

Iran przestrzega Europę:
To byłby udział w wojnie **str. 7**



FOT. ATTA KENARE/AFP/EAST NEWS

Cierpisz na nadwagę albo otyłość?
NFZ ma darmowe plany żywieniowe.
Zdarzają Ci się kilkusekundowe
wyłączenia? Mikrosen może być
groźny – str. 9-12

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
4.03.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 52 (22.653)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

To nie lipa. To
wielka sosna.
Może zostać uznana
za najpiękniejsze
drzewo w kraju **str. 3**



FOT. MAGDA MARZALEK

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	11718	гелікоптерів	348
літаків	435	БТРів	24131

Pieniądze położyła
na wycieraczce.
Myślała, że ratuje
córkę **str. 4**



FOT. LUBUSKA POLICJA

REGION



FOT. MICHAŁ KORN

Za nami piękna pełnia. Przez pierwsze sekundy Księżyc był „krwawy”. Wraz z upływem czasu zmieniał barwę na pomarańczową (robaczą) w kierunku białej. Więcej zdjęć na GazetaLubuska.pl.

NOWA SÓL

Zamknięto przejazdy kolejowe

Trwa remont linii kolejowej w Nowej Soli. Na razie zamknięte zostały dwa przejazdy kolejowe. Będą utrudnienia. SubBus informuje też o zmianach w kursowaniu autobusów.

Remont przeprowadzi Dolnośląskie Przedsiębiorstwo Napraw Infrastruktury Komunikacyjnej DOL-KOM. Poinformowało o czasowym zamknięciu wybranych przejazdów kolejowo-drogowych w Nowej Soli.

- Utrudnienia są związane z pracami inwestycyjnymi prowadzonymi na linii kolejowej w celu poprawy jej bezpieczeństwa – mówi Łukasz Chybiński z nowosolskiego magistratu.

Wczoraj o godzinie 22 zostały zamknięte przejazdy na ul. Żabiej i Targowej. Utrudnienia mają potrwać do 7 marca, do godz. 7.

Na przejeździe na ul. Ciepeliowskiej będą zamknięcia nocne, w godz. 22.00-6.00 z 4 na 5 marca i z 6 na 7 marca. Prace tutaj mają trwać wyłącznie nocą, by ograniczyć utrudnienia w ruchu. Urząd miasta informuje o objazdach. Dla przejazdów na Żabiej i Targowej jest wyznaczony objazd ulicami Głogowską i Dolnośląską – w obu kierunkach. Dla Ciepeliowskiej nie ma objazdu – prace nocą „mają zminimalizować uciążliwość”. MP

Koniec z bałaganem
na klatkach
schodowych
str. 5

BLISKI WSCHÓD JEDNI MAJĄ WRACAĆ, INNI WCIAŻ CZEKAJĄ

Trudne powroty z krajów arabskich

Aleksandra Łuczyńska
aluczyńska@gazetalubuska.pl

Z powodu konfliktu na Bliskim Wschodzie małżeństwo z Żar utknęło w Omanie. - Zapamiętamy te wakacje do końca życia - mówi Izabela Klimas-Niekało. Czterooosobowa rodzina, także z Żar, jest obecnie w Dubaju i liczy na powrót w czwartek.

Wybuch wojny na Bliskim Wschodzie pokrzyżował plany turystów przebywających m.in. w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, ale nie tylko. Izabela i Krzysztof Niekało z Żar pod koniec lutego wybrali się z biurem podróży do Omanu. Po wybuchu konfliktu okazało się, że nie mogą wrócić do Polski w wyznaczonym terminie.

Dużo stresu i nerwów

„Aż niewiarygodne, że jeszcze tydzień temu lecieliśmy spokojnie, podziwiając z góry piękne krajobrazy, nad Iranem, Irakiem, Zatoką Perską, Kuwejtem, Bahrajnem, Dubajem, Emiratami... A dziś nie wiemy, czy jutro wylecimy... Mamy jednak nadzieję, że bezpiecznie dolecimy do Polski...” - tak pani Iza napisała w mediach społecznościowych w sobotę 28 lutego. Niestety, okazało się, że wylot 1 marca był niemożliwy.

- Oman to bardzo bezpieczny kraj, ciągle nas zapewniano, że nic nam nie grozi. Wielu turystów ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich chciało się tutaj dostać, żeby wrócić do domu - mówi „Gazecie Lubuskiej” Żaranka. - Nam TUI zapewniło hotel i ubezpieczenie, ale dezinformacje, jakie były i ich brak wiedzy, kiedy wylecimy, kiedy będzie bezpiecznie, wprowadzały nas w stan ogromnego stresu - dodaje.



FOT. NADESŁANA

Izabela i Krzysztof Niekało mieli wrócić do domu w niedzielę. Jeśli wszystko poszło zgodnie z planem, dziś są już w Polsce

W końcu pojawiła się sprawdzona informacja i Lubuszanie wczoraj w godzinach wieczornych mieli wyruszyć w podróż do domu. Mają wylądować w Katowicach, ale lot potrwa znacznie dłużej, bo nie mogą wracać tą samą drogą, którą lecieli na Wschód.

Izabela Niekało ze wzruszeniem podzieliła się informacją o planowanym powrocie. - To będzie dłuższa droga, ale w końcu możemy się pakować, euforia jest ogromna. Na pewno będziemy omijać ten rejon świata, to piękne wakacje, piękne widoki, ale nie będziemy ryzykować.

Trudny powrót z Dubaju

Na Bliskim Wschodzie utknęła też pani Natalia z Żar, która z mężem i dziećmi jest w Dubaju. Według planu mają wracać do Polski 5 marca, ale już kilkakrotnie ich bilety były przebukowane.

- Na ten moment jest spokojnie, mamy wracać planowo z Abu Zabi. Gdyby to miało się zmienić, mamy zapewniony pobyt, który opłaca Dubaj. Słychać samoloty wojskowe, wczoraj było słychać huk. To wszystko jest względnie blisko, więc siłą rzeczy jest głośno. Miasto funkcjonuje normalnie. Wszystko jest czynne. Część wycieczek nam odwołano, ale pomału je przywracają. Z tego, co widzę na stronie w mediach społecznościowych i według tego, co przekazują mi rodzice, w telewizji jest dużo nieprawdziwych informacji. Dlatego śledzimy rządowe strony, jesteśmy pod opieką biura podróży i nie panikujemy - mówi „Gazecie Lubuskiej” pani Natalia.

Na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych informacje dla podróżujących są aktualizowane na bieżąco. Podróże na Bliski Wschód są odradzane.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Jarosław
Miłkowski



TO NIE KO. TO WALKOWER

Lubuska, ale i ogólnopolska Koalicja Obywatelska żyje niedzielными wyborami. W Dzień Kobiet członkowie rządzącej partii będą wybierać szefa swojego ugrupowania w kraju, w regionach oraz w powiatach.

Jako mieszkaniec Gorzowa ja też trochę tymi wyborami żyję. Nie, nie jestem członkiem żadnej partii. Moim „ugrupowaniem” jest Gorzów i nie mogę zrozumieć, dlaczego wśród trojga kandydatów, którzy pierwotnie zdecydowali się zawalczyć o fotel przewodniczącego w regionie, nie ma żadnego przedstawiciela z północy. Waldemarowi Sługockiemu rękawicę postanowił rzucić Marek Cebula. Zrobiła to też Elżbieta Anna Polak (ostatecznie się wycofała i popiera wojewodę). Z północy na start nie odważył się jednak nikt. Efekt tego taki, że najbardziej na północ „wysuniętym” kandydatem jest... były burmistrz Krosna Odrzańskiego. W linii prostej 31 km od Zielonej Góry i aż 76 km od Gorzowa.

Na dwunastu posłów północ Lubuskiego ma zaledwie dwóch. Na pięciu reprezentantów Koalicji Obywatelskiej w Sejmie - tylko jednego. A teraz chętnych do tego, by rządzić w województwie partią, która rządzi także w kraju, nie ma nikogo.

Nie powiem, kto miałby w tych niedzielnych wyborach wystartować. Nie wiem nawet, czy ta osoba miałaby szansę na zwycięstwo. Wiem natomiast jedno. Odpuszczanie wyborów na szefa regionu to oddawanie województwa przez polityków KO z północy walkowerem. Jako mieszkaniec Gorzowa czuję, że przedstawiciele Koalicji z mojej części województwa walkę o północną część regionu sobie odpuścili. Pokazali, że to nie Zielona Góra ogrywa Gorzów. To Gorzów nawet nie chce zawalczyć o swoje.

Za półtora roku będą kolejne wybory parlamentarne. Ciekawe, wśród kogo będą wówczas szukać głosów poparcia. Wśród tych, którzy widzą, że teraz walką o Gorzów odpuszczają?

ROZMOWA DNIA

Okiem Irańczyka. Atak na reżim ajatollahów bardzo go ucieszył

Martyna Kucybała
martyna.kucybała@polskapress.pl

Rozmawiamy z Michałem Mohammadrezą Rezazadehem, Irańczykiem mieszkającym od kilku lat w Polsce.

Jaka była twoja pierwsza myśl na wieść o ataku USA i Izraela na cele w Iranie?

Bardzo się ucieszyłem. Miałem mnóstwo wiadomości od działaczy Irańczyków. Pisali, że to cudowne, że w końcu to się wydarzyło. Stany Zjednoczone i Izrael bardzo dokładnie się przygotowały, skoro w pierwszych 24 godzinach udało im się zabić kluczowego dyktatora.

Kim był Ali Chamenei? Dlaczego jego śmierć ma tak duże znaczenie dla Iranu?

Można powiedzieć, że pełnił on rolę podobną do papieża w Watykanie - tylko w świecie islamu szyickiego. O obsadzie tego stanowiska decyduje zamknięty krąg religijnych elit, rada duchownych, która wskazuje „właściwą” osobę. Chamenei wydawał nakazy i zakazy obowiązujące nie tylko w Iranie, ale dla całego świata szyickiego.

Co myślisz o tym, że ta interwencja przyszła z zewnątrz? W Europie się to krytykuje.

Ludzie w Europie nigdy nie żyli pod dyktando Islamskiej Republiki Iranu. Nie doświadczali rzeczy, które dla Irańczyków są codziennością. Ich siostry nie były gwałcone tuż przed egze-

kucją. Ich bracia nie byli wcielani do wojska i wysyłani do Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej, gdzie poddaje się ludzi brutalnemu praniu mózgu. Nie byli torturowani za udział w protestach. Nie byli mordowani za to, że wyszli na ulicę. Ich dzieci nie ginęły tylko dlatego, że domagały się podstawowych praw. W Europie można manifestować - w Iranie czegoś takiego nie ma. Dlatego, gdy widzę w Europie protesty „w imieniu Irańczyków”, na przykład pod ambasadą USA, na których nie ma ani jednego Irańczyka, trudno mi to traktować poważnie. My interwencji z zewnątrz potrzebowaliśmy. Rozwiązanie nie mogło przyjść z wewnątrz kraju. Dlatego wielu z nas mówi dziś „tak” tej interwencji. Jest nam żal, że musimy to popierać. Ale robimy to z nadzieją, że będziemy mogli zbudować demokrację.

Mówisz o demokracji. Czy twoim zdaniem to, co dzieje się teraz, stwarza szansę na faktyczny upadek reżimu?

Istnieje szansa na zmianę. Jednym z kluczowych elementów jest Cyrus Reza Pahlawi, syn ostatniego szacha Iranu Mohammada Rezy Pahlawiego. On jasno komunikuje, że przyszedł Iran widzi w sojuszu ze Stanami Zjednoczonymi oraz Izraelem, co byłoby przełomową zmianą. Zapowiedź normalizacji relacji ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem to coś całkowicie sprzecznego z ideologią Islam-

Zamów prenumeratę

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



PRZYRODA

Skazani na Ziemię

Znowu odkryto planetę podobną do naszej Ziemi. Nawet zdolna do zasiedlenia, ale światło dociera do niej po kilkudziesięciu latach. Okrutnie daleko, a jak ktoś mi nie wierzy, to proszę sprawdzić, ile wynosi prędkość światła.

Póki co, Kosmos jest dla człowieka niedostępny. Już kilkutygodniowy pobyt na orbicie w stanie nieważkości powoduje galopującą osteoporozę. Szkielet staje się bardzo kruchy i łamliwy. Żadne, nawet najdłuższe ćwiczenia fizyczne, procesu odwapnienia kości nie zatrzymują. Brak krążenia osłabia znacząco naczynia krwionośne, a pracując bez wysiłku, serce ulega degeneracji. Drobniejsze dolegliwości pomijam. Rok w kosmosie to pewna awaria układu krążenia po powrocie w normalne warunki. Jest jeszcze promieniowanie kosmiczne z całym spektrum złych zmian: od uszkodzeń narządów po mutacje. Im dłużej w przestrzeni kosmicznej, tym dla człowieka gorzej. Jakiegokolwiek międzygwiazdne podróże to na razie domena czystej fantastyki naukowej. Nawet załogowa wyprawa na nieodległego Marsa jest w sferze marzeń. Jeno loty na Księżyc mamy jako tako ogarnięte. Dopóki nie powstanie technologia sztucznej grawitacji i skutecznej ochrony przed kosmicznym promieniowaniem, dopóty ludzie będą mieszkali na Matce Ziemi. Krótko mówiąc, ludzkość nie ma absolutnie żadnego planu B. Trzeba siedzieć w obejściu i dbać o matkę Ziemię, bo innej nie ma i nie będzie. **GT**

skiej Republiki. Przez dekady uczono nas w szkołach, że trzeba skandować „śmierć Ameryce” i „śmierć Izraelowi”. To są niuanse, które Irańczycy rozumieją, a których w Europie się nie dostrzega i oczywiście ludzie mają prawo tego nie wiedzieć. Ale ta niewiedza ma konsekwencje. Ludzie boją się Irańczyków. Nasz kraj jest uznawany za państwo terrorystyczne.

Czego potrzebuje teraz irańska społeczność?

Społeczność irańska musi teraz wierzyć w siebie i w swoją siłę. Musi wierzyć, że uda się Irańczyków zjednoczyć mimo wszystkich różnic pod świecką flagą Iranu. Można życzyć Irańczykom zwycięstwa w obaleniu reżimu ajatollahów. Gdy Islamska Republika upadnie, będzie możliwe zjednoczenie narodu irańskiego - wszystkich Irańczyków, niezależnie od narodowości czy pochodzenia etnicznego. Kiedy reżim upadnie, będzie możliwe zbudowanie kraju, w którym Irańczycy będą mogli się utożsamiać z jedną, wspólną, świecką ojczyzną.

***Mohammadreza Rezazadeh, znany w Polsce jako Michał, to youtuber, który od 2017 r. mieszka w Polsce. Prowadzi kanał „Irańczyk w Polsce”.**

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
11°C	1°C	11°C	-2°C
Barometr 1024 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach. 11-25 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		12°C	-1°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		14°C	-1°C

Uwaga: prawie bezchmurnie

FORUM CZYTELNIKÓW

Hubert

Najechałem na to zdarzenie na DK27 na trasie Żary - Zielona Góra. Państwu z zagranicy nic się nie stało. Upewniłem się czy zawiadomili służby oraz czy nie są poszkodowani, poinformowałem że mogę udzielić im pomocy jako ratownik - odmówili. Zapytałem, czy były jakieś dodatkowe osoby z nimi w aucie. Poinstruowałem, aby nie podchodzić do samochodu, bo jest ryzyko, że spadnie i w zasadzie na tym się skończyła moja rola. Kilometr dalej mijalem

już trzy wozy straży i policję. Pan nie wyrobił zakrętu.

Leokadia

W sprawie planu zamknięcia szkoły w Gęstowicach. Teraz prawie setka dzieci brakuje, a za rok czy dwa? Na pewno nie będzie więcej, tylko coraz mniej. Nie stać nas na utrzymanie tak małych szkół. Pieniądze będą potrzebne seniorom, których jest coraz więcej.

Stanisława

Szkoły generują duże koszty. Kiedyś moją szkołę zli-

kwidowali też i musieliśmy iść do innych. Nikt nie protestował, nie ma dzieci i dlatego tak jest.

Aleksander

W sprawie łącznicy kolejowej w Kostrzynie uważam, że to jedna wielka ściema. Łącznica jest od zawsze, tylko brak peronu. Obok jest wiadukt a przy nim schody na peron pierwszy (obecnie wejście zakratowane). Peron miał być przed Woodstockiem, lecz z jakichś względów zrezygnowano. Powinna wkroczyć NIK, bo

jest to marnowanie milionów złotych. No i w razie realizacji, cały Stary Kostrzyn zostanie rozwalony i po Muzeum Twierdzy.

Jarosław

Budowa łącznicy kolejowej w Kostrzynie to bardzo dobra decyzja, która mocno udrożni ruch na tych liniach oraz jeszcze lepiej połączy obie stolice województwa. Może to będzie także „zaczyn” do elektryfikacji, kiedyś chociaż na początek odcinka Gorzów-Kostrzyn, a następnie dalej do Krzyża.

nasz REGION

KRÓTKO

REGION

Wypalają trawy, straż gasi pożary

W ciągu niespełna tygodnia na terenie Lubuskiego odnotowano 24 pożary łąk i lasów. W większości przypadków są one wynikiem podpalenia. Strażacy właśnie ruszyli z ogólnopolską akcją „STOP wypalaniu traw”.

- Gdy tylko zrobiło się ciepło, odnotowaliśmy już pierwsze pożary nieużytków. W zdecydowanej większości są one spowodowane przez ludzi - przyznaje mł. bryg. Arkadiusz Kaniak, rzecznik prasowy Lubuskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP. - Największa ilość pożarów miała miejsce w południowej części województwa, w powiatach żagańskim i żarskim.

Niestety, nie pomagają apele strażaków i leśników, którzy proszą o to, by nie wypalać nieużytków. Co roku sytuacja się powtarza. We wtorek 3 marca ruszyła ogólnopolska akcja „STOP wypalaniu traw”. Strażacy podkreślają, że wypalanie traw nie powoduje użyzniania gleby, pożary nie mają pozytywnego wpływu na środowisko. W ubiegłym roku podczas takich pożarów w całej Polsce zginęło 10 osób.

W 2025 roku na terenie RDLP w Zielonej Górze (dawne województwo zielonogórskie) odnotowano: 253 pożary lasu o łącznej powierzchni 34,57 ha. AŁ



FOT. ALAN BIAŁEK

SŁUBICE

Śmiertelny wypadek

Służby zostały zaalarmowane o wypadku wczoraj, kwadrans przed godz. 8.00. Na miejsce (okolice Chyryna - pow. słubicki) skierowano ratowników medycznych, policję i straż pożarną.

- Za kierownicą osobowej hondy siedziała kobieta, która jechała w kierunku Kostrzyna nad Odrą. Na około trzecim kilometrze drogi krajowej nr 22, z nieznanych nam przyczyn, uderzyła w drzewo. W wyniku odnie-



FOT. LUBUSKA POLICJA

sionych obrażeń 40-latką poniosła śmierć na miejscu - relacjonuje w rozmowie z „Gazetą Lubuską” aspirant sztabowy Ewa Murmyło z Komendy Powiatowej Policji w Słubicach. W aucie nie było pasażerów. UB

To nie lipa. To jest sosna. Może zostać najpiękniejszą w kraju

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Ma ponad dwieście lat i prawie pięć metrów obwodu. Sosna Strażniczka z Gorzowa, staje do rywalizacji o tytuł Drzewa Roku.

Organizowany od szesnastu lat plebiscyt ma na celu zwrócenie uwagi na wyjątkowe drzewa, które od pokoleń wpisują się w krajobraz miast i wsi oraz są ważnym elementem polskiej kultury i historii. W corocznych wyborach doceniane są nie tylko okazy najstarsze czy najbardziej okazałe, lecz przede wszystkim te, z którymi mieszkańcy czują szczególną więź. Właśnie ogłoszono listę finalistów tegorocznej edycji konkursu. Znalazły się na niej między innymi majestatyczne dęby, miododajne lipy, szumiące topole oraz unikatowy klon francuski.

- Do szesnastej edycji konkursu zgłoszono czterdzieści dziewięć drzew. Wybór finałowej szesnastki okazał się wyjątkowo trudny. Większość zgłoszonych okazów zasługuje na wyróżnienie. Dziękujemy wszystkim za zaangażowanie w przygotowanie wniosków oraz działania na rzecz ochrony i promocji tych wyjątkowych okazów - mówi profesor Zbigniew Wilczek z Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach i członek konkursowego jury.



FOT. MAGDALENA MARSZALEK

Sosna Strażniczka zgłoszona została do konkursu przez gorzowski magistrat

W czerwcu ruszy internetowe głosowanie.

Sosna Strażniczka zgłoszona została przez gorzowski magistrat. Kandydatka nie jest przypadkowa. Od lat towarzyszy spacerowiczom przemierzającym Trasę Siedmiu Wzgórz, a niedawno została wybrana Gorzowskim Drzewem Roku. Samotnie stojące drzewo jest charakterystycznym punktem trasy i celem spacerów mieszkańców.

- To cichy towarzysz mijany w czasie marszrut, który od lat przyciąga uwagę mieszkańców. Stoi niewzruszona, dumnie wznosi się ku niebu niczym strażnik czasu. Jej obecność budzi refleksje nad siłą natury, przemijaniem i niezwykłą zdol-

nością drzew do przetrwania. To drzewo żyje w wyobrażeniach mieszkańców jako symbol wytrwałości, piękna, ciszy i nieprzemijającej obecności przyrody w naszym życiu - piszą organizatorzy konkursu z Klubu Gaja.

Trasa Siedmiu Wzgórz to kilkukilometrowa ścieżka prowadząca od ulicy Bazaltowej w kierunku ulicy Słowiańskiej, przez tereny po dawnych poligonach. Powstała w ramach budżetu obywatelskiego.

Oprócz gorzowskiej sosny wśród tegorocznych finalistów znalazło się aż dziewięć dębów. O laur ubiegają się między innymi najstarszy spośród zgłoszonych, bo czterystuletni dąb Józef z Wierzchucina w Pomor-

skiem i najwyższy, mający 35 metrów dąb Lubiech ze Świerzawy na Dolnym Śląsku. Są też trzy lipy drobnolistne: LipoCello z Żor w województwie śląskim, lipa Sobieskiego z Przeworska i Święta Lipka z Suchodoliny na Podkarpaciu. Na liście kandydatów znalazły się też topole: Marzanna z Grudziądza w województwie kujawsko-pomorskim i Obrońców z Warszawy oraz klon francuski Melodia Loary z Żelkowa w województwie pomorskim. W poprzedniej edycji krajowego plebiscytu zwyciężył ponad stuletni wąż z Szydłowca. Obecnie ubiega się on o tytuł europejski, który w tej chwili należy do polskiego buka Serca Wzgórz Dalkowskich z Dolnego Śląska.

Płatne parkingi w Nowej Soli zarobiły w sumie 590 tys. zł

Mateusz Pojnar
mpojnar@gazetalubuska.pl

Komendant Dariusz Rączkowski przygotował dla radnych sprawozdanie z działalności straży miejskiej w 2025 r. Strażnicy przyjęli prawie półtora tysiąca zgłoszeń. Blokady kół założono 452 razy.

1440 zawiadomień od mieszkańców to o 85 więcej niż rok wcześniej. Najwięcej - 640 - to „pozostałe zgłoszenia”.

„To głównie nieprawidłowości w parkowaniu, czyli

utrudnianie widoczności poprzez parkowanie na skrzyżowaniach, zastawianie wjazdu, niestosowanie się do znaków i parkowanie ciężarówek w miejscach, które nie są do tego wyznaczone” - pisze w raporcie komendant.

„Strażnicy pomagają chorym, rannym, porzuconym i bezdomnym zwierzętom - czytamy. - Reagują, gdy zagrożone jest ich życie i zdrowie. Interwenują także wtedy, gdy obecność zwierząt w przestrzeni miejskiej może stanowić zagrożenie dla mieszkań-

ców. Są odwożone do lecznicy i domu tymczasowego”.

Współpracują w tym kontekście z WGKiOŚ i Ośrodkiem Rehabilitacji Dzikich Zwierząt, na terenie Parku Krasnala.

W 198 zgłoszeniach chodziło o ochronę środowiska i gospodarowanie odpadami, a w 112 o zakłócenie porządku publicznego i spokoju.

Strażnicy miejscy zastosowali urządzenie do blokowania kół aut w 452 przypadkach.

„Wzorem ubiegłych lat kontrolowaliśmy paleniska pod kątem spalania odpadów w insta-

lacjach c.o. - czytamy w dokumencie. - Przeprowadzono 178 kontroli (443 w 2024) nie stwierdzając uchybień. Za spalanie odpadów roślinnych pouczone osiem osób, a cztery ukarano mandatem (...) W codziennej służbie funkcjonariusze zwracają również uwagę na czystość i porządek na terenie miasta. Wystosowano 384 nakazów porządkowych (120 w roku 2024), w których zwróciliśmy się do firm i instytucji o uporządkowanie zarządzanego terenu”.

Straż podkreśla, że problemem jest wystawianie wielkich

gabarytów przez mieszkańców budynków wielorodzinnych poza terminami ich wywozu.

- Zdarzają się również przypadki wydobywania ubrań z pojemników PCK - przyznaje komendant. - Ale firma zajmująca się ich opróżnianiem reaguje bardzo szybko na nasze zgłoszenia.

42 razy strażnicy podjęli interwencję wobec pijanych w miejscach publicznych. W 15 przypadkach odwieźli ich do izby wytrzeźwień lub do domu, siedem osób zabrało pogotowie.

Strażnicy obserwują też miejski monitoring, który obsługuje ich dyżurny. Podczas obserwacji ujawnili 171 wykroczeń. W Nowej Soli są 42 kamery plus dodatkowych 11 w rejonie Centrum Przesiadkowego i peronów kolejowych.

Jednym z zadań straży jest też konwojowanie pieniędzy na potrzeby urzędu miasta i strefy płatnego parkowania.

Wpływy z płatnych parkingów wyniosły łącznie prawie 590 tys. zł. Najwięcej - ponad 80 tys. - z terenu byłego parkingu MZGK przy ul. Moniuszki.

ADMINISTRACJA MAGISTRAT ODPOWIADA NA SKARGĘ

Czytelnik widzi problem, miasto nie

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Głos mieszkańca: Zielonogórski wydział komunikacji utrudnia petentom jak i pracownikom stacji diagnostycznych załatwienie sprawy.

Czytelnicy coraz częściej zgłaszają nam problemy, z jakimi spotykają się w Wydziale Komunikacji Urzędu Miasta. Jeden z nich napisał m.in.: „bardzo proszę o interwencję u prezydenta miasta lub zastępcy prezydenta w sprawie urzędników pracujących w Wydziale Komunikacji Miasta Zielona Góra. Pracownicy tego wydziału stale sprawiają problemy zarówno pracownikom stacji diagnostycznych jak i osobom chcącym zarejestrować pojazd (bez żadnych uprawnień i kompetencji w tym zakresie odrzucają badania techniczne i odmawiają rejestracji pojazdu). Wymagają od uprawnionych diagnostów badań według ich „widzi mi się”, często wymuszając potwierdzenie nieprawdy w stosunku do stanu faktycz-



- Każdą sytuację sporną staramy się wyjaśniać merytorycznie w oparciu o wytyczne Dyrektora Transportowego Dozoru Technicznego - twierdzi urząd

nego pojazdu. Jeden z pracowników notorycznie strasząc diagnostów wszczynając wobec nich postępowanie administracyjne, które jest sygnowane przez naczelnika wydziału komunikacji. Postępowania nie mają zakończenia - ale uniemożliwiają petentom załatwienie sprawy - czyli rejestrację pojazdu.

Niestety próby porozumienia są niemożliwe. Wymagania urzędników tego wydziału stoją w sprzeczności z przepisami prawa, co potwierdzają informacje z innych wydziałów komunikacji (również wydziału obsługi gminy Zielona Góra) a także konsultacje z Instytutem Transportu Drogowego, który

udział w tworzeniu prawa drogowego i komunikacyjnego oraz Polską Izbą Stacji Kontroli Pojazdów. Zielonogórski Wydział Komunikacji jest jedynym takim problemowym wydziałem w całym województwie”.

Otrzymaliśmy zwrótną informację z magistratu: „Nawiązując do poruszonych w pana kore-

spondencji kwestii, pragniemy wyjaśnić: Zgodnie z ustawą Prawo o ruchu drogowym, na Prezydencie Miasta spoczywa ustawowy obowiązek nadzoru nad stacjami kontroli pojazdów oraz rzetelnością pracy diagnostów. Nasi pracownicy realizują te zadania w oparciu o aktualną wiedzę merytoryczną, regularnie uczestnicząc w szkoleniach organizowanych m.in. przez Polską Izbę Stacji Kontroli Pojazdów oraz współpracując z Instytutem Transportu Samochodowego.

Naszym celem nie jest utrudnianie pracy przedsiębiorcom, lecz dbałość o bezpieczeństwo i poprawność dokumentacji technicznej. Potwierdzeniem dialogu, jaki prowadzimy ze środowiskiem diagnostów, jest fakt, że w ciągu ostatnich 17 lat tylko w jednym przypadku wystąpiły przesłanki do wszczęcia procedury cofnięcia uprawnień diagnosty. Każdą sytuację sporną staramy się wyjaśniać merytorycznie w oparciu o wytyczne Dyrektora Transportowego Dozoru Technicznego.

Pragniemy przypomnieć, że każdy mieszkaniec i przedsię-

biorca korzystający z usług urzędu ma zapewnioną pełną ścieżkę odwoławczą przewidzianą przepisami prawa. W przypadku wydania decyzji o odmowie rejestracji pojazdu, stronie przysługuje prawo wniesienia odwołania do Samorządowego Kolegium Odwoławczego za pośrednictwem organu wydającego decyzję. Jest to standardowa procedura kontroli instancyjnej(...).

Każdy mieszkaniec, który uważa, że został niewłaściwie obsłużony lub że urzędnik naruszył procedury, ma prawo złożyć formalną skargę z uzasadnieniem. Skargi takie mogą być składane pisemnie w urzędzie lub drogą elektroniczną. Każde takie zgłoszenie jest skrupulatnie analizowane przez kierownictwo biura lub bezpośrednio przez nadzór prezydencki, zgodnie z Kodeksem postępowania administracyjnego.

UM Zielona Góra jest otwarty na konstruktywną krytykę i każdą merytorycznie uzasadnioną sprawę poddamy ponownej weryfikacji.

Pieniądze położyła na wycieraczkę. Chciała ratować córkę

Red.
redakcja@gazetalubuska.pl

Mieszkanca Zielonej Góry może mówić o szczęściu. Policjanci odzyskali pieniądze i kosztowności, które przekazała przestępcom. Ostrzegają, że mamy plagę oszustw.

Do zdarzenia doszło przed tygodniem, 25 lutego. Mieszkanca jednego z zielonogórskich osiedli odebrała telefon od kobiety podającej się za jej córkę. Z rozmowy wynikało, że jej życie jest zagrożone i przebywa ona w szpitalu. Pilnie potrzebuje drogiego leku, który nie jest refundowany. Jedna dawka miała kosztować kilkanaście tysięcy złotych. Informację potwierdził mężczyzna podający się za lekarza.

Kobieta miała spakować pieniądze i biżuterię do reklamówki i wystawić ją na wycieraczkę. Miał ją odebrać kurier. Zielonogórzanka postąpiła zgodnie z instrukcją.

Wpadli, gdy przyszli po pieniądze

Funkcjonariusze zatrzymali dwóch mężczyzn na porządku uczynku z torbą pełną

pieniędzy i biżuterii, w chwili gdy wychodzili z klatki schodowej bloku. Taka szybka akcja była możliwa dzięki współpracy z Komendą Główną Policji w Warszawie oraz Komendą Wojewódzką Policji w Gorzowie - informuje podinspektor Małgorzata Stanisławska z Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze. Rzeczniczka nie zdradza, w jaki sposób funkcjonariusze dowiedzieli się o działaniach oszustów.

- To efekt działań operacyjnych. Ponieważ są niejawne,

stanowią jedną z najskuteczniejszych metod pracy w zwalczaniu przestępczości - podkreśla.

Zatrzymani to mężczyźni w wieku 22 i 38 lat. Usłyszeli zarzuty oszustwa, za które Kodeks karny przewiduje karę od 6 miesięcy do nawet 8 lat pozbawienia wolności.

Materiał dowodowy zebrany w tej sprawie był niepodważalny. Sąd Rejonowy w Zielonej Górze, na wniosek prokuratora, aresztował podejrzanych na trzy miesiące.



Policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn, którzy chcieli wyłudzić pieniądze od Zielonogórzanki

Urzednicy przyznają: gołoledź będzie nauczka na przyszłość

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Który chodnik należy do miasta, a za który odpowiada prywatny właściciel nieruchomości? - Można to sprawdzić w geoportalach - mówią urzędnicy.

Kończąca się - kalendarzowo - zima dała się w tym roku we znaki. Szczególnie miało to miejsce na przełomie pierwszych dwóch miesięcy. Po tym, gdy 26 stycznia wystąpiła gołoledź, problem z oblodzonymi chodnikami był nawet na początku lutego.

Na niebezpieczne trakty piesz nierzadko wielu mieszkańców, co opisywaliśmy na łamach „GL”. Zwracali oni uwagę, że w wielu przypadkach nie wiadomo, kto jest odpowiedzialny za odśnieżenie czy odlodzenie chodnika. Po naszych tekstach radny Ireneusz Maciej Zmora zaproponował, by na miejskim portalu pojawiła się osobna mapa, z której mieszkańcy mogliby dowiedzieć się, czy za porządek na danym chodniku odpowiada miasto, spółdzielnia, wspólnota mieszkaniowa czy indywidualny właściciel. Mo-



Po wystąpieniu gołoledzi większą przyczepność dawało chodzenie po trawnikach niż po chodnikach

głoby to skrócić drogę w podejmowaniu interwencji o odśnieżenie ciągu spacerowego.

- Na obu geoportalach miasta udostępniona jest warstwa umożliwiająca sprawdzenie, czy zarządcą danej nieruchomości jest gmina, czy inny podmiot. Geoportal czytelnie określa granice nieruchomości, w tym granice dróg publicznych oraz wskazuje które nieruchomości stanowią własność miasta. Ta funkcjonalność dostępna jest dla całego obszaru i obejmuje wszystkie działki ewidencyjne, w tym również

stanowiące ciągi komunikacyjne, rejon przystanków komunikacji publicznej oraz tereny placówek publicznych - mówi wiceprezydent Jacek Szymankiewicz.

Magistrat nie chce jednak, by podobna sytuacja, jak ta sprzed pięciu tygodni, się powtórzyła.

- Była ona trudna do opanowania. Zdarzenia te zostały poddane analizie w celu wypracowania na przyszłość najskuteczniejszych metod zarządzania posiadanymi zasobami w tak kryzysowych sytuacjach - dodaje wiceprezydent.

GORZÓW PO INTERPELACJI RADNYCH KOALICJI OBYWATELSKIEJ

Korekty w cenie za śmieci nie będzie

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Kupiliście mieszkanie, w którym wcześniej mieszkało więcej osób? To za śmieci będziecie musieli zapłacić według ich zużycia wody. Miasto nie widzi możliwości, by wprowadzić korektę w opłacie.

Ten przykład podnoszony był przez mieszkańców Gorzowa wielokrotnie, a pytanie pozostawało bez odpowiedzi. Chodzi o rachunki za śmieci dotyczące mieszkań, w którym wcześniej było więcej lokatorów niż obecnie.

Od 1 stycznia mieszkańcy bloków i kamienic płacą za odpady według stopnia zużycia wody. A opłata w pierwszym półroczu tego roku naliczana jest według danych za okres stycznia-czerwiec 2025. Jeśli więc ktoś od lipca zeszłego roku kupił (lub wynajął) mieszkanie, w którym wcześniej żyło więcej osób, to dziś za śmieci musi zapłacić majątek.

Przykład: jeśli wcześniej w mieszkaniu żyło pięć osób



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Od 1 stycznia za odbiór śmieci w Gorzowie odpowiada spółka Inneko MTO (czyli Miejski Transport Odpadów)

i zużywali oni łącznie piętnaście metrów sześciennych wody miesięcznie, to dziś nowy lokator - choćby mieszkał sam - musi płacić 180 zł (czyli 15 m x 12 zł) za same śmieci.

Jeszcze w styczniu w sprawie rozliczania takich sytuacji złożyli interpelację radni Koalicji Obywatelskiej. Wnosili oni

o to, by władze miasta rozważyły możliwości wprowadzenia czytelnich rozwiązań umożliwiających korektę w opłacie. Magistrat już udzielił odpowiedzi. Co z niej wynika?

- Opłata za wywóz i zagospodarowanie odpadów komunalnych naliczana jest w oparciu o dane historyczne, które co

do zasady są już sprawdzone i zweryfikowane. Takie rozwiązanie nie jest indywidualnym pomysłem gorzowskiej uchwały, ale wynika wprost z ustawy i jest powszechnie stosowane w gminach, gdzie obowiązuje system rozliczania odpadów „po wodzie” - tłumaczy wiceprezydent Jacek Szyman-

kiewicz. - Zmiany właścicieli czy najemców obejmujące zarówno zwiększenie, jak i zmniejszenie liczby osób w lokalu, nie mogą wpływać na ponoszoną opłatę, gdyż nie skutkują zmianą danych będących podstawą wymiaru opłaty. Wprost wynika to z ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach - dodaje. Korekta opłaty możliwa jest tylko wówczas, jeśli korektę swojej należności przedstawiłoby przedsiębiorstwo wodociągowo-kanalizacyjne.

- W związku z powyższym brak jest podstaw do wprowadzenia wskazywanych w interpelacji propozycji zmian - odpowiedział radnym Szymankiewicz.

Kto więc mieszka w lokalu, w którym wcześniej używano dużo wody, mniej za śmieci będzie płacił dopiero wówczas, gdy pod uwagę brany będzie okres, w którym on już był właścicielem czy najemcą mieszkania. Od lipca tego roku opłata będzie naliczana za okres lipiec-grudzień 2025. Zużywana woda w trwającym właśnie półroczu będzie podstawą do obliczenia opłaty za śmieci od stycznia.

A skoro już jesteśmy przy interpelacjach i śmieciach, to z odpowiedzi na inne zapytanie radnych KO można się dowiedzieć, że w Gorzowie za odbiór śmieci odpowiada już nowa spółka. To Inneko MTO (czyli Miejski Transport Odpadów), szóstą już spółką-córką „głównego” Inneko.

- Jej powołanie wymusiło prawo. Przyjmując zlecenie w formie in-house'u, miejska spółka musi powołać wydzieloną do tego specjalną spółkę - mówi nam Łukasz Marcinkiewicz, prezes Inneko. Gdy więc Inneko zaczęło zajmować się cmentarzem, powstało Inneko SPZ, a gdy miasto powierzyło miejskiej spółce zajmowanie się drogami - powstało Inneko RCS.

Jak tłumaczy nam Łukasz Marcinkiewicz, powołanie nowej spółki w zasadzie nie zwiększyło kosztów. Dotychczasowy szef zespołu zajmującego się w Inneko odpadami formalnie został prezesem Inneko MTO, a łączne wydatki na trzyosobową radę nadzorczą to koszt mniejszy niż 2 tys. zł.

Koniec z bałaganem na klatkach schodowych i w suszarniach. Spółdzielnia: „Opróżnić natychmiast!”

Magdalena Marszałek
Gorzów

Na klatkach schodowych bloków należących do SM Górczyn zawisły kartki: usunąć wszystkie rzeczy z klatek schodowych, korytarzy piwnicznych, wózkarni i suszarni. Natychmiast.

Mieszkańcy bloków doskonale wiedzą, jak cenny jest każdy metr przestrzeni. Piwnice, rowerownie czy suszarnie od lat pełnią funkcję dodatkowych schowków. Traktowane są niczym prywatne magazyny, a lokatorzy - myśląc o własnej wygodzie - często zapominają o bezpieczeństwie. Stoją tam rowery, wózki dziecięce, foteliki samochodowe. Piętrzą się kartony, stare meble, dywany, zabawki, opony czy pudła po domowych sprzętach. Część z tych rzeczy już nikomu nie jest potrzebna, ale część wciąż jest używana.

Porządek albo konsekwencje

Aby zdyscyplinować mieszkańców, spółdzielnia re-

gularnie kieruje do lokatorów pisemne wezwania do przestrzegania ustalonego porządku. Tym razem jednak komunikat przybrał bardziej stanowczą formę. Na drzwiach wejściowych do klatek schodowych pojawiły się wyraźne ogłoszenia z konkretnym żądaniem i ostrzeżeniem o konsekwencjach.

„Przypominamy, że pomieszczenia takie jak suszarnia, wózkarnia i pralnia służą do użytkowania zgodnie z ich przeznaczeniem. Kategorycznie zabrania się składowania i przechowywania innych przedmiotów w tych pomieszczeniach z uwagi na przepisy sanitarne oraz przeciwpożarowe. Prosimy o niezwłoczne usunięcie przedmiotów takich jak meble, sprzęt gospodarstwa domowego, regały, kartony, opony czy worki z odzieżą. Wszystkie przedmioty należy usunąć natychmiast. W przypadku niedostosowania się do powyższego zalecenia zostaną one usunięte na koszt mieszkańców” - czytamy w ogłoszeniu.



FOT. ŁUKASZ KACZANOWSKI

Zagrazone klatki i piwnice to częsty widok w wielu blokach

Bezpieczeństwo najważniejsze

Spółdzielnia tłumaczy, że takie działanie ma na celu skłonienie lokatorów do zrobienia porządków i zastanowienia się, czy wszystkie rzeczy, które

składają na klatkach i w pomieszczeniach wspólnych są im naprawdę potrzebne.

„Chodzi przede wszystkim ze względu na bezpieczeństwo. Klatki schodowe to drogi ewakuacji, więc nie powinno znaj-

dować się tu nic, co utrudniałoby przejście. W piwnicach i innych częściach wspólnych często znajdują się stare meble, kartony. To również grozi pożarem” - informuje Spółdzielnia Mieszkaniowa Górczyn.

Co ważne - zarządca ma prawo kontrolować części wspólne, a więc klatki, suszarnie czy rowerownie. Nie może jednak wejść do zamkniętych piwnic bez zgody lokatora.

- Tu mamy związane ręce, ale utrzymanie porządku w pomieszczeniach piwnicznych to także większy komfort korzystania z nich, więc mieszkańcy sami powinni o to dbać - przyznają przedstawiciele spółdzielni.

Kiedy liczy się każda sekunda

Zagrazone klatki schodowe czy piwnice nie należą do rzadkości. O problemie mówią też służby ratunkowe. Gromadzone przez lokatorów przedmioty stanowią poważne utrudnienie podczas akcji gaśniczych czy ewakuacyjnych, kiedy każda sekunda ma znaczenie.

- Coraz częściej przekonujemy się, że klatki schodowe są

pełne barier trudnych do pokonania. Stare szafy, krzesła, dywany czy stosy kartonów zwiększają zagrożenie pożarowe. Wystarczy niewielki zapłon, aby doszło do tragedii - ostrzegają lubuscy strażacy.

Szczególnie niebezpieczne jest przechowywanie materiałów łatwopalnych: gazów, cieczy palnych, materiałów wybuchowych czy wyrobów pirotechnicznych. Takie rzeczy w częściach wspólnych są kategorycznie zabronione. To nie są martwe przepisy, lecz wnioski wyciągnięte z dramatycznych doświadczeń. Wystarczy przypomnieć niedawną eksplozję w jednym z bloków przy ulicy Wróblewskiego w Gorzowie. Do wybuchu doszło na początku lutego. Jego siła była tak duża, że zawaliły się ściany działowe w piwnicy, a w całym pionie klatki uszkodzone zostały drzwi wejściowe do mieszkań. Z budynku ewakuowano prawie pięćdziesiąt osób. Zarzuty w tej sprawie usłyszał jeden z kolarów. Mężczyzna zgromadził w piwnicy trzysta litrów alkoholu.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięciomiesięcznego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięciomiesięcznym synem i jego 1,5-letnim bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięciomiesięcznego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nienaruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

„

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” – przekazano w komunikacie.

Sledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” – dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześć osób świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuraturę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główni i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji.

Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesołek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy. PAP

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiła resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zavalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zeknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami.

PAP

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

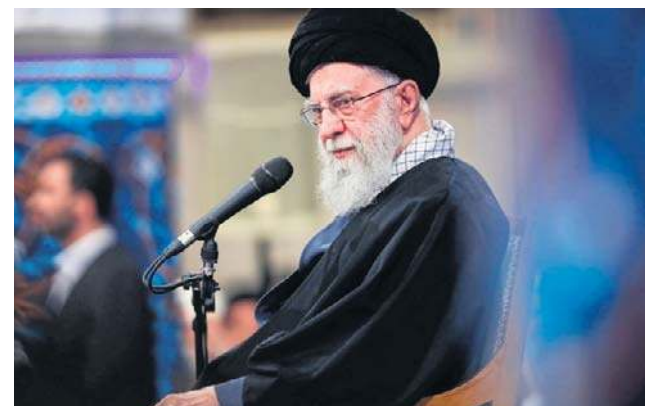
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzyosobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA tracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu.

„Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypominał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą trwać bez końca” i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump.

PAP

Księżę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi - tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł”.

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne”.

„Na dworze szepcze się coraz głośniejsze, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne” - pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan” powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał zrównoważenie

i dostojnie”, a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem”.

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawić wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją” - pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję”, a nie „dramatyczną abdykację”.

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego” - podsumował były doradca na dworze.

Edukacja zdrowotna wzbudza u nas dużo emocji, a przecież nie ma niczego ważniejszego niż zdrowie. Czy Polacy nie doceniają tej wartości?
Daleko nam jeszcze do spostrzegania zdrowia jako wartości.

Dlaczego tak jest?

Zmiana nastawienia do zdrowia to jest długi i często trudny proces. Temu właśnie służy edukacja zdrowotna, jest więcej niż potrzebna.

Więcej niż potrzebna, ale budząca jednak często dość skrajne emocje.

Istotą edukacji zdrowotnej jest stworzenie możliwości budowania potencjału zdrowotnego, zarówno własnego jak i otoczenia. Do tego potrzebna jest nie tylko wiedza, ale i praktyczne umiejętności, które w codziennym życiu dają możliwość podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych i pozwalają ustrzec się przed wieloma zagrożeniami. Dzisiaj raczej nikt nie ma wątpliwości, że edukacja zdrowotna nie tylko dzieci i młodzieży jest ważna. Trudno byłoby znaleźć kogoś, kto powiedziałby, że edukacja zdrowotna nie ma sensu. Warto tutaj przypomnieć, że dużo instytucji, chociażby Narodowy Fundusz Zdrowia, już realizuje projekty w zakresie szeroko rozumianej edukacji, adresowane do ludzi młodych czy seniorów. Chodzi jednak o to, żeby skala była większa, a charakter jednak bardziej formalny. Nie ma alternatywy dla edukacji zdrowotnej. Różnice polegają na tym, w jaki sposób zostanie ona wdrożona i w jakim zakresie. W przypadku dzieci i młodzieży mówimy o sformalizowanym, obowiązkowym nauczaniu w szkołach.

Co zrobić, by tak się stało?

Słowo obowiązek raczej nie kojarzy nam się ze zdrowiem. Z reguły w podejściu do zdrowia dominuje skłonność. Do tego mamy deficyt zaufania. Dotyczy to ogólnie relacji w przestrzeni publicznej i na różnych poziomach, ale mam wrażenie, że w przypadku zdrowia, brak zaufania jest szczególnie widoczny, dotkliwy i bardzo kosztowny. Niczym nie zastąpi się zaufania. Stąd też w przypadku edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży należy szukać nie tyle kolejnych rozwiązań, ale zintegrować treści, które różnią. Wprowadzenie obowiązkowej edukacji zdrowotnej powinno być celem nadrzędnym. W sytuacji, kiedy nie ma już możliwości zniwelowania różnic, to decydenci powinni przemyśleć zmiany. W mojej ocenie to jedyny kierunek na dziś. Niełatwy, ale potrzebny.



FOT. ARCHIWUM

NIE STAĆ NAS NA BRAK EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Wczoraj, 3 marca, pod Kancelarią Prezesa Rady Ministrów odbyła się konferencja organizacji społecznych w obronie edukacji zdrowotnej, w tym jej elementu, edukacji seksualnej. My o edukacji zdrowotnej rozmawialiśmy z dr. nauk społecznych Piotrem Bromberem z Uniwersytetu Zielonogórskiego

Leszek Kalinowski

W pana ocenie niełatwy, bo?

Trudno wprowadza się rozwiązanie, które jest tak kontestowane przez opinię społeczną. Dzisiaj ludziom bardzo łatwo przychodzi wyrażanie negatywnych opinii. Generalnie liczy się „klikanie”. To ostatecznie prowadzi do licytacji, kto będzie w prezentowaniu opinii „bardziej wyrazisty”. W tych realiach dyskusja o obowiązkowej edukacji zdrowotnej jest szczególnie trudna. Z drugiej strony każdy z nas ma prawo mieć swoje wątpliwości, obawy, zastrze-

żenia, w tym przypadku szczególnie rodzice.

Czyli pozostaje zrezygnować z obszaru, który wywołuje największe emocje - zdrowia seksualnego?

Przed wszystkim należy docenić to, co zostało już zrobione. Dyskusja wokół tematu nie była łatwa, ale potrzebna. Nie oszukujemy się, są różnice, które dzisiaj trudno wyeliminować. Mają one też szerszy kontekst. Dlatego warto się zastanowić, czy na tym etapie ich nie pominąć. Niczym złym

jest powiedzieć: tu się różnimy, są wątpliwości, nie wszystko jest jasne - nad tym zastanowimy się później. Jest wiele istotnych obszarów tematycznych zawartych w podstawie programowej nowego przedmiotu, w tym wartości, postawy, odżywianie, aktywność fizyczna, zdrowie psychiczne, uzależnienia, system ochrony zdrowia, a tylko jeden budzi kontrowersje. Jeśli nie można w sprawie jednego obszaru się porozumieć, to należy się zastanowić, jak go inaczej zrealizować.

Może w ramach innych zajęć lekcyjnych?

Na pewno nie można go „odłożyć na półkę”. Pytanie, czy decydenci będą stali na stanowisku, że tylko taka i jedyna koncepcja jest do zaakceptowania i nic więcej, czy jednak będą szukali porozumienia. Z doświadczenia wiem, że jeśli nie jestem w stanie przekonać moich rozmówców, a zależy mi na czymś, zazwyczaj to etapuję. Analizuję, co można zmienić teraz i pracuję nad tym, co można zrobić później. Bo na tym etapie tylko to jest możliwe. Nie rezygnuję z założonego celu, nie mówię: odpuszczam. Zwłaszcza w tej sprawie nie stać nas na rezygnację. Tak jak już mówiłem, jeśli pójdziemy tylko w dyskusję, który dział jest ważniejszy, to do niczego nie dojdziemy. Już jesteśmy w jakimś procesie, ale docelowo zajęcia mają być obowiązkowe, w takim zakresie, jaki się uda wypracować decydom. Nie ma optymalnych rozwiązań organizacyjno-formalno-prawnych. One pozostają w szufladach decydentów. Bez rozmów, partycypacji nie da się wprowadzać zmian. I rolą decydentów jest szukać porozumienia.

Mam wrażenie, że o to porozumienie łatwiej było w latach 90. ubiegłego wieku...

W latach 90. też ludzie byli podzieleni. Ale wtedy najczęściej byli poróżnieni przeszłością, a dziś są poróżnieni przyszłością. Inny był też wówczas dostęp do informacji, wiedzy. Niedawno byłem na uroczystości nadania tytułu doktora honoris causa księdzu doktorowi Arkadiuszowi Nowakowi, który dla edukacji zdrowotnej zrobił bardzo dużo, choćby w sprawach związanych z HIV/AIDS, ale nie tylko. W trakcie uroczystości wspominał, jak bardzo w latach 90. ludzie bali się AIDS, jak mocno ta choroba podzieliła Polaków. Ten strach brał się z niewiedzy. I stąd różne negatywne zachowania.

Zapominamy chyba w tym wszystkim, że zdrowie powinniśmy traktować jak inwestycję.

Dlatego należy podkreślać, że to co robimy dla naszego zdrowia - to jest rodzaj inwestycji. Nie traktujemy tego jako „wyreczenie”, ale właśnie jako inwestycję. Na zajęciach ze studentami często rozmawiam o tym, jak można inwestować w swoje zdrowie. Niby są to rzeczy oczywiste, ale nie zawsze mamy tego świadomość. Myślę, że tak się dzieje, bo dyskusje o zdrowiu często są skomplikowane, prowadzone są w języku specjalistycznym, hermetycznym, niezrozumiałym dla wszystkich.

To jak powinniśmy rozmawiać?

Ogólnie o zdrowiu należy rozmawiać w sposób prosty, zrozumiały. Pokazywać efekt, jeśli chodzi o profilaktykę, a w leczeniu tak przekazywać informację, by pacjent nie czuł się zagubiony. Dzisiaj w wielu podcastach i innych kanałach internetowych mówi się o komunikacji, o relacjach między ludźmi, jak je nawiązywać, jak o nie dbać, by się rozwijały. Młodzi ludzie, którzy zabierają głos w tych tematach, mówią prosto, odważnie i z dużym przekonaniem, że wiedzą co mówią. Te niektóre ich wystąpienia, rozmowy, trwają nawet godzinę i dłużej. I młodzi ludzie tego słuchają, a to znaczy, że treści są dla nich zrozumiałe. A to znaczy, że takich wypowiedzi oczekują. To także powinniśmy wziąć pod uwagę w ochronie zdrowia, by umieć znaleźć porozumienie... i być w tym autentycznym.

A postęp technologiczny jeszcze bardziej komplikuje tę komunikację?

Postęp technologiczny w ochronie zdrowia ma coraz większe znaczenie. Mamy problem z wyłumaczeniem pacjentowi, po co jest takie badanie, zabieg, jak będzie on wyglądał. Mamy sztuczną inteligencję, która daje duże możliwości, ale także może stanowić pewne zagrożenie. Jeśli nie przyłożymy się do tłumaczenia pacjentom licznych już zawiłości, to niezmiennie towarzyszyć nam będzie niezrozumienie, a w konsekwencji niezadowolone lub nawet rozgoryczenie.

Do przyszłego roku szkolnego zostało dosłownie kilka miesięcy...

No tak, w temacie obowiązkowej edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży mamy mało czasu... warto w tym zakresie szukać też wsparcia w środowisku medycznym, wśród lekarzy, pielęgniarek, położnych, diagnostów laboratoryjnych, fizjoterapeutów, ratowników medycznych. I jak czytamy, to już częściowo się dzieje. To dobry ruch. Moim zadaniem, w dużym większym stopniu należy wykorzystywać zawód - bo mamy taki zawód - profilaktyka. Wprowadziła go „Ustawa o niektórych zawodach medycznych”. To są absolwenci zdrowia publicznego. Mamy osoby, które ukończyły ten kierunek i dokonały wpisu do Centralnego Rejestru Osób Uprawnionych do Wykonywania Zawodu Medycznego. To jest potencjał ludzi do wykorzystania między innymi właśnie w edukacji zdrowotnej. Oby zainteresowanie tym zawodem i jego znaczenie było coraz większe.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

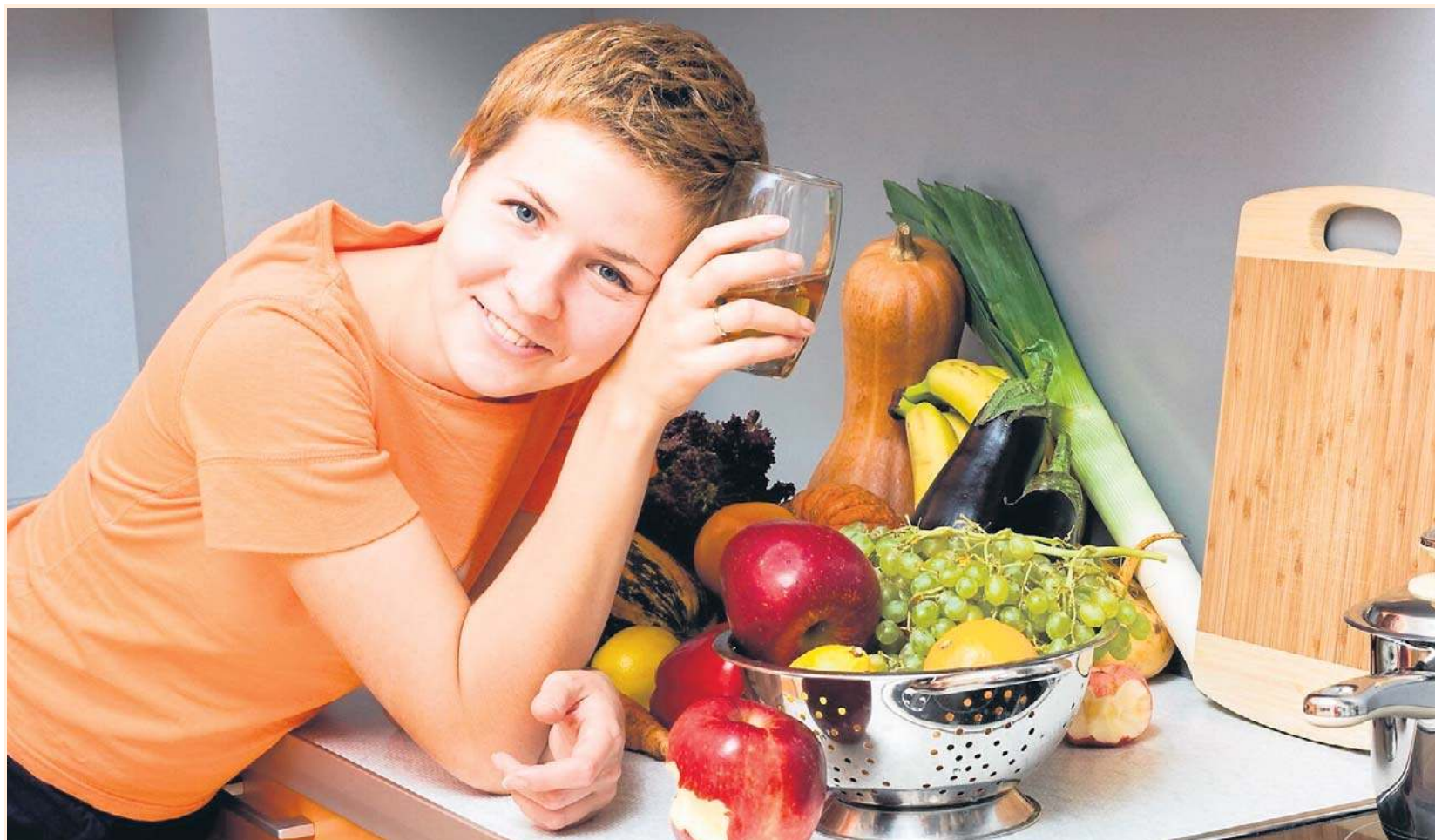
- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranej od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarzycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzić i utrwać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie – przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego – wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze – dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygenu niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Wyłączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu – zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund – podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad depriacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanych z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonnych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omija nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilka sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Wdzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybaczają błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację – opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywa-

cji struktur odpowiedzialnych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
- monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
- rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
- zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
- czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
- przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.

- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiąz-

ków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło – opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania – gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

szych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekologką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebiega powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LG-SOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

HIRUDOTERAPIA, CZYLI
LECZENIE PIJAWKAMI

Na czym to polega?

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje. Pijawka lekarska wydziela aż 60 różnych białek - wiele z nich wykazuje udowodnione naukowo, pozytywne działanie na organizm człowieka.

Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego. Od tej pory trwają badania nad skutecznością pijawek, prowadzone z wykorzystaniem dzisiejszego zaplecza naukowego.

To nie są
byłe jakie pijawki

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Pijawka jest pierścienicą o pasożytniczym bądź drapieżnym trybie życia. Większość gatunków żyje w wodzie. Zasięg ich występowania jest niezwykle szeroki - w Polsce potwierdzono występowanie aż 44 gatunków.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości - wydzielaniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli

produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Tak wygląda
zabieg

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny - moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednocześnie przykładają się

na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemija się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.



Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonując go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, ponieważ mogłyby one przetransmitować wirusy (w tym bardzo

groźne, jak wirusy WZW czy HIV).

Leczenie pijawkami powinno odbywać się w miejscu, gdzie możliwe jest zachowanie wysokich standardów higienicznych i monitorowanie stanu pacjenta w czasie zabiegu (w tym pomiar ciśnienia krwi). Osoba przeprowadzająca zabieg powinna mieć na sobie jednorazowe, sterylne rękawiczki.

Komu polecane są
zabiegi pijawkami?

Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami żyłaków.

Pijawki wykazują działanie: ● przeciwzakrzepowe, przeciwagregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) ● obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowitego, LDL, trójglicerydy) ● przeciw-

trombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) ● obniżające ciśnienie tętnicze ● zmniejszające obrzęk ● uspokajające i przeciwbólowe ● przeciwzapalne ● przyspieszające gojenie się ran ● regulujące poziom hormonów płciowych ● przeciwbakteryjne ● przeciwutleniające ● przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmologii, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty). Leczenie pijawkami nie jest złotym remedium na wszelkie dolegliwości, może jednak przyspieszyć i usprawnić proces leczenia.

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości
odżywcze orzeszków
pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5,



Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego” cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

B6, B9 (kwas foliowy) i witaminy A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:

- reguluje poziom cholesterolu - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego”
- reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca
- poprawia wzrok
- usprawnia trawienie
- ułatwia zasypianie
- wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres
- odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie.

Jedna garść, czyli około 30 g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom
pistacje nie służą.
Kto do nich należy?

● Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 ły-

żeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub maki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, bo już nawet kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która zagraża życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

● Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

● Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych.

Również osoby z dną moczanową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

● Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny być jedyne w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad ¼ dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe

to owoce pistacji właściwej (*Pistacia vera*) - rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie - w basenie Morza Śródziemnego.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

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

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	- mieszkania - sprzedam - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - kupię - 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 - pośrednictwo - inne - bank stancji	- 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
HANDLOWE	- AGD - RTV

FINANSE BIZNES	- zamienię - motofinanse - motousługi - inne
MOTORYZACJA	- samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria
NAUKA	- szkoły - kursy/szkolenia

PRACA	- języki obce - korepetycje - inne
ZDROWIE	- zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne
USŁUGI	- apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia

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

TURYSTYKA	- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - oazy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne
ZWIERZĘTA	- lecznice - usługi - inne
MATRYMONIALNE	ROZNE

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

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 2 marca 2026 roku
odszedł od nas w wieku 83 lat
mój kochany Mąż,
nasz Tata, Teść, Dziadek i Pradziadek

†
Bogusław Flaum

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w piątek, 6 marca 2026 roku Mszą Świętą
o godz. 14.00 w kaplicy w Ochli.
Po mszy odbędzie się pogrzeb
na miejscowym cmentarzu.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.00.

Pogrążona w żałobie
rodzina

Inżynierowi Nadzoru
Panu
Aleksandrowi Sekule

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają
Nadleśniczy i Pracownicy
Nadleśnictwa Krzystkowice

Obwieszczenie Wojewody Lubuskiego

IB-II.7820.18.2025.LBaj

Zawiadamiam¹, że w wyniku rozpatrzenia wniosku Zarządu Województwa Lubuskiego, ul. Podgórna 7, 65 - 057 Zielona Góra, została wydana w dniu 2.03.2026 r. decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 157 w ramach realizacji zadania pn.: „Rozbiórka istniejącego i budowa nowego przepustu zlokalizowanego w ciągu drogi wojewódzkiej nr 157 w km 7+573 w okolicy m. Gościmiec od km 7+542,54 do km 7+603,54”.

Z treścią decyzji można się zapoznać w siedzibie Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gorzowie Wlkp. przy ul. Jagiellończyka 8, w godzinach pracy urzędu, po wcześniejszym telefonicznym zgłoszeniu takiego zamiaru – nr telefonu 957 851 750.

Podstawa prawna:

¹art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311).

„*Żyjesz w naszych sercach z taką miłością,
że nawet czas nie zdoła jej odebrać*”

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy,
że dnia 26 lutego 2026 roku,
odszedł od nas zbyt wcześnie,
pozostawiając po sobie ogromną pustkę
nasz najukochańszy Mąż, Tata i Dziadek

†
Daniel Babij

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
w czwartek 5 marca 2026 r. o godz. 12.40
na starym cmentarzu komunalnym
przy ulicy Wrocławskiej w Zielonej Górze.



Pogrążona w smutku
żona z córkami.

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

INFORMATOR POGRZEBOWY

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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

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

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasim i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.



Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa

TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.



KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:

- 3) as, król i dama w jednym kolorze,
- 10) polski serial komediowy z ławeczką,
- 11) program typu reality show w TVN,
- 12) auto z turyńskiej fabryki,
- 13) mało wartościowy utwór literacki,
- 15) motylkowa roślina pastewna,
- 17) sucha kielbasa jak ser,
- 18) gra z kulami i pachółkami,
- 20) może dopaść nawet najzdrowszego,
- 22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
- 23) ośmieszenie się, kompromitacja,
- 26) orlica z lasów sosnowych,
- 28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
- 29) kuzyn psa, lis polarny,
- 32) ... Santana, wirtuoz gitary,
- 34) z dużej chmury mały deszcz,
- 35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
- 36) finansowa kłapa, bankructwo,
- 37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

Pionowo:

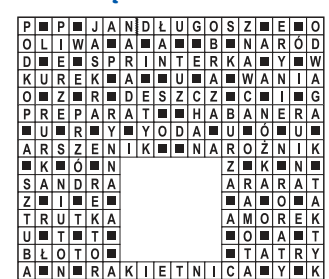
- 1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
- 2) znak na ciele, piętno,
- 3) leżanka z poduszkami i wałkami,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) od przedszkola do uniwersytetu,



- 6) Waszyngton lub Montevideo,
- 7) zna swój zawód, fachowiec,
- 8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
- 9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
- 14) muza z maską komiczną,
- 16) rzadki, kowalny metal,
- 19) zwój papieru, rulon,
- 21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,

- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
- 25) popularna roślina kwiatowa,
- 27) dawna nazwa stopu metali,
- 28) ziemniaczana lub rybna,
- 30) tytułowy bohater powieści Haśka,
- 31) ozdoba męskiej koszuli,
- 33) tkanina w wypukłe prążki,
- 34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie da ci siłę do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Władimir Semirunnij: - Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?

Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynęło co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?

Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdym



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?

Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic

narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?

To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?

Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?

Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę PP. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice, potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze szczebla centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetrwanie po przerwie zimowej (tak jak i resztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przecież samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów odelegował doświadczonych sędziów Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest mrocznym faworytem. Ostatnio bowiem wyjątkowo imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na liście strzelców się nie wpisał.

- To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pošle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zmiennik w ataku Yannick Agnoro.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminację Ligi Europy), w których przy Rosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwizdzą sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórka półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występującą na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakieta w ćwierćfinale wy-



Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

losowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki - „jedyńka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmie-

rzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Anisimową lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakiety: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr. 12 Szwajcarce Belindę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandrem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr. 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

KOSZYKÓWKA

Teraz kadra, a przed play offami tylko dwa wspólne treningi
Play offy w Orlen Basket Lidze Kobiet ruszą dopiero 21 marca, gdyż wcześniej seniorską reprezentację czekają trzy mecze - ze Słowacją, Rumunią i Cyprem - w prekwalfikacjach eliminacji do mistrzostw Europy. Z Gorzowa na kadrę wyjadą cztery zawodniczki: Szymkiewicz, Klaudia Gertchen, Weronika Telenga i Rebeka Mikulasikova (reprezentantka Słowacji). - Jak wrócą do klubu, to zostaną nam tylko dwa wspólne treningi przed play offami - mówi drugi trener KSSSE Enei AJP Pieczyrak. - Co jednak robić: tak ustalono kalendarz i wszyscy muszą się do niego dostosować.

KOSZYKÓWKA

Trzy wygrane młodych żarar w turnieju w Zgorzelcu

Koszykarze BC Swiss Krono Żary zajęli drugie miejsce w turnieju CEYBL U-13 w Zgorzelcu. Żaranie przegrali dwa spotkania, a trzy mecze wygrali. Uzyskali kolejno następujące wyniki: z Academy Południa 45:60, z BK Lokomotiva Plzeň 44:53, z Basketball Club Overtime 77:20, z Sršni Photomate Písek 65:44 i z PGE Turów Zgorzelec 79:26. W piątce turnieju znalazł się zawodnik żarskiego klubu Nathan Kelati.

PIŁKA NOŻNA

W CLJ-17 wyjazdowe zwycięstwo Stilonu i porażka Lechii
Stilon Gorzów wygrał na wyjeździe z Arkonią Szczecin 1:0

w spotkaniu, inaugurującym wiosenną rundę Centralnej Ligi Juniorów do lat 17. Zwycięskiego gola zdobył Cezary Andrzejewski. Dzięki tej wygranej oraz porażce Jaguara Gdańsk niebiesko-biali wydostali się ze spadkowej strefy i zajmują w tabeli 12. miejsce - 20 pkt. (bramki 31:46). Drugi z lubuskich zespołów - Lechia Zielona Góra - przegrała w tej kolejce u siebie z GKS Katowice 1:3 (gol Przyczyny) i jest przedostatnia, 15. - 9 pkt. (26:60).

FUTSAL

Halowy Puchar Polski w okolicy dla ekipy ze Świdnicy

Przylep-Park Świdnica po raz kolejny zdobył Halowy Puchar Polski mężczyzn na szczeblu województwa lubuskiego. W turnieju, który odbył się w Słońsku, ekipa spod Zielonej Góry wygrała swoją grupę, następnie w półfinale pokonała miejscową Wartę 4:0, a w finale zwyciężyła OK Futsal Team 4:1. Dzięki triumfowi Przylep-Park w sezonie 2026-2027 ponownie będzie reprezentował Lubuskie na centralnym szczeblu Halowego Pucharu Polski.

SIATKÓWKA

Świt Drzonków bez straty seta i z awansem w MP młodziczek
Siatkarki Świt Drzonków zwyciężyły w rozegranym na własnym boisku turnieju 1/8 finału mistrzostw Polski młodziczek. Pokonały po 2:0: SPS Volley Piła, SMS Police 2:0 i Akademię Piłki Siatkowej Rumia. Do ćwierćfinałów awansowały Świt i SMS Police. (rg)

TENIS STOŁOWY

Pingpongistki Palmiarni ZKS Zielona Góra przegrały w swoim 12. spotkaniu ekstraklasy z Uniwersytetem Ekonomicznym AZS Wrocław 0:3. Wyniki gier: Lena Puzio - Katarzyna Węgrzyn 2:3 (15:13, 2:11, 11:8, 3:11, 5:6), Maja Sokołowska - Sun Chen 0:3 (2:11, 3:11, 3:11), Maja Zarzycka - Anna Węgrzyn 0:3 (2:11, 5:11, 5:11). Zielonogórzanki cały czas zajmują ostatnie, 8. miejsce w ligowej tabeli, mając na koncie 1 punkt.



FOT. PALMIARNIA ZKS Z. GÓRA

SIATKÓWKA

W sobotę w hali OSiR przy ul. Słowiańskiej 1 w Gorzowie odbędzie się otwarty turniej. Od godz. 10.00 do rywalizacji przystąpi 12 drużyn (główna nagroda - bon towarowy o wartości 1 tys. zł). Zapisy na stronie OSiR.

Cały gorzowski sport zagra w kosza. Cel jest szczytny

Robert Gorbati
rgorbati@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. W najbliższą sobotę o godz. 19.00 w Arenie Gorzów świat sportów walki po raz pierwszy spotka się w meczu koszykówki z mistrzami olimpijskimi i paraolimpijskimi.

Na sobotę, 7 marca, zaplanowano w największej gorzowskiej hali całonocny festiwal basketu - dla dzieci, rodzin, kibiców i wszystkich, którzy kochają tę dyscyplinę.

Start nastąpi już o godz. 10.00. Kolejnymi atrakcjami będą: turniej Junior NBA, rodzinny trening, Skills Challenge, Miasteczko NBA i Miasteczko Pasji. Na godz. 15.00 zaplanowano II-ligowy mecz mężczyzn - Sudety Jelenia Góra (jego oprawa będzie inspirowana ligą NBA). Wstęp na wszystkie imprezy w tej części gali będzie oczywiście wolny.

O godz. 19.00 rozpocznie się konkurs wsadów z Hądzbe Team i charytatywny mecz koszykówki KSW kontra Gorzów Mistrzów. Dochód z tego spotkania (bilety po 30 zł na eBilet.pl) zostanie przeznaczony na leczenie i terapię 7-letniej Poli Omiełanek, córki znanego zawodnika MMA Daniela Omiełanek. Poła od pierwszych dni życia walczy o zdrowie i samodzielność. Urodzona jako wcześniak, przeszła skomplikowane



FOT. ROBERT GORBAT

Konkurs wsadów do kosza? Też będzie w sobotni wieczór!

operacje i wymaga intensywnej, kosztownej rehabilitacji.

W drużynie KSW zobaczymy czołowe gwiazdy organizacji, a wśród nich: tymczasowego mistrza wagi średniej Piotra Kuberskiego, medalistę olimpijskiego Damiana Janikowskiego, a także wschodzące

gwiazdy, m.in. Andrzeja Grzebyka, Marcina Helda oraz Igora Włodarczyka. Pojawia się również znani z tworzenia wyjątkowej atmosfery gal KSW: Waldeemar Kasta, Dominik Durniat i Paulina Klimek.

Z kolei w zespole gorzowskich gwiazd wystąpią: Tomasz

Kucharski (wioślarstwo, dwukrotny mistrz olimpijski), Maciej Lepiato (lekka atletyka, mistrz paraolimpijski i wielokrotny mistrz świata), Agnieszka Szott (koszykówka, była reprezentantka kraju), Jakub Dłoniak (koszykówka, król strzelców PLK, zawodnik EIG CEZiB Kangoo Basket), Oskar Paluch (żużel, mistrz świata juniorów), Tomasz Saska (lekka atletyka), Mateusz Stupiński (piłka ręczna), Michał Diakonów (piłka wodna), Michał Muchaj (golf), Artur Andrusek (piłka nożna), Paweł Posmyk (piłka nożna), Filip Wiśniewski (piłka nożna), Krzysztof Kocik (siatkówka), Paweł Kryś (MMA), Radosław Grzybicki (zapasy), Rafał Bagiński (kickboxing), Jarosław Berdowski (muay thai), Kamil Holka (boks) i Grzegorz Biegański (judo).

Sztab szkoleniowy utworzą: Jacek Wójcicki - pierwszy trener, Andrzej Stefanowicz - drugi trener, Izabela Zaleska-Posmyk - trenerka motoryki, Konrad Wieczorek - fizjoterapeuta i Bartłomiej Kujawa - dyrektor sportowy.

Rywalizacji będą towarzyszyły atrakcje w stylu NBA - konkurs wsadów, oprawa świetlna i prezentacje zawodników. Przewidziano też licytację charytatywną oraz możliwość zdobywania przez widzów zdjęć i autografów sportowców.

Będzie się działo!
©©

Falubaz we Wrocławiu, Stal w Grudziądzu. Tak zainaugurują sezon 2026

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Falubaz Zielona Góra zainauguruje rozgrywki PGE Ekstraligi 10 kwietnia we Wrocławiu. Stal Gorzów pojedzie swój pierwszy mecz dwa dni później w Grudziądzu.

Ekstraliga Żużlowa przedstawiła konkretne daty spotkań pierwszych dwóch pierwszych kolejek PGE Ekstraligi w sezonie 2026. Znamy więc już dni tygodnia oraz godziny spo-

tkkań, jakie rozegrają żużlowcy Stelmetu Falubazu Zielona Góra i Gezet Stali Gorzów.

Zielonogórzanie zaczną zmagania w piątek, 10 kwietnia, wyjazdowym meczem ze Spartą Wrocław. Pojedynek zapowiada się „atomowo”, bo obydwie ekipy są przemierzane przez fachowców do czołowej czwórki. U siebie „Myszy” pokazały się kibicom w niedzielę, 19 kwietnia, podejmując na stadionie przy W69 GKM Grudziądz.

Gezet Stal Gorzów zainauguruje natomiast sezon wyjaz-



FOT. JAKUB PIKULIK

Kibice mogą już odliczać dni. Do inauguracji ligowego sezonu 2026 zostało już tylko nieco ponad pięć tygodni!

dowym pojedynkiem w Grudziądzu. Podopieczni Piotra Palucha mecz z GKM odjadą w niedzielę, 12 kwietnia. Pierwszy mecz domowy pojedynek żółto-niebiescy będą mieli już pięć dni później. W piątek, 17 kwietnia Stal zmierzą się ze Spartą Wrocław. Dojdzie więc do symbolicznej wymiany przeciwników między ekipami z Zielonej Góry i Gorzowa.

Oto szczegółowy terminarz dwóch pierwszych kolejek w PGE Ekstralidze:

I runda: 10 kwietnia, godz. 18.00 - Unia Leszno - Włókniarz

Częstochowa; 10 kwietnia, godz. 20.30 - Sparta Wrocław - Stelmet Falubaz Zielona Góra; 12 kwietnia, godz. 17.00 - GKM Grudziądz - Gezet Stal Gorzów; 12 kwietnia, godz. 19.30 - Motor Lublin - KS Toruń.

II runda: 17 kwietnia, godz. 18.00 - Włókniarz Częstochowa - Motor Lublin; 17 kwietnia, godz. 20.30 - Gezet Stal Gorzów - Sparta Wrocław; 19 kwietnia, godz. 17.00 - KS Toruń - Unia Leszno; 19 kwietnia, godz. 19.30 - Stelmet Falubaz Zielona Góra - GKM Grudziądz.
©©