

WEEKEND z rodziną

- **GWIAZDA.** Janusz Chabior cieszy się, że znalazł kogoś, z kim może dzielić życie **str. 12**
- **PORADNIK.** Jak radzić sobie z jesiennym spadkiem nastroju **str. 13**
- **TURYSTYKA.** Szczawnica - na weekendowy wypad, spacer i rowery **str. 17**



GAZETA LUBUSKA

Piątek,
27.09.2024

www.gazetalubuska.pl

Nr 226 (22.223)
Cena 4,80 zł (w tym 8% VAT)

Ludziom tylko się wydaje, że są niefotogeniczni. Pomóż małej Alicji str. 4



**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків 8825	гелікоптерів 328
літаків 369	БТРів 17348

Wpadł kolejny podpalacz zielonogórskich salonów gier str. 5

100 wpływowych KOBIEĆ
Dziś nominacje.
100 istotnych postaci, które inspirowały **str. 18**

Kostrzyn znów jest twierdzą

Jakub Pikulik
Kostrzyn nad Odrą

Setki metrów nowych wałów, zabezpieczone najważniejsze punkty w mieście, obwałowane zakłady pracy. Miasto jest przygotowane na falę powodziową. - Zrobiliśmy wszystko, co było w ludzkiej mocy - mówi burmistrz Andrzej Kunt. A mieszkańcy z niepokojem spoglądają w stronę Odry i Warty.

Życie w Kostrzynie z pozoru toczy się normalnie. Działają sklepy, zakłady pracy, restauracje i lokale usługowe.

Mieszkańcy jednak doskonale zdają sobie sprawę, że miasto położone jest nad dwiema dużymi rzekami. Płynąca wstecz Warta to nie jest w Kostrzynie częsty widok. Obecnie od kilku dni rzeka się cofa. Fala powodziowa na Odrze spowodowała, że Warta nie ma jak do niej wpłynąć. Całe szczęście ma jednak gdzie się rozlać. Rozległy obszar Parku Narodowego „Ujście Warty” jest gotowy na przyjęcie setek tysięcy metrów sześciennych wody. - Warta dawno nie wyglądała tak groźnie. Nie dość, że płynie w odwrotnym kierunku, to jeszcze zmieniła kolor. Jest brązowa,

brudna, płyną nią różne śmieci - mówi Tadeusz Matczak, mieszkaniec. Rozmawiamy na moście tymczasowym nad Wartą. Nieopodal przystań. Tu strażacy i wojsko wybudowali potężne wały. Mają ochronić centrum przed zalaniem. Obok strażackie pompy. Ich zadaniem będzie wypompowywanie wody ze stawu przy amfiteatrze ponownie do Warty. Zabezpieczano też położone niżej garaże w rejonie ul. Żeglarskiej, punkty na Starym Mieście. Pracownicy Muzeum Twierdzy Kostrzyn wynieśli dużą część eksponatów z bastionu Filip. Budowla, w której znajduje się ekspozycja,

sąsiaduje z Odrą. Woda zaczęła już przesiąkać przez mury, dlatego tak ważne było ich zabezpieczenie. Łącznie do obrony przed powodzią w Kostrzynie jest 15 km linii brzegowej.

Najwięcej pracy było jednak na osiedlach Drzewice i Szumiłowo. Kiedyś odrębne wsie zostały włączone w obręb Kostrzyna. Są niemal na poziomie Odry, a nie są chronione żadnymi wałami. Trzeba je było budować od podstaw. Łącznie powstało ich ponad półtora kilometra. Tu również pracowali strażacy i wojsko. Ale nieoceniona była pomoc mieszkańców, którzy pracowali praktycznie każdego

dnia. Jedni napelniali worki z piaskiem, inni przewozili je na miejsce, a jeszcze inni układali z nich wał. Do transportu worków używano czego się dało. Ciągniki rolnicze, lawety, ładowarki. - Tego się nie da opowiedzieć. Trzeba tym ludziom po prostu podziękować. Wszyscy odwalili kawał dobrej roboty. Mieszkańcy poświęcili swój wolny czas, ci, którzy mogli, udostępniali własny sprzęt. Niektórzy dowozili posiłki. Przyjeżdżały do nas nawet osoby z Gorzowa i okolicznych miejscowości - mówi Rafał Żygielewicz, miejski radny z Szumiłowa.

Czytaj dalej na str. 3



W Kostrzynie nad Odrą w wielu miejscach trzeba było budować wały od podstaw

Akademia im. Jakuba z Paradyża ma nowy budynek dydaktyczny str. 6

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



REKLAMA

001162614



SKUP ZBÓŻ
w tym **MOKREJ KUKURYDZY I SOI**

GRUPA PRODUCENTÓW ROLNYCH
ERGO-ROL sp. z o.o.

513 675 365

NASZE ELEWATORY:
KIEŁPINY 57, K. WOLSZTYNA
UL. KOLEJOWA 11E, BOJADŁA
MARIANKI 8, KONOTOP

Aktualne ceny: www.fermamaterna.pl

Jutro w naszej gazecie Puls

- Trauma po wielkiej wodzie.
- Na rykowisku jest ambaras, żeby dwoje chciało na raz.
- Zrezygnował z występów w Rosji

Robert Gorbat
wydawca i dziennikarz GL



ZMIANA, KTÓREJ WIELE CHCIAŁO

N o i przegrałem zakład. Jeszcze wczoraj rano przekonywałem publicznie redakcyjnego kolegę Jarosława Miłkowskiego, że Stanisław Chomski nie straci pracy w Stali Gorzów. Przynajmniej nie teraz, dwa mecze przed zakończeniem sezonu 2024. Tuż przed godziną 13.00 musiałem jednak posypać głowę popiołem. Zarząd klubu wydał bowiem komunikat, iż kończy współpracę ze szkoleniowcem.

67-letni dziś Chomski przepracował łącznie w Stali - od 1987 do 2024 roku - 30 lat. Szmata czasu, prawie połowę swego życia. Ale po tytuł Drużynowych Mistrzów Polski, czyli trofeum najbardziej cenione przez kibiców sięgnął tylko raz, w 2016 roku. I o to fani spędzą nad Wartą mają do niego największe pretensje. Bo niezależnie od tego, na jakich zawodników stać obecnie klub i jaką formę prezentują ciągle podróżujący po Europie zawodnicy, w ich opinii liczy się tylko jedno - złoto.

Czarę goryczy przelały środowowe wydarzenia na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu. Po przegraniu półfinałowego play offu ze Spartą trener wdał się w słowne starcie z gorzowskimi kibicami. Ci zarzucali mu niewłaściwe, ich zdaniem, decyzje, dotyczące prowadzenia meczu. Rezerwy taktyczne zostały bowiem wprowadzone wtedy, gdy było już jasne, że Stal nie zdoła awansować do finału. Dodatkowo szkoleniowiec ani razu nie wysłał na tor Adama Bednara, utalentowanego 17-latkę z Czech. Zdaniem fanów nie wypadłby gorzej od Szymona Woźniaka czy Oskara Fajfiera.

Trenera zwalniali jednak nie kibice, lecz szefowie klubu. A ci kierują się prostą filozofią: ciężko pracujemy, by zdobyć fundusze na funkcjonowanie profesjonalnej drużyny, więc oczekujemy satysfakcjonujących wyników. W przypadku Gorzowa, gdzie żużel od dziesięcioleci ma status złotego cielca, każdy rezultat poniżej awansu do wielkiego finału jest uznawany za porażkę. Miłość do własnych zawodników często przesłania działaczom trzeźwe spojrzenie na faktyczne możliwości żużlowców. Gdy przychodzi porażka, rodzi się wielka frustracja. A za zawiedzione uczucie ktoś musi zapłacić.

Wczoraj padło na Chomskiego. ©P

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Sobota	
			
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
21°C	15°C	15°C	11°C
Niedziela		Poniedziałek	
			
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
14°C	4°C	15°C	10°C
Barometr 1003hPa Wiatr wsch. 29 km/h Biomet niekorzystny			

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane i deszcz

Worki z psami, które podczas powodzi utonęły na łańcuchach

Katarzyna Nocuń
PAP

Rozmowa z Ewą Gebert, prezes OTOZ Animals o projekcie ustawy zakazującej trzymania psów na łańcuchach.

Do Sejmu wpłynął obywatelski projekt, który zakazuje trzymania psów na łańcuchach. Czy wiemy, ile jest takich zwierząt?

Nie ma takich danych. Wystarczy jednak przejechać się przez polską wieś, by przekonać się o skali. Znacząca część interwencji dotyczących niehumanitarnego traktowania zwierząt, zęcania się nad zwierzętami, a rocznie przeprowadzamy ich ponad 6000, dotyczy psów na bardzo krótkich sznurkach albo łańcuchach. Czasami łańcuch lub kolczatka owinięte są wokół szyi zwierzęcia. Psy, w tym szczeniaki, przywiązane są do rozpadających się bud. To zwierzęta, które nigdy nie wychodziły na spacer, nie widziały weterynarza, nie były szczepione, jedzą resztki chleba, a do picia mają resztki zielonej wody w miskach.

Projekt trafia do Sejmu, gdy wiemy o psach na łańcuchach i innych zwierzętach, których ich „opiekunowie” nie uwolnili lub nie zabrali ze sobą podczas powodzi. Skazali je na tragiczną śmierć.

Organizujemy transporty na terenach objętych powodzią i wielu ludzi dba o zwierzęta, zabierało je i umieszczało w bezpiecznych miejscach. Część zwierząt jednak zginęła. Członkowie naszej ekipy ratunkowej mówią o workach z martwymi psami, które utonęły na łańcuchach. Zginęły także zwierzęta gospodarskie i leśne. Jednak te, które były przywiązane, nie miały żadnej szansy ratunku.

Obecnie prawo stanowi, że pies może przebywać na uwięzi do 12 godzin na dobę. Przy jego wprowadzaniu kilkanaście lat temu były głosy, że będzie to martwe prawo. Wydaje się, że osoby, które to mówiły, miały rację.

Mieliśmy świadomość, że ten przepis ma funkcję edukacyjną. Od lat przekonujemy parlamentarzystów, by skończyć z trzymaniem psów na uwięzi. Wtedy udało nam się osiągnąć choć tyle, by pies był spuszczaany z łańcucha raz na 12 godzin, jeśli teren, na którym przebywa, jest ogrodzony, a w innym wypadku, aby był zabierany na spacer. Dostaliśmy podstawę, by rozmawiać z gospodarzami o tym, że psa trzeba spuszczać z łańcucha. To, że ktoś mimo słownych deklaracji tego nie robił, widać było tylko zimą, gdy poza powierzchnią wyznaczoną przez długość łańcucha na śniegu nie było śladów psich łap.

Jest realna szansa, by teraz Sejm uchwalił zakaz trzymania psów na łańcuchach? Co wówczas stanęło na przeszkodzie?

Posłowie PSL. Usłyszeliśmy na posiedzeniu sejmowej komisji, że pies na łańcuchu to polska tradycja. Nigdy tego nie zapomnę. Nawet Węgry zakazały trzymania psaków na stałej uwięzi, a w Polsce jest to wciąż zgodne z prawem. Nie wyobrażam sobie, żeby koalicja 15 października nie przegłosowała obywatelskiego projektu nowelizacji ustawy o ochronie zwierząt. Przygotowały go OTOZ Animals, Viva!, Mondo Cane i Akcja Demokracja. Mamy duże poparcie społeczne. Mamy dużo ponad 100 tysięcy podpisów, a więc silny mandat obywatelski, by projekt nowelizacji forsować w parlamencie.

Projekt dotyczy nie tylko zwierząt na wsiach. Proponujecie obowiązkową sterylizację, chipowanie zwierząt domowych, zakaz pseudohodowli.

Schroniska są przepełnione bezdomnymi zwierzętami. Nie wszystkie znajdują domy. Tylko przez rejestrację, identyfikację i sterylizację można to zmienić. Przychodzi wiosna i ludzie przyprowadzają do nas szczeniaki, którym nie znaleźli domów. Inni szczeniaki i kocięta porzucają.

Obowiązkowa sterylizacja miałaby dotyczyć wszystkich zwierząt domowych?



Ewa Gebert: - Nawet Węgry zakazały trzymania psów na stałej uwięzi, a w Polsce to wciąż zgodne z prawem.

Dotyczyłaby wszystkich zwierząt oprócz tych z zarejestrowanych hodowli. Zwierzę byłoby sterylizowane po zbadaniu przez lekarza weterynarii, bo np. zwierzę chorujące na serce może mieć przeciwwskazania. Sterylizacja jest kluczowa w rozwiązaniu problemu bezdomności zwierząt. Samo chipowanie niczego nie zmienia.

Wejście proponowanych przepisów w życie będzie oznaczać koniec pseudohodowli, czyli biznesów stanowiących duże źródła dochodów, które polegają na eksploatacji suczek i kotek rodzących miot za miotem. Schroniska dla bezdomnych zwierząt są kontrolowane przez państwową inspekcję weterynaryjną, a hodowle psów rasowych nie są przez nikogo sprawdzane. Każdy robi to, co chce.

Związki kynologiczne tego nie robią?

Każdy może założyć związek kynologiczny, fundację i rozmnażać zwierzęta. Ta działalność nie jest rejestrowana. Dlatego chcemy, aby taka działalność obowiązkowo była rejestrowana w KRS.

Jeśli ktoś chce mieć w domu rasowego psa czy kota, bo wyklucza wzięcie zwierzęcia ze schroniska, będzie miał pewność, że pochodzi ono z hodowli, która o zwierzęta dba? Teraz ludzie się nad tym nie zastanawiają?

Czasem osoby, które kupiły zwierzę z pseudohodowli, a transakcja i przekazanie zwierzęcia odbywa się na przypadkowej stacji benzynowej albo na parkingu, same się do nas zgłaszają. Dzieje się to najczęściej wtedy, gdy szczeniaki okazują się chore, bo nie zostały zaszczepione na choroby zakaźne. Przyjeżdżaliśmy z inspekcją weterynaryjną do pseudohodowli i razem z policją zabieraliśmy zwierzętazymane w małych klatkach, piwnicach, ciemnych pomieszczeniach, czasem na łańcuchach. W Starej Hucie, w województwie pomorskim przy kojach z żywymi zwierzętami były doły z martwymi zwierzętami. Rejestrowana hodowla będzie musiała spełniać standardy. W rejestrowanej hodowli musi być m.in. izolatka, pomieszczenia dla chorych zwierząt, ogrzewane, oddzielne pomieszczenie dla szceniaków.

Co miałyby się zmienić w zasadach prowadzenia schronisk? Projekt zakłada powstanie państwowego systemu dotyczącego schronisk i zmianę sposobu ich finansowania. Obecnie schroniska mogą być prowadzone przez samorządy, organizacje ochrony zwierząt współpracujące z samorządami, ale także przez prywatne firmy nastawione na zysk.

Schronisko jako biznes - tak powstają tzw. mordownie zwierząt.

Takie jak schronisko w Radysach i schronisko Bystry. Wojtyski... Sprawy tych miejsc trafiły do prokuratury, toczą się w sądach. Nie będzie schronisk-mordowni, jeśli wszystkie środki finansowe z gmin będą musiały zostać przeznaczone na utrzymanie schroniska. Oprócz tego konieczne jest wprowadzenie obowiązku sprawozdawczości dla schronisk, zatrudniania odpowiedniej liczby osób w stosunku do przebywających w schroniskach zwierząt. To ważne, aby działał wolontariat, aby wolontariusze i pracownicy wychodzili z psami na spacer, aby zwierzęta miały odpowiedniej wielkości kocy i zapewnioną opiekę weterynaryjną. PAP

nasz REGION

KRÓTKO

NOWA SÓL

Zmarł ks. Ryszard Mulawa

Ks. Ryszard Mulawa, nowosolanin, to wieloletni proboszcz parafii w Wiechlicach i Miłakowie. Ostatnio był rezydentem w parafii św. Józefa w Nowej Soli. Zmarł w wieku 66 lat.

Ks. Ryszard Mulawa był rodowitym nowosolaninem. Ukończył tutejsze liceum. Później kontynuował naukę w Policealnym Studium Zawodowym w Zielonej Górze – został technikiem elektronikiem. W 1979 r. zaczął studia w Wyższym Seminarium Duchownym w Paradyżu. Święcenia kapłańskie z rąk bp. Wilhelma Pluty przyjął 26 maja 1985 r. w kościele katedralnym w Gorzowie.

Służył w wielu parafiach województwa lubuskiego. Najpierw w Żaganiu (zastępstwo wakacyjne w 1985), później w Gorzowie, Rzepinie, Zielonej Górze, Słubicach, Międzyrzeczu i Szprotawie.

Ks. Ryszard Mulawa zmarł w poniedziałek 23 września nad ranem w nowosolskim szpitalu. Miał 66 lat. 39 lat był księdzem.

Dziś o godz. 11 zacznie się msza pogrzebowa w kościele św. Józefa w Nowej Soli. Po niej nastąpi przejazd na cmentarz przy ul. Piaskowej (Nowe Żabno).
Mateusz Pojnar



FOT. DZIECZKA ZIELONOGÓRSKO-GÓRZOWSKA

NOWA SÓL

Sarna w kanale portowym

Na filmie, który dodała na Facebooku prezydent Nowej Soli Beata Kulczycka, widać, jak sarna rozpaczliwie pływała w kanale portowym, tuż przy ścianie przeciwpowodziowej. Wśród wszystkich śmieci, która przyniosła ze sobą Odra. Zwierzę było zagubione, nie wiedziało, co robić.

Służby szybko zareagowały i zwierzę udało się wyłowić.

Wielkie brawa! „Uratowana i bezpieczna. Dziękuję Wam” – zwraca się do ekipy ratunkowej prezydent Kulczycka. Prezydent powiadomiła także Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt, który działa w nowosolskim Parku Krasnala. Zwierzę trafiło właśnie tam.

– Cieszę się, że zostało uratowane – mówi Marcin Walaśek, szef Parku Krasnala.

MOSTKI
Uciekał przed policją, bo jechał na podwójnym gazie
Ponad trzy promile alkoholu miał w organizmie czterdziestopięciolatek, który uciekał przed świebodzińskimi policjantami. Mężczyzna nie zatrzymał się do kontroli, a pod-

czas szaleńczej szarży na drodze stwarzał ogromne zagrożenie dla innych uczestników ruchu. Do tego zdarzenia doszło w miejscowości Mostki. Dzięki skoordynowanym działaniom policji, piratowi skutecznie odcięto drogę ucieczki. Mężczyzna został zatrzy-



FOT. LUBUSKA POLICJA

many i poddany badaniu na zawartość alkoholu. Szybko okazało się, że jechał na podwójnym gazie. W organizmie miał ponad trzy promile. Teraz grozi mu nawet dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów oraz kara pozbawienia wolności do lat pięciu. **MM**

Kostrzyn znów jest twierdzą



FOT. JAKUB PIKULIK

W budowaniu wałów brali udział mieszkańcy, pracownicy firm, strażacy i wojsko.

Jakub Pikulik
Kostrzyn nad Odrą

Setki metrów nowych wałów, zabezpieczone najważniejsze punkty w mieście, obwałowane zakłady pracy. Miasto jest przygotowane na falę powodziową.

Ogrom pracy wykonali też kostrzyńskie firmy: ICT Poland, Raven, Arctic Paper i port. – Dla nas kluczowy był dobry kontakt z władzami miasta, tam zapadały wszystkie decyzje, tam był przepływ informacji. Byli-

śmy na zebraniach sztabu kryzysowego, wymienialiśmy się informacjami, byliśmy też w kontakcie ze strażą pożarną – mówi Michał Wrembel, dyrektor generalny firmy ICT Poland.

W rejonie kostrzyńskich firm przez kilka dni codziennie pracował wynajęty geodeta. Mierzył poziom gruntu nad poziomem morza i oznaczał wysokość 14,5 metra. To krytyczna wartość, na którą należało przygotować wały. Kostrzyńskie przedsiębiorstwa połączyły siły, pracownicy ułożyli wał, który ma zabezpieczyć je przed wy-

soką wodą. – Budowaliśmy w porozumieniu ze strażakami, którzy pokazali nam, jak prawidłowo to robić. Jak układać worki, jak zabezpieczać je folią – mówi M. Wrembel. Przedstawiciele firm liczą, że wybudowane teraz wały zostaną na przyszłość. W miejscach, gdzie nie przeszkadzają, można obsypać je ziemią, posiać trawę i będą służyć przez kolejne lata. To jednak plany na przyszłość. Teraz najważniejsza jest obrona przed wysoką wodą.

Sztab kryzysowy obraduje w Kostrzynie codziennie od po-

nad tygodnia. Analizowana jest bieżąca sytuacja, rozdzielane kolejne zadania. Działania koordynował na miejscu brygadier Dariusz Szymura, komendant miejski Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie Wlkp. Wczoraj fala powodziowa zbliżyła się do miasta, woda w Odrze i Warcie zaczęły gwałtownie rosnąć. Wszystkie najważniejsze umocnienia powstały na czas. – Zrobiliśmy wszystko, co tylko było w ludzkiej mocy, żeby zabezpieczyć miasto – podkreśla burmistrz Andrzej Kunt.

Nowe obwałowanie zdało egzamin

Łukasz Koleśnik
Krosno Odrzańskie

Fala powodziowa na Odrze przeszła przez Krosno Odrzańskie. Po ostatnich powodziach w dolnej części miasta udało się wybudować nowe obwałowanie. Zabezpieczenie zdało egzamin.

We wtorek (24 września) przez Krosno Odrzańskie przeszła fala powodziowa na Odrze. Rzeka była na poziomie 549 centymetrów,

czyli podobnie do powodzi z 2010 roku. Wówczas wiele miejsc w dolnej części miasta zostało zalanych. Tym razem było inaczej. Kilka miesięcy temu zakończyły się prace związane z budową nowych wałów przeciwpowodziowych dolnej części Krosna Odrzańskiego.

– Nowe zabezpieczenie w Krośnie Odrzańskim zdało egzamin – przyznaje wojewoda lubuski, Marek Cebula. – Cieszy mnie to bardzo. Oczywiście, w niektórych miejscach występują podsiąki, ale

jest nieporównywalnie lepiej niż podczas poprzednich powodzi. W tym miejscu warto też podziękować mieszkańcom oraz służbom, którzy angażowali się w przygotowania do powodzi i nadal działają przy wysokiej wodzie.

W dolnej części Krosna Odrzańskiego Odra nie zalała bezpośrednio żadnej z posesji, ale na niektórych podwórkach przy ulicy Bohaterów Wojska Polskiego (a także przy niektórych kratkach kanalizacyjnych) pojawiły się podsiąki. Tam interweniuja-

strażacy, którzy systematycznie wypompowują wodę.

– Niestety, sprawdziło się to, że przy mojej posesji wały zostały wybudowane za blisko, przez co woda mocno podsiąka – mówi jeden z krośnian, mieszkający przy ul. Bohaterów Wojska Polskiego. – W piwnicy mam wodę po kolana, jak wielu mieszkańców po tej stronie ulicy. Gdy woda zacznie opadać, te podsiąki mogą się tutaj nasilić. Ale z drugiej strony nie pływamy teraz łódkami, więc jest lepiej – dodaje.

Ludziom tylko wydaje się, że są nefotogeniczni. Można dostać piękny portret i pomóc małej Alicji

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

„Portret dla Alicji” to kolejna edycja wydarzenia, w którym fotografowie łączą siły, żeby pomagać. Tym razem trzeba pomóc pięcioletniej Alicji z Żar, która ma za dwie pół roku, żeby zebrać 200 tysięcy zł na operację.

„Portret za wrzutkę do skarbonki” to kolejne przedsięwzięcie członków Zielonogórskiego Towarzystwa Fotograficznego. Tym razem pasjonaci i eksperci fotografii chcą wesprzeć zbiórkę dla pięcioletniej Alicji z Żar. Rodzina dziewczynki prosi o pomoc. Aby dziewczynka mogła samodzielnie chodzić, musi przejść bolesną i kosztowną operację bioder. Koszt to 200 tysięcy złotych. Jest tylko sześć miesięcy na zebranie środków. Rodzice zadają sobie pytania, czy Ala będzie chodzić, czy będzie skazana na wózek, czy setki godzin rehabilitacji zostaną zaprzepaszczone?

Przypomnijmy, Alicja urodziła się w 29 tygodniu ciąży,

ważała 1330 g. Rodzice wspominają, że była jak mała Calineczka. Pierwsze tygodnie swojego życia spędziła w inkubatorze. Po wielu konsultacjach okazało się, że cierpi na MPD, czyli Mózgowe Porażenie Dziecięce, hemiplegię prawostronną.

Dziewczynka ma 5 lat. Jest pod opieką wielu specjalistów: neurologa, ortopedy, logopedy, neurologopedy, osteopaty. Nie mówi, korzysta z Mówika, czyli alternatywnej formy komunikacji.

- Robimy, co w naszej mocy, by zapewnić naszej Ali profesjonalną opiekę, najlepszych specjalistów. Jednak mijają miesiące, a wydatki się zwiększają. Naszym jedynym celem jest samodzielność córeczki, tym bardziej, że widzimy, jak dzielnie walczy na każdym zajęciach, tak jakby chciała nam przekazać, że zrobi wszystko, aby spełnić nasze wspólne marzenie - opisują bliscy dziewczynki. - Tym bardziej nie chcemy jej zawieść i prosimy Was o dalsze wsparcie naszej córeczki. Ogromnie dzięki-



Lidia Wierzbicka zaprasza do udziału bez względu na pogodę. W razie deszczu będzie przygotowane osłonięte miejsce

jemy za każdą najmniejszą wpłatę i udostępnienie.

Na prośbę o wsparcie zareagowali m.in. zielonogórzanie. - Chcemy pomóc. Trudno jest nie chodzić i trudno poruszać się na wózku. Ala jest bardzo sympatyczna, wesoła i chętna

do życia. Trzeba i należy pomóc. Prosimy was o tę pomoc - zachęca do udziału w akcji Lidia Wierzbicka, lider zespołu twórczego Portret w ZTF.

Akcja Portret dla Alicji odbędzie się w niedzielę, 29 września, w godzinach 11-16 na Sta-

rym Rynku przy Ratuszu w Zielonej Górze. To już kolejna edycja wydarzenia, w którym fotografowie łączą siły, żeby pomagać. - Zielonogórskie Towarzystwo Fotograficzne to grupa ludzi z pasją i wielkim sercem. Jak wychodzimy gdzieś na miasto,

to zawsze patrzymy kadrem. Uwielbiamy pomagać - przyznaje pani Lidia. To nietypowa akcja pomocowa. Bo wprawdzie będą puszkki, ale w zamian za datki (20 i więcej zł) będzie można mieć portret, który zostanie przesłany drogą mejlową. - Niesamowitym zainteresowaniem cieszyły się poprzednie takie akcje. Ludzie byli zdziwieni, kiedy zobaczyli na deptaku 7-8 fotografów. Robimy dobre zdjęcia. Mamy artystów, którzy wykonują portrety - opowiada liderka projektu Portret. I wyjaśnia, że ludziom często się wydaje, że są nefotogeniczni, a potem, kiedy widzą swoje zdjęcia, są mile zaskoczeni. - To naprawdę fantastyczna akcja. Kochamy pomagać - przyznaje L. Wierzbicka.

Podczas akcji można, ale jeśli ktoś nie ma takiej ochoty, to nie musi wyrażać zgody na publikację wizerunku. Akcja odbędzie się bez względu na pogodę.

Alicji można pomóc dołączając do grupy Licytacji dla Alutki na Facebooku oraz przez portal pomagam.pl/dzielna-ala lub drobnegesty.pl/alicia.

REKLAMA

0011173739

Dzień kawy

**Spraw sobie
przyjemność
za jedyne 3,69 zł!**



Ekspres
KRUPS

**WYŚLIJ: GRAM
POD 7375**

Wyślij SMS-a do 29 września

loteria.TELEMAGAZYN.pl

Loteria +18. Organizatorem loterii jest Peakmake Sp. z o.o.

KOSZT SMS: 3,69 zł

Wpadł kolejny podpalacz salonów gier

Magdalena Marszałek
Zielona Góra

Na początku września w Zielonej Górze doszło do dwóch pożarów, w których płonęły salony gier. Funkcjonariusze szybko ustalili, że były to podpalenia.

Do serii nocnych podpałów doszło trzeciego września w nocy. Dyżurny zielonogórskiej komendy policji otrzymał zgłoszenia o dwóch płonących budynkach. Był to lokal mieszczący się w kamienicy przy ulicy Jedności oraz budynek wolnostojący przy Piastowskiej. W obu znajdowały się salony gier.

- Ze wstępnych relacji osób zgłaszających wynikało, że najprawdopodobniej ktoś rzucił podpaloną butelkę z jakimś środkiem łatwopalnym. W wyniku podpalenia z budynku mieszkalnego przy ulicy Jedności ewakuowano dwie osoby, ale po ugaszeniu pożaru wróciły do domu - mówi podinspektor Małgorzata Stanisławska,



FOT. ARCHIWUM

Zielonogórscy policjanci zatrzymali drugiego podejrzanego o podpalenia

rzeczniczka policji w Zielonej Górze.

Do działań od razu przystąpili policjanci z wydziału kryminalnego, którzy między innymi dzięki nagraniom z monitoringu miejskiego wytypowali i zatrzymali osobę, która mogła mieć związek z podpaleniami.

To 44-letni mężczyzna, który został przesłuchany i usłyszał zarzuty uszkodzenia mienia.

W trakcie prowadzonych działań operacyjnych kryminalni ustalili, że zatrzymany nie działał sam.

- Funkcjonariusze ustalili tożsamość drugiej osoby. Cho-

dziło o 41-letniego mężczyznę bez stałego miejsca pobytu, który również miał brać udział w podpaleniach. Niestety ten mężczyzna natychmiast po zdarzeniu zaczął się ukrywać - dodaje Małgorzata Stanisławska.

Policjanci nie dawali jednak za wygraną i pomimo upływającego czasu wciąż prowadzili działania poszukiwawcze. Te w końcu przyniosły rezultaty. W minioną środę mundurowi namierzali poszukiwanego na jednej z ulic w mieście.

- Mężczyzna był bardzo zaskoczony, chciał nawet uciekać, ale nie zdążył. Przy zatrzymanym policjanci znaleźli narkotyki. 41-letni mężczyzna został przesłuchany, odmówił składania wyjaśnień. Usłyszał zarzuty uszkodzenia mienia w recydywie oraz posiadania narkotyków - mówi rzeczniczka zielonogórskiej policji.

Za te przestępstwa 41-latkowi grozi kara do 7,5 roku pozbawienia wolności. Sprawa jest prowadzona pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Zielonej Górze.

Kompletnie pijanego kierowcę zatrzymał czujny świadek

Magdalena Marszałek
Nowa Sól

Prowadził auto mając w organizmie ponad cztery promile alkoholu. Na szczęście niebezpieczne wyczyny trzydziestoczteroletka przerwał inny kierowca. Nieodpowiedzialny mężczyzna stracił prawo jazdy i samochód.

Nowosolscy policjanci otrzymali informację o ujęciu obywatelskim nietrzeźwego kierowcy. Zgłaszający relacjonował, że mężczyzna jadący citroenem stwarza ogromne zagrożenie w ruchu. Jego auto poruszało się slalomem.

- Czujny obywatel, widząc zagrożenie cały czas jechał za citroenem, a w międzyczasie dzwonił na numer alarmowy. Gdy jadące wężykiem auto się zatrzymało, zgłaszając ypodbieg do pojazdu. Zabrał kierowcy kluczyki i w ten sposób uniemożliwił mu dalszą jazdę - relacjonuje aspirant Justyna Sęczkowska-Sobol z komendy powiatowej

Świadek zdarzenia od razu wyczuł od kierowcy silną woń alkoholu. W tym momencie na miejsce zdarzenia przyjechali mundurowi. Badanie trzeźwości wykazało ponad cztery promile alkoholu. Funkcjonariusze jego pojazd na poczet przyszłej kary.

- Policjanci odebrali mu także prawo jazdy. Za kierowanie samochodem w stanie nietrzeźwości grozi kara do trzech lat więzienia, wysoka grzywna oraz dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Mężczyzna nie uniknie również odpowiedzialności za popełnione w trakcie jazdy wykroczenia - dodaje Justyna Sęczkowska-Sobol.

Teraz o losie nowosolanina zdecyduje sąd. Policjanci podkreślają, że postawa świadka zasługuje na szczególną pochwałę. Dzięki jego reakcji nie doszło do tragedii. Przypominają też, że zgodnie z przepisami, każdy ma prawo ująć osobę na gorącym uczynku lub w pościgu podjętym tuż po popełnieniu przestępstwa.

Klawesyn zestawiony z saksofonem oraz dzieła skrzypcowe w filharmoniach

Jarosław Wnorowski
Lubuskie

W Filharmonii Gorzowskiej, w ten piątek (27.09) o godz. 19 dojdzie do niecodziennego spotkania muzycznego klawesynu z saksofonem, zaś w Filharmonii Zielonogórskiej rozpocznie się Festiwal Smyczkowy.

Zestawianie ze sobą instrumentów z zupełnie innych epok w muzyce to zabieg nietuzinkowy. Nawet podczas popularnego festiwalu „Muzyka w raju” solową partię oboju w koncercie W.A. Mozarta grał kilka lat temu saksofon sopranowy. Tym razem w Gorzowie, podczas koncertu kameralnego, dojdzie do spotkania klawesynu oraz saksofonu i przekonac się będzie można, że klawesyn zachwyca także grą legato.

Podczas wieczoru, zostaną zaprezentowane utwory z płyty nagranej przez solistów: Alinę Ratkowską i Pawła Gulsnara. W całości jest ona złożona z utworów współczesnych polskich twórców m.in. „Reflections” - Weroniki Ratusińskiej-Zamuszko, „Po trzykroć” - Anny Ignatowicz-Glin-

skiej, „Obsesja” - Mikołaja Hertela czy „Improvisacja” - Leszka Możdżera.

Także niecodzienne wydarzenie szykuje się we wtorek (1.10). Z okazji Międzynarodowego Dnia Muzyki, od godziny 12 przez ok. 70 minut, na trasie Wieprzycze-Piaski-Wieprzycze będzie kursować tramwaj linii nr 2 wypełniony muzyką na żywo wykonywaną przez kwartetu smyczkowy „Con Amabile”, który zaprezentuje muzykę z polskich filmów i seriali. Na pętli tramwajowej

na Piaskach, planowany jest krótki recital tego zespołu. W muzycznym tramwaju nie trzeba będzie kasować biletu.

Także tego dnia, lecz o godz. 18 w sali kameralnej filharmonii, w ramach koncertu „Estrada Młodych” zaprezentują się uczniowie Mariny Rusak, zaś o 20 - zaprezentują się uczniowie Macieja Grygiela, a całe wydarzenie organizowane jest w ramach 50-lecia Gorzowskiego Towarzystwa Muzycznego im. Henryka Wieniawskiego. Z kolei w Fil-



FOT. ARCH. FILHARMONII ZIELONOGÓRSKIEJ

Simon Zhu (skrzypce) wykona Koncert skrzypcowy D-dur - J. Brahmsa

harmonii Zielonogórskiej w piątek (27.09) o 19, rozpocznie się festiwal smyczkowy. Orkiestra FZ pod batutą Daniela Smitha i z towarzyszeniem solisty Simona Zhu (skrzypce) wykona Koncert skrzypcowy D-dur op. 77 - J. Brahmsa. Zabrzmie ponadto VII Symfonia A-dur op. 92 L. v. Beethovena. Solista-skrzypek urodził się w Niemczech w 2001 r., a pierwsze lekcje gry na skrzypcach zaczął już w wieku sześciu lat. Jego wyjątkowy talent został wcześniej rozpoznany, więc od najmłodszych lat był nauczany przez renomowanych profesorów skrzypiec.

Powrócą dodatkowe tzw. „Srebrne koncerty”, czyli wieczory z muzyką dla seniorów. W niedzielę (29.09) o 17 i 19, będzie można usłyszeć piosenki z cyklu „Derwid” - pióra Witolda Lutosławskiego. To cykl 33 utworów rozrywkowych, powstałych w latach 50. i 60. ubiegłego stulecia na potrzeby Polskiego Radia, przeważnie foxtrotu, tanga, słowfoksy i walczki, napisane do wierszy autorstwa Jerzego Millera, Tadeusza Uragacza, Artura Międzyrzeckiego i innych poetów.

Wstępy płatne.



GAZETA LUBUSKA

Kupisz także w sieci
sklepów LIDL



Obiekt taki, że chce się studiować

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Akademia im. Jakuba z Paradyża ma nowy budynek dydaktyczny. Powstał z modułów w zaledwie kilka miesięcy. 1 lutego wmurowano kamień węgielny, a już w poniedziałek będą w nim zajęcia.

- Kiedy wkładaliśmy kamień węgielny pod budynek, większość chyba nie wierzyła, że będzie on stał przed rozpoczęciem nowego roku akademickiego. A on jest już oddany do użytku i w pełni wyposażony. W poniedziałek będą w nim pierwsze zajęcia - mówiła nam wczoraj prof. dr hab. Elżbieta Skorupska Raczynska, rektor Akademii im. Jakuba z Paradyża.

Przed południem w kampusie uczelni, który jest przy ul. Chopina, otwarty został nowy budynek dydaktyczny (zwany „piątką bis”).

Nowy budynek AJP to pierwszy obiekt, który powstał z gotowych modułów, które przyjechały od producenta.

By mógł powstać dwupiętrowy budynek, wystarczyło zaledwie kilka przygotowanych wcześniej modułów. Jedynie co trzeba było zrobić na miejscu, to położyć dach. No i oczywiście wykończyć obiekt.

- Budynek przeznaczony jest dla studentów wszystkich kierunków medycznych: analityki medycznej, dietetyki, pielęgniarstwa. Gdyby wypełnić wszystkie sale ćwiczeniowe, wykładowe i laboratoryjne, to 150 studentów będzie miało



- Będziemy tu mieli zajęcia mikroskopowe - mówiła w jednej z pracowni Alicja Michalska

komfortowe warunki - mówiła nam rektor akademii.

Sale w nowym budynku już czekają na studentów. Na parterze wrażenie robi pomieszczenie laboratoryjne.

- Będziemy tu mieli zajęcia mikroskopowe z trzech przedmiotów: biologii medycznej, biofizyki medycznej i histologii - opowiadała wczoraj Alicja Michalska, kierownik kierunku

analityka medyczna, gdy przyglądaliśmy się wyposażeniu sali.

W salach na pierwszy piętrze czekają już fantomy, które pozwolą uczyć się poszczególnych części anatomicznych człowieka oraz tego, jak nieść mu pomoc. Z kolei na drugim piętrze jest sala, która wygląda trochę jak... restauracja.

- Tu będą też studenci dietetyki, co oznacza, że będą zajęcia w pracowni kulinarnej, z profesjonalną kuchnią ze sprzętem - mówiła prof. AJP dr Dorota Skrocka, dziekan wydziału nauk o zdrowiu.

Otwarty wczoraj budynek dydaktyczny to pierwszy z nowych obiektów, które będą w kampusie przy ul. Chopina. Oprócz niego do poniedziałku budynków po koszarach wojskowych dołączy bowiem ko-

lejnny obiekt. To „bliźniaczy” budynek, w którym będzie rektorat oraz centrum laboratoryjno-ćwiczeniowe.

- Mamy już wstępny projekt i złożyliśmy wniosek o dofinansowanie z KPO (czyli Krajowego Planu Odbudowy - dop. red.). Budynek też chcemy zrobić w technologii modułowej - mówiła nam rektor gorzowskiej akademii. Uczelnię „bliźniak” ma kosztować około 40 mln zł, a jego powstanie - od projektu do zakończenia budowy - ma potrwać dwa lata.

W Akademii im. Jakuba z Paradyża studiuje około 2 tys. osób (dokładną liczbę poznamy po zakończeniu rekrutacji, która potrwa do 4 października). Uroczysta inauguracja roku akademickiego będzie we wtorek.

REKLAMA

0011176032

Burmistrz Kargowej

Kargowa, 27 września 2024 r.

OGŁOSZENIE

o podjęciu w gminie Bojadła uchwały w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Bojadła w zakresie lokalizacji odnawialnych źródeł energii, w tym elektrowni wiatrowych w rejonie miejscowości Klenica, Belcze i Siadca

Na podstawie art. 6c ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317)

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Bojadła uchwały nr VI.30.2024 z dnia 16 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Bojadła w zakresie lokalizacji odnawialnych źródeł energii, w tym elektrowni wiatrowych w rejonie miejscowości Klenica, Belcze i Siadca. W rozumieniu ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317) gmina Kargowa stanowi gminę pobliską dla planowanej inwestycji.

Zgodnie z ogłoszeniem Wójta Gminy Bojadła z dnia 23 września 2024 roku osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w formie papierowej lub ustnie do protokołu w siedzibie Urzędu Gminy w Bojadłach, ul. Sulechowska 35, 66-130 Bojadła, w godzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: urząd@bojadla.pl lub adres skrzynki ePUAP: io7tq6q0c9r/skrytka. Wnioski należy składać na formularzu, dostępnym na stronie podmiotowej BIP Urzędu Gminy w Bojadłach, w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wniosek musi zawierać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedzibę wnioskującego oraz adres poczty elektronicznej, jeśli posiada, powinien wskazywać przedmiot wniosku, a także czy wnioskujący jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Wnioskujący może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres korespondencyjny lub numer telefonu.

Wójt Gminy Bojadła poinformował również, że zgodnie z art. 6e ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 317), w dniu 14 października 2024 roku o godzinie 16:30 odbędzie się pierwsze spotkanie otwarte nad możliwymi do ujęcia w tym planie rozwiązaniami. Pierwsze spotkanie otwarte odbędzie się w formie spotkania bezpośredniego, tj. w Gminnym Ośrodku Kultury w Bojadłach, ul. Boczna 1A, 66-130 Bojadła, oraz w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Wójt Gminy Bojadła poinformował również o drugim spotkaniu otwartym, które odbędzie się w dniu 14 października 2024 roku o godzinie 17:30. Spotkanie otwarte odbędzie się w formie prowadzonej za pomocą środków porozumiewania się na odległość, umożliwiających zabieranie głosu, zadawanie pytań i składanie uwag, tj. w formie spotkania online.

Informację o łączu do spotkań online będzie można uzyskać najpóźniej w dniu spotkania, pod adresem www.bojadla.pl w zakładce Aktualności.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 pkt 1 oraz art. 40 i 41 Ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112), zawiadomiono o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Zgodnie z art. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy w Bojadłach, ul. Sulechowska 35, 66-130 Bojadła,
- 2) ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy w Bojadłach, ul. Sulechowska 35, 66-130 Bojadła,
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: urząd@bojadla.pl lub adres skrzynki ePUAP: io7tq6q0c9r/skrytka

Wnioski do ww. projektu planu miejscowego i jego strategicznej oceny oddziaływania na środowisko można składać w nieprzekraczalnym terminie do 20 października 2024 r..

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Bojadła.

(-) Burmistrz

Potrzebne są kasztany na rehabilitację małego Franka

Eliza Gniewek-Juszczak
Lubuskie

Pierwsza edycja akcji Podnieś kasztanka dla Franka w ubiegłym roku zakończyła się sukcesem. Udało się zebrać ponad 11 ton kasztanów. Franek nadal potrzebuje naszej pomocy.

- Robimy wszystko, żeby Franek był jak najbardziej sprawny, aby poprawić jakość jego funkcjonowania. Dążymy do tego, żeby zaczął mówić i chodzić żeby był jak bardziej samodzielny - mówi mama chłopca Justyna Ryba. Jedynym ratunkiem jest ciągła re-

habilitacja, którą trzeba opłacić. A są też inne koszty. - Sprzęty, z których korzysta używają się. A przed nami zakup ortez, wózka... i opłacenie kolejnych turnusów - wyliczają rodzice.

Rehabilitacja Franka trwa już 6,5 roku. Kiedy chłopczyk miał pół roku, zaczęto być widoczne, że nie rozwija się prawidłowo. Rodzice trafili do neurologa, a potem do wielu innych specjalistów. - Franio miał zrobionych szereg badań genetycznych, które potwierdziły rzadki wariant choroby genetycznej, jaką jest hipoplazja mostowo-możdżkowa typ 2a - mówi pani Justyna.



Franek 15 września skończył siedem lat. Potrzebuje nieustannej rehabilitacji

Aby zebrać potrzebne pieniądze, rodzice chłopca ogłosili drugą zbiórkę Podnieś kasztanka dla Franka. Uczniowie szkół podstawowych w Żarkach Wielkich i Przewozie już w niej uczestniczą. Odbiorem kasztanów zajmuje się tata Frania. W ubiegłym roku zebrano ponad 11 ton kasztanów. Bliscy Franka bardzo się cieszyli z odziewu. Zbierały dzieci i uczniowie ze szkół z Gubina, Zielonej Góry, Żar, Tuplic, Brodów, Krośna Odrzańskiego i wielu innych miejscowości. - Oczekujemy nawet tylko wiadomości, że ktoś wie, gdzie są kasztany, a sami podjedziemy i je zbierzemy. Tak też było w ubiegłym roku. Mielśmy telefony, że tam i tam, na takim podwórku jest kasztanowiec. To było bardzo miłe, że ludzie nas o tym informowali - przyznaje pani Justyna.

Kontakt w sprawie kasztanów: 695 896 752 i 661 801 610. Zebrane kasztany trafią do firmy farmaceutycznej, gdzie zostaną wykorzystane do produkcji kosmetyków i leków.

Franiowi można też pomagać w grupie Licytacji dla Frania na Facebooku oraz za pośrednictwem fundacji dzieciom.pl i siepomaga.pl.

Odbývają się też kiermasze ciast przed świętami, zbierane są nakrętki. - Mamy dwójkę starszych dzieci. One są motywacją dla nas, że trzeba walczyć. Każdy uśmiech Franka, czy nowa umiejętność daje nam siłę, że warto robić to, co robimy i że rehabilitacja przynosi duże efekty - przyznaje mama chłopca.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Będzie zakaz zabudowania terenów zalewowych?

- Nie może być tak, że Wody Polskie wydają zakaz budowy, a samorządowcy, obchodząc prawo, wydają pozwolenia - powiedziała w TVP Info minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska.

- Uważam, że tu powinniśmy pójść w stronę twardego zakazu zabudowania terenów zalewowych, ale nie dlatego, że tak myśli minister klimatu i środowiska, jakiś klimatolog, tylko żeby chronić życie i zdrowie ludzi - dodała.

Pytana, czy będzie szybka decyzja o budowie zbiorników retencyjnych, oceniła, że błędem poprzedniego rządu było odejście od budowy zbiorników suchych.

- Z tego typu polityki myśle, że trzeba odejść do polityki dobrych zbiorników suchych, budowy polderów zalewowych, rozszerzenia wałów, naturalnych terenów zalewowych - wymieniła Hennig-Kloska.

Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Lublin Europejską Stolicą Kultury



Lublin został wybrany Europejską Stolicą Kultury 2029. Informację ogłoszono podczas konferencji prasowej w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, z udziałem m.in. szefowej Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego Hanny Wróblewskiej oraz prezydenta Lublina Krzysztofa Żuka.

WARSZAWA

Nowy dyrektor Muzeum Historii Polski w Warszawie

Dr hab. Marcin Napiórkowski zostanie powołany na stanowisko dyrektora Muzeum Historii Polski w Warszawie. Zastąpi odwołanego w środę Roberta Kostkę, który kierował placówką od 2006 r.

Napiórkowski potwierdził PAP, że otrzymał propozycję kierowania Muzeum.

Muzeum Historii Polski zostało powołane 2 maja 2006 r. Nie mając stałej siedziby, tworzyło wystawy, prowadziło działania edukacyjne i popularyzowało historię. Uroczysta inauguracja gmachu MHP z udziałem władz państwowych odbyła się 28 września 2023 r. Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Szef MSWiA Tomasz Siemoniak, odpowiadając na pytania posłów w Sejmie, odniósł się do doniesień o większej liczbie ofiar powodzi, która pojawiała się m.in. w przesłaniu publicznej. - Budowanie jakichś emocji, opowiadanie o setkach ofiar - takie rzeczy też się pojawiały w mediach - jest naprawdę nie fair wobec policji, która rzetelnie te sprawy przekazuje - podkreślił minister. | PAP

„

Opowiadanie o setkach ofiar powodzi jest nie fair wobec policji, która rzetelnie przekazuje dane

Tomasz Siemoniak szef MSWiA

Kierwiński ogłosił priorytety w odbudowie po powodzi

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Marcin Kierwiński, powołany w czwartek przez prezydenta na pełnomocnika rządu ds. odbudowy po powodzi, zapowiedział, jakie będą priorytety działań rządu w odbudowie po powodzi.

W miniony piątek w południe premier Donald Tusk poinformował, że Marcin Kierwiński będzie pełnomocnikiem rządu ds. odbudowy po powodzi. Polityk zgodził się zrzec mandatu europosła i wejść w skład rządu.

Kierwiński w czwartek został powołany na swoją nową funkcję.

- Od dzisiaj od godziny 14 mogę powiedzieć, że rozpoczynam swoją pracę, choć od tygodnia już przygotowuję cały ten proces - powiedział w TOK FM, jeszcze przed ceremonią powołania przez prezydenta Andrzeja Dudę.

Zapytany, jak długo będzie trwała jego misja zaznaczył, że do tego momentu, aż wszystko co trzeba, zostanie odbudowane. - Skala zniszczeń infrastruktury jest ogromna. Trwa szacowanie (strat - PAP). Premier Tusk już w pierwszych dniach w tych miejscowościach, w których przeszła fala powodziowa, zlecił zbieranie informacji o zniszczeniach - zaznaczył.

Wskazał, że jeżeli chodzi o szacunki zniszczeń, to muszą powstać konkretne wyceny czy



Marcin Kierwiński już od poprzedniego tygodnia uczestniczył w posiedzeniach sztabu kryzysowego

ekspertyzy inżynierów pracujących z lokalnymi samorządami i z wojewodami.

- To jest proces, który się rozpoczyna. Natomiast to jest proces, który musi przebiegać bardzo sprawnie i bardzo szybko - dodał Kierwiński.

Podkreślił, że jego rolą będzie skoordynowanie wszystkich prac instytucji państwowych oraz, że będzie miał aparat wykonawczy w formie zespołu, który będzie z nim pracował w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Dodał, że będzie miał kontakt z samorządami, ale zwrócił uwagę, że

kontakt bieżący utrzymują też wojewodowie, którzy są przedstawicielami rządu w terenie.

- Ten proces musi być procesem, w który wojewodowie są zaangażowani - powiedział Kierwiński. Dodał, że dobra współpraca z poszczególnymi członkami rządu jest „kluczem do powodzenia tego projektu”.

Dopytany o wpis premiera, który na portalu X napisał, że wszystko zostanie nie tylko odbudowane, ale będzie lepsze i nowocześniejsze niż przed powodzią, Kierwiński podkreślił, że planowany jest proces „Odbudowy plus”.

- Chcemy, aby w tym procesie to wszystko, co może być usprawnione, co może dać nową jakość dla tych terenów, było zrealizowane. Jeżeli będziemy odbudowywać obiekty użyteczności publicznej, to jest taki moment, gdzie można zrobić po prostu więcej - powiedział.

Zapytany natomiast, jak można trwale pomóc zalewanym kilkakrotnie przez powódź miejscowościom, np. Głucholazom, zaznaczył, że trzeba dokładnie przeanalizować infrastrukturę powodziową.

- Są różnego rodzaju projekty. (...) To są projekty zbiorników retencyjnych, umacniania wałów i np. zmian prawnych - wyjaśnił Kierwiński.

Dodał, że powinna mieć miejsce bardzo poważna dyskusja, jak powinna wyglądać infrastruktura powodziowa dla miejscowości, które są regularnie dotykane przez powodzie.

- Klimat się nie zmienia, a jeżeli się zmienia, to raczej na gorsze, więc musimy bardzo poważnie do tej kwestii podejść - powiedział Kierwiński.

Dopytany o specjalną komisję do spraw specustawy, którą zaproponował marszałek Szymon Hołownia, wskazał, że ma ona szybko przeprowadzić projekt ustawy przeciwpowodziowej, zaproponowany przez rząd.

- Z tego co wiem, to ma być naprawdę ekspresowe tempo prac - podkreślił Kierwiński. PAP

Radosław Sikorski: Uzyskałem od Emiratów zapewnienie w sprawie ekstradycji Sebastiana M.

Oprac. Karolina Wrońska
Nowy Jork

- Uzyskałem od Zjednoczonych Emiratów Arabskich zapewnienie dochowania wszystkich procedur w sprawie ekstradycji Sebastiana M. - oznajmił szef MSZ Radosław Sikorski.

Sikorski zdał relację ze swojego spotkania z szefem dyplomacji ZEA Abdullahem ibn Zajidem al-Nahajjanem w No-

wym Jorku na marginesie tygodnia wysokiego szczebla otwarcia sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ.

Jak podkreślił Sikorski, w rozmowie z ministrem poruszył temat ekstradycji Sebastiana M., podejrzanego o spowodowanie tragicznego wypadku na A1 we wrześniu 2023 r., w wyniku którego zginęła trzysobowa rodzina. Łódzki biznesmen zbiegł do Dubaju, gdzie przebywał przez pewien czas w areszcie, lecz uzyskał

później status rezydenta kraju.

Sikorski powiedział, że w rozmowie z szejkiem Abdullahem wspierał starania Ministerstwa Sprawiedliwości o doprowadzenie podejrzanego przed polski wymiar sprawiedliwości.

- Uzyskałem zapewnienie od ministra ZEA, że dopełnione zostaną wszystkie procedury, że sprawdzona zostanie cała dokumentacja i że oczywiście decyzja należy

do sądu, ale że władze Emiratów będą tę kwestię miały pod osobistym nadzorem, tak żeby nie zaważyła ona na stosunkach z tym zaprzyjaźnionym krajem - oznajmił Sikorski w wideo zamieszczonym na portalu X.

Obok spotkania z emirackim ministrem, Sikorski spotkał się również m.in. ze swoimi odpowiednikami z Kenii, Rwandy, Jordanii, Czadu i Azerbejdżanu. PAP

Helene może być jednym z największych huraganów w Zatoce Meksykańskiej

Oprac. Anna Nagel
Tallahassee

W Zatoce Meksykańskiej Helene może stać się jednym z największych żywiołów w ciągu ostatniego stulecia, ocenił ekspert ds. huraganów Michael Lowry, którego cytuje CNN.

Aktualna prognoza pogody wskazuje, że Helene przejdzie na zachód od Tallahassee jako huragan kategorii 4 (prędkość wiatru 210 do 250 km/godz.). W takim przypadku byłby to najsilniejszy huragan w promieniu ok. 50 km od Tallahassee od końca XIX wieku.

Stan wyjątkowy ogłosili gubernatorzy Florydy, Georgii, Karoliny Północnej i Karoliny Południowej oraz Wirginii. Służba

Meteorologiczna USA w Tallahassee opisała zagrożenie spowodowane przez sztormowy przypływ w Zatoce Apalachee jako „katastrofalne i potencjalnie nieprzeżywalne”.

Tysiące mieszkańców Florydy zmuszono już do ewakuacji, a prawie cały stan objęto ostrzeżeniami z powodu groźby wywołujących powodzie ulewnych deszczów, niszczących wiatrów i zagrażających życiu przypływów sztormowych.

Huragan już powoduje zakłócenia w podróżach lotniczych, a jeszcze większe spodziewane są wraz z nasileniem Helene. W czwartek odwołano ponad 600 lotów, w większości z nich z lotniska Tampa International Airport. Może to także dotknąć loty z Fort Myers, Clearwater, Sarasoty i Tallahassee. PAP



Skutki huraganu Helene, które już odczuł Meksyk, mogą być nieporównanie większe w Stanach Zjednoczonych

USA i inne kraje podpisały ważną deklarację ws. Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Nowy Jork

Prezydent USA Joe Biden i przywódcy 30 innych państw podpisali wspólną deklarację państw G7 i UE na temat odbudowy Ukrainy. W spotkaniu udział wziął m.in. Andrzej Duda.

- Dzisiaj pokazujemy Ukraincom, że nie są sami. Nie są sami w tej walce. Nie są sami w odbudowie - powiedział podczas uroczystości w Nowym Jorku prezydent USA Joe Biden. Zapowiedział też, że oprócz zapewnienia wsparcia finansowego dla Ukrainy na dłuższy okres, w czwartek, w trakcie wizyty prezydenta Zełenskigo w Białym Domu ogłosi szereg działań wspierających długoterminowo ukraińskie wojsko. Zełenski podkreślił, że przywódcy zobowiązali się do wsparcia akcesji Ukrainy do UE i zaznaczył, że Ukraina potrzebuje szybkiego zrealizowania zapowiedzi pożyczki 50 mld dol., finansowanej z zysków z zamrożonych na Zachodzie aktywów. Stwierdził, że podpisany dokument podkłada fundamenty pod architekturę odbudowy kraju po wojnie i trwałego pokoju.

Podczas śródogodowego wydarzenia, przywódcy państw G7 i UE podpisali wspólną deklarację o zapewnianiu dalszego wsparcia ekonomicznego dla Ukrainy, zapewnieniu, by Rosja



Przywódcy państw G7 i UE podpisali deklarację dotyczącą odbudowy Ukrainy. Zobowiązali się również do wsparcia tego kraju w akcesji do Unii Europejskiej

zapłaciła za spowodowane Ukrainie szkody i że do końca roku zostanie wdrożona decyzja ze szczytu G7, dotycząca udzielenia Ukrainie pożyczki w kwocie 50 mld dol., opartej na przyszłych zyskach z zamrożonych rosyjskich aktywów.

„Poprzez nasze zbiorowe wsparcie dla ukraińskiej odbudowy i rozbudowy, zapewnimy, że Rosja nie osiągnie swoich celów, aby podporządkować sobie Ukrainę - i że Ukraina wyjdzie z rosyjskiej wojny agresywnej ze zmodernizowanym, dynamicznym, inkluzywnym społeczeństwem i innowacyjną

gospodarką, odporną na rosyjskie zagrożenia” - napisali przywódcy.

Wśród obecnych na uroczystości oprócz liderów państw G7 był też m.in. prezydent RP Andrzej Duda.

Niemal równocześnie do odbywającego się spotka-

Oprócz dotychczasowych zapowiedzi, administracja Bidena ma ogłosić ogromny pakiet pomocy dla Ukrainy, wart 8 mld dolarów

nia przywódców, Departament Stanu USA ogłosił nowy pakiet pomocy wojskowej dla Ukrainy wartości 375 mln dolarów. W pakiecie przewidziano łodzie patrolowe, amunicję do systemów artylerii rakietowej HIMARS, amunicję artyleryjską kalibru 155 i 105 mm i inne uzbrojenie.

Agencja Reutersa zauważyła, że to pierwszy tak duży pakiet pomocy wojskowej dla Kijowa od miesiąca; od maja Waszyngton nie przekazał Ukrainie pakietu większego niż 275 mln dolarów.

PAP

Papież Franciszek z wizytą w Belgii i Luksemburgu

Oprac. Anna Nagel
Watykan

Papież Franciszek wyruszył w czwartek rano w podróż do Luksemburga, a dziś będzie już przebywał w Belgii. „W drodze z nadzieją” - to hasło jego wizyty w tym kraju.

Watykan podkreśla, że papież odwiedzi Belgię, a nie instytucje unijne w Brukseli. Przypomina się, że 10 lat temu Franciszek był w Strasburgu i wygłosił przemówienie w Parlamencie Europejskim. Prywatnie Franciszek spotka się w niedzielę z ustępującym wkrótce przewodniczącym Rady Europejskiej Charlesem Michielem.

- To dwa kraje, w których wydaje się, że katolicyzm, choć formalnie nadal stanowi większość, nie jest już uznawany

za perspektywę na życie i został niemal zepchnięty na społeczny margines - podkreślił jeszcze przed rozpoczęciem podróży watykański sekretarz stanu kardynał Pietro Parolin. Zwrócił też uwagę na europejski wymiar tej wizyty.

W piątek papież odwiedzi belgijską parę królewską w zamku w Laeken, przeprowadzi rozmowę z premierem Alexanderem De Croo i wygłosi przemówienie. W sobotę spotka się z duchowieństwem w Narodowej Bazylice Najświętszego Serca w Brukseli, a następnie ze studentami francuskiej części Katolickiego Uniwersytetu w Louvain-la-Neuve.

W niedzielę na zakończenie wizyty w Belgii Franciszek odprawi rano mszę na stadionie Króla Baudouina I. Obiekt ten mieści około 50 tysięcy osób. PAP

Putin grozi użyciem broni jądrowej nawet w przypadku ataku konwencjonalnego

Oprac. Anna Nagel
Moskwa

Władimir Putin znów zagroził Zachodowi użyciem broni atomowej. Podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Rosji mówił o propozycjach zmian w rosyjskiej doktrynie nuklearnej.

- Proponuje się, aby agresja na Rosję ze strony jakiegokolwiek państwa nieposiadającego broni jądrowej, ale z udziałem lub wsparciem państwa nuklearnego, była uważana za ich wspólny atak na Federację Rosyjską - powiedział Putin. Kreml mógłby także rozważyć użycie broni atomowej, gdyby wykrył rozpoczęcie masowego ostrzelania rakiet, ataku samolotów lub dronów na terytorium Rosji.

- Rozważymy taką możliwość, jeśli otrzymamy wiary-



Putin po raz kolejny ostrzegł kraje NATO

godne informacje o masowym ostrzelaniu powietrznych środków ataku i przekroczeniu przez nie granicy naszego państwa - ostrzegł.

Dodał, że „Moskwa zastrzega sobie również prawo do użycia broni jądrowej, jeśli Rosja lub Bia-

łoruś stałyby się przedmiotem agresji, w tym bronią konwencjonalną”.

Putin podkreślił, że propozycje zmian w doktrynie nuklearnej zostały starannie skalibrowane i „są współmierne do zagrożeń militarnych, przed którymi stoi Rosja”.

- Widzimy, że obecna sytuacja militarna i polityczna ewoluuje bardzo dynamicznie i musimy to brać pod uwagę. Dotyczy to w szczególności pojawienia się nowych źródeł zagrożeń i ryzyka militarnego dla Rosji i jej sojuszników - powiedział.

Kilkanaście dni temu Putin ostrzegał, że jeśli Zachód pozwoli Ukrainie uderzać w terytorium Rosji rakietami dalekiego zasięgu, będzie to oznaczać, że „kraje NATO są w stanie wojny z Rosją”.

- Jeśli taka decyzja zostanie podjęta, będzie to oznaczać nic

innego, jak bezpośrednie zaangażowanie państw NATO w wojnę na Ukrainie. Zmieniliby to naturę konfliktu. Oznaczałoby to, że państwa NATO są w stanie wojny z Rosją - mówił Putin 12 września w nagraniu wideo opublikowanym na Telegramie.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski od dawna apeluje do USA i innych zachodnich sojuszników o wyrażenie zgody na to, by ukraińskie wojska mogły używać przekazywanych im pocisków dalekiego zasięgu do uderzania w cele w głębi Rosji, aby zwiększyć presję na Moskwę i skłonić ją do zakończenia wojny.

Waszyngton dotychczas odmawiał wydania takiego zezwolenia w obawie przed eskalacją, która mogłaby doprowadzić do bezpośredniego konfliktu z Rosją. PAP

Janusz Chabior cieszy się, że znalazł kogoś, z kim może dzielić życie str. 12

Jak radzić sobie z jesiennym spadkiem nastroju?

PORADNIK *str. 13*

Długotrwały stres
może zniszczyć
zdrowie
i psychikę

ZDROWIE str. 16

WEEKEND *z rodzina*

Gulasz
to prosty pomysł
na pyszny i
sycący obiad!

KUCHNIA *str. 14-15*

Szczawnica -
na weekendowy
wypad, spacery
i rowery

TURYSTYKA *str. 17*

GAZETA LUBUSKA

Piątek, 27.09.2024



**BĄDŹMY
BEZPIECZNI
W KAŻDEJ
SYTUACJI**

Ekstremalne sytuacje pogodowe, takie jak ostatnia powódź, będą się powtarzać. Czy można się na to przygotować? Ważne jest, by przestrzegać kilku zasad, a oprócz tego - nie ulegać panice i zachować zdrowy rozsądek. Odpowiednie nawyki, zachowania to często nie tylko kwestia naszego zdrowia, ale i życia. *str. 11*

Justyna Piasecka

BĄDŹMY
GÓTOWI
NA KRYZYS

Z

yjemy w czasach, które, choć wydają się stabilne i bezpieczne, mogą w każdej chwili zostać zakłócone przez nagłe, nieprzewidywalne wydarzenia. Mam tu na myśli katastrofy naturalne, jak powódzie, które w ostatnim czasie dotknęły wielu mieszkańców Polski, ale też zagrożenia wynikające z konfliktów. Wybuch wojny na Ukrainie sprawił, że wielu z nas zaczęło zastanawiać się nad własnym bezpieczeństwem. Z pomocą przyszedł wówczas internet, w którym coraz więcej pojawiających się treści dotyczyło m.in. przetrwania w sytuacjach kryzysowych. Niezależnie od aktualnej sytuacji, panującej w kraju czy za granicą powinniśmy być zawsze przygotowani na wypadek wystąpienia nagłych zdarzeń.

Jednym z podstawowych elementów jest plecak ewakuacyjny. Wbrew pozorom, nie jest to wymysł survivalistów czy fanów teorii spiskowych, ale rozsądne podejście do bezpieczeństwa. Plecak ten powinien zawierać najpotrzebniejsze rzeczy, które umożliwią przetrwanie przez pierwsze 72 godziny w razie konieczności nagłej ewakuacji. Warto mieć tam przede wszystkim wodę, żywność o długim terminie przydatności, latarkę, apteczkę, dokumenty i pieniądze. W zależności od potrzeb i warunków, możemy dodać także inne przedmioty, jak na przykład ciepłe ubrania, koce termiczne czy podstawowe narzędzia, które mogą okazać się nieocenione w kryzysowej sytuacji.

Kolejnym, równie ważnym elementem, jest odpowiedni zapas żywności i wody w domu. Często nie zdajemy sobie sprawy, jak łatwo może dojść do przerwania dostaw wody czy energii. W takich momentach, kiedy sklepy mogą zostać zamknięte, a infrastruktura sparaliżowana, to, co mamy w spiżarni, może decydować o naszym komforcie, a w ekstremalnych sytuacjach - nawet o przetrwaniu.

Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, kiedy znajdziemy się w kryzysowej sytuacji, ale możemy być do niej przygotowani, przynajmniej w podstawowym zakresie.

Nieporadnik Tatusia

MILION KAWAŁKÓW

Raz, dwa, trzy... - tata ruszył z odliczaniem. I jak zwykle: zadziałało. To fenomen. Prosił raz, prosił drugi, trzeci, piąty i dziesiąty... nic. Głos podnosił, zakładając, że nagle głuchota dzieci dotknęła - nic. W przeszłości u Starszego nawet słuch badał. Fachowy lekarz wyjaśnił wówczas, że tajemnicze zjawisko niesłuchania rodziców nie jest związane ze słuchem. Bo to samo dziecko, które nie słyszy wywrzeszczanego: Zaaaa-praaaa-szaaaam doooo kaaaa-pieeee-liiii... słyszy jednocześnie wypowiedziane szeptem: kupimy lody?

Wrzeszczącego nawet ojca dzieci nie słyszą, ale gdy ten odlicza - ruszają, jakby dom się palił. Co prawda nie wiadomo, co tatuś robi, gdy doliczy... bo spryciarz nigdy nie powiedział do ilu liczy. A nie powiedział, bo nie wie co miałby zrobić... Szlaban do pełnoletności?

Odliczanie zawsze działało. Do teraz. Tym razem młodzież ruszyła do kąpielni, do łazienki nawet dotarła, gdzie rozpętała pandemicum. Pasta do zębów na podłodze, szampon na suficie, ręcznik jeden zaginął i do dziś się nie odnalazł, a dzieci nadal brudne.

- Myjcie się, bo eksploduję - wrzasnął ojciec. Na Starszego podziało. A Młodszy? Młodszy krzyknął: Ale ja chcę, żebyś eksplodował!

Tatusz posmutniał. Młodszy zaś kontynuował: Najlepiej na milion kawałków. Bo wtedy mielibyśmy jeden kawałek tatusia do czytania, jeden do przytulania, jeden do...

Tato

Gwiazda

- *NIE JESTEM ANIOŁEM, ALE LUBIĘ TEN ZAWÓD. NOWA ROLA JEST POCZĄTKIEM WSZYSTKIEGO. TABULA RASA. PRZYMIERZAM BOHATERA JAK BUTY I ZACZYNAM W NICH CHODZIĆ.*

Janusz Chabior, aktor



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Warto wiedzieć

Ile można schudnąć, robiąc 10 tys. kroków dziennie?

Czy można schudnąć od samego chodzenia? Tak, to możliwe! Chodzenie czy spacerowanie to najbardziej naturalna i prosta forma ruchu, na którą prawie każdy może sobie pozwolić. Nie potrzebujesz do tego wymyślnych sprzętów, jest darmowe i zdrowe.

Chodzenie to aktywność fizyczna, która wymaga dodatkowych kalorii. Ich liczba jest indywidualna, ale podaje się, że przeciętna osoba o wadze ok. 63,5 kg spala średnio 40 kcal na kilometr, gdy idzie w umiarkowanym tempie. Natomiast ktoś o wadze 90 kg powinien spalić wtedy 54 kcal. Ponieważ wykonując 10 tys. kroków pokonuje ok. 8 km, wymienione osoby spalają orientacyjnie 320-432 kcal. To jednak wydatek energetyczny, ale co z chudnięciem?

Uznano, że dziesięć tysięcy kroków dziennie przynosi korzyści dla zdrowia, ale liczenie kroków może być wykorzystywane także do kontrolowania masy ciała. Coraz więcej osób używa na co dzień urządzeń monitorujących aktywność, bo trackery są zainstalowane w smartfonach czy zegarkach. Mogą być one pomocne w uzyskaniu pożądanej sylwetki.

Kwestią tą zajmuje się m.in. Bob Buresh, profesor nauk o ćwiczeniach i dyrektor Laboratorium Fizjologii Ćwiczeń Uniwersytetu Stanowego Kennesaw w Georgii. Wyjaśnia on, że przyczyną dzisiejszej epidemii otyłości są nadwyżki energii nie tylko ze współczesnej diety. Wiele badań wskazuje, że ich źródłem jest też redukcja poziomu aktywności fizycznej.

Czy zwiększenie dziennej liczby kroków może przyczynić się do schudnięcia? W jednej z analiz dostępnych wyników naukowcy stwierdzili, że pozwala to na jedynie umiarkowany spadek wagi. Najwyżej



FOT. 123RF

Spalanie kalorii na spacerze zależy m.in. od aktualnej masy ciała i tempa chodzenia

skromne efekty, ok. 0,5 kg tygodniowo, potwierdziły to też inne prace. Ich wyniki były nie tylko zróżnicowane, ale w wielu przypadkach także rozczarowujące dla ekspertów.

Powodem, dla którego w tym ujęciu chodzenie nie odchudza, jest ściśle narzucony cel w ramach interwencji bez uwzględnienia wagi, składu ciała czy wieku uczestników. A nawet jeśli jest on spersonalizowany, dotyczy np. dodatkowej liczby kroków do tej dziennej, jaka jest już wykonywana. To jednak właśnie cechy fizyczne decydują o tempie spalania kalorii.

Ile chodzić, by schudnąć?

Liczba zrzucanych kilogramów dzięki chodzeniu nie da się łatwo oszacować. Zespół badawczy prof. Buresha analizował związki między masą ciała, zawartością tłuszczu i przeciętną dzienną liczbą kroków dla osób wieku 19-40 lat, co pozwoliło na opracowanie metody określa-

nia tej liczby w celu uzyskania określonej kompozycji ciała. To jednak model złożony, który nie jest ogólnie dostępny.

Jak się okazało, ogólne stwierdzenia, że „robiąc 10 tys. kroków spalasz 300-400 kcal”, nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości. Jak tłumaczy prof. Buresh, liczba spalanych kalorii zależy od zawartości tkanki mięśniowej. Osoba, która posiada jej więcej, jest zwykle cięższa od tej, która ma dużo tłuszczu. Ma też większy apetyt, bo dzięki niemu może utrzymać te mięśnie, ale musi też więcej jeść. Taka bardziej umiśniona osoba musi też więcej chodzić, by utrzymać swój skład ciała.

Dlatego mężczyzna o wadze 80 kg, który ma 25 proc. tłuszczu w organizmie, musi pokonać 10 900 kroków dziennie, by utrzymać stałą masę ciała, a osoba o wadze 100 kg i zawartości 20 proc. tkanki tłuszczowej musi pokonać 15 300 kroków. Jeśli chcą schudnąć, muszą robić więcej.

Jak podaje prof. Buresh, kobieta ważąca 70 kg i mająca 30 proc. tłuszczu w ciele musi pokonać 8 700 kroków dziennie. Jeśli chce schudnąć do 25 proc., powinna wykonywać dodatkowo 545 kroków na kilogram tłuszczu dziennie. Ponieważ ma ok. 21 kg tłuszczu w ciele, w osiągnięciu celu pomoże jej robienie 11 450 kroków dziennie.

Widać więc, że podstawowe dziesięć tysięcy często nie wystarczy. Badania wskazują, że optymalną liczbą dla odchudzania jest 15 tys. kroków dziennie.

Można też zmienić taktykę i celować w czas wysiłku. Zaleca się 150 min umiarkowanego ruchu tygodniowo (w tym chodzenia), 75 min intensywnego lub ich odpowiednia kombinacja niezbędna dla zdrowia. Odchudzaniu sprzyja zaś ten intensywny komponent, dlatego spacerować warto przeplatać marszami, marszobiegami i biegami, a także udawać się na przechadzki w nierówny teren.

Kłęski żywiołowe

Dorota Kowalska
dorota.kowalska@polskapress.pl

Ostatnie wydarzenia i wielka powódź, która nawiedziła Europę Środkowo-Wschodnią, w tym Polskę, dała nam dużo do myślenia. Także o tym, jak jesteśmy przygotowani do sytuacji kryzysowych. Wnioski nie są budujące - słabo! Tymczasem odpowiednie nawyki, zachowania to często nie tylko kwestia naszego zdrowia, ale i życia.

- W Polsce nie przygotowujemy się na wypadek kłęsk żywiołowych, czy sytuacji ekstremalnych. Nie wiemy, jak się zachowywać, jak funkcjonować w takich warunkach - mówi nam prof. Paweł Rowiński, dyrektor Instytutu Geofizyki PAN. I podkreśla, że taka wiedza jest elementarna, niezwykle ważna.

W takiej na przykład Japonii, którą co rusz nawiedzają trzęsienia ziemi, już kilkuletnie dzieci wiedzą, że jak zatrzęsie się ziemia, trzeba natychmiast wskoczyć pod stół i mocno chwycić za jego nogi, trzymać się daleko od okien, na placu zabaw uciekać na otwartą przestrzeń, bo tam raczej nic nie spadnie im na głowę. W Kraju Kwitnącej Wiśni wszyscy znają numer telefonu dla osób poszkodowanych, znają drogi ewakuacyjne, czy miejsca, w których można się schronić, kiedy przychodzi kataklizm.

W Polsce, w której do sytuacji kryzysowych dochodziło stosunkowo rzadko, takiej wiedzy większość z nas nie ma. Tyle tylko że zmiany klimatyczne zmieniały naszą rzeczywistość.

- To prawda, zupełnie zmienia się sytuacja - ekstremalne zjawiska będą się zdarzać coraz częściej i to pokazują wszystkie scenariusze klimatyczne. Zresztą to prosta fizyka: panuje wyższa temperatura, atmosfera absorbuje znacznie więcej pary wodnej, następstwem są potężne opady. Mamy zatem z jednej strony do czynienia z nadmiarem wody - powodzią, z drugiej, szczególnie w Polsce, z okresami bezdeszczowymi - przyznaje prof. Paweł Rowiński.

Ostatnia powódź w Polsce pokazała, jak trudna jest walka z żywiołem. Zalanych terenów ewakuowano tysiące osób, wiele z nich straciło dorobek życia, ale co gorsze - są ofiary śmiertelne wielkiej wody. Podobnie sytuacja wyglądała w Austrii, Czechach czy Rumunii.

Może więc warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach, których należy przestrzegać w sytuacjach kryzysowych. Przedstawiam je na podstawie poradnika „Bądź gotowy. Poradnik na czas kryzysu i wojny” wydane przez Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, dostępnego na stronach RCB.

Itak, jak piszą autorzy poradnika, aby zwiększyć bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, dobrze jest porozmawiać z osobami, z którymi mieszkamy, także z dziećmi o potencjalnych zagrożeniach i o tym, jak sobie radzić, kiedy się pojawią. Chodzi o to, aby w razie powodzi, pożaru, innej sytuacji kryzysowej nasi bliscy nie wpadali w panikę. Trzeba im pokazać najbezpieczniejsze miejsca w domu, na przykład piwnicę, miejsca dalekie od okien, w których mogą się schronić. Wyraźnie podkreślić, czego w takich sytuacjach robić nie powinni. Warto ustalić z nimi taki punkt kontaktowy, w którym spotkamy się po przypadkowym rozdzieleniu, nie wiemy przecież, co się wydarzy. To musi być miejsce, które jest nam wszystkim znane i do którego będziemy mogli dotrzeć.

Kolejna sprawa - plecak ewakuacyjny. RCB radzi, by przygotować go wcześniej, tak abyśmy w każdym momencie mogli zarzucić go na plecy i wyjść z domu. W takim plecaku powinny się znaleźć: radio na baterie, latarka z bateriami, najpotrzebniejsze dokumenty, zapalniczka lub zapalnik, maski oddechowe lub ochronne, mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS, otwieracz do puszek, posiłki na 2 dni, nóż, ołówek i notes, komplet sztućców, kurtka przeciwdeszczowa, apteczka, śpiwór, worki na śmieci, ubranie na zmianę, mydło, żel do dezynfekcji, kombinierki, łom, narzędzie wielofunkcyjne, gotówkę w niewielkich nominałach, butelkę filtrującą z nowym filtrem, gumy, sznurki, opaska zaciskowa. Co ważne - każdy z domowników powinien mieć przygotowany oddzielny plecak.

Nie możemy zapomnieć o apteczce, ona jest niezbędna. Przede wszystkim powinny się w niej znaleźć leki indywidualne, które zażywamy, ale też środki przeciwbólowe, środki przeciwbiegunkowe, nudnościom, wymiotom, elektrolity. Przydadzą się też termometr, pęseta, opatrunki, gazy i plastry i opaska zaciskowa.

Potrzebne nam będą także dokumenty, więc warto przygotować: dowód tożsamości, akt własności mieszkania, wypisy księgi wieczystej, podstawowe informacje medyczne, dowód ubezpieczenia, akty urodzenia, ślubu, zgonu, zaświadczenia o rentach, emeryturach i dochodach i pendrive ze skanami dokumentów. Do plecaka należy też dołączyć kartę z imieniem, nazwiskiem i adresem.

Autorzy poradnika zwracają uwagę na dezinformację, która bywa wszechobecna w sytuacjach kryzysowych. Tym bardziej że często bywamy w nich pozbawieni dostępu do radia, telewizji, sprawdzonych newsów.

W sytuacjach kryzysowych, które także w naszym kraju będą się zdarzać coraz częściej, należy przestrzegać kilku zasad, a oprócz tego - nie ulegać panice. To niesłychanie ważne, nie tylko dla nas, także dla naszych bliskich i osób, które spieszą nam z pomocą.

BĄDŹMY BEZPIECZNI W KAŻDEJ SYTUACJI. NAWET EKSTREMALNEJ



Specjaliści radzą, by na wypadek kłęsk żywiołowych mieć przygotowany plecak ewakuacyjny

Dlatego nie powinniśmy ulegać emocjom i weryfikować wiarygodności, które do nas docierają.

„Zanim uznasz informację za wiarygodną, zadaj sobie kilka pytań: Czy autor wypowiedzi (źródło informacji) jest znane? Czy informacja może mieć wpływ na Twoje decyzje? Czy źródło informacji jest rzetelne i występuje co najmniej w dwóch niezależnych od siebie i wiarygodnych źródłach? Czy informacja jest dostępna w ogólnopolskich mediach? Czy informacja występuje w oficjalnych kanałach komunikacji administracji państwowej lub struktur bezpieczeństwa państwa?” - czytamy w „Bądź gotowy. Poradnik na czas kryzysu i wojny”.

W czasie sytuacji kryzysowych należy śledzić alerty,

szużby przysyłają je chociażby na nasze telefony komórkowe. Skontaktować się z bliskimi, którzy mogą przebywać na zagrożonym terenie, sprawdzić, co u nich. Przekazać otrzymane informacje i instrukcje działania, jeśli ich nie dostali. Warto też sprawdzić, co u naszych sąsiadów, znajomych, w szczególności u osób starszych, chorych i niesamodzielnych, potwierdzić, czy wiedzą o zagrożeniu, jak są przygotowani do sytuacji, która może nadejść. W razie potrzeby służyć im pomocą.

Jeśli wiemy, że zbliża się niebezpieczeństwo, chociażby właśnie spowodowane nadejściem wielkiej wody, warto przygotować się na przetrwanie tygodnia bez wychodzenia z domu. Dlatego należy zabez-

pieczyć 14 litrów wody na każdego mieszkańca domu.

Powinniśmy też zaopatrzyć się w odpowiednią ilość żywności. Przechowywać ją w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu. Postawmy na produkty z długą datą ważności, których nie trzeba podgrzewać, czy gotować, to mogą być batony, konserwy, dania gotowe, suche pieczywo.

Jeśli zagrożenie pojawia się nagle, najlepiej schronić się w najbezpieczniejszym miejscu w budynku - w pomieszczeniu z dala od okien i drzwi.

W przypadku ewakuacji trzeba się odpowiednio ubrać - wziąć także ciepłą odzież. Unikać kolorów brązowych, zielonych, aby nie zostać uznanym za żołnierza. Wziąć plecak ewa-

kuacyjny. Przed wyjściem zabezpieczyć dom: zakręcić zawory wody i gazu, odłączyć wszystkie urządzenia elektryczne, usunąć produkty z lodówki i zamrażarki, zamknąć drzwi na klucz. Jak piszą autorzy poradnika, jeśli zdecydujemy się na indywidualną ewakuację, podróżujemy z rodziną jednym samochodem, wtedy zmniejszymy ryzyko rozdzielenia.

To tylko część zachowań w sytuacjach kryzysowych, o których powinniśmy wiedzieć, o reszcie możemy przeczytać na stronach RCB i warto sięgnąć po tę lekturę.

Jednak, najważniejsze, to nie ulegać panice. Na ile to możliwe - zachować spokój i zdrowy rozsądek.

Sylwetka

Cieszy się, że znalazł kogoś, z kim może dzielić życie

Był dwukrotnie żonaty, zaliczył też kilka nieformalnych związków. Kiedy wydawało mu się, że już nie znajdzie swej „drugiej połówki”, los sprawił jednak mu miłą niespodziankę

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

Jego specjalnością są drugoplanowe role twardych facetów. Był już policjantem, żołnierzem, zbirzem, a nawet wampirem. Mimo to widzom darzy go wielką sympatią. Wszystkie te postacie gra bowiem z przymrużeniem oka, a w wywiadach okazuje się ciepłym, miłym i dowcipnym człowiekiem. Jego droga do sukcesu była kręta i wyboista. Udało mu się ją jednak pokonać i teraz może się cieszyć zasłużoną popularnością.

- Nie jestem aniołem, ale lubię ten zawód. Nowa rola jest początkiem wszystkiego. Zaczynam od narodzin. Nic nie wiem. Tabula rasa. Przymierzam bohatera jak buty i zaczynam w nich chodzić. Czasami uwierają i ocierają stopy, a czasami są to buty siedmiomilowe. Lubię pokręconych bohaterów. Są ciekawszy - mówi w serwisie Nasze Miasto.

Zaciskając pięści

Kiedy dorastał w rodzinnej Legnicy, miasto było niczym polski Dzikie Zachód. Zjeżdżali tam ludzie z całej Polski, a nawet z całej Europy. Lekarzem był Macedończyk, szewcem - Grek, a restauratorem - Żyd. Mama małego Jasia pochodziła z Krakowa, a tata z Kraśnika. Mimo tej różnorodności, nie lubiano w Legnicy Rosjan, bo za Peerelu stacjonował tam garnizon zaprzyjaźnionej Armii Czerwonej. Jasiu wraz z kolegami nieraz płatał figle sowietom.

- Rosjanie byli opóźnieni technologicznie. Łączność między jednostkami zapewniały kable wiszące na drzewach. Kawałkiem szkła przecinaliśmy przewód i siedząc na murku patrzyliśmy, jak dwaj żołnierze łączą kabel. Dzięki obserwacji wpadliśmy na pomysł ukrywania przecięcia: izolowaliśmy końcówki i łączyli „na niby”, a oni miotali się, długo szukając uszkodzenia - śmieje się w „Polska The Times”.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Kiedy Jasiu miał sześć lat, obejrzał film o przygodach Winnetou i postanowił zostać wodzem Apaczów. Uczył się języka Indian i ich wzorem spał na podłodze zamiast w łóżku. Potem zafascynował się Leonidem Teligą, który samotnie opłynął świat i wyrwał się do żeglowania. Wraz z kolegami chodził do legnickiego amfiteatru na filmy o Go-

dzilli i o radzieckich partyzantach. Ponieważ tata działał w PTTK, jeździł z nim na obozy, które były dla niego szkołą męskości.

- Ojciec był ciepłym, czułym mężczyzną. Gdy razem oglądaliśmy film, widziałem, jak ociera oczy. Pokazał mi, że mężczyzna nie musi wstydzić

się łez. Ale przy kumplach musiałem się pilnować, żeby nie stracić pozycji w grupie. Trzeba było być twardym, zaciskać pięści i zęby. To mi nie przeszkadzało, żeby stanąć w obronie kumpla, który był otyły i mu dokuczano. Pożyczałem skórzane rękawiczki i tłukłem się na pięści z oprawcą - wspomina w „Twoim Stylu”.

JANUSZ CHABIOR

Polski aktor filmowy, telewizyjny i teatralny. Urodził się w 1963 roku w Legnicy. Uczęszczał do technikum samochodowego. W 1991 roku wystąpił po raz pierwszy w Teatrze Dramatycznym w Legnicy. W 2000 roku zdał eksternistyczny egzamin aktorski. W 2005 roku odniósł wielki sukces, grając główną rolę w spektaklu „Made In Poland”. Rok później otrzymał angaż w warszawskim Teatrze Rozmaitości. Karierę filmową rozpoczął w 1993 roku. Ciekawsze role stworzył w „Kofysance”, „Ostatnim piętrze”, „Służbach specjalnych” czy „Hardkor Disco”. Z powodzeniem występuje w serialach telewizyjnych. Tutaj największym jego osiągnięciem jest „Ślepnąc od świateł”. Amatorsko gra na kontrabasie i maluje. Jest żonaty z aktorką Agatą Wątróbską.

Przyjemność z grania

Gdy uczył się w legnickim technikum samochodowym, zafascynowała go historia. Postanowił więc zostać jej nauczycielem. Niestety: dwójka z matematyki na maturze przekreśliła te marzenia. Trafił do wojska i po jego odbyciu zahaczył się w miejscowym teatrze. Początkowo pomagał w sprawach technicznych, ale potem zaczął statystować, grywać epizody - i w końcu zaczęło mu powieścić większe role. Po piętnastu latach spakował plecak i wyruszył na podbój Warszawy.

Nie było mu łatwo się tam przebić. Dostawał tylko drobne role i nie mógł utrzymać się z grania. Wyjechał więc do Londynu, gdzie pracował jako boy w ekskluzywnym hotelu. Potem z roku na rok grywał coraz więcej. Głośno zrobiło się o nim, kiedy wystąpił u Patryka Vegi w trzech filmach - „PitBull”, „Służby specjalne” i „Botoks”. Potem stworzył świetną rolę psychopatycznego gangstera w głośnym serialu „Ślepnąc od świateł”.

- Nie lekceważę żadnej pracy. W przypadku artysty, a założymy, że aktor jest artystą, to użycie określenia „poważnie” czy „rzetelnie” to za mało. Bo czasami, gdy się chce w sztuce coś bardzo poważnie zrobić, to nic nie wychodzi. Poważnie czy rzetelnie można podejść do zagadnienia na prawo kranu. W przypadku sztuki aktorskiej trzeba się jej oddać. I ja właśnie tak lubię się całkowicie oddać, położyć na fali i czerpać przyjemność z grania - podkreśla w „Gazecie Wrocławskiej”.

We dwójkę łatwiej

O jego pierwszej żonie nie wiadomo wiele: była dziennikarką i ma na imię Barbara. Doczekał się z nią syna Nikodema, który również związał się z kinem i jest obecnie montażystą filmowym. Kiedy Janusz trafił do legnickiego Teatru Dramatycznego, zakochał

się w aktorce Anicie Poddębniak. Para wydawała się idealnie dobrana: byli partnerami w życiu oraz na scenie i przed kamerą. Z czasem ich drogi się jednak rozeszły i w 2013 roku wzięli rozwód.

Potem aktor zaliczył krótki związek z charakterizatorką, którą poznał na planie „Wołynia”, by chwilę później zakochać się w innej aktorce - Annie Janik, znanej z roli Dominiki w „Klanie”. Jednak i u jej boku nie zagrał długo miejsca. Wtedy oficjalnie oświadczył w jednym z wywiadów, że limit jego związków się wyczerpał. Los miał jednak dla niego niespodziankę. Żegnając 2018 rok na sylwestrze u znajomych, poznał kolejną aktorkę - Agatę Wątróbską.

Ona była samotna, on był samotny, postanowili więc dać sobie szansę. I warto było: szybko poculi do siebie coś więcej i postanowili spróbować być razem. Od początku świetnie się im układało, więc podczas urlopu w Sycylii, Janusz oświadczył się Agacie. Został przyjęty i w 2020 roku para wzięła ślub w klasztorze ojców kamedułów na krakowskich Bielanych. Przyjęcie weselne ze względu na pandemię odbyło się w warszawskim mieszkaniu pary, a catering zapewniła pobliska pizzeria. Szczęśliwą relację małżeńską przypieczętowali występem w telewizyjnym show „Power Couple”.

- We dwójkę łatwiej. Można o siebie dbać, opiekować się. Poszerza się horyzont. Był czas, że się zastanawiałem, czy uda mi się jeszcze znaleźć kogoś, z kim będę mógł dzielić życie, aż pojawiła się Agata. Moja żona, moja dziewczyna, moja przyjaciółka i najbliższa mi osoba. Jest kompletnie inna niż ja. Uczyliśmy się siebie nawzajem, co wiąże się z wieloma kompromisami. Dzięki Agacie stałem się lepszym człowiekiem. Dała mi to, czego mi brakowało. Okazało się, że jednak jestem szczęściarzem - podsumowuje w „Twoim Stylu”.

Styl życia

Dopadł cię smutek? Nie daj się jesiennej chandrze

Jesienna chandra to stan przejściowy, powiązany bezpośrednio ze zmianą pory roku – zmniejszeniem pozytywnego wpływu promieniowania słonecznego, a także tym, co wówczas dzieje się w naszym życiu. Jesienią zaczyna się szkoła, kończy się okres urlopowy, a do tego dni są coraz krótsze. Jak radzić sobie z obniżką nastroju?

Jest to bardzo kapryśna pora roku. Dzień jest coraz krótszy, szybko robi się ciemno, temperatura się obniża, a wraz z nią nasz dobry nastrój – dopada nas jesienna chandra. Jak sobie z nią poradzić? Jest na to kilka sposobów, które warto zastosować, aby poradzić sobie z sezonowym spadkiem nastroju.

Chandra to stan, podczas którego dopada nas zły humor i ogólna niechęć do codziennych czynności. Rano nie chce nam się wstawać z łóżka, po południu jesteśmy senni i zmęczeni. Wśród objawów jesiennej chandry wymienia się także: rozdrażnienie, bóle głowy i mięśni, problemy z koncentracją.

Nie daj się jesiennej chandrze

Należy pamiętać, że jesienna chandra to tylko stan przejściowy i warto zareagować na nią od razu i wdrożyć działania, aby nasze problemy się nie pogłębiły. Bardzo istotna jest obserwacja – jeżeli złe samopoczucie i inne objawy towarzyszące jesiennej chandrze utrzymują się lub nasilają, należy skontaktować się z lekarzem.

Nie daj się jesiennej chandrze. Metody na walkę z sezonowym przygnębieniem

Należy pamiętać, że jesienna chandra to tylko stan przejściowy i warto zareagować na nią od razu i wdrożyć działania, aby nasze problemy się nie pogłębiły. Bardzo istotna jest obserwacja – jeżeli złe samopoczucie i inne objawy towarzyszące jesiennej chandrze utrzymują się lub nasilają, należy skontaktować się z lekarzem.

Jakie jeszcze sposoby mogą być pomocne?



FOT. 123RF

Zadbaj o odpowiednią higienę snu

Jednym z czynników wpływających na nasz nastrój jest odpowiednia higiena snu, która odnosi się zarówno do jego ilości, jak i jakości. Według badań zbyt krótki i przerywany sen znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia depresji. Dlatego też, jeśli zmagamy się z jesiennym przygnębieniem, to pierwszym elementem, o który powinniśmy zadbać, jest prawidłowa ilość snu. Przy czym normy te uzależnione są od wielu czynników, w tym m.in. od płci, wieku i trybu życia.

FOT. 123RF



Prawidłowa dieta

Wpływ diety na nasz nastrój i samopoczucie wciąż jest niedoceniany. Niewłaściwe nawyki żywieniowe – spożywanie wysoko przetworzonej żywności, picie alkoholu i palenie papierosów – wpływa destrukcyjnie na nasz organizm, co przejawia się m.in. pogorszeniem samopoczucia. Z tego powodu należy zrezygnować ze spożywania „śmieciowego” jedzenia na rzecz owoców i warzyw, a także produktów bogatych w omega-3.

Aktywność fizyczna

Ruch – zarówno intensywny, jak i umiarkowany, pobudza przysadkę mózgową do produkcji endorfin – hormonów petydowych, które nazywane są niekiedy hormonami szczęścia. W niektórych opracowaniach można zetknąć się również z określeniem „naturalna morfina”, ponieważ endorfiny polepszają samopoczucie, a jednocześnie łagodzą dolegliwości bólowe. Z tego powodu walczyć z jesienną chandrá, warto zacząć ćwiczyć – najlepiej ok. 30 minut dziennie.

Przytulaj się

Wówczas, gdy dopada nas jesienna przygnębienie, warto zadbać o bliskość fizyczną. Istnieje wiele badań udowadniających, że już kilka minut przytulania dziennie, podnosi poziom oksytocyny, co skutkuje polepszeniem nastroju. Dzięki wzrostowi poziomu oksytocyny mamy znacznie lepsze nastawienie do świata. Nie bez znaczenia przy tym jest to, że wraz z podniesieniem się poziomu oksytocyny, zmniejsza się poziom kortyzolu (hormon stresu), dlatego też bliskość fizyczna jest nieoceniona wówczas, gdy odczuwamy lęk i strach.

Przebywaj na świeżym powietrzu

Chociaż zazwyczaj jesienne dni bywają bardzo ponure i nie zachęcają do spacerów na świeżym powietrzu, to nie warto z nich rezygnować. Mimo że w okresie jesienno-zimowym słońce nie jest zbyt intensywne, to i tak warto przebywać na zewnątrz. Dobrym sposobem na przygnębienie sezonowe są właśnie długie spacery, ponieważ dzięki nim dostarczamy naszemu organizmowi witaminy D, która pozytywnie wpływa na nasz nastrój, a także poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego. Dzięki temu w mniejszym stopniu jesteśmy narażeni na różnego rodzaju infekcje, które negatywnie wpływają na nasze samopoczucie i mogą jedynie pogłębić nasze przygnębienie.

Medytuj

Jednym z rekomendowanych sposobów na jesienną chandrę jest medytacja, którą można powiązać z jogą. Podstawową zaletą płynącą z medytacji jest to, że medytowanie „wycisza umysł”, dzięki czemu znacznie zmniejsza się poziom nagromadzonego stresu. Wśród zalet medytacji można wymienić: poprawę zdrowia fizycznego i samopoczucia psychicznego. Dodatkowo uczy ona sposobu kontrolowania emocji. Z tego powodu warto poświęcić kilkanaście minut dziennie na całkowite wyciszenie się i skoncentrowanie wyłącznie na oddechu, co nie jest łatwym zadaniem.

Jedz czekoladę

Wówczas, gdy dopada nas jesienna przygnębienie, warto się



FOT. 123RF

gnąć po czekoladę (obowiązkowo gorzką, z dużą zawartością kakao). Czekolada pozytywnie wpływa na nasz nastrój, co związane jest z tym, że zawiera ona wiele substancji psychoaktywnych, w tym m.in. ananda-



FOT. 123RF

mind, kofeinę, fenylotyloaminy i magnez. Pobudzają one wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia). Co ważne, niektórzy badacze są zdania, że czekolada gorzka jest produktem spożywczym o największym wpływie na nasz nastrój.

Słuchanie muzyki

Zbliżają się długie, ciemne jesienne wieczory, które wcale nie muszą być przygnębiające. Jednym ze sposobów na polepszenie nastroju jest dobra muzyka. Ma ona niepodważalny wpływ na nasz stan ducha, budzi emocje i wpływa na układ oddechowy i krwionośny.

Nieważne, czy słuchasz klasyki, jazzu, rocka czy disco polo... liczy się jedynie to, że muzyka skutecznie przegoni jesienną chandrę.

Drobne przyjemności

Warto poprawić sobie humor, tym co lubimy robić najbardziej. Może to być spotkanie z przyjaciółmi, puzzle lub gry w jesienny wieczór. Jeżeli czujesz, że powinnaś coś w sobie zmienić, wybierz się do fryzjera i poproś o inny kolor włosów lub cięcie, które sprawi, że poprawisz sobie nastrój. Dobrym rozwiązaniem jest też gorąca kąpiel z pianą, relaksacyjną muzyką i oświetleniem.

Najważniejsze jest znaleźć swój sposób na chandrę, która jak cię dopada, to natychmiast się jej pozbyć i zastosować sprawdzoną metodę.

Seks idealny na jesienną chandrę

Każdy psycholog może potwierdzić, że seks, miłość i kontakt z bliską osobą jest najlepszym lekiem na jesienną chandrę. Podczas orgazmu wydzielane są hormony, dzięki którym czujemy się bardziej szczęśliwi. One sprawiają przypływ nowej energii. Zanim sięgniesz po tabletki na depresję, wypróbuj ten sprawdzony sposób, który uszczęśliwi nie tylko ciebie, ale i twojego partnera.

Ewa Zwolak



FOT. 123RF

Na obiad



FOT. GETTY IMAGES/ZDJĘCIE ILUSTRACYNE

Pożywny gulasz - przygotuj go na wiele sposobów

Gulasz to pyszne i sycące danie, składające się z mięsa i warzyw duszonych w sosie własnym, śmietanowym, paprykowym czy pomidorowym. Na przygotowanie tej potrawy jest wiele przepisów

Pyszny, tradycyjny gulasz z łopatki wieprzowej to pomysł na prosty i sycący obiad. Można podać do niego porcję surówki, np. z kapusty kiszonej lub z pora i marchewki. Danie pysznie smakuje zarówno z ziemniakami, jak i kromką świeżego pieczywa.

Gulasz to pyszne i sycące danie, składające się z mięsa i warzyw duszonych w sosie własnym, śmietanowym, paprykowym czy pomidorowym. Na przygotowanie tej potrawy jest wiele przepisów i sposobów. Do przygotowania można wykorzystać łopatkę wieprzową, szynkę, schab lub indyka.

Smak zależy od wyboru mięsa, czasu duszenia potrawy i dodatków. Warto pamiętać o kilku wskazówkach, by nasze mięso nie wyszło suche i twarde. Przygotowując gulasz, pamiętaj o przestrzeganiu trzech prostych zasad.

Smaż mięso porcjami - nie wkładaj zbyt dużej porcji mięsa na patelnię, ponieważ obniżysz temperaturę tłuszczu i mięso nie podsmaży się odpowiednio.

Nie mieszaj mięsa od razu po smażeniu - mięso musi najpierw się podsmażyć, zamknąć, by nie stracić soków, dzięki temu nasz gulasz będzie soczysty i miękki.

Podsmaż cebulkę na patelni po mięsie, by zebrała smak - nie myj patelni po podsmażaniu mięsa, tylko podsmaż na niej cebulkę. Możesz także ostrożnie nalać odrobinę wody na patelnię, przemieszać i przelać ją do gulaszu.

GULASZ WĘGIERSKI

700 g łopatki wieprzowej lub karkówki, 2 cebule, 30 g smalcu lub oleju, 10 ml oleju, 2 marchewki, 1 papryka, 30 g mielonej słodkiej papryki, 10 g mielonej ostrej papryki, 400 ml bulionu warzywnego lub rosółu, 1 ząbek czosnku, 10 g koncentratu pomidorowego, 10 ml sosu sojowego, 1 liść laurowy, 2 ziela angielskie, 150 g pieczarek, do smaku: sól i pieprz.

Zacznij od umycia i pokrojenia w kostkę mięsa (kawałki o boku około 2 cm). Następnie obierz cebulę i posiekaj. Mięso i cebulę przesmaż na smalcu lub oleju na złoty kolor. W międzyczasie obierz marchewkę i pokrój ją w plastry. Z papryki usuń gniazda nasienne i pokrój ją w kostkę. Tak przygotowane warzywa przesmaż chwilę z wieprzowiną i cebulą. Dopraw gulaszu słodką i mieloną papryką. Następnie posól delikatnie mięso i zalej je 150 ml bulionu lub rosółu. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy i posiekany czo-

snek. Całość gotuj na wolnym ogniu około 1 godziny. Jeśli mięso nie jest wystarczająco miękkie, to należy przykryć je i dusić jeszcze 30 minut. Obierz i pokrój w plastry pieczarki. Przesmaż je na złoty kolor na łyżce oleju. Na koniec dodaj do gulaszu koncentrat pomidorowy, sól i pieprz oraz połącz z przesmażonymi pieczarkami. Jeśli uważasz, że gulasz jest za rzadki, to można zagęścić go tradycyjną zasmażką na bazie smalcu i mąki.

GULASZ Z INDYKA Z LUBCZYKIEM

400 g mięsa na gulasz np.: z udźca bez kości, 3 łyżki mąki pszennej lub kukurydzianej, 1 cebula, 2 marchewki, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki oleju, 1 łyżeczka tymianku, 1 łyżeczka lubczyku, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczka mielonych suszonych grzybów leśnych, 1 łyżka koncentratu z papryki, 500 ml wody, 1 łyżeczka soli, do smaku świeżo zmielony pieprz. Cebulę i marchewkę umyj, obierz i pokrój w kostkę. Mięso pokrój w kostkę i obsyp mąką pszenną. Na rozgrzanej patelni z olejem obsmaż cebulę i marchewkę. Gdy się zarumienia, dodaj do nich posiekany ząbek czosnku. Warzywa trzeba doprawić ty-

miankiem, lubczykiem i zmielonymi grzybami. Zarumienione warzywa przełóż do garnka z grubym dnem. Następnie na patelnię po warzywach wlej łyżkę oleju i obsmaż na niej kawałki indyka. Gdy się zarumienia, przełóż je do garnka z warzywami. Na patelnię wlej około 100 ml wody i koncentrat z papryki z mieloną słodką papryką. Przy pomocy drewnianej łyżki rozprowadź koncentrat, jednocześnie wypłukując cały smak warzyw i mięsa. Wywar wlej do garnka z pozostałymi składnikami. Dolej pozostałą wodę, gotuj go na średnim ogniu około 30 minut. Danie jest gotowe, gdy sos zgęstnieje, a mięso będzie miękkie. Przed podaniem sprawdź, czy nie trzeba go jeszcze doprawić solą i pieprzem.

GULASZ Z CIEŁĘCINY

500 g cielęciny na gulasz, 2 marchewki, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, szklanka bulionu, pół szklanki śmietanki 30 proc., 2 liście laurowe, 1 łyżeczka oregano, sól, pieprz, olej. Pokrojone w kostkę mięso wrzuc na rozgrzany olej i obsmaż. Pokrój cebulę, posiekaj czosnek i dodaj do mięsa. Obbraną i pokrojoną w plastry marchewkę dodaj do gulaszu. Całość smaź ok. 4 minuty.



FOT. KAROLINA GŁOGOWSKA



FOT. ANNA DANILUK



FOT. SAMAR KHANAFER

Na obiad



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. 123RF

Mięso cielece z warzywami zalej bulionem, dodaj przyprawy i duś wszystko pod przykryciem przez 30 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie. Na koniec wymieszaj w kubku sos z mięsa oraz śmietankę i wlej z powrotem do garnka. Wymieszaj, dopraw solą i pieprzem.

LIBAŃSKI GULASZ Z FASOLĄ I BOCZNIAKAMI
400 g suchej białej fasoli, 200 g boczniaków, 1 jasna cebula, 1 puszka krojonych pomidorów, 1 łyżka koncentratu pomidorowego, 2 marchewki, przyprawy: 1 łyżeczka siedmiu przypraw libańskich (mieszanina czarnego pieprzu, ziela angielskiego, goździków, gałki muszkatołowej, cynamonu, kolendry i imbiru), pół łyżeczki papryki wędzonej, 1 łyżeczka mielonego kuminu, 2-3 liście laurowe, 2-3 ziarna ziela angielskiego, 2-3 ząbki czosnku, pół pęczka kolendry, 2-3 łyżki oliwy z oliwek. Do podania: 2 szklanki suchego ryżu (najlepiej basmati), 1/3 szklanki suchego makaronu (vermicelli), 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka soli, natka pietruszki lub kolendra, ćwiartki cytryny.

Zacznij od namoczenia białej fasoli przez minimum 6-8 godzin. Po tym czasie fasolę gotujemy w lekko osolonej wodzie do miękkości. W dużym garnku podgrzewamy oliwę, na której na złoto podsmażamy boczniaki pokrojone w paski, następnie dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę. Po kolejnych 5 minutach dodajemy marchew pokrojoną w plasterki oraz przyprawy: siedem przypraw libańskich, wędzoną paprykę, kumin, liście laurowe i ziele angielskie. Następnie dodajemy pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy oraz fasolę. Całość zalewamy szklanką wody i gotujemy na małym ogniu przez około 30 minut. Na oliwie z oliwek podsmażamy na złoto pokrojony w plasterki czosnek, następnie dodajemy do niego drobno posiekaną kolendrę i podsmażamy całość 2 minuty. Dodajemy do gulaszu i gotujemy przez kolejnych 5 minut. W międzyczasie przygotowujemy ryż po libańsku. Ryż przepłukujemy kilkakrotnie wodą, aż będzie przezroczysta. W garnku podsmażamy na oliwie delikatnie rozkruszony makaron vermicelli, aż stanie

się złotobrazowy. Dodajemy ryż i całość mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i zalewamy wodą na wysokość 2 cm powyżej linii ryżu. Gotujemy na małym ogniu przez 15-20 minut. Gulasz podajemy z ryżem, posypyany świeżymi ziołami i skropiony sokiem z cytryny.

Potrawę poleca Samar Khanafer, uczestniczka trzeciej edycji programu MasterChef Polska oraz autorka książki „Dukkah kumin i włoszczyzna”.

GULASZ Z KURCZAKA I WARZYWAMI
2 filety z kurczaka, 2 małe cukinie, 2 marchewki, 2 duże pomidory, 1 duża cebula, 500 ml bulionu lub wody, 2 łyżeczki maki pszennej, 1 łyżeczka maki ziemniaczanej, 2 łyżki oleju roślinnego, natka pietruszki do posypania, przyprawy: 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka czosnku granulowanego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, szczypta ostrej papryki, 1 łyżeczka soli, po pół łyżeczki soli i pieprzu do doprawienia mięsa. Filety z kurczaka oczyść i pokrój w kostkę. Dopraw mięso solą i pieprzem. Odstaw

na czas szyszkowania warzyw. Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Marchewkę umyj, obierz i pokrój w talarki. Cukinię umyj, przekrój na pół i pokrój na kawałki. Pomidory sparz i obierz ze skórki. Pokrój je na mniejsze kawałki. Natkę pietruszki posiekaj. Na patelni rozgrzej olej, dodaj kurczaka i podsmażaj ok. 8 minut. Zdejmij mięso na talerz. Na tej samej patelni podsmaż cebulę, po chwili dodaj marchewkę i cukinię. Podsmażaj kilka minut. Przełóż podsmażone warzywa do garnka i zalej wodą lub bulionem. Przykryj garnek i gotuj ok. 10 minut. Dodaj kurczaka, pomidory i przyprawy. Gotuj kolejne 10 minut. W małej miseczce wymieszaj mąkę pszenną, mąkę ziemniaczaną i odrobinę wody. Staraj się, by nie było grudek. Wlej wodę z mąką do gulaszu i wymieszaj. Gotuj jeszcze ok. 5 minut. Na koniec posyp gulasz posiekaną natką pietruszki.

GULASZ ZE SCHABU I PIECZARKAMI
ok. 600 g schabu, 300 g pieczarek, 1 cebula, pęczek natki pietruszki, 200 ml śmietanki 30 proc., 200 ml wody lub bu-

lionu, 1 czubata łyżka maki pszennej, 1 łyżeczka soli + szczypta do posypania mięsa, ok. pół łyżeczki pieprzu, pół łyżeczki czosnku granulowanego, łyżeczka ziół prowansalskich, 2 łyżki oleju. Pokrój schab w kostkę, posyp go szczyptą soli, pieprzu oraz 1 czubatą łyżką paki pszennej. Wymieszaj. Oczyść pieczarki i pokrój w plasterki. Cebulę obierz i posiekaj w małą kostkę. Na patelni podgrzej olej i obsmaż mięso. Dodaj cebulę i pieczarki, podsmażaj jeszcze chwilę, aż cebula ładnie się zarumieni. Wlej na patelnię wodę lub bulion, dodaj przyprawy i pogotuj całość ok. 40 minut, pod przykryciem, na małym ogniu, aż mięso będzie miękkie. Dopraw całość śmietanką. W razie potrzeby dodaj więcej soli i pieprzu. Pogotuj jeszcze 5 minut. Na koniec dodaj natkę pietruszki.

GULASZ Z ŁOPATKI WIEPRZOWEJ
700 g łopatki wieprzowej, 1 duża marchewka, 1 duża cebula, 1 litr bulionu, ok. 3 łyżki oleju do smażenia, 1 liść laurowy, 1 łyżka słodkiej papryki, 1 łyżka papryki wędzo-

nej, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka kminku mielonego, 1 łyżeczka pieprzu, 1 łyżeczka majeranku, 1/3 łyżeczki chili lub ostrej papryki, 1 łyżka maki pszennej, 2 łyżki śmietanki 30 proc., natka pietruszki. Z łopatki wieprzowej pokrój większe kawałki tłuszczu, a następnie pokrój mięso w kostkę. W miseczce wymieszaj wszystkie przyprawy. Posyp mięso przyprawami, wymieszaj i odstaw na ok. 30 minut. Umyj, obierz i pokrój w kostkę marchewkę i cebulę. Rozgrzej na patelni olej i obsmaż mięso z każdej strony. Następnie przełóż mięso do garnka i zalej bulionem. Podduś na małym ogniu. Na patelnię po smażeniu mięsa przełóż cebulę, chwilę podsmażaj, dodaj marchewkę i podsmaż jeszcze całość ok. 1 minutę. Warzywa dodaj do garnka, wrzuć liść laurowy i gotuj całość na małym ogniu, pod przykryciem, przez godzinę do miękkości mięsa. W miseczce wymieszaj mąkę ze śmietanką i dodaj do gulaszu. Następnie gotuj jeszcze ok. 5 minut. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA



FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Sposoby na stres

Długotrwały stres niszczy twoje zdrowie. Siedem sposobów na regenerację mózgu

W obecnych czasach o stres nietrudno. W codziennym życiu mamy tak wiele stresujących sytuacji, pojawiają się ciągle obawy o przyszłość swoją i rodziny. Do tego dochodzi pośpiech i zabieganie w pracy i domu, a to wszystko odbija się na naszym zdrowiu

Monika Górska
redakcja@polskapress.pl

Czasami zdarzają się sytuacje stresowe, takie jak intensywny hałas, kolejka do kasy w sklepie czy korek, które są jednak krótkotrwałe i szybko przemijają, a po nich łatwo wracamy do normy. Najbardziej szkodliwy jest jednak długotrwały stres, utrzymujący się tygodniami, a nawet miesiącami czy latami na stałym poziomie. Taki stres obecnie wywołuje w nas chociażby inflacja, informacje o wojnie czy epidemiach chorób zakaźnych. Pod ich wpływem odczuwamy stałe napięcie, a nasz mózg jest w stanie gotowości do „walki lub ucieczki”. Zwykle początkowo nie zauważamy tego stanu, jednak z czasem mogą pojawić się niepokojące objawy, które wpływają negatywnie na stan naszego zdrowia zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

Długotrwały stres niszczy nasz mózg i to dosłownie. Pod jego wpływem zanika istota szara, a na jego uszkodzenie najbardziej narażony jest hipokamp i kora przedczołowa, gdzie znaj-

duje się nasze „superego”. Te części mózgu odpowiadają za funkcje poznawcze, takie jak planowanie, podejmowanie decyzji, przewidywanie ich konsekwencji, pamięć oraz emocje.

Pod wpływem stresu mamy problemy z koncentracją i pamięcią, nie potrafimy kontrolować emocji, wybuchamy gniewem lub zaczynamy płakać bez określonego powodu. Długotrwały stres nasila te objawy i może doprowadzić do wystąpienia zaburzeń lękowych, depresji, a także chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym również zawału czy udaru.

Z tego powodu bardzo ważne jest, aby nasz mózg miał możliwość odpoczynku i regeneracji. Jak o niego zadbać?

Aktywność fizyczna

Wystarczy 15-30 minut umiarkowanego intensywnych ćwiczeń dziennie, takich jak aerobik, joga, a nawet spacer, aby zahamować wydzielanie hormonu stresu, jakim jest kortyzol, a podwyższyć poziom endorfin. Nawet niewielka aktywność fizyczna wykonywana codziennie, szczególnie na świeżym powietrzu, wpłynie na poprawę

humoru oraz dotlenienie mózgu, co jest niezwykle istotne dla jego regeneracji i odporności na stres.

Medytacja

Warto wypróbować mindfulness, czyli trening uważności. Polega on na skupieniu się na bodźcach płynących w danej chwili z zewnątrz oraz z własnego wnętrza. Skoncentrowanie uwagi na obecnej chwili, bycie „tu i teraz” pozwoli na odejście od dręczących myśli, co pomoże zapomnieć o problemach i złagodzi stres.

Zdrowy sen

Mózg najlepiej regeneruje się w czasie snu, który powinien trwać ok. 7-8 godzin na dobę. Odpowiednia dawka snu reguluje poziom kortyzolu we krwi, który zwiększa się, gdy jesteśmy niewyspani. Niestety, stres zwykle wywołuje bezsenność, co sprawia nas w błędne koło stresu. Aby do tego nie dopuścić, należy zadbać o właściwą higienę snu. Najlepiej więc kłaść się spać i wstawać zawsze o tej samej porze, na godzinę przed snem nie używać telefonu, komputera i nie oglądać te-

lewizji oraz nie spożywać obfitych posiłków na 2-3 godziny przed snem. Dobrze jest też przewietrzyć sypialnię i utrzymywać w niej temperaturę nie przekraczającą 22 st. C.

Krótkie drzemki

W regeneracji mózgu oraz odświeżeniu się pomoże także krótka drzemka w ciągu dnia. Nie powinna ona jednak trwać dłużej niż 30 minut, ponieważ po tym czasie nasz mózg może wejść w głębszą fazę snu i wybudzenie się z niej spowoduje odczuwanie rozbicia, dezorientacji i jeszcze silniejszego zmęczenia.

Systematyczny seks

Oksytocyna i dopamina wydzielane w czasie stosunku wpływają na tworzenie się nowych komórek oraz połączeń nerwowych w mózgu. Uwalnianie jest również serotonina, która jest ważnym neuroprzekaznikiem w mózgu, a odpowiada również za kontrolę nastroju oraz zasypianie. Seks dostarcza także dawkę aktywności fizycznej, a wydzielane w jego trakcie inne hormony wpływają na poprawę humoru i ogólnego samopoczucia.

Właściwa dieta

Mózg, mimo niewielkich rozmiarów, do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje dużej dawki energii, którą czerpie z pożywienia, jakie mu dostarczamy. Ważne więc, abyśmy karmili go odpowiednimi składnikami, które pozwolą mu się zregenerować i właściwie pracować. Przede wszystkim potrzebuje on kwasów omega-3, zawartych w tłustych rybach morskich oraz składników, takich jak luteina, azotany, witamina K i foliany, które znajdziemy w zielonych warzywach liściastych.

Głównym „paliwem” dla mózgu są również cukry, które powinniśmy jednak czerpać z owoców, a nie produktów dosładzanych białym cukrem. Należy także unikać produktów przetworzonych, zawierających tłuszcze nasycone. Dietę dla mózgu wzbogacą orzechy, migdały, kakao i gorzka czekolada, które wspomagają pamięć i koncentrację. Złagodzić stres i zregenerować mózg pomogą także zioła, takie jak żeń-szeń, ashwagandha czy maca, które wzmacniają organizm w czasie wysiłku umysłowego i fizycznego.

Zwiększają one odporność organizmu zarówno na patogeny, jak i na stres, a także wpływają na poprawę samopoczucia.

Warto też pamiętać o witaminie D, która chroni neurony poprzez usuwanie blaszek amyloidowych pojawiających się w chorobie Alzheimera. Prawidłowy poziom witaminy D zapobiega demencji i zaburzeniom poznawczym, a znajdziemy ją w żółtkach jaj, wątróbce, serach czy rybach, takich jak makrela, tuńczyk, łosoś. Należy pamiętać, że witamina ta jest aktywowana w skórze pod wpływem promieni słonecznych, dlatego w okresie jesienno-zimowym należy ją suplementować.

Relacje społeczne

W prawidłowym funkcjonowaniu mózgu pomaga również utrzymywanie więzi społecznych. Spotykanie się z przyjaciółmi, rozmowa z bliskimi czy wspólne wyjście na miasto zapobiega wystąpieniu demencji oraz stymuluje wydzielanie neuroprzekazników w mózgu, takich jak endorfiny i oksytocyna. Hormony te pozytywnie wpływają na nastrój i pozwalają w pełni cieszyć się życiem.



Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres psychiczny. Wybrana aktywność fizyczna powinna dawać przyjemność i satysfakcję



Zdrowy sen sprzyja regeneracji całego organizmu, zapewnia równowagę psychiczną i fizyczną oraz korzystnie wpływa na pracę ośrodkowego układu nerwowego

Podróże po Polsce

Szczawnica – atrakcji tutaj nie brakuje

„Perła Małopolski” i świetna alternatywa dla zatłoczonego Zakopanego. Tak mówią o Szczawnicy jej stali bywalcy. To właśnie tam można pospacerować po Pieninach, pojeździć na rowerze w pięknych okolicznościach przyrody i napawać się widokami przełomu Dunajca

Magdalena Dańda-Pyzik
redakcja@polskapress.pl

Małopolska to region, który obfituje w wiele atrakcji turystycznych, a niewątpliwie jedną z nich jest Szczawnica. To miejscowość położona na pograniczu Beskidów Zachodnich i Pienin, w odległości ponad 115 km na południowy wschód od Krakowa.

Miasto z każdej strony otoczone jest pasmem górskim: od północy Beskidem Sądeckim, a od południa pasmem Pienin. Osoby, które często odwiedzają Szczawnicę, przyznają, że tam się albo schodzi z góry, albo wychodzi pod górę lub spaceruje wzdłuż Grajcarek.

Miejscowość ta słynie nie tylko z atrakcji turystycznych, ale też walorów uzdrowiskowych. W Szczawnicy znajduje się kilka całorocznych sanatoriów. W Parku Górnym w Pijalni Wód turyści i kuracjusze mogą się napić kilku rodzajów wód, które wydobywane są z różnych odwiertów na terenie miasta.

Miejsce, jako uzdrowisko, znane jest już od dwóch wieków. Twórcą tej leczniczej strony miasta jest Józef Szalay, który ufundował i wybudował pierwsze budynki zdrojowe oraz kaplicę. To jemu przypisywane jest rozszerzenie i urządzenie Parku Górnego; w przewodnikach możemy przeczytać, że to on zakrył koryto Szczawnego Potoku pod dzisiejszym Placem Dietla.

Szczawnica położona jest w dolinie, a wokoło rozpościerają się górskie pasma. Najbardziej znaną górą jest Palenica



Szczawnica to idealne miejsce na relaksującą weekendową wycieczkę do Małopolski

(722 m.n.p.m.), na którą z centrum miasta można wjechać koleją krzeselkową. To dość popularny środek transportu, z którego korzystają nie tylko kuracjusze i turyści, ale też rowerzyści, a zimą narciarze.

Wjazd kolejką na Palenicę to świetna okazja do podziwiania obłędnych widoków, a na samym szczycie aż roi się od możliwości spędzenia czasu. Fani górskich wycieczek mogą ruszyć na Szafranówkę (742 m.n.p.m.). Rodzice, którzy na Palenicę wjeżdżają z dziećmi,

na szczycie mogą zafundować swoim pociechom przejazd zjeżdżalnią grawitacyjną. Jazda jest bardzo szybka, a przy okazji można podziwiać przepiękne widoki, bo przy dobrej widoczności ze szczytu Palenicy można dostrzec Tatry.

Fani ekstremalnych przejazdów rowerowych mogą koleją krzeselkową wywieźć rower na Palenicę, a stamtąd pomknąć w dół do Szczawnicy.

Palenica to bardzo popularny szczyt w Pieninach, ale będąc w Szczawnicy, warto wspiąć się

na Bereśnik (843 m.n.p.m.) i Bryjarkę (679 m.n.p.m.). Szlaki na te dwa szczyty nie należą do najtrudniejszych, a przy okazji można cieszyć się pięknymi widokami.

Wodospad Zaskalnik

Wszyscy, którzy mieli okazję wejść na Bereśnik, wiedzą, że stamtąd można się dostać do bardzo urokliwego miejsca do Wodospadu Zaskalnik. Jest on położony w Sewerynowce, dzielnicy Szczawnicy, usytuowanej z dala od tłoczego cen-

trum miasta. To zaciszne miejsce, gdzie można spróbować krystalicznie czystej wody. Do wodospadu można się też dostać z centrum Szczawnicy piechotą lub skorzystać z kolejki turystycznej.

Czerwony Klasztor, czyli Droga Pienińska

Pieniny to nie tylko piesze wycieczki, ale też okazja do skorzystania z innych form aktywnego wypoczynku. W Szczawnicy działa wiele wypożyczalni rowerów. Jednoślady można

wynająć na kilka godzin lub na cały dzień i ruszyć całą rodziną albo samemu świetnie przygotowaną ścieżką rowerową. Trasa ciągnie się praktycznie z centrum miasta wzdłuż potoku Grajcarek, który później wpada do Dunajca, następnie wzdłuż rzeki dojeżdżamy do pieszo-rowerowego przejścia granicznego między Polską a Słowacją, a stamtąd Przełomem Dunajca możemy dojechać aż do słowackiego Czerwonego Klasztoru - nazywana jest Droga Pienińska. W sumie do pokonania jest 12 km, ale ścieżka w większości jest płaska i przyjazna nawet tym najmniej sprawnym i najmniej wprawionym rowerzystom. Droga Pienińska na całej długości liczy tylko kilka bardziej wymagających podjazdów. Uwagę trzeba zwrócić na zapierające dech w piersiach widoki.

Spływ Dunajcem

Droga Pienińska ciągnie się wzdłuż Dunajca, który słynie w całej Polsce ze spływów flisaków. To ręcznie robione łodzie, które od dziesięcioleci wożą turystów chętnych do oglądania wspaniałych widoków i do słuchania ciekawych opowiadań flisaków. Spływ rozpoczyna się na przystani flisackiej w Sromowcach Kątach lub na przystani w Sromowcach Niżnych. Sama podróż łączy do końcowego przystanku w Szczawnicy trwa ponad 2 godziny, łodzie zabierają minimum 11 osób.

Podczas spływu można podziwiać nie tylko Przełom Dunajca, ale też zobaczyć Trzy Korony - najwyższy szczyt Pienin Środkowych należący do Masywu Trzech Koron.



Spływy Dunajcem to sezonowa atrakcja turystyczna



Plac Dietla, przy którym mieści się pijalnia wód



Ze szczytów Pienin rozpościerają się piękne widoki



Oto wyjątkowe kobiety regionu

Lista 100 wpływowych kobiet regionu została przygotowana przez naszą Kapitułę Redakcyjną. Są wśród nich panie, które odnoszą wielkie sukcesy w biznesie, są kobiety, które prowadzą fundacje i stowarzyszenia, działaczki społeczne, polityczne i samorządowe, a także przedstawicielki

świata kultury, nauki i sportu. Dziś na portalu www.gazeta-lubuska.pl/100-kobiet rozpoczęło się także głosowanie. Głosami Czytelników zostaną wybrane najbardziej wpływowe kobiety naszego regionu oraz główna laureatka - Wpływowa Kobieta Województwa Lubuskiego 2024. Będzie ona reprezentować nasz region

w ogólnopolskim finale akcji, gdzie z kolei przyznany zostanie tytuł Wpływowej Kobiety Polski 2024. Podsumowaniem akcji będzie wydanie wyjątkowej książki. Ukażą się w niej obszernie rozmowy z wpływowymi kobietami wybranymi w głosowaniu przez naszych Czytelników.



LISTA 100 WPŁYWOWYCH KOBIEŃ WOJEWÓDZTWA LUBUSKIEGO STWORZONA PRZEZ KOLEGIUM REDAKCYJNE

Anna Ast społeczniczka, Nowa Sól	zawodniczka i trenerka Gwardii Zielona Góra, reprezentantka Polski w strzelectwie	Anna Dębicka artystka, tancerka, choreografka, Gorzów Wielkopolski	Karolina Gałązka dyrektor Żagańskiego Pałacu Kultury	Voice Kids (2021), reprezentantka Polski w Konkursie Piosenki Eurowizji Junior (2021), w którym zajęła II miejsce, finalistka show America s Got Talent (2022), Ośno Lubuskie
Krystyna Baj-Pawluk gubernator polskiego dystryktu Rotary International, Gorzów Wielkopolski	Kinga Borkowska osobista stylistka, Żagań	Natalia Dominiak pięcioboistka ZKS Drzonków, Zielona Góra	Anna Gierczarz prawniczka, Zielona Góra	Anna Januszkiewicz starosta powiatu krośnieńskiego
Alfreda Baranowska społeczniczka, Stary Staw	Paulina Borsuk life coach, Zielona Góra	Magdalena Doś nauczycielka akademicka w filii AWF w Gorzowie Wielkopolskim	Urszula Gierczarz prawniczka, Zielona Góra	Małgorzata Kaczmarczyk prezes Fundacji Przedsiębiorczość, Żary
Klaudia Baranowska prezes Stowarzyszenia My w Przylepie, dyrektor departamentu dzielnicy Nowe Miasto, prezes Kobięcej Inicjatywy Konkret, Zielona Góra	Cecylia Brodzińska wiceprzewodnicząca Rady Powiatu Żagańskiego, dyrektorka szkoły w Wiechlicach, Szprotawa	Beata Drzewiecka-Zielińska współzałożycielka i trenerka w Studio Tańca i Fitnessu SAMBA SHOW, Zielona Góra	Sylvia Gromacka-Staśko znana w regionie artystka, malarka, działaczka społeczna, Droszków	Agnieszka Kaczmarek skarbniczka Urzędu Miasta, Gorzów Wielkopolski
Lilianna Lili Batory artystka, malarka, Zielona Góra	Małgorzata Brzyśkiewicz wójt gminy Lipinki Łużyckie	Terra Fanin agent nieruchomości, Zielona Góra	Aleksandra Grządko dyrektor LO im. K. K. Baczyńskiego, Nowa Sól	Katarzyna Kara przewodnicząca Rady Miasta Żagania
Aneta Bączyk-Mazurkiewicz dyrektor Gminnej Biblioteki, Łagów	Anita Buraczewska dyrektor Centrum Integracji Społecznej, Zielona Góra	Kamila Forsyjak założycielka i trenerka Studio Tańca i Fitnessu SAMBA SHOW, Zielona Góra	Lucyna Grzybowski radna miejska, szefowa żarskiego oddziału ZNP, Żary	Natalia Kochańska zawodniczka Gwardii Zielona Góra, reprezentantka Polski w strzelectwie
Marta Bejnar-Bejnarowicz miejski architekt, Gorzów Wielkopolski	Anna Chinalska radna sejmiku województwa lubuskiego, Osiecznica	Renata Gabarkiewicz prokurent w firmie Silcare, założycielka Fundacji dla Kobiet Autentycznych, Gorzów Wielkopolski	Ewa Gula prezes zarządu Inco Sp. z o.o., Gorzów Wielkopolski	Ewa Koper szefowa lubuskiego oddziału firmy Luxmed, Gorzów Wielkopolski
Agnieszka Besczyńska prezes Fundacji Rozwoju Efektywnej Edukacji Free, Gorzów Wielkopolski	Urszula Chudak przewodnicząca Lubuskiej Społecznej Rady Seniorów, Wschowa	Edyta Gajda burmistrz Żar	Ewa Habich dyrektor LO w Zielonej Górze	Iwona Kostańska właścicielka sklepu Kaprys, certyfikowana brafitterka, specjalistka techniki Bra not Bra, Świebodzin
Małgorzata Bieniaszewska właścicielka firmy MB Pneumatyka, Sulechów	Agnieszka Chyrc radna, społeczniczka, Zielona Góra	Emilia Gajda-Idziak fotograf, pomysłodawczyni projektu Piękna i Silna, Szprotawa	Joanna Habura prezes Stowarzyszenia Centrum Rodziny, Zielona Góra	Dorota Kraciuk współwłaścicielka firmy Eko-Serwis, Gorzów Wielkopolski
Małgorzata Bobryk prezeska Stowarzyszenia 515, Krosno Odrzańskie	Anna Czekirda rektor Wyższej Szkoły Biznesu, Gorzów Wielkopolski	Małgorzata Gajewska właścicielka Starego Młynu Leniwka	Nikoła Horowska lekkoatletka ALKS AJP Gorzów Wielkopolski	Katarzyna Kromp wójt gminy Tuplice
Sylvia Bogacka	Emilia Czerwińska kickboserka, zawodniczka MMA, trenerka w klubie Pepe MMA Zielona Góra		Marta Jakowicka dyrektor zarządzający w firmie M&J w Żarach	
			Sara James Wokalistka, influencerka, zwyciężczyni IV edycji The	



Alina Kruk poetka, pisarka, Zielona Góra	Ewa Lewicka-Michalewska dyrektor Samodzielnego Publicznego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Międzyrzecz	Regionalnego, Gorzów Wielkopolski	prof. dr hab. inż. Justyna Patalas-Maliszewska przewodnicząca Rady Dyscypliny Naukowej Inżynieria Mechaniczna, przewodnicząca Wydziałowej Rady Programowej dla kierunku Zil	Halina Sawa wiceprzewodnicząca Rady Miasta w Szprotawie
Marta Krupa prezes Fundacji Today Tomorrow Together - Dzisiaj Jutro Razem, Gorzów Wielkopolski	Joanna Liddane radna, społeczniczka, ekolożka, Zielona Góra	Agata Miedzińska dyrektorka Zielonogórskiego Ośrodka Kultury	Ewa Pawlak Dyrektorka Muzeum Lubuskiego, Gorzów Wielkopolski	Marzena Słodownik burmistrzynie Słubic
Kinga Krutulska dyrektorka MCKiE Dom Harcerza, fotografka, malarka, Zielona Góra	Liwia Litecka asystentka w Pracowni Rysunku i Intermediów w ISW na UZ, skarbnik Okręgu Zielonogórskiego ZPAP, Zielona Góra	Ewa Minge projektantka mody, właścicielka marki Eva Minge, założycielka fundacji Black Butterflies, Zielona Góra	Agnieszka Pawłow komendant Straży Miejskiej, Zielona Góra	Magdalena Maria Słota-Łągoda właścicielka Salonów Urody Hollywood, specjalistka z zakresu kosmetologii estetycznej, Międzyrzecz
Grażyna Krzyśko szefowa nowosolskiego PCK, Nowa Sól	dr hab. prof. UZ Barbara Literska prorektor ds. Studenckich na UZ, Zielona Góra	Anna Mołodciak wójt gminy Kłodawa	Bogusława Fediuk Pelińska działaczka społeczna, od wielu lat związana z PCK i honorowym krwiodawstwem, Zielona Góra	Anna Synowiec Przewodnicząca Sejmiku Województwa Lubuskiego, Gorzów Wielkopolski
Anita Kucharska-Dziedzic literaturoznawczyni, nauczycielka akademicka, działaczka społeczna i polityczna, posłanka, Zielona Góra	Danuta Madej była burmistrz Żar, obecnie radna Powiatu Żarskiego i członek Zarządu Powiatu Żarskiego	dr hab. inż. prof. UZ Maria Mrówczyńska podsekretarz stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Zielona Góra	Izabela Piotrowicz wiceprezydent Gorzowa Wielkopolskiego	Marta Szumińska-Mrówka koordynatorka biura Warto Jest Pomagać, wolontariuszka niezliczonych imprez dobroczynnych, Zielona Góra
Małgorzata Kucikiewicz fotografka, Krosno Odrzańskie	Anna Maliszewska pięcioboistka Olimpijki Zielona Góra	Marta Nadrzycka-Soczek radna, społeczniczka, mama, Żagań	Zofia Pocztarek prezeska saneczkowego UKS Nowiny Wielkie	Renata Śliwińska lekkoatletka Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych Start, Skwierzyna
Weronika Kuczyńska koszykarka AZS AJP Gorzów	Bożena Mania prezes lubuskiego okręgu Związku Nauczycielstwa Polskiego, Zielona Góra	Marta Niemczyk menadżerka zespołu Łukasz Łyczkowski & 5 Rano, Łągów	Dominika Podhajeczka tenisistka, Górzycza	Natalia Ślizowska projektantka mody i ambasadorka województwa lubuskiego, Gorzów Wielkopolski
Halina Kunicka radna Gorzowa, właściciel Centrum Sportowego „Body Fitness”, była mistrzyni świata w kulturystyce, Gorzów Wielkopolski	Katarzyna Marciniak prezeska sportowej spółki Grono SSA, Zielona Góra	Sandra Nowak biegaczka, Zielona Góra	Katarzyna Przygodzka-Romaniszyn współwłaścicielka firmy Products, Chwałęcice	Danuta Tarnawska prezes Zrzeszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego Start Zielona Góra
Katarzyna Lebiotkowska Prezes Zarządu w Lubuskim Szpitalu Specjalistycznym Pulmonologiczno-Kardiologicznym w Torzymiu, Świebodzin	Anna Michalczuk starosta powiatu żagańskiego	Milena Olszewska łuczniczka Gorzowskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych Start, Gorzów Wielkopolski	Anna Puławska kajakarka AZS AWF Gorzów	Małgorzata Zimna burmistrz gminy Jasień, Tuchola Żarska
	Anna Michalczuk starosta powiatu żagańskiego	Bożena Osińska dyrektor WS SP ZOZ w Nowej Soli	Małgorzata Ragiel dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Budowlanka w Zielonej Górze	
	Katarzyna Miczał działaczka Lubuskiego Stowarzyszenia Rozwoju	Monika Ostrowska radna gminy Nowa Sól, Lubieszów		

Miał pan „z górki” czy „pod górkę” jako syn znanego aktora?

Dla mnie na pierwszym miejscu był tata, a potem dopiero znaną osobą. Fakt, byłem rozpoznawalny jako syn Pieczki i w szkole z tego powodu trochę podnoszono mi poprzeczkę. Złościłem się z tego powodu, ale po latach jestem za to ojcu wdzięczny. Skłamałbym, gdybym powiedział, że to nie było miłe, iż mój tata był znanym aktorem. W latach licealnych nawet pomagało mi to w relacjach z dziewczynami. Nie miałem nigdy problemu, żeby pójść z koleżankami do kina czy na kawę.

Zanim Franciszek Pieczka stał się sławny, musiał zmierzyć się z oczekiwaniami pana dziadka, który chciał, by syn zdobył „konkretny” zawód?

To prawda, tato opowiadał, że dziadek nie zgadzał się z jego wyborem. Przed wojną oraz zaraz po 1945 roku żyło się w Godowie bardzo biednie. Dziadkowie musieli wyżywić sześcioro dzieci, w tym Franka juniora. Mozolnie uprawiali swoje morgi. Godowanie pracowali też w kopalniach. To była wówczas norma. Tato wraz z innymi dziećmi pasał krowy nad Olzą. Grał na organach w kościele. Dziadek nie wybierał sobie, by jego dziecko zostało komediantem. Uważał, że zawód aktora nie gwarantuje ani zatrudnienia ani stałej pensji. Jest też „na bakier z moralnością”. Pamiętamy przy tym, że dziadek był kościelnym. Aktor tymczasem musi zagrać różne rzeczy, np. scenę rozbieraną. Próbował więc wybić synowi aktorstwo z głowy.

Ponoć Franek miał 10-lat, gdy pieszo wybrał się z Godowa do kina w Petrovicach na Zaolziu, które w 1938 roku zajęło polskie wojsko.

Poszedł ze starszymi kolegami do tych Petrovic zobaczyć „Znachora” z Kazimierzem Junoszą-Stępowskim w roli głównej. Tak zachwycił się grą Junoszy, że postanowił zostać aktorem. Chciał grać tak dobrze jak pan Kazimierz. W domu dziadek czekał na niego z pasem. Łał go po gołym tyłku i wykrzykiwał „Jo ci dom Znachora!”.

Skąd u chłopaka z małej podwodzisławskiej wioski taka determinacja, by zostać wielkim aktorem?

Wie pan, miał silny charakter. Kierował się w życiu zasadami wyniesionymi domu. Uważał, że da sobie radę. Od najmłodszych lat miał kontakt ze sceną. Po drugiej stronie drogi w Godowie mieszkało majątne bezdzietne małżeństwo. Ci sąsiedzi już przed wojną jeździli samochodem. Tato uczył się u nich gry na fortepianie. Myślę, że to go inspirowało. A ponieważ był wrażliwy na sprawy artystyczne i był naprawdę uta-

NIM ZOSTAŁ GUSTLIKIEM, PASAŁ KROWY

Franciszek Pieczka jako 10-latek wybrał się z kolegami na Zaolzie do Petrovic u Karviné, by obejrzeć „Znachora” z Kazimierzem Junoszą-Stępowskim. Wtedy postanowił zostać aktorem. Zmarłego dwa lata temu artystę wspomina jego syn, Piotr Pieczka

Ireneusz Stajer



Henryka i Franciszek Pieczkowie z synkiem Piotrem, aktor lubił życie rodzinne

lentowany, wiedział czego chce... Już w szkole powszechnej w Godowie zachwycił w spektaklach w ramach amatorskiego ruchu artystycznego. Na studiach w Politechnice Śląskiej wytrzymał miesiąc...

Jak zareagował dziadek na wieść, że syn dostał się do szkoły teatralnej?

Myślał, że wrócił do domu, bo go „wyciepli” z tej szkoły. Ojciec tymczasem oznajmiał, że został studentem. Dziadek, który miał XIX-wieczne wyobrażenie o aktorach, wypalił „chcesz być Hungerkünstler, głodujący artysta?” Co ciekawe, w młodości sam grywał w amatorskim teatrze. Kiedy tato zaczął odnosić pierwsze sukcesy, dziadek nie bez dumy mawiał: „Pierona, on to po mie wzion”.

Franciszek Pieczka blisko 70. lat przeżył właściwie poza Śląskiem. To wystarczająco długo, by zapomnieć o swoich korzeniach.

Tyle lat mieszkał poza Śląskiem, ale Śląska nigdy się nie wyrzekł. Wręcz przeciwnie, zawsze i wszędzie podkreślał, że

jest Ślązakiem i był z tego dumny. W domu mówiło się po polsku, bo mama była z Wielkopolski i nie znała śląskiego. Nieraz jednak słyszałem jak rodzice wtracają swoje regionalizmy - tato śląskie, mama wielkopolskie. Ośluhałem się tych zwrotów, można więc powiedzieć, że jestem trójjęzyczny. Ojciec rozmawiał po śląsku ze Ślązakami, których spotykał w Warszawie, albo jak odwiedzaliśmy rodzinę w Godowie. Ja, urodziłem się już w Warszawie. Mieszkaliśmy na Pradze. Poznałem więc miejską gwarę praską. Po śląsku nie mówię, ale rozumiem język śląski.

Śląskość poza Śląskiem na ogół nie znajduje zrozumienia

Za „komuny” śląskość była zwalczana. Ze szkoły na wszelkie sposoby rugowano ślonsko godka. Poza Śląskiem Ślązaków na ogół nie lubiano. Ojciec tymczasem znalazł w Warszawie zrozumienie; obracał się wśród ludzi mądrych, otwartych. Studiował na jednym roku z Czechowiczem, Gołasem i kilkoma innymi aktorami, którzy póź-

niej zrobili karierę. Zresztą Gołas był świadkiem na ślubie taty. Obaj po studiach otrzymali angaż do Teatru Dolnośląskiego w Jeleniej Górze i grali w teatrze objazdowym. Wracając do domu z jakiegoś spektaklu, tato spóźnił się... na swój ślub, bo utknęli w zaspie. Auto ze śniegu odkopał pług.

Franciszka ciągnęło do tego Godowa. Przyjeżdżał na dożynki. Był honorowym obywatelem gminy.

Wracał do Godowa, na Śląsk, kiedy tylko mógł i pozwalało mu na to zdrowie. Czasu też nie miał za wiele, bo dużo grał. W Godowie czuł się jak w domu. Spotykał się z ludźmi, których znał w młodości. Później już ich ubywało. Na dożynki przyjeżdżał też drugi wybitny aktor - Marian Dziędziel, pochodzący z sąsiednich Gołkowic. Spotykali się w tym miejscu poza filmowym planem, w swoich kłopotach. Nadal mamy tutaj rodzinę.

Najlepsze role Franciszka Pieczki?

Wszystkie odzwierciedlały jego osobowość. Mówił, że najbardziej ceni sobie rolę Matisa w „Żywocie Mateusza”. Ojciec grał sercem, sobą, bardzo angażował się, w swoich kreacjach pozostawiał częstą siebie. Szczególnie zapamiętałem go jako Świętego Piotra w „Quo vadis” w reżyserii Kawalerowicza. Tato przygotowywał się do tej roli szczególnie starannie. Zatrudnieni do filmu statyści - obcokrajowcy, na planie nie mogli odebrać od Pieczki wzroku. Widzieli w nim biblijnego patriarchę, świętego, tak byli przejęci.

Jak ojciec przygotowywał się do roli?

Zaraz po śniadaniu uczył się tekstu. Jadł obiad i znowu się uczył. Zapamiętywał bardzo szybko. Świetnie znał przy tym kwestie kolegów, którym czasem podpowiadał na scenie, gdy zapomnieli tekstu. Nigdy ich nie krytykował. Najwyżej powiedział, że tego czy tamtego zawiódł warsztat.

Franciszek Pieczka bardzo cenił sobie warsztat Kazimierza Kutza. Zagrał w jego „Perle w Koronie” i w „Paciorkach jednego różańca”.

Rozumieli się bez słów. Może dlatego, że tato i pan Kazimierz byli Ślązakami. Mieli podobne doświadczenia. Wiedzieli, co oznacza „przesadzić” górnika, który zawsze mieszkał w domku z ogródkiem do bloku z wielkiej płyty. Z jaką traumą musiał mierzyć się ten człowiek. Stąd te filmy są takie prawdziwe. Zadziwia mnie również to, że w czasach cenzury Kazimierz Kutz potrafił przemycić do swoich filmów sedno sprawy, to na czym mu zależało.

Franciszek Pieczka jako Gustlik w serialu „Czterej pancerni i pies” był bohaterem dzieciaków przez kilka dekad. Słyszał pan o historii z Łodzi?

To co, w Polsce spotkało załogę czołgu „Rudy 102” można przyrównać tylko do sławy, jaką cieszył się znacznie później Michael Jackson... W Łodzi, aktorzy mieli pojechać na spotkanie z widzami prawdziwym czołgiem T-34. Zainteresowanie było tak duże, że decydenci się przestraszyli i w ostatniej chwili wycofali z pomysłu. Obawy, że w tłoku czołg może kogoś uszkodzić były realne.

Dlaczego „Czterej pancerni” byli tak popularni? W NRD film uznano za serial wszechczasów, mimo że Niemcy zostali w nim pokazani w bardzo złym świetle.

Myślę, że magia tego filmu polegała na ukazaniu, zwłaszcza dzieciom i młodzieży, pięknej przyjaźni, choć niestety w realiach frontowych. Serial przedstawia ważne relacje między ludźmi, wytrwałość

w dążeniu do celu. Młody Janek Kos (w tej roli Janusz Gajos - red.) bardzo chce należeć do załogi czołgu „Rudy”. I to mu się udaje, właśnie dzięki determinacji i wytrwałości. W serialu pojawia się również element melodramatu, czyli miłość Honoraty do Gustlika. Najważniejsze jest to, że każdy z nas mógł utożsamiać się z którymś z tych pancerników: Jankiem, Gustlikiem, Olgierdem czy Grigorijem.

Jakim mężem, ojcem był Franciszek Pieczka, tak po prostu w domu?

Bardzo kochał naszą mamę Henrykę (mam jeszcze starszą o 16 lat siostrę). Rodzice przeżyli razem 50. lat. Kiedy mama zmarła w 2004 roku, mocno to przeżył. Potem jednak wrócił do pracy. Myślę, że sobie poradził z traumą, bo miał nas, rodzinę. Mocno go wspieraliśmy w tym trudnym dla nas wszystkich czasie. Był wymagającym ojcem, bo wiedział, że tak trzeba. W życiu zawsze kierował się Dekalogiem, przestrzegał zasad, które sam przejął od moich dziadków, a ja z siostrą od naszych rodziców. Nie pamiętam, żeby na nas krzyczał. Uspokojenie miał spokojne, był życzliwy dla ludzi. To, że wykonywał zawód aktora było dla mnie czymś normalnym. Wykreował wiele ról, wszystkie mi się podobały. Z biegiem czasu, jak dorastałem (miałem 12-, 13-lat), a filmy powtarzano w telewizji, pytałem go, o co w nich chodzi, na przykład w „Kono-pielce”? Starał się wytłumaczyć, oczywiście na tyle, ile mogło pojąć dziecko. To zawsze były fajne rozmowy.

Czy ojciec próbował w jakiś sposób zachęcić pana do studiowania aktorstwa?

Nie, nigdy. Uważał, że nie wolno tego robić. Dał nam całkowitą swobodę w wyborze zawodu. Zresztą nie wpływał również na inne nasze decyzje życiowe. Prawdę mówiąc, zagrałem parę niewielkich ról. Jedną z nich w filmie „Rys”, w którego obsadzie byli tak wspaniali aktorzy jak nieżyjący już Krzysztof Kowalewski czy Krzysztof Globisz. Na plan trafiłem za pośrednictwem agencji reklamowej. Nikt nie wiedział, że Piotr Pieczka jest synem Franciszka.

Pana dzieci, a wnuki Franciszka Pieczki jakie szkoły wybrały?

Córka Alicja ukończyła Warszawską Szkołę Filmową Macieja Ślesickiego i Bogusława Lindy „Laterna Magica”. Poszła bardziej w reżyserię i zarządza filmem. Najstarszy syn Adrian pracuje w radiu. Ma głos bardzo podobny do barwy dziadka Franciszka. Młodszy Aleks skończył wydział operatorski w filmowie.

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. 8.00-16.00
tel. 512 212 994
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

GORZÓW WLKP. ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)
czynne pon.-pt. 9.00-17.00
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

- 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

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrodkowo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe

tekstylia, odzież

- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznicze
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

REKLAMA 0010984238

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW

tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011119826

maki

64-113 Osieczna, Ziemnice 40i
609 630 005 601 19 19 44

Szybki odbiór
Super ceny
Najlepsza obsługa

Kupujemy MACIORY, KNURY I TUCZNIKI wszystkie strefy ASF

REKLAMA 0011177845

OGŁOSZENIE O PIERWSZEJ LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Słubicach Monika Kirzynowska na podstawie przepisu art. 953 Kodeksu postępowania cywilnego podaje do publicznej wiadomości, że w dniu

21 października 2024 r. o godz. 12:15

w budynku Sądu Rejonowego w Słubicach mającego siedzibę pod adresem: Bohaterów Warszawy 3B, 69-100 Słubice, w sali nr 215, odbędzie się

pierwsza licytacja

nieruchomości stanowiącej: **udział we własności 1/2. Działka o pow. 0,71 ha, działka numer 198/2;**

położonej pod adresem: **69-100 Słubice, Nowy Lubusz;**

dla której Sąd Rejonowy w Słubicach Wydział V Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **GW1S/00017524/6.**

Suma oszacowania wynosi **679 000,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **3/4** sumy oszacowania i wynosi **509 250,00 zł.**

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 67 900,00 zł, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Rękojmią powinna być złożona w gotówce w kancelarii komornika albo na rachunek komornika: **Bank BGŻ BNP Paribas Spółka Akcyjna Centrum Rozliczeniowe nr 1 w Krakowie 28 1600 1462 1888 3875 5000 0001.**

Rękojmią może być również złożona w ksiąteczce oszczędnościowej zaopatrzonej w upoważnienie właściciela ksiąteczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi.

www.dawro.pl

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

FIAT Panda, Fiat Panda rok 2012r., kolor czerwony, nieduży przebieg. Tel. 513 999 782.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY, cieśla, murarz, malarz, hydr., spaw., tokarz CMC, ślus. el. 601218955

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

PŁYTKARZ, remonty mieszkań. Tel. 603 380 166

MONTAŻOWE

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

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

Różne

STARE książki- skup 881-934-948

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski dowóz 669765170

REKLAMA 0010985786

INFORMATOR POGRZEBOWY

KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Żyty 19, tel. 693 424 440; 68 323 05 09 oraz Polkowice ul. Spokojna 1; Legnica ul. Chojnowska 7; Szprotawa ul. Kościuszki 31A przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa organizacja pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68, tel. 68 320 85 17, 601 760 685.

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

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY Zielona Góra, Masarska 13, 68 320 22 35, 68 320 22 32, przewóz zwłok, kompleksowa obsługa pogrzebów tel. 601 798 365 całą dobę.

REKLAMA 0011155489

KLUB KARATE NIDAN

NABÓR

do sekcji dla początkujących
Wiek od 5 do 100 lat

Mirosław Kuciarski 6 dan
Tel. 603-582-322
www.karate.zgora.pl

Rodzinie i Bliskim
zmarłego 22 września 2024 r.

Zbigniewa Czarnucha

historyka, wybitnego lubuskiego regionalisty,
wraży współczucia składa
Instytut Historii Uniwersytetu Zielonogórskiego

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów



czytaj

telemagazyn.pl

BIOGRAFIA

„Niechaj rośnie kominów las,
niechaj warczą przedzalnice Łodzi”

Czy na 423 stronach można zawrzeć historię miasta, jego nietypowość, a nawet oryginalność? Spróbował tego Błażej Ciarkowski, dając portret Łodzi i opatrując tom dość intrygującym podtytułem „Ziemia wymyślona”. To on stanowi klucz do historii tego miasta, której tłem są teksty Władysława Reymonta.

Rodzi się miasto

Pierwsza wzmianka o Łodzi znajduje się już w dokumencie księcia łęczyckiego i dobrzyńskiego Władysława Garbatego z 1332 r. Cóż z tego, skoro w powszechnej świadomości miasto narodziło się dopiero na początku XIX w. i natychmiast stało się dymiącym kominami przemysłowym centrum Kongresówki.

To jeden z mitów, który próbuje rozwiązać Ciarkowski. W 1820 r. Łódź liczyła niecałe tysiąc mieszkańców i władze miejskie dopiero próbowały ściągnąć doń kapitał i osadników. Aby sprostać ich potrzebom, rozplanowano i wytyczono osadę sukienniczą – tzw. „Nowe Miasto”. Ulokowano ją na południe od „Starego Miasta”, a najważniejszym jej elementem był centralnie położony, ośmioboczny rynek, z czterema wylotowymi ulicami na jego osiach.

Łódź niczym Gdynia

Faktem jest, że na przestrzeni ostatnich dwustu lat Łódź była „miastem amerykańskim” i „ziemią obiecaną”. „Czwartą stolicą” i „ostatnim nieodkrytym miastem”. „Polskim Manchesterem” i „miastem przeklętym”. Miastem „bez historii” i „miastem czterech kultur”. Z przekonań zaś czerwona, czyli rewolucyjna.

Łódź jest miastem innym niż wszystkie – przekonuje Ciarkowski. Chyba najbliższej jej do Gdyni, chociaż nie posiada tej specyficznej aury utkanej z ogólnonarodowego mitu. Podobnie jednak jak nadbałtyckie „okno na świat” stanowiła krainę nieograniczonych możliwości, gdzie z dnia na dzień wzrastały i upadały fortuny.

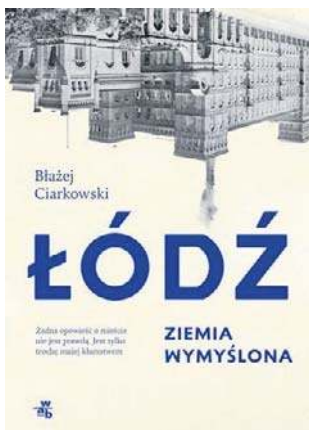
„Łódź. Ziemia wymyślona” to moja podróż przez historię Łodzi. To wędrówka przez gąszcz legend, mitów, historycznych faktów, prawd i półprawd” – pisze Ciarkowski.

Chodźmy na Bałuty

Jakie skojarzenia ma przeciętny Polak, słysząc „Łódź”? Ziemia obiecana”, ul. Piotrkowska, fabryki i pałace Scheiblerów, Grohmanów i Poznańskich, Filmówka i Bałuty. Ta osławiona mrokiem dzielnica miasta też ma swoje miejsce w książce Ciarkowskiego.

Do 1915 r. Bałuty były wsią. Dość monstrualną, bo liczącą blisko 100 tys. mieszkańców, kto wie, czy nie największą na świecie. Jej rozwój demograficzny był niewspółmierny z rozwojem terytorium miasta, bo zabudowa Bałut odbywała się w sposób chaotyczny.

Codziennie, skoro świt, tysiące robotników, niby ciche, czarne roje wypełzały z wąskich uliczek bałuckich, które wyglądały jak kanały pełne błota, z domków, które były wielkim śmietnikiem szły w kierunku miasta, do fabryk. „Bałuty były zawsze żywym barometrem koniunktury łódzkiego przemysłu – zauważali w 1933 r. dziennikarze „Ekspresu Wieczornego”. Dziś to raczej skansen dla miłośników miejskich legend. **margra**



Błażej Ciarkowski,
„Łódź. Ziemia wymyślona”,
wyd. W.A.B.,
Warszawa 2024,
cena 64,99 zł

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

JACEK BORKOWSKI

Nie chciał tańczyć
Gwiazdor „Klanu” został w 2019 roku ugodzony strzałą amora – zakochał się w młodszej od siebie o 10 lat radiołożce. Już 3 miesiące później poprosił ją o rękę. Ze ślubem cywilnym para czekała jednak do grudnia minionego roku. W ten sposób Jolanta Popławska stała się czwartą żoną aktora. Kilka dni temu w Krakowie, czyli rodzinnej miejscowości kobiety, odbył się ślub kościelny zakochanych. Panna młoda miała na sobie wykonaną z tiulu klasyczną białą suknię ozdobioną licznymi perełkami. Z kolei dystyngowany aktor zdecydował się na elegancki granatowy garnitur. Małżonkowie udali się po ceremonii na przejażdżkę dorożką. – Nie chcieliśmy robić wesela. Uznaliśmy, że to by było nie na miejscu, choćby z powodu dramatu, który rozgrywa się teraz na południu Polski. Ludzie walczą z powodzią, a my mamy urządzić bezrozkie tańce – powiedział Borkowski portalowi ShowNews.

MAGDALENA MIELCARZ

Narzeka

na powtarzalność

Choć celebrytka mieszka na stałe w USA, pojawiła się w Warszawie na eventcie firmy L’Oreal. Ponieważ jest mamą dwóch córek, Pomponik zapytał ją, jak się spełnia w macierzyństwie. – Jeżeli dzieci są małe, to cała ta pielęgnacja jest czymś bardzo cudownym, ale potrafi też być bardzo osamotniająca. Jeżeli mąż jest w pracy, siedzimy same z dzieckiem, to dziecko jest cudowne, ale jeszcze z nami nie rozmawia, to nie jest jeszcze taka relacja, że możemy rozmawiać o ciekawych rzeczach. Macierzyństwo potrafi też być bardzo samotne – skonstatowała gorzko. I dodała: – Myślę, że jest taka powtarzalność. Dzieci wstają o tej samej porze, potem jest karmienie, potem jest drzemka, potem jest to i tamto. Na przykład: „Dobra, za godzinę możemy zabrać samolot tu i tam, chodźmy”. No nie ma takiej możliwości. Nie ma dużo takich spontanicznych, otwartych przestrzeni, tylko to jest bardzo powtarzalne.

KAROLINA GILON

Rośnie jej biust

Prowadząca „Love Island” i „Ninja Warrior Polska” ogło-



Magdalena Mielcarz mieszka na stałe w USA, ale ostatnio pojawiła się w Warszawie

siła kilka tygodni temu, że jest w ciąży. Ojcem jej dziecka będzie jeden z uczestników pierwszego z programów – Mateusz Świerczyński. Teraz para udała się na wakacje w Grecji, gdzie celebrytka zafundowała sobie pierwszą sesję ciążową w kostiumie kąpielowym. Co ciekawe skoncentrowała się na swych rosnących piersiach. – Ten biust mi tak już urosł, że w kamerze się ledwo mieści. Mati, pomóż mi z tym. Niedługo będiesz mi nosił, jak tak dalej pójdzie. Przypominam, że ja kiedyś zmniejszałam biust. Ja nie wiem, co to będzie, jak mi tak zostanie. A jak mi to Mati urodnie bardziej? Ale jeszcze pokarm dla dziecka i w ogóle takie tam. One będą jeszcze większe – powiedziała zaniepokojona. Na koniec dodała jednak optymistycznie: – Zdjęcia pokazują to, jak mnie widzi Mati i to, jak ja się przy nim czuję. A czuję się kochana, akceptowana i wciąż sexi, mimo że rośnie mi nie tylko brzuch.

MAJA SABLEWSKA

Nosi jak chce

Prowadząca „10 lat młodsza w 10 dni” współpracuje z jedną z polskich firm, produkujących rajstopy. Jest nie tylko gwiazdą jej kampanii reklamowych, ale również pomysłodawczynią i współtwórczynią wybranych modeli. Niedawno zadebiutowała również w roli fotomodelki prezentującej promowany produkt. W internecie pojawiła się seria jej zdjęć, na których paradyje po ulicach stolicy ubrana jedynie w przezroczyste rajstopy,

skąpą bieliznę i wysokie kozaki. Fotografie oczywiście zbulwersowały część internautów. „Jest odważnie, jest wyzywająco. I choć dla mnie to jest ok, to bardziej boję się o nastolatki, które to widzą i mnóstwo innych podobnych treści na co dzień. Oby to nie był nowy trend noszenia rajstop” – napisała jedna z nich. „Rajstopy noś jak chcesz, a nastolatki, uwierz mi, oglądają w internecie gorsze obrazki” – odpisała jej Sablewska.

JULIA WIENIAWA

Jest najdroższa

Kiedy w 2020 roku TVP zdecydowała zakończyć emisję serialu „Rodzinka.pl”, wszyscy byli zaskoczeni. Cykl cieszył się bowiem nieustającą popularnością. Dzięki niemu wyrosło całe pokolenie młodych gwiazd: Julia Wieniawa, Maciej Musiał, Wiktoria Gąsiewska czy Adam Zdrójkowski. Nic więc dziwnego, że nowe władze TVP postanowiły reaktywować serial. Nieoficjalnie mówiąc, że grający w nim do tej pory aktorzy umówili się, że albo wrócą na plan w tym samym składzie, albo zgodnie odmówią udziału w produkcji. Najwięcej musiała nagimnastykować się Wieniawa, która ma wyjątkowo napięty grafik. Ostatecznie udało się jej jednak znaleźć czas. Pudełek dowiedział się, że stawka Wieniawy za jeden sezon ma wynosić 250-300 tys. złotych, a Małgorzaty Kożuchowskiej i Wojciecha Karolaka – 200-250 tys. złotych. Zdjęcia mają się zacząć w styczniu. Powstaną od razu 4 sezony serialu.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie obnoś się ze swoimi problemami. Horoskop dzienny mówi, że raczej nie znajdziesz dla nich zrozumienia.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ktoś będzie próbował traktować Cię, jak niedyscyplinowanego ucznia. Horoskop na dziś ostrzega, że może to skończyć się awanturą.

Baran (21.03 - 19.04)

Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że wszelkie sporne kwestie będą rozstrzygane na Twoją korzyść.

Byk (20.04 - 20.05)

Spokój, równowaga oraz pełna kontrola nad emocjami. Horoskop dzienny wróży, że to będą Twoi nieodłączni towarzysze przez cały dzień.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Nie zmiataj problemów pod dywan. Horoskop na dziś radzi mówić o nich głośno i prosto w oczy.

Rak (22.06 - 22.07)

Musisz dzisiaj stawić czoła zadaniu, któremu nie podołał ktoś inny. Horoskop dzienny na piątek mówi, że Ty sobie z nim poradzisz.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie rzucaj słów na wiatr. Horoskop dzienny ostrzega zwłaszcza przed składaniem obietnic bez pokrycia.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie angażuj się zbyt mocno w życie innych ludzi. Horoskop na dziś mówi, że niektóre osoby mogą takie zachowanie uznać za wścibstwo.

Waga (23.09 - 22.10)

Wykażesz się aktywnością w dziedzinie, która była Ci do tychczas dość odległa. Horoskop dzienny na piątek wróży, że zaskoczysz kilka osób.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie uda Ci się zrealizować wszystkich dzisiejszych planów. Horoskop dzienny mówi, że zmartwi to szczególnie Twoich najbliższych.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nie forsuj na siłę swoich pomysłów. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że znacznie więcej uda Ci się osiągnąć łagodną perswazją.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Chętnie wejdiesz we współpracę z innymi osobami. Horoskop dzienny na piątek mówi, że Wasza współpraca przyniesie dobre efekty.

PIŁKA NOŻNA „LEWY” BIJE KOLEJNE REKORDY. TRANSFER WOJCIECHA SZCZĘSNego JEST JUŻ NA OSTATNIEJ PROSTEJ

Lewandowski lepszy od Urbana

Filip Bares
redakcja@polskapress.pl

Gol Roberta Lewandowskiego wystarczył Barcelonie do pokonania Getafe. W stolicy Katalonii jest już też Wojciech Szczęsny, który wczoraj miał przejść testy medyczne przed dołączeniem do klubu.

W środowy wieczór Barcelona była zdecydowanym faworytem starcia z Getafe. Podopieczni Hansiego Flicka wygrali do tej pory wszystkie mecze ligowe w tym sezonie, a ich rywale znajdują się na przedostatnim miejscu w tabeli La Liga.

Gol Lewandowskiego

Katalończycy nie musieli długo czekać, by objąć prowadzenie. Lamine Yamal puścił skrzydłem obiegającego go Julesa Kounde, który dograł piłkę w pole karne. Bramkarz gości David Soria próbował nieudolnie ją przechwycić i skierował ją prosto pod nogi Roberta Lewandowskiego, który z bliskiej odległości nie zwykł się mylić.

Dla Polaka był to siódmy gol w siódmym ligowym występie w tym sezonie. Kapitan Białoczerwonych jest też liderem klasyfikacji strzelców. Drugi jest Francuz Kylian Mbappe, który ma o dwa gole mniej. Napastnik Realu Madryt nie poprawi jednak szybko swojego dorobku, gdyż nabawił się kontuzji, która wyłączy go z gry na co najmniej trzy tygodnie.

Był to też 49. gol Lewandowskiego od początku występów w La Liga, to jest od sezonu 2022/2023. Taki dorobek oznacza, że kapitan reprezentacji Polski został samodzielnym liderem spośród polskich strzelców w lidze hiszpańskiej. Drugi pod tym względem Jan Urban (obecny trener Górnika Zabrze) ma na koncie 48 trafień i potrzebował do tego znacznie więcej spotkań.

Barcelona przeważała przez cały mecz, ale siatki rywali już nie trafiła. Duma Katalonii wygrała 1:0 i prowadzi w tabeli z kompletem punktów (21). Drugi Real ma na koncie 17 „oczek”.



Robert Lewandowski prowadzi w klasyfikacji strzelców La Liga. Być może już od kolejnego tygodnia skład Barcelony będzie zaczynał i kończył się na Polakach

Szczęsny w Barcelonie

Hiszpański „Sport” przekazał informację o szczegółach kontraktu Szczęsnego z Barceloną.

- Barcelona zaproponowała kontrakt do końca sezonu i pensję w wysokości około 3 mln euro

brutto do czerwca 2025 r. plus premie - poinformowano.

Tym samym Szczęsny zarobi prawie cztery razy mniej w stolicy Katalonii niż dotychczasowo w Turynie. Na mocy swojego ostatniego kontraktu z Juventu-

sem Polak zarabiał 12 mln euro brutto rocznie.

Dla porównania, wg portalu „capology.com” dotychczasowy numer jeden Blaugrany, Marc-Andre ter Stegen zarabia 6,3 mln euro brutto rocznie. Ponad 3 mln

euro ma natomiast dostawać rezerwowego bramkarza Inaki Pena.

Najlepiej zarabiającym piłkarzem Barcelony jest Frenkie De Jong. Holender inkasuje... aż 37,5 mln euro rocznie. Drugi na liście katalońskich płac jest kapitan Białoczerwonych Robert Lewandowski - 33,3 mln euro.

Pensja 3 mln euro rocznie, jaką otrzyma Szczęsny w Barcelonie, to kwota brutto. W rzeczywistości prawie 50 procent tej sumy zabierze mu hiszpański fiskus.

Latem Szczęsny rozwiązał kontrakt ze swoim dotychczasowym pracodawcą Juventusem. Na mocy porozumienia Polak miał otrzymać 4 mln euro w dwóch transzach, zamiast 12 mln euro obiecanych w kontrakcie. Pierwszy przelew miał już pójść, ale do drugiego nie dojdzie. Klauzula przewiduje, że jeśli Szczęsny znajdzie nowy klub, to dostanie tylko połowę całej sumy. Taką informację przekazał ceniowy dziennikarz gazety „Sport” Toni Juanmarti. Tym samym Polak może stracić finansowo na transferze do Barcelony. ©

Piłkarskie Orły: Lukas Podolski na podium

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

Daniel Świderski utrzymał prowadzenie w rankingu „Piłkarskie Orły” we wrześniu, ale czuje oddech za plecami rywali z PKO Ekstraklasy.

Wyścig o miano najlepszego strzelca województwa śląskiego we wrześniu wchodzi w decydującą fazę. Zawodnicy w tym tygodniu mieli okazję na powiększenie swego dorobku w meczach Pucharu Polski, które jeszcze nie są brane pod uwagę przy klasyfikacji, ponieważ następuje to dopiero po oficjalnej weryfikacji w PZPN.

Po ligowym weekendzie nadal prowadzi Daniel Świderski z Rekordu Bielsko-Biała. „Świder” ma 3 wrześniowe bramki i 4,50 pkt w rankingu. „Rekordziści” ostatnio wygrali na wy-



39-letni Lukas Podolski (z prawej) został najstarszym strzelcem w historii Górnika i trzecim najstarszym w historii Ekstraklasy. Ma też szansę na medal „Piłkarskie Orły”

jeździe z Olimpią Elbląg 4:2, a Świderski strzelił gola z rzutu karnego. Dwa razy do siatki rywali trafił w tym meczu Jan Ciućka i zameldował się na 4.

pozycji. Oprócz niego na miejscu tuż za podium są inni drugoligowcy - Jakub Niedbała ze Skry Częstochowa oraz Kamil Wojtyra i Konrad Andrzejczak

Polonii Bytom. Wszyscy mają po 2 bramki i po 3 punkty.

Wydarzeniem 9. kolejki PKO Ekstraklasy był Śląski Klasik Górnika Zabrze z GKS-em Kato-

wice, wygrany przez gospodarzy 3:0. Dwa gole dla zabrzan zdobył Lukas Podolski, dla którego były to pierwsze trafienia w tym sezonie. 39-letni „Poldi” wskoczył na 2. miejsce naszego rankingu.

- Ja lubię takie fajne mecze. Czasem ktoś mówi, że ma presję, a ja czuję radość. Każdy chyba woli grać w takim meczu niż w rezerwach. W takich meczach strzelałem gole w innych krajach też i to zawsze supersprawa. Przeciw GieKSie zagrałem jak w reprezentacji Niemiec albo Arsenalu - nie krył zadowolenia Podolski.

Gwiazda Górnika Zabrze dzieli pozycję wicelidera „Piłkarskich Orłów” z Gustavem Berggrenem z Rakowa Częstochowa (oba mają po 2 gole i po 4 punkty). „Medaliki” odprawiły Zagłębie Lubin aż 5:1, a Szwed dwa razy cieszył się z bramki.

W klasyfikacji ogólnopolskiej prowadzi Przemysław Jastrzębski. Snajper czwartoligowej Olimpii Zambrów ma już 11 wrześniowych goli (6,875 pkt)! Olimpia ostatnio pokonała Promień Mońki 10:2. Jastrzębski pięciokrotnie wpisał się na listę strzelców. Daniel Świderski zajmuje 7. miejsce w Polsce.

Wśród strzelczyń lideruje Wiktoria Kaczmarek z pierwszoligowego UJ Kraków - 7 bramek i 12,25 pkt. Najlepsza na tym etapie w województwie śląskim Karolina Miksone z ekstraklasowych Czarnych Sosnowiec jest piątą - ma 4 gole i 8 punktów.

Przypominamy współpracowników, przez które mnożymy gole w rankingu „Piłkarskie Orły”: dla ekstraklasy/ekstraligi - wynosi on 2; dla I ligi - 1,75; dla II ligi - 1,5; dla III ligi - 1; dla IV ligi - 0,625; dla Pucharu Polski - 2; dla europejskich pucharów - 2,5. ©



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNER
MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

Nie będzie wielkiego finału z gorzowianami. Trener Stali Stanisław Chomski stracił pracę

Robert Gorbati,
Jarosław Miłkowski
sport@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. W środowy wieczór przysnęły marzenia gorzowian o wjechaniu do wielkiego finału PGE Ekstraligi. Stalowcy bezdyskusyjnie przegrali półfinałowy rewanż ze Spartą we Wrocławiu.

Betard Sparta Wrocław	50
ebut.pl Stal Gorzów	40

Bilans dwumeczu: 96:84, awans Betard Sparty do finału PGE Ekstraligi.

Betard Sparta: Łaguta 11+1 (2, 2, 3, 0, 3), Kowalski 11 (1, 3, 3, 3, 1), Gusts 0 (0, 0, -, -, -), Bewley 11+1 (3, 2, 3, 1, 2), Kowalik 0 (0, 0, -, -), Krawczyk 7+2 (3, 1, 2, 0, 1), Mikołajczyk 0 (0, 0).

ebut.pl Stal: Vaculik 13+1 (2, 3, 1, 2, 3, 2), Woźniak 1+1 (1, 0, 0, -, -), Fajfer 2 (0, 2, -, -), Miśkowiak 6+2 (1, 2, 1, 1, 1), Thomsen 10+1 (2, u/w, 1, 2, 2, 3), Paluch 6+1 (2, 3, 1, 0, 0, u/w), Stojanowski 2+1 (1, 1, -).

BIEG POBIEGU: I: Łaguta (64,53), Vaculik, Kowalski, Fajfer - 4:2; II: Krawczyk (64,82), Paluch, Stojanowski, Kowalik - 3:3 (7:5); III: Bewley (64,27), Thomsen, Woźniak, Gusts - 3:3 (10:8); IV: Paluch (64,96), Janowski, Miśkowiak, Kowalik - 2:4 (12:12); V: Kowalski (65,31), Miśkowiak, Paluch, Gusts, Fajfer (t) - 3:3 (15:15); VI: Vaculik (64,65), Bewley, Krawczyk, Woźniak - 3:3 (18:18); VII: Łaguta (64,23 - NCD), Janowski, Stojanowski, Thomsen (u/w) - 5:1 (23:19); VIII: Bewley (64,58), Fajfer, Miśkowiak, Mikołajczyk - 3:3 (26:22); IX: Janowski (64,44), Łaguta, Vaculik, Woźniak - 5:1 (31:23); X: Kowalski (65,53), Krawczyk, Thomsen, Paluch - 5:1 (36:24); XI: Łaguta (64,94), Vaculik, Miśkowiak, Krawczyk - 3:3 (39:27); XII: Kowalski (65,25), Thomsen, Krawczyk, Paluch - 4:2 (43:29); XIII: Va-

culik (65,50), Thomsen, Bewley, Janowski - 1:5 (44:34); XIV: Janowski (65,45), Bewley, Miśkowiak, Paluch (u/w) - 5:1 (49:35); XV: Thomsen (65,50), Vaculik, Kowalski, Mikołajczyk - 1:5 (50:40).

Po pierwszej serii startów bilans dwumeczu ani drgnął. Zespoły zanotowały po jednym triumfie 4:2, dwa biegi zakończyły się remisami 3:3.

Gonitwy od V do VII były ciągiem niepowodzeń i błędów stalowców. Najpierw Oskar Fajfer wjechał w taśmę, zaś w powtórcie Jakub Miśkowiak dał się wyprzedzić Bartłomiejowi Kowalskiemu na ostatniej prostej. Potem Szymon Woźniak za szybko puścił sprzęgło na starcie, a pogwałtownym hamowaniu przyjechał na „kreskę” ostatni, nawet za juniorem miejscowych Jakubem Krawczykiem. Wreszcie „na deser” Anders Thomsen wjechał w „dmuchańca” w pojedynku z Artiomem Łagutą i Maciejem Janowskim (ten ostatni cudownie ozdrowiał po sobotnim wypadku w Chorzowie).

Nadzieje żółto-niebieskich na jazdę w wielkim finale PGE Ekstraligi zostały ostatecznie rozwiane w trzeciej serii startów. W VIII biegu mogli tylko oglądać plecy Daniela Bewley’a, w IX Janowski i Łaguta pokonali podwójnie Martina Vaculika i Woźniaka, zaś w X to samo uczynili Kowalski i Krawczyk w pojedynku z Thomsenem i Oskarem Paluchem. Frustracja Duńczyka była tak duża, że przy zjeździe

SIATKÓWKA

W trzeciej kolejce Plus Ligi Cuprum Stilon Gorzów po raz drugi wystąpi przed własną publicznością. Jutro o godz. 20.30 podopieczni trenera Andrzeja Kowala podejmą w Arenie Gorzów Ślepsk Malow Suwałki. Goście rozpoczęli sezon znakomicie - od zwycięstw 3:1 z Norwidem w Częstochowie oraz u siebie z AZS Olsztyn, co na razie daje im. 4. lokatę w tabeli. Zapowiada się ciekawe, zacięte widowisko.



FOT. ROBERT GORBAT

LEKKA ATLETYKA

Na stadionie przy ul. Krasińskiego w Gorzowie odbędą się paralelkoatletyczne mistrzostwa Polski seniorów i juniorów w pięcioboju. Początek sobotnich konkurencji o godz. 10.30 i 15.00, a niedzielnych o 10.00.



FOT. DAWID FOLTYNIEWICZ

Wrocławianie wygrali 11 biegów indywidualnie i 6 zespołowo. Musieli awansować do finału

do parkingu pozwolił sobie na niesportowy gest w stosunku do juniora Sparty. Został za to ukarany przez sędziego żółtą kartką.

Po remisie 3:3 w XI wyścigu, gospodarze postawili kropkę nad „i” w XII gonitwie. Wygrana 4:2 Kowalskiego i Krawczyka z Thomsenem i Paluchem oznaczała, że wjechali do finału.

Oceny stalowców:

● Martin Vaculik - ocena 4

Najlepszy zawodnik Stali w śródownym spotkaniu. Odnosił dwa z czterech indywidualnych

zwycięstw żółto-niebieskich. Początek i koniec spotkania pojechał w zasadzie bez zarzutu, ale w środkowej części meczu szybsi od Słowaka byli rywale.

● Szymon Woźniak - ocena 1

Pokonał jedynie najsłabszego seniora gości. Był to trzeci występ Woźniaka w tym sezonie we Wrocławiu i - niestety - trzeci raz nie zdołał przyjechać choćby na drugim miejscu. Trzymamy kciuki, by wyszedł z „dółki”, w jakim znalazł się w tej części sezonu.

● Oskar Fajfer - ocena 1

30-latek wrócił do składu po kontuzji prawego kolana. Zdołał jednak pokonać tylko rezerwowego juniora gospodarzy. Jesteśmy ciekawi, jak poradzi sobie w meczach o brąz.

● Jakub Miśkowiak - ocena 3

Punktowa zdobycz może zadowalać, ale gdyby 23-latek dowodził pozycje wywalczona na starcie, to zakończyłby mecz z dwucyfrowką. Był trzecim najsukuteczniejszym zawodnikiem Stali we Wrocławiu.

● Anders Thomsen - ocena 3+

Początek spotkania nie był najlepszy, bo nawet - jak w pierwszym swoim biegu - gdy dobrze wychodził sprzed taśmy, to na dystansie rywale byli szybsi. Podobnie, jak Vaculik, perfekcyjnie jechał dopiero w ostatniej części spotkania.

● Oskar Paluch - ocena 3

Początek spotkania dawał nadzieję, że dyspozycja 18-latkę pozwoli Stali myśleć o skutecznej walce o finał. Później był jednak wolniejszy

od Jakuba Krawczyka, czyli swojego odpowiednika po stronie gospodarzy.

● Jakub Stojanowski - ocena 2

W biegu młodzieżowym na ostatnim okrążeniu wyprzedził Marcela Kowolika. Po tym, gdy w VII biegu przegrał z parą Artiom Łaguta - Maciej Janowski, nie dostał już szansy na pokazanie się na torze.

Stanisław Chomski nie jest już trenerem Stali

Wczoraj tuż przed godz. 13.00 Stal Gorzów wydała następujące treści komunikat:

„Zarząd klubu Stal Gorzów informuje, że z dniem 26 września br. podjął decyzję o zakończeniu współpracy z trenerem Stanisławem Chomskim. Dziękujemy trenerowi za jego oddanie, profesjonalizm i nieoceniony wkład w rozwój naszego zespołu. Jego pasja oraz zaangażowanie pozostawiały trwały ślad w historii naszego klubu.”

Stanisław Chomski prowadził Stal kilka razy. Najpierw w latach 1987-1995, później 1999-2009, trzeci raz od maja 2015 roku. W 2016 roku wywalczył swój jedyny w trenerskiej karierze tytuł drużynowego mistrza Polski.

Klub rozstał się z Chomskim mimo ważnej umowy. Wiosną tego roku obie strony uzgodniły bowiem, że szkoleniowiec będzie pracował w Stali do końca sezonu 2025. Mówi się, że wpływ na decyzję miała kłótnia z kibicami po meczu we Wrocławiu. Dwumecz o brąz z Apatorem Toruń poprowadzą Piotr Świst i Krzysztof Orzeł. ©

KRÓTKO

ŻUŻEL

Memoriałowościganie na torze w Zielonej Górze

W niedzielę kibice czarnego sportu w Zielonej Górze po raz ostatni w tegorocznym sezonie usłyszą warkot żużlowych motocykli. Po trzydziestoletniej przerwie wraca Memoriał Rycerzy Speedway’a. Teraz będziemy mieli jego VIII edycję. Zawody mają na celu uczczenie pamięci tragicznie zmarłych zielonogórskich zawodników: Bogdana Spławskiego, Wiesława Pawliaka, Andrzeja Zarzeckiego, Artura Pawliaka i Rafała Kurmańskiego.

Lista startowa: 1. Krzysztof Sadurski (NovyHotel Falubaz Zielona Góra), 2. Hubert Jabłoński (FOGO Unia Leszno), 3. Patrick Hansen (Innpro ROW Rybnik), 4. Norbert Krawciak (Cellfast Wilki Krosno), 5. Michał Curzytek (NovyHotel Falubaz Zielona Góra), 6. Kacper Andrzejewski (Betard Sparta Wrocław), 7. Maksym Borowiak (FOGO Unia Leszno), 8. Rohan Tungate (Innpro ROW Rybnik), 9. Gracjan Szostak (Arged Malesa Ostrów Wielkopolski), 10. Mateusz Tonder (Energa Wybrzeże Gdańsk), 11. Antoni Mencil (Fogo Unia Leszno), 12. Casper Henriksson (Ultrapur Start Gniezno), 13. Tobiasz

Potasznik (Arged Malesa Ostrów Wielkopolski), 14. Franciszek Karczewski (Abramczyk Polonia Bydgoszcz), 15. Oskar Hurysz (NovyHotel Falubaz Zielona Góra), 16. Bartosz Smektała (FOGO Unia Leszno).

Początek zawodów o godzinie 14.00. Wstęp będzie wolny.

Wcześniej, we wtorek, kilkunastu młodych adeptów speedway’a przystąpiło na zielonogórskim torze do egzaminu na licencję Ż. Wśród nich była trójka zawodników Falubazu: Wiktor Wojciechowski, Hubert Kotlarski i Kacper Witrykus. Wszyscy zaliczyli tę próbę pomyślnie.

TENIS STOŁOWY

Cztery razy stawali na najwyższym stopniu podium

W Centrum Szkoleniowym PZTS im. Andrzeja Grubby w Gdańsku został rozegrany z udziałem 164 zawodników 1. turniej Grand Prix Polski osób niepełnosprawnych. W klasie 8-10. zwyciężyła Magdalena Pawłasek (ZSR Start Zielona Góra), pokonując w finale Teresą Szturm (KSN Start Kalisz) 3:2. Trzykrotnie triumfowali też jej klubowi koledzy: w klasie 1-2. Tomasz Jakimczuk po wygranym finale z Piotrem Sokalskim (IKS Jezioro Tarnobrzeg) 3:0, w klasie 8. Piotr Grudzień, pokonując w finale Maksyma Chudzińskiego (KS

Bronowianka Kraków) 3:0 oraz w klasie 10. Igor Misztal po końcowym sukcesie nad Pawłem Włodyką (IKS Jezioro) 3:0. Na 2. miejscu zmagania zakończył w klasie 6. Sławomir Brak (GZSN Start Gorzów), ulegając w finale Piotrowi Mańturzowi (RS-SIRON Start Radom) 0:3. W klasie 10. na najniższym stopniu podium stanął Hubert Morusiewicz (ZSR Start).

TENIS STOŁOWY Gorzów był areną zmagania żaków i skrzatów

Na starcie 1. wojewódzkiego turnieju kwalifikacyjnego żaków i skrzatów stanęło w Gorzowie 54 zawodników. Wy-

niki: żaczki - 1. Zofia Kaspro-wicz (ZKS Zielona Góra), 2. Zuzanna Matusik (Bocian Stońsk-Kończyn), 3. Wiktoria Trubiłowicz (Spartakus Otyń), 4. Justyna Zawadzka (Kłodawka Gorzów); żacy - 1. Kacper Szybka, 2. Oskar Taurogiński (obydwaj z Pełcza Górki Notec-kie), 3. Aleksander Daniłowski (Gorzovia), 4. Maksym Czap-ski (ZKS); skrzatki - 1. Z. Matu-sik, 2. Patrycja Jaworska (obydwie z Bociana), 3. Adrianna Presz (Spartakus), 4. Pola Burkiewicz (Bocian); skrzaty - 1. Mateusz Fidrych (Gorzovia), 2. Marcel Jung, 3. Michał Jawor-ski (obydwaj z Bociana), 4. Igor Makarewicz (UKTS Olimpia Lubsko). (mn, rg, rk)