek 1 (budynek Ratusza parter).

2) **lokalu mieszkalnego nr 8 położonego w m. Kęszyca Leśna w klatce C budynku nr 74**, wraz ze sprzedażą udziału wynoszącego 232/10000 w nieruchomości wspólnej, stanowiącego grunt (działka nr 195/33, obręb 0010 Kęszyca, dla której Sąd Rejonowy w Międzyrzeczu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **GW1M/00023549/7** oraz części budynku i urządzenia, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli. Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi: **148.000,00 zł**, w tym: Cena gruntu: 6.693,92 zł, cena lokalu: 141.306,08 zł
Wysokość wadium: **14.800,00 zł**
Przetarg odbędzie się **w dniu 13 maja 2026 r. o godz. 11:00** w Sali Ślubów Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, ul. Rynek 1 (budynek Ratusza parter).

3) **lokalu mieszkalnego nr 7 położonego w Międzyrzeczu w budynku przy ul. Marcinkowskiego 28**, wraz ze sprzedażą udziału wynoszącego 170/1000 w nieruchomości wspólnej stanowiącej grunt (działka 337/1, obręb 0001 Międzyrzecz, dla której Sąd Rejonowy w Międzyrzeczu V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **GW1M/00015936/8** oraz części budynku i urządzenia, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli. Cena wywoławcza nieruchomości brutto wynosi: **158.000,00 zł**, w tym: Cena gruntu: 3.323,52 zł, cena lokalu: 154.676,48 zł
Wysokość wadium: **15.800,00 zł**
Przetarg odbędzie się **w dniu 13 maja 2026 r. o godz. 12:00** w Sali Ślubów Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, ul. Rynek 1 (budynek Ratusza parter).

Wadium w podanej wysokości na każdy z lokali objętych niniejszym ogłoszeniem osobno należy wpłacić na konto Gminy nr **06 2030 0045 1110 0000 0131 3280** w BNP PARIBAS BANK POLSKA S.A. **do dnia 7 maja 2026 r.** – **liczy się data wpływu na rachunek bankowy**. W tytule przelewu należy podać adres lokalu, którego kupnem jest się zainteresowanym oraz imię i nazwisko osoby przystępującej do przetargu.

Ogłoszenie o trzecim przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż ww. nieruchomości, wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu w budynku Ratusza (ul. Rynek 1 w Międzyrzeczu) oraz zamieszczono je na stronie internetowej Gminy Międzyrzecz: www.bip.miedzyrzecz.pl i www.miedzyrzecz.pl. Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Mieniem Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, tel. 95 742 69 77.

REKLAMA

INFORMATOR POGRZEBOWY

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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

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



0011486388

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką

Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą

Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Tańca z gwiazdami”. Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night” powiedział „Kora Night”. Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles

Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Tańcu z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się abso-lutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Szeregowiec Ryan Paramount, 20:00

Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego z kolegów: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 20:10

Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei

TVN 7, 21:00
Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczają ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteście Chrystusami

Kino Polska, 23:00
Alkoholik Adam Miauczyński zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:

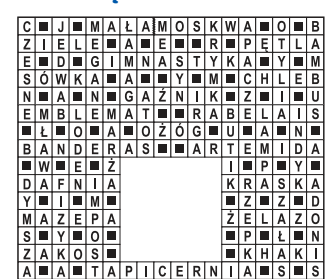
- 3) powieść Czesława Miłosza,
- 10) główny składnik czekolady,
- 11) reklamuje przedstawienie teatralne,
- 12) sprzedaje bilety kolejowe,
- 14) nakrycie głowy komandosa,
- 15) „... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- 16) pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- 19) dwugarbny kuzyn dromadera,
- 23) gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- 27) najcięższy ptak latający,
- 28) numerowy na dworcu kolejowym,
- 29) pielęgnacyjne cięcie lasu,
- 30) zwykły lub kwadratowy,
- 33) przełożony szkoły wyższej,
- 37) ostra przyprawa do golonki,
- 38) Bista lub Sienkiewicz,
- 39) „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- 40) Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- 41) wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- 1) pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- 2) owad nazywany szczypawką,
- 3) Dolittle lub Judym,
- 4) larwa owadów; gąsienica,
- 5) biblijny budowniczy arki,
- 6) mężczyzna o ciemnych włosach,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) drzewko wyrosłe z nasienia,
- 9) grupa przestępcza, gang,
- 13) córka Uranosa i Gai,
- 17) ... Warhol, amerykański malarz i grafik,
- 18) staropolskie porwanie panny,
- 20) meksykańska roślina kolczasta,
- 21) nosze do przenoszenia ciężarów,
- 22) Jeremy, aktor z filmu „Szkłana pułapka 3”,
- 24) fachowa opieka, kuratela,
- 25) gryzoń spokrewniony z wieńcówką,
- 26) wysokie, stojące lustro,
- 30) presja wywierana na kogoś,
- 31) przesadna elegancja,
- 32) staroświeckie względy, grzeczności,
- 34) utwór o tematyce żałobnej,
- 35) samotny, stromy szczyt górski,
- 36) czarna polewka dla żalotnika.



ROZWIĄZANIE NR 41



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś warto zaufać swoim marzeniom. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty. Ryby (19.02 - 20.03) Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszablonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście. Baran (21.03 - 19.04) Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciom, szczególnie w sprawach osobistych. Rak (22.06 - 22.07) Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją. Panna (23.08 - 22.09) Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości. Waga (23.09 - 22.10) Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbować o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę. Strzelec (22.11 - 21.12) Spokój i rozważa przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój. Koziorożec (22.12 - 19.01) Dziś poczujesz przypływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

Pierwsza taka kara. Śląsk się odwoła, a Wisła chce grać

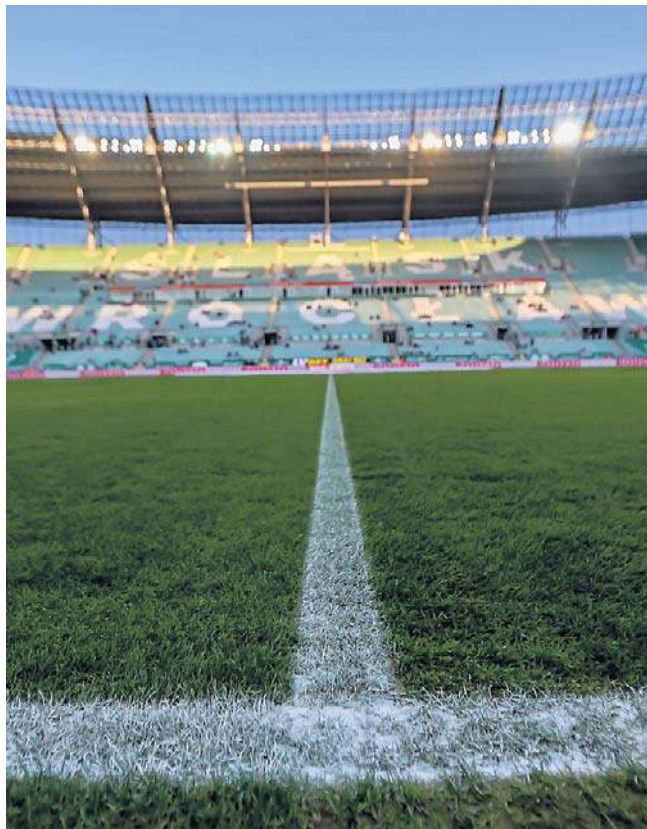
Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszy raz PZPN nałożył siedmiocyfrową karę finansową z powodu niewpuszczenia kibiców gości. Okragły milion złotych ma bowiem zapłacić miejski Śląsk Wrocław.

Przypomnijmy - Śląsk miał podjąć Wisłę Kraków 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa. W geście solidarności piłkarze drużyny lidera tabeli I ligi nie przyjechali do Wrocławia. Doszło do kuriozalnych scen. Po kwadransie oczekiwania obecny na murawie sędzia Tomasz Kwiatkowski odgwiżdżał zakończenie meczu. Parę dni później Komisja ds. Rozgrywek PZPN zgodnie z przepisami orzekła karę walkowera na korzyść gospodarzy, którzy właśnie awansowali na drugie miejsce w tabeli, także gwarantując bezpośredni awans do ekstraklasy.

Drugą karę poznaliśmy w poniedziałek. PZPN nie przyjął argumentów Śląska i nałożył na niego grzywnę w wysokości aż miliona złotych. To przełom, gdyż wcześniej inne kluby z powodu nieprzyjęcia kibiców Wisły były karane kwotą 20 lub 30 tysięcy złotych. Sprawa bynajmniej na tym się nie skończy.

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisłę na stadion nie wpuścić. „Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle” - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania od decyzji PZPN. Co może ugrać? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzyw-



FOT. PAVEL RELIKOWSKI

Śląsk miał podjąć Wisłę 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa

ny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu. „Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły” - czytamy w komunikacie Śląska.

Dalsze działania planuje również Wisła, czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji w sprawie kar. - Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz absolutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami

bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie również nad dysponowaniem mieniem publicznym przez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes „Białej Gwiazdy” Jarosław Królewski. I dodaje: Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw, np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła, od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu

walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już siedl jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok - tak jak Śląsk - odmówiła przyjęcia kibiców z Krakowa.

Do końca sezonu Wisła ma rozegrać jeszcze pięć meczów wyjazdowych. Na ten najbliższy, z Odrą Opole, jej kibice zostaną wpuszczeni na stadion, co zapowiedział sam prezydent miasta Arkadiusz Wiśniewski, który zaprosił prezesa Jarosława Królewskiego do łoża na wspólne śledzenie widowiska. „Niech wygra lepszy! Niech wygra sport i widowisko, na które czekają kibice” - napisał Wiśniewski.

Wisłę na pewno wpuści też zaprzyjaźniony z jej fanami Ruch Chorzów, i to w nadkomplecie, bo w drugiej połowie kwietnia planuje wypełnić Stadion Śląski. Tam pojawić może się nawet 15-20 tysięcy Wiślaków, tak jak w zeszłym roku.

Co z innymi meczami? Sympatyków Wisły zapraszają do siebie również Polonia Warszawa i Stal Rzeszów. Wszystko wskazuje na to, że z udziałem Krakowian odbędzie się spotkanie na kameralnym stadionie Polonii Bytom, którą tak jak inne kluby przestrzegł Cezary Kulesza. „Bojkotowanie zorganizowanej grupy kibiców gości, ale również bojkotowanie meczu nie będą metodami akceptowanymi przez PZPN. Będziemy w tej sprawie nieugięci i sięgniemy po wszelkie dostępne narzędzia, które położą kres temu procederowi” - napisał prezes związku.

©P

„Duma Katalonii” sprawdzi angielskie „Sroki”. Szymon Marciniak wraca do gry

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed nami kolejne mecze rewanżowe 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. FC Barcelonę Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego czeka poważne wyzwanie na Camp Nou.

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St. James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, która wyrównała na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Barcelona gra bardzo ofensywnie. Jej piłkarze trafiali do siatki w każdym z ostatnich 16 domowych meczów Ligi Mistrzów, strzelając średnio ponad trzy gole w spotkaniu, a łącznie w 28 z ostatnich 29 występów w tych rozgrywkach. Problemem może być natomiast, że nie zachowała czystego konta w ostatnich 12 spotkaniach.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami” i była górą w pięciu

ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0, a zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League.

Żaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. Sędzią głównym rewanżowego spotkania FC Liverpool - Galatasaray na Anfield Road będzie Szymon Marciniak.

Liga Mistrzów, środa, 18 marca:

● FC Barcelona - Newcastle United (godz. 18.45). Pierwszy mecz 1:1;

● Bayern Monachium - Atalanta Bergamo (godz. 21.00). Pierwszy mecz 6:1;

● FC Liverpool - Galatasaray Sтамбул (godz. 21.00). Pierwszy mecz 0:1;

● Tottenham Hotspur - Atletico Madryt (godz. 21.00). Pierwszy mecz 2:5. ©P



FOT. PAP/EP

W pierwszym meczu z Newcastle Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut. Niewiele to jednak dało...

Cojocar, Forenc oraz Mądrzyk, czyli... seria dziwnych goli w Polsce

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nie było ostatnio dnia bez kuriozalnej bramki na szczeblu centralnym w Polsce. Niewytłumaczalne wpadki zaliczali zwłaszcza bramkarze, i to bynajmniej nie tylko młodzi.

Czarną serię zapoczątkował Konrad Forenc w sobotnie popołudnie. Gólkiper z przeszłością w ekstraklasie broni obecnie barw drugoligowego Podbeskidzia Bielsko-Biała. W pierw-

szej połowie wyjazdowego meczu z Hutnikiem Kraków dopuścił się podwójnego, absurdalnego błędu skutkującego bramką, która zaważyła o porażce.

Stracili kuriozalną bramkę

Jak to wyglądało? Otóż 33-letni Forenc próbował wznowić grę, ale zamiast podać do najbliższego kolegi, rzucił piłkę tak, że przejął ją Kacper Prusiński, który bez przyjęcia oddał skuteczny strzał. Bramkarz „Górali” mógł się

jeszcze zrehabilitować, jednak nie dał rady zatrzymać kozłującej kilkunrotnie futbolówki. - Straciliśmy kuriozalną bramkę - podsumował trener Marcin Włodarski, któremu ciężko było zaakceptować wynik, zważywszy, że jego podopieczni stworzyli sobie kilka dogodnych sytuacji. Forenc się nie tłumaczył.

Valentin Cojocar, 30-latek z ekstraklasowej Pogoni Szczecin, w równie dziwny sposób wpuścił bramkę. Przez niego drużyna musiała gonić wynik z Koroną Kielce, który ostatecz-

nie odwróciła w ostatniej akcji za sprawą drugiego gola Jose Pozo.

Co zrobił Cojocar? Po zblokowanym dośrodkowaniu w iście siatkarskim stylu podbił piłkę, która wylądowała w siatce. Miał czas, nie był pod presją rywali, a jednak dopuścił się takiego wstydliwego samobója. - Piłka prześlizgnęła mi się po rękawicy - tłumaczył potem w przerwie przed kamerą Canal+ Sport. Rumun, co wypada odnotować, na rozgrzewce zgłosił problem z nadgarstkiem, ale po interwencji sztabu

medycznego zdecydował się grać i bynajmniej podczas meczu nie uskarżał się na dyskomfort.

Zdumiewające rzeczy działy się również w bezpośrednim zapleczu ekstraklasy. GKS Tychy po zwolnieniu Łukasza Piszczka dalej zawodzi. Mało tego, gole strzela sobie sam. Ze Śląskiem Wrocław spektakularnego samobója zaliczył Kasjan Lipkowski, którego zwrotnego podania nie zatrzymał oślepiiony słońcem i zaskoczony kozłem na kiepskiej murawie bramkarz Jakub Mądrzyk.

Po meczu trener stracił pracę

Kuriozalne bramki padły jeszcze w drugoligowym meczu Olimpii Grudziądz z Zagłębiem Sosnowiec, zakończonym hokejowym wynikiem 7:1, po którym trener gości Wojciech Łobodziński stracił pracę. Co na to wszystko PZPN? Drugiego dna się nie doszukuje, ale dla pewności w niektórych przypadkach zasięgnął wiedzy u bukmacherów, czy aby nie odnotowali podejrzanym zakładów. ©P

SPORT

www.sportowy24.pl

W piątek
rozpocznie
się ściganie

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Wszystko wskazuje na to, że w najbliższy piątek rozpocznie się ściganie na zielonogórskim torze. Stelmet Falubaz ma zaplanowany sparingowy mecz z mistrzem Polski.

Prognozy pogody nie przewidują powrotu zimy, a regularne treningi żużlowców Falubazu na własnym torze dają nadzieję, że zaplanowany na piątek pierwszy w tym roku sparingowy mecz dojdzie do skutku.

Zielonogórzanie o godz. 17.30 rozpoczną towarzyską rywalizację z ekipą mistrza Polski - zespołem Pres Grupy Deweloperkiej Toruń. Zielonogórski klub zapowiedział, że kasy stadionowe zostaną otwarte o godz. 16.00, a wejścia na stadion pół godziny później. Kibice będą mogli zajmować sektory K1-K10. Ceny biletów - normalne: 30 zł, dziecięce: 10 zł. Wejściówki są dostępne w serwisie biletynafalubaz.pl oraz w stacjonarnym sklepie kibica na stadionie w godz. 10.00-18.00. Wstęp dla karnetowiczów będzie bezpłatny za okazaniem karnetu na sezon 2026 lub potwierdzenia jego zakupu. Dla posiadaczy stałych wejściówek zostanie uruchomiona brama W5, znajdująca się za wieżyczką sędziowską. Programy zawodów będą rozdawane bezpłatnie przy wejściach na stadion. ©

Zastał ma zawodnika, który potrafi mocno rozpychać się pod koszami

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Amerykanin Dwight Wilson III wzmocni strefę podkoszową Orlenu Zastalu Zielona Góra. Zawodnik ostatnio grał w Izraelu. Niewykluczone, że zadebiutuje już w jutrzejszym meczu zastalowców z PGE Startem Lublin.

Niespełna 26-letni Dwight Wilson III gra na pozycji centra, ma 203 cm wzrostu. Do Zastalu trafił po tym, jak klub szukał zmiennika dla kontuzjowanego Sagaby Konate. Okazało się, że uraz więzadeł nadgarstka wykluczył Malińczyka z gry do końca sezonu.

Bryluje pod koszami. W jednym z meczów zebrał aż 23 piłki!

Zastał natychmiast rozpoczął poszukiwania mocnego, podkoszowego gracza. Trener zespołu Arkadiusz Miłoszewski jeszcze przed ostatnim meczem biało-zielonych z Legią Warszawa, dokonał wyboru zawodnika. - Teraz tylko jest kwestia tego, czy ten gracz rozwiąże umowę w innym klubie - stwierdził szkoleniowiec po spotkaniu z stolicy.

Sprawy potoczyły się po myśli zielonogórzan. Dwight Wilson w obecnym sezonie był zawodnikiem Maccabi Ashdod, drużyny rywalizującej w izraelskiej National Le-

PIŁKA NOŻNA

Dwaj lubuscy trzeciolicowcy będą dziś odrabiali zaległości. Carina Gubin podejmie o godz. 14.00 Spartę Katowice (mecz z 20. kolejki), zaś Warta Gorzów zmierzy się o godz. 15.00 na stadionie OSiR przy ul. Olimpijskiej ze Słowianinem Woli-bórz (pojedynki z 18. serii). Przed zdecydowaniem trudniejszym zadaniem staną gubinianie, bo Sparta jest wiceliderem rozgrywek. Gorzowianie liczą na łatwiejsze trzy punkty.



FOT. ROBERT GORBAT

SIATKÓWKA

W półfinałowym turnieju MP juniorów w Krakowie PGE AS Stilon Gorzów przegrał z Akademią Talentów Jastrzębskiego Węgla i AZS Stoelzle Częstochowa po 0:3 oraz ze Spartą Kraków 2:3 i odpadł z rozgrywek.



FOT. OHIOBASKETBALL/INSTAGRAM

Dwight Wilson III profesjonalną przygodę z basketem zaczynał m.in. od gry w zespole Uniwersytetu Ohio

ague, czyli na zapleczu tamtejszej ekstraklasy. Rozegrał 22 spotkania - jego najważniejsze statystyki: 16 pkt. i 13 zbiórek na mecz. Amerykanin aż 16 meczów kończył z double-double, a w jednym z nich zebrał aż 23 piłki.

- Staraliśmy się pozyskać wysokiego gracza dostępnego na rynku, co na tym etapie se-

zonu jest bardzo trudne. Dwight bardzo pomoże nam w walce pod koszem - powiedział trener Zastalu Arkadiusz Miłoszewski, cytowany przez serwis basketzg.pl. - Do tej pory grał w Szwecji oraz w Izraelu. Bardzo dobrze odnajduje się pod koszem i da nam mnóstwo energii, jest również świetnie zbierającym

zawodnikiem. Ciekawostką jest fakt, że rywalizował w finale ligi szwedzkiej przeciwko Shane'owi Hunterowi, który z powodzeniem występuje obecnie w Legii Warszawa. Dwight jest bardzo żądny rewanżu za tamte pojedynki. Bardzo się cieszę, że do nas dołącza. Dodatkowo świetną informacją jest to, że jest już gotowy do gry. Sytuacja na Bli skim Wschodzie sprawiła, że chciał zmienić klub. Negocjacje nie należały do najłatwiejszych, jednak klub z Izraela przystał na naszą propozycję. Nie mogę się doczekać, aż zacznie z nami trenować.

Nie mogę doczekać się, kiedy dotrę do was i założę ten zielony strój

Dwight Wilson profesjonalną karierę rozpoczął w sezonie 2017/2018 od gry w uniwersyteckim zespole James Madison Dukes. Po trzech sezonach przeniósł się na Uniwersytet Ohio, był wyróżniającym się zawodnikiem drużyny Ohio Bobcats. Grał tam przez dwa sezony. Na boiskach europejskich pojawił się w 2023 roku w bułgarskiej ekipie BC Rilski Sportist. Szybko jednak przeniósł się do rywalizującego na trzecim szczeblu rozgrywek hiszpańskich Torrons Vicens. Później bronił jeszcze barw zespołu Koping Stars w szwedzkiej ekstraklasie. Teraz nie może doczekać się nowego wyzwania w Polsce.

- Wasze wsparcie jest niesamowite, dostaję wiadomości prywatne i prośby o obserwowanie - zwrócił się Dwight Wilson do zielonogórskich kibiców, za pośrednictwem mediów społecznościowych. - Już czuję tę miłość, a jeszcze nie założyłem waszego stroju. Nie mogę doczekać się, kiedy dotrę do was i założę ten zielony strój i po raz pierwszy stanę przed wami i pokażę wam moją pasję, energię i chęć zwycięstwa.

Trzy mecze z rzędu w zielonogórskiej hali. Na początku Lublin

Niewykluczone, że nowy zielonogórski zawodnik zagra już jutro w meczu Zastalu z PGE Startem Lublin. Rywal zastalowców zajmuje 13. miejsce w tabeli Orlen Basket Ligi, ma na koncie trzy zwycięstwa mniej od biało-zielonych. Walczący o grę w fazie play off podopieczni trenera Arkadiusza Miłoszewskiego nie powinni więc pozwolić sobie na wpadkę z niżej notowanym przeciwnikiem. Spotkanie w zielonogórskiej hali CRS rozpocznie się o godz. 18.00 i będzie pierwszym z serii trzech z rzędu pojedynków, które Zielonogórzanie rozegrają przed własną publicznością. Później - 29 marca (godz. 12.30) zmierzą się z Arriwą Lotto Twardymi Piernikami Toruń i 2 kwietnia (godz. 20.15) z Energią Czarnymi Słupsk. ©

KRÓTKO

UNIHOKEJ

Lokomotiv wygrał i zagra w barażu o ekstraklasę
Lokomotiv Czerwieńsk w ostatnim meczu zasadniczego sezonu I ligi wygrał po dogrywce na wyjeździe z UKS Błyskawica Niechanowo 6:5 (1:3, 2:1, 2:1 i 1:0). To zwycięstwo okazało się bardzo cenne, bo dało Lubuszanom prawo gry w barażu o awans do ekstraklasy. Rywalem Lokomotivu będzie na tym etapie JohnnyBros Olimpia Osowa Gdańsk. Pierwszy mecz odbędzie się 28 marca w Czerwieńsku.

AKROBATYKA SPORTOWA

Zielonogórzanki rozpoczęły nowy sezon od dwóch medali
Zawodniczki ZKS Akrobaty Zielona Góra zdobyły dwa medale podczas międzynarodowego turnieju „Pod Wawelem”. Wśród senierek złoto przywiozły z Krakowa Lena Blitek i Maja Kasprzak, natomiast w kategorii pre-youth brąz wywalczyła Aleksandra Ruła wraz z reprezentantką UKS Trójki Sulechów Anną Taraniuk.

PIŁKA WODNA

Alfa pewna udziału w finale, Stilon GKPW 59 jeszcze nie
Piłkarze wodni pierwszej drużyny Alfę Gorzów wykorzy-

stali atut własnego basenu i wygrali wszystkie swoje mecze w drugim turnieju rundy zasadniczej mistrzostw Polski U-19. Mniej szczęścia mieli waterpoliści Stilonu GKPW 59, którzy ulegli nie tylko pierwszej drużynie Alfę, ale także Arkonii Szczecin. Wyniki poszczególnych spotkań: Alfa - Alfa II 24:5, Alfa - Waterpolo Arkonia Szczecin 24:9, Stilon GKPW 59 - Szkoła Gortata Waterpolo Poznań 16:3, Alfa II - Waterpolo Arkonia 1:20, Alfa - Szkoła Gortata Waterpolo 26:5, Stilon GKPW 59 - Alfa 5:23, Waterpolo Arkonia - Szkoła Gortata Waterpolo 21:8, Waterpolo Arkonia - Stilon GKPW 59 24:9, Alfa II - Szkoła

Gortata Waterpolo 12:8, Alfa II - Stilon GKPW 59 5:16. Pierwsza drużyna Alfę zajęła pierwsze miejsce w grupie i zakwalifikowała się do finałowych zawodów. Stilon GKPW 59 uplasował się na trzeciej pozycji i o awans do finałowego turnieju będzie jeszcze walczył w rundzie kwalifikacyjnej. Rezerwy Alfę zakończyły zasadniczą rundę na piątej lokacie w grupie.

SIATKÓWKA

Dziewczeta ze Zbąszyńska w półfinale MP młodzieczek
SPS Zbąszynek jako jedyny lubuski zespół awansował do półfinału mistrzostw Polski młodzieczek. Z pięcioma punk-

tami na koncie zajęł drugie miejsce w ćwierćfinałowym turnieju w Gdyni. Podopieczni trenera Piotra Górskiego uległy Gdyńskiej Akademii Siatkówki 0:2, a następnie pokonały inną lubuską drużynę, UKS Świt Drzonków 2:1. Na zakończenie turnieju, w meczu decydującym o awansie, zbąszynczanki wygrały z Varsovią Warszawa 2:1. To wielki sukces całego środowiska sportowego w Zbąszynku. Świt Drzonków zajął trzecie miejsce z czterema punktami na koncie i nie awansował dalej. Oprócz meczu z SPS, zielonogórzanki pokonały Varsovię 2:1 oraz przegrały z gospodyniami imprezy 1:2.

TENIS STOŁOWY

Zielonogórcy pingpongiści na remisie w pierwszej lidze
W I lidze mężczyzn zielonogórzanie grali w swojej hali. Najpierw Palmiarnia II zremisowała 5:5 z Naprzodem Borucina (Krzysztof Michno, Bakdaulet Akimali i Jakub Nadolny po 1,5, Łukasz Wachowiak 0,5). W drugim meczu Palmiarnia I uległa 4:6 zespołowi z Borucina, a w trzecim pokonała Piastę Poprawę Ostrzeszów 6:4 (Samuel Michna 1,5+1,5, Patryk Żyworonek 1,5+1,5, Dominik Soliło 1+1, Maciej Błaszczuk 0+, Alan Bryk -+2). W tabeli Palmiarnia I jest 3. - 21 pkt., zaś Palmiarnia II 10. - 6 „oczek”. (rg, rk)