Już dziś specjalny dodatek **HIPOKRATES**
● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

GAZETA LUBUSKA

Środa, 28.01.2026 | www.gazetalubuska.pl | Nr 22 (22.623) Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Wrócił koszmar mieszkańców
Os. Braniborskiego Znów są bez sklepu
str. 5

FOT. MICHAŁ KORN

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ
танків 11609
гелікоптерів 347
літаків 434
БТРів 23954

W weekend otwarte zostanie Miejskie Centrum Kultury w Gorzowie. My tam już byliśmy
str. 3

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

REGION
Nowe technologie w służbie ratowników
str. 6

GORZÓW
128 ofiar gołoledzi zgłosiło się do szpitala

Ten dzień gorzowianie zapamiętają na długo... W poniedziałek gołoledź dała się mieszkańcom we znaki. Trudno było wyjechać samochodem z posesji i trudno było też utrzymać się na nogach. Niektórym tak bardzo, że musieli odwiedzić Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Ogromne podziękowania dla ekipy SOR-u oraz zespołów oddziałów zabiegowych – za spokój, profesjonalizm, zaangażowanie i wzajemne wsparcie w naprawdę trudnym dniu. Wczorajsza wielka ślizgawica w mieście i okolicy zrobiła swoje. W ciągu jednej doby pomogliśmy aż 128 pacjentom po poślizgnięciach i upadkach – ze złamaniami, skręceniami i innymi urazami – poinformował w mediach społecznościowych wiceprezes szpitala Robert Surowiec. Podkreślił też, że każdy, kto zgłosił się na oddział ratunkowy, uzyskał potrzebną pomoc.

Nr ISSN 0137-9518 Nr indeksu 350-222
9 770137 951032 05

ZIELONA GÓRA NOWA METODA WYKRYWANIA CHORÓB PSYCHICZNYCH U DZIECI

To może być światowy przełom w diagnostyce

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Międzynarodowy zespół pod kierunkiem naukowców z Uniwersytetu Zielonogórskiego przeprowadził wstępne badania dotyczące diagnozy chorób psychicznych u dzieci. Do tej pory opiera się ona na wywiadzie i obserwacji. A nowa metoda wiąże się z badaniem krwi. Wyniki opublikowano w jednym z najbardziej prestiżowych czasopism naukowych na świecie.

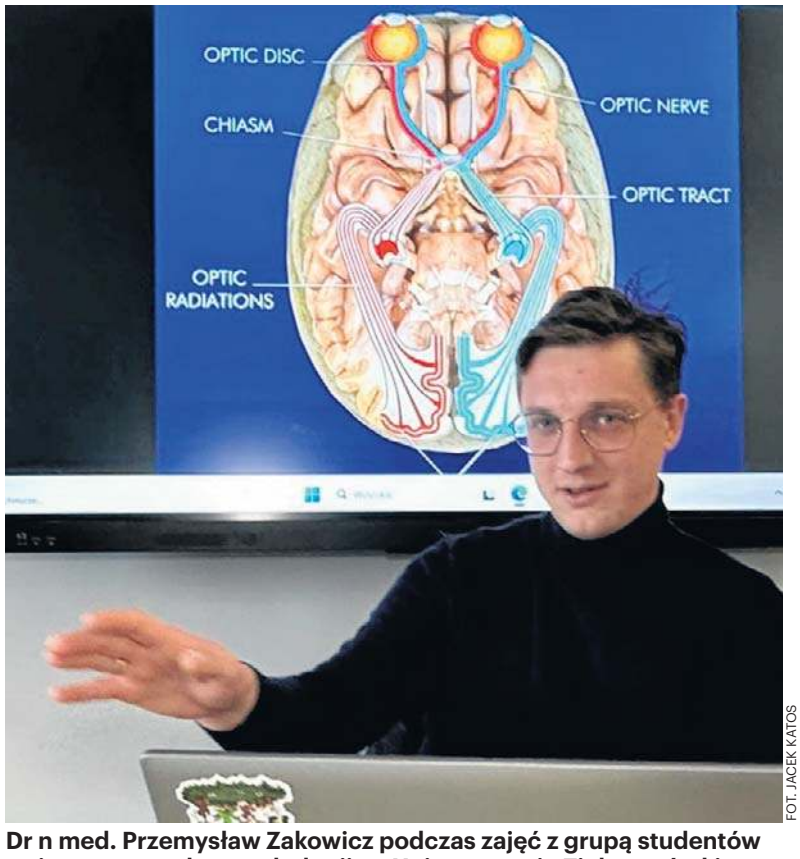
To bardzo dobra wiadomość. W jedynym takim w kraju – Zakładzie Neuroinżynierii i Medycyny Kosmicznej Uniwersytetu Zielonogórskiego – opracowywane są nowoczesne metody diagnozy chorób psychicznych u dzieci.

Nowe metody diagnostyki psychiatrycznej

– Czas ma kluczowe znaczenie: im dłużej psychoza pozostaje nieleczona, tym gorsze są rokowania – powiedział „Gazecie Lubuskiej" dr n. med. Przemysław Zakowicz z UZ, wojewódzki konsultant w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.– Jest duża szansa, że to się zmieni – dodał.

Naukowcy są w trakcie realizacji dużego programu badawczego KEPLER, który ma na celu stworzenie obiektywnych metod diagnostyki psychiatrycznej.

– Dziś nie posługujemy się w większości przypadków przy stawianiu diagnozy badaniami specjalistycznymi. Tak jak robią to inne dziedziny medycyny typu kardiologia czy neurologia, gdzie można zrobić badania krwi czy badania neuroobrazowe i mieć podstawę do tego, by daną rzecz u pacjenta rozpoznać – mówi „GL" dr n. med. Przemysław Zakowicz. – W psychiatrii nadal tego brakuje. Ale jesteśmy o krok od znalezienia obiektywnego markeru zaburzeń psychotycznych u dzieci i młodzieży.



FOT. JACEK KATOS

Dr n med. Przemysław Zakowicz podczas zajęć z grupą studentów z pierwszego roku psychologii na Uniwersytecie Zielonogórskim

Publikacja w prestiżowym czasopiśmie naukowym

Wstępne badania przeprowadzono na grupie 45 pacjentów z wczesną psychozą oraz grupie 34 zdrowych dzieci. Za pomocą metod maszynowego uczenia się stworzono algorytm rozpoznający u pacjenta chorobę psychotyczną w oparciu o wyniki badań krwi oraz obiektywne testy mierzące funkcje wykonawcze mózgu. Wyniki badań opublikowano w jednym z najbardziej prestiżowych czasopism naukowych na świecie – „Nature Scientific Reports".

Zdaniem badaczy to rewolucja w diagnostyce chorób psychicznych i wstęp do wprowadzenia tego typu metod diagnostycznych na szerszą skalę.

– Cały projekt będzie długotrwały: mówimy o badaniu kilkuletnim. To wszystko zależy od tego, jak szybko uda się zebrać odpowiednią grupę do badań. Wiadomo, że im więcej pacjentów, tym lepiej – podkreśla wojewódzki konsultant. – Czekamy na budowę Lubuskiego Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży w Zielonej Górze: ona ma być docelowo jednostką, która te badania będzie prowadzić.

Panel badań zlecony przez lekarza rodzinnego

Jak mówią badacze, ich marzeniem jest, by np. za 10 lat każdy lekarz rodzinny przy podejrzeniu zaburzenia psychotycznego u pacjenta mógł zlecić mu panel badań, który powie, czy dana osoba taką chorobę psychiczną ma.

Na Uniwersytecie Zielonogórskim projekt prowadzą, oprócz dr. Zakowicza, dr hab n. med. Maria Skibińska, prof. UZ (biolog molekularny), i dr n. med. inż. Maksymilian Brzezicki (lekarz akademicki w dziedzinie neurologii klinicznej i neurochirurgii czynnościowej, absolwent uniwersytetów w Oxfrodzie i Bristolu).

Merytorycznie projekt wspiera prof. dr hab. n. med. Barbara Remberk z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży. Partnerami zagranicznymi są naukowcy z uniwersytetu w Oxfordzie, uniwersytetu w Heidelbergu oraz uniwersytetu w Hamburgu.

Warto dodać, że zarówno dr n. med. Przemysław Zakowicz, jak i dr n. med. inż. Maksymilian Brzezicki są absolwentami III Liceum Ogólnokształcącego w Zielonej Górze.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

AUTOPROMOCJA 0011227845

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Lubuska 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Józef Piłsudski nie bał się kontaktów z agentami Japonii i Austro-Węgier. Zasada była prosta: wróg jego wroga jest przecież jego przyjacielem.

Jarosław Miłkowski

WYŁOŻYĆ SIĘ NA CHODNIKU

Przy okazji poniedziałkowej gołoledzi czułem się trochę jak na początku pandemii. Sześć lat temu też mówili, żeby zostać w domu. Na ulicach było wyraźnie mniej ludzi. No i przede wszystkim świat sprawdził także wielu z nas. Mogliśmy zobaczyć, kto potrafi stawić czoła problemom i kto zwraca uwagę na drugiego człowieka.

O tej wrażliwości na drugiego pomyślałem, gdy próbowałem spacerować chodnikami po centrum Gorzowa i Górczynie, na którym mieszkam. Nie będę wnikał, czy nawaliło miasto, czy właściciel, tudzież zarządca budynku. Wiem jedno, po części chodników przejść dało się suchą stopą. Po innych nie było szans pokonać bezpiecznie choćby metra. Powtarzane jak mantra zdanie „Z naturą się nie wygra" mnie nie przekonuje. Skoro po jednym chodniku dało się przejść, po drugim - nie, a pogoda była taka sama, to jest to tania wymówka. W poniedziałek gołym okiem widać było, komu chciało się zadbać o bezpieczeństwo innych, a kto miał je w głębokim poważaniu. Efekt tego był taki, że zamiast po chodniku, chodziło się po trawniku, który dawał choćby odrobinę przyczepności. Chodziło się też po ulicach, bo na nich problemu z oblodzeniem nie było. Ja w poniedziałek chodziłem po jezdniach dłużej niż w Boże Ciało, gdzie procesja po ulicy jest jak najbardziej legalna. Czy jednak o to chodzi?

My, Polacy, mamy w sobie coś takiego, że gdy coś przeskrobiemy i to nam się upiecze, to jednak mamy z tego nauczkę i następnym razem - już bojąc się kary - się poprawiamy. Zima w naszym życiu pewnie jeszcze wiele razy nas zaskoczy. Mam jednak nadzieję, że poniedziałek da nam lekcję. I że tak samo jak dba się o ulice, tak miejskie służby czy zarządcy zadbają o chodniki. Następnym razem sami mogą się na nich wyłożyć.

Drzewa zmniejszają ryzyko chorób. Trawa i inna zieleń już niekoniecznie

Opr. Radosław Patroniak
r.patroniak@polskapress.pl

Drzewa, ale nie trawa ani inna zieleń, związane są z niższym ryzykiem chorób serca w miastach - informuje pismo „Environmental Epidemiology".

FOT. JÓZEF LONCZAK

Drzewa w promieniu 500 metrów od domu, czyli las lub park sprzyjają zmniejszeniu ryzyka chorób i tym samym wydłużają nasze życie

Wieloośrodkowe badanie zostało przeprowadzone pod kierownictwem University of California w Davis (USA). Wykorzystując uczenie głębokie, naukowcy przeanalizowali ponad 350 milionów zdjęć przedstawiających ulice miast, aby oszacować, jaka część każdej dzielnicy jest pokryta drzewami, trawą lub innymi terenami zielonymi.

Następnie powiązali te wyniki z danymi prawie 89 000 kobiet biorących udział w trwającym badaniu Nurses' Health Study. Określili rodzaj i odsetek zieleni - drzew, trawy lub innych terenów zielonych - w promieniu około 500 metrów od adresu zamieszkania każdej uczestniczki.

Jak się okazało, życie na obszarach miejskich z większym odsetkiem widocznych drzew wiąże się ze spadkiem o 4 proc. ryzyka chorób układu krążenia. Dla porównania życie na obszarach miejskich z wyższym odsetkiem trawy wiązało się z 6 proc. wzrostem ryzyka chorób układu krążenia. Podobnie, większy odsetek innych rodzajów terenów zielonych, takich jak krzewy, miał związek z 3 proc. wzrostem ryzyka chorób układu krążenia.

- Nasze odkrycia sugerują, że interwencje w zakresie zdrowia publicznego powinny priorytetowo traktować ochronę i sadzenie koron drzew w dzielnicach - powiedział profesor Peter James z UC Davis, pierwszy autor badania.

- Inicjatywy i polityki, które chronią dojrzałe drzewa, prawdopodobnie przyniosą większe korzyści dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego w porównaniu z inwestycjami w sadzenie trawy - wskazał.

W 2023 roku w Stanach Zjednoczonych ponad 900 000 osób zmarło z powodu chorób układu krążenia. Według Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) były one przyczyną co trzeciego zgonu.

Poprzednie badania z wykorzystaniem zdjęć satelitarnych wykazały, że miejskie tereny zielone mogą być korzystne dla zdrowia publicznego. Zdjęcia satelitarne pozwalają jednak zaklasyfikować szeroki zakres roślinności jako tereny zielone.

- Zdjęcia satelitarne pozwoliły na nowe zrozumienie tego, jak krajobraz – zarówno sztuczny, jak i naturalny – może wpływać na zdrowie człowieka. Ponieważ jednak widok jest z bardzo, bardzo wysoka i grupuje wszystkie rodzaje roślinności w jedną kategorię, może maskować różnice, które mogą być istotne – podkreślił prof. James.

Zdjęcia z poziomu ulicy, najczęściej pochodzące z platform takich jak Google Street View, przedstawiają otoczenie okolicy sfotografowane z perspektywy pieszego i są coraz częściej wykorzystywane w badaniach nad zdrowiem publicznym.

Nowe badanie naukowców było jednym z pierwszych, w którym przeprowadzono ocenę na poziomie ulicy, wpływu drzew, traw i innych terenów zielonych na zdrowie układu krążenia. (PAP)

Pogoda w regionie

Dzisiaj

DZIEŃ **1°C** NOC **-4°C**

Barometr **1000 hPa**
Wiatr **zach. 18-40 km/h**
Biomet **korzystny**

Czwartek
DZIEŃ **0°C** NOC **-2°C**

Piątek
DZIEŃ **-2°C** NOC **-2°C**

Sobota
DZIEŃ **-6°C** NOC **-10°C**

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane

FORUM CZYTELNIKÓW

Bogdan Oliniak
(o zbiórkach w Gubinie na WOŚP dawniej): Pamiętam te fajne czasy w Gubińskim Domu Kultury podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, kiedy były organizowane koncerty metalowe. Grały takie kapele jak AiON, a także ESQURIAL...

Michał Donaj
(o planowanej budowie restauracji Mc'Donalds w Krośnie Odrzańskim): Wiele osób mówi, że nie chce Mc'Donalda, ale prawda jest taka, że wiele osób pójdzie i skorzysta z ich oferty. Będą kolejki, będą tłumy, bo już nie trzeba będzie jeść w "Maku" w Gubinie czy w Zielonej Górze, tylko będą mieć to u siebie na miejscu.

Dagmara Rudnicka
(o gołoledzi w Lubuskiem): Przy takiej gołoledzi na chodnikach i ulicach szkoły oraz przedszkola w Krośnie Odrzańskim powinny zostać zamknięte. Warunki są skrajnie niebezpieczne i praktycznie uniemożliwiają bezpieczne poruszanie się. Jako rodzice jesteśmy zmuszeni narażać zdrowie i życie naszych dzieci.

Daniel Myśliwiec
(o planowanym zamknięciu szkoły podstawowej w Gęstowicach): A może warto rozważyć utworzenie stowarzyszenia rodziców dzieci uczęszczających do szkoły w Gęstowicach i przekazanie im budynku szkoły? Skoro gminy nie stać na jej utrzymanie i remont, rodzice mogliby wziąć odpowiedzialność za dalsze funkcjonowanie placówki lub partycypować w kosztach. Trzeba też pamiętać, że budżet gminy Maszewo służy wszystkim mieszkańcom. Utrzymanie szkoły w Gęstowicach oznaczałoby rezygnację z innych inwestycji, np. dróg czy oświetlenia. Może warto zapytać w referendum czy mieszkańcy całej gminy się na to zgadzają - w końcu żyjemy w demokracji.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

nasz REGION

ZIELONA GÓRA

Na gorącym uczynku

W jednym ze sklepów pracownik ochrony ujął mężczyznę, który ukradł perfumy o wartości przekraczającej 800 zł.

- Na miejsce przyjechali mundurowi i zatrzymał 40-latka. Funkcjonariusze odkryli, że to niejedyne przestępstwo popełnione przez zatrzymanego - informuje młodszy aspirant Anna Baran z KM Policji w Zielonej Górze.

Mundurowi ustalili, że 40-latek jest odpowiedzialny także za kradzież sklepową, która miała miejsce w piątek (23 stycznia) na terenie miasta.

- Co więcej, śledczy powiązali go ze zdarzeniem z maja ubiegłego roku. Mężczyźnie postawiono zarzuty kradzieży. Grozi mu kara do 5 lat więzienia - dodaje mł. asp. Baran.

FOT. LUBUSKA POLICJA

KRÓTKO

NOWA SÓL

Kwiaty i znicze w Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu

Wczoraj obchodziliśmy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu. Nowosolanie zgromadzili się pod pomnikiem na terenie szkoły „Nitki", żeby uczcić rocznicę marszu śmierci.

W czasie II wojny światowej była tu filia obozu koncentracyjnego Gross-Rosen. Zlokalizowana był w pobliżu fabryki Gruschwitz Textilwerke AG. Więźniarki pracowały przede wszystkim w fabryce Gruschwitza, przy produkcji nici, ale też zajmowały się uprawą i zbiorem lnu.

26 stycznia 1945 r. Niemcy wysłali w 42-dniowy marsz prawie tysiąc żydowskich kobiet. Najpierw do obozu we Flossenbürgu, potem do Bergen-Belsen. Przeżyło tylko ok. 200 z nich. Szły w ekstremalnym zimnie, głodne, bez ciepłych ubrań. Po drodze spały w stodołach.

We wczorajszym wydarzeniu wzięło udział ok 70 osób. Nowosolanie pokazali, że nie zapomnieli o ofiarach.

Pomnik upamiętniający tragedię powstał w 2023 z inicjatywy regionalisty Marka Grzelki. Stoi naprzeciw wjazdu na teren dawnej fabryki Gruschwitza, w której pracowały kobiety. Został zbudowany z kostek brukowych, które pozostały po rewitalizacji tego miejsca. **MP**

FOT. MATEUSZ POJNAR

Zamiast sejfu na kosztowności, będzie teraz skarbiec kultury

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Dużo większa scena, rozkładana widownia na trzysta miejsc, prysznice w garderobach dla artystów. Tak prezentuje się nowa siedziba Miejskiego Centrum Kultury. Otwarcie już w weekend.

Budowa wraz z wyposażeniem kosztowała około 50 mln zł. A już za kilka dni będzie można zobaczyć, na co zostały wydane te pieniądze. Mowa o nowej siedzibie Miejskiego Centrum Kultury. Przez lata mieściło się ono przy ul. Drzymały. Teraz jest już w ścisłym centrum, przy Hawelańskiej 6a.

Nowy MCK powstał w miejscu po byłym banku, który sąsiadował z Przemysłówką i Arsenałem. Od teraz będzie tu skarbiec kultury. Wczoraj przed południem byliśmy w nim, by zobaczyć, jak wygląda tuż przed weekendem otwarcia.

Wrażenie robi sala widowiskowa. Choć wszystkie ściany są w czarnym kolorze, to i tak jest tu bardzo kolorowo. To za sprawą wielobarwnych krzesełek na widowni. Samą widownię w pięć minut można złożyć tak, że będzie wystawać dwa metry od ściany. Dzięki temu można będzie w sali robić i koncerty rockowe (28 lutego zagra tu Luxtorpeda), i kabarety (17 marca będzie tu hrAbi).

- Scena jest o połowę większa od tej, która jest w starej siedzibie przy ul. Drzymały - mówi nam Aneta Gnaczyńska, dyrektor MCK. O wiele lepszych rozwiązań, niż w dawnym miejscu, przy Hawelańskiej jest zresztą więcej. Tuż przy scenie jest tzw. kieszeń, czyli miejsce, w którym wykonawca czeka na wejście na scenę. Można w nim nawet wziąć prysznic. Prysznice są zresztą w każdej toalecie przy dwóch garderobach.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

- W sali widowiskowej mamy rozkładaną widownię na trzysta miejsc - mówi Aneta Gnaczyńska, dyrektor Miejskiego Centrum Kultury

To jeszcze nic. Dokładnie pod salą widowiskową, która jest na parterze, znajduje studio nagrań. Zrobiono je w jednym z trzech wcześniejszych bankowych skarbców.

- Akustyka jest tu świetna. To jest jedno z najnowocześniejszych takich miejsc w tej części Polski. Będzie tu można nagrywać muzykę czy podcasty - mówi Jacek Dreczka, zastępca dyrektora ds. promocji, informacji i marketingu, z którym schodzimy do studia.

Jeden z bankowych skarbców został zachowany na pamiątkę. Zostały w nim grube drzwi i kraty.

W piwnicy jest też magazyn na sprzęt potrzebny do sali koncertowej. Nie trzeba go jednak nosić, bo można przewieźć windą towarową.

Z pierwszego piętra zadowolone będą grupy działające przy MCK-u.

- Jest tu sala prób Gorzowskiej Orkiestry Dętej, sala teatralna, sala warsztatów edukacyjnych. Jest nawet miejsce na próbę zespołu liczącego do pięciu osób - wylicza dyrektor Gnaczyńska.

Na pierwszym piętrze są też pomieszczenia biurowe. Najładniejszą miejscówkę mają chyba pracownicy działu promocji. Ich biuro znajduje się ponad kawiarnią, która w przyszłości ma zostać otwarta od strony Wełnianego Rynku. Jest stąd widok na ścisłe centrum miasta, w tym katedrę.

To wszystko każdy z mieszkańców będzie mógł zobaczyć już w najbliższy weekend, który będzie weekendem otwarcia. W piątek o 19.00 zaśpiewa tu męski zespół wokalny AudioFeels. Z kolei w sobotę od 12.00 do 16.00 będzie można zwiedzać cały MCK.

- Poza pomieszczeniami technicznymi, nie będzie miejsc zamkniętych. Chcemy oddać to miejsce mieszkańcom. Chcemy, żeby wszyscy zobaczyli, dotknęli, przetestowali nową siedzibę - mówi Jacek Dreczka.

O szczegółach weekendu otwarcia Miejskiego Centrum Kultury szerzej napiszemy w piątkowym „Magazynie GL".

Prokuratura bada 163 podpisy na fakturach szczypiornistów Stali Gorzów

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

W 2023 roku piłkarze ręczni Stali Gorzów dostali 650 tys. zł dotacji miejskich na start w rozgrywkach ligowych. Wątpliwościami co do rozliczenia tego wsparcia zajmuje się już prokurator.

Zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa złożył w prokuraturze gorzowski magistrat. Przy okazji konferencji dotyczącej rozliczenia miejskich dotacji dla Stali mówił o tym prezydent Jacek Wójcicki. W ślad za jego wypowiedzią poprosiliśmy o szczegóły w prokuraturze.

- Zawiadomienie wpłynęło 18 listopada 2024 roku. W styczniu 2025 wszczęto dochodzenie. Dotyczy ono podrabiania dokumentów - mówi „Gazecie Lubuskiej" Roman Witkowski z Prokuratury Okręgowej w Gorzowie. - Chodzi o podpisy na 163 rachunkach na rzecz Stali Gorzów w celu użycia tych dokumentów za autentyczne. Faktury były wystawiane przez dwa podmioty. Wyglądają, jakby były podpisane przez jedną osobę - dodaje prokurator. Postępowanie dotyczy spółki Stal Gorzów - Piłka Ręczna.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Ponad miesiąc temu prokuratura poprosiła o opinię biegłych, którzy mają zbadać, czy doszło do podrobienia dokumentów. Powinno to im zająć trzy miesiące (może nieco dłużej). 18 grudnia 2025, do momentu uzyskania opinii biegłych, postępowanie zostało czasowo zawieszone.

Postępowanie zostało wszczęte pod kątem art. 270 kodeksu karnego. Paragraf pierwszy wspomnianego artykułu mówi, że „kto, w celu użycia za autentyczny, podrabia lub przerabia dokument lub takiego dokumentu jako autentycznego używa, podlega karze pozbawienia wolności od trzech miesięcy do lat pięciu".

Dziś jest za wcześnie na odpowiedź na pytanie o jaką kwotę chodzi. Wiemy jednak, że postępowanie dotyczy sezonu 2023. Stal Gorzów - Piłka Ręczna dostała wówczas dwie dotacje na sport wyczynowy. W podstawowym rozdaniu było to 500 tys. zł, a następnie - ponieważ miasto zdecydowało się rozdysponować dodatkowe pieniądze - 150 tys. zł.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

ZIELONA GÓRA O WODZIE, BEZPIECZEŃSTWIE I INWESTYCJACH NA SESJI RADY MIASTA

Termomodernizacja to czysty zysk

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Na wtorkowej sesji rady wiele miejsca poświęcono inwestycjom. Tym już wykonanym, trwającym, jak i planowanym w najbliższych latach.

Jak się okazuje, termomodernizacja szkół przynosi miastu 40-procentowe oszczędności. Chwalił się tym prezydent Marcin Pabierowski, przedstawiając to, co zrobiono w okresie między sesjami. Mówił m.in. o umowie na zaplecze z szatnią i sanitariatami przy VII LO przy ul. Świętych Cyryla i Metodego. O uruchomieniu największego w województwie magazynu przy ul. Różanej. Zgromadzone tam zostały np. agregaty prądotwórcze, kontenery chłodnicze na szczepionki i inny potrzebny sprzęt w razie powodzi czy innych zagrożeń.

FOT. JACEK KATOS

Dyskusję wśród radnych wywołał też temat bezpieczeństwa w szkołach

Zarządzanie kryzysowe będzie przy Różanej

- Przeniesiemy tam też, czyli do czterokondygnacyjnego budynku przy ul. Różanej, zarządzanie kryzysowe z ulicy Kasprowicza - podkreślał, dodając, że zakończyła się przebudowa ronda św. Urbana I Patrona Miasta. Dzięki niej miasto w tym rejonie już się tak nie korkuje w godzinach szczytu. Wykonawca rozpoczął natomiast inwestycję przebudowy obiektu na potrzeby Urban Lab (miejsce dialogu dla młodzieży i nie tylko). Koszt to 5 mln zł. Nowy obiekt zostanie połączony z Placem Teatralnym. Mówił też o oddanych 100 mieszkaniach komunalnych w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej (SIM), budowie farmy fotowoltaicznej i magazynów prądu dla MZK (przy ulicy Foluszowej), współpracy miasta z przedsiębiorcami.

Rozbudowa Izby Wytrzeźwień

Wiceprezydent Marek Kamiński informował m.in. o rozbudowie Izby Wytrzeźwień w Drzonkowie (400 tys. zł), uruchomieniu trzech nowych klubów seniora w sołectwach: Drzonków, Kiełpin, Sucha, o konkursie dla klubów sportowych i podziale 6 mln zł (Falubaz - 3 mln zł, Zastal - 2 mln zł, Lechia - 1 mln zł), o inwestycjach w domach pomocy społecznej i uruchomieniu busa do przewozów mieszkańców obu placówek, o gabinecie stomatologicznym dla uczniów i przedszkolaków, znajdującym się w Zespole Szkół Mistrzostwa Sportowego przy ul. Wyspiańskiego. O staraniach o fundusze zewnętrzne na modernizację stadionu lekkoatletycznego czy budowę orlika.

Szybciej naprawią awarię

A jeśli mowa o inwestycjach, to warto podkreślić, że na sesji radni przyjęli uchwałę o planie Zielonogórskich Wodociągów i Kanalizacji na lata 2026 - 2035.

Jak mówi prezes ZWiK, Dariusz Gusta plan zawiera 60 inwestycji wodociągowych i 36 związanych z kanalizacją. Chodzi o wymianę starych sieci wodociągowych, budowę nowych w sołectwach, budowę nowych stacji uzdatniania wody, ujęcia na Srebrnej Polanie (jest już pięć studni), modernizację oczyszczalni ścieków, a także otwartego kanału do niej.

- Budujemy inteligenty system zarządzania siecią. Dzięki tym zmianom szybciej będziemy wiedzieli o awariach i szybciej je usuniemy - mówił prezes ZWIK, dodając, że plan zmierza to tego, by spółka była samowystarczalna, stąd budowa farmy fotowoltaicznej i magazynu energii, a także wymiana pomp na mniej energochłonne.

Mieszkańcy muszę się więc liczyć z utrudnieniami. Najwięcej inwestycji będzie wykonanych w ciągu najbliższych trzech lat. Bo spółka zdobyła na te zadania zewnętrzne dofinansowanie.

Ważny jeden procent

Na sesji przemawiał też Tomasz Lehman, przewodniczący rady pożytku publicznego, który zwrócił uwagę na czas przekazywania 1 procentu.

- Gdyby wszyscy mieszkańcy miasta to uczynili, do naszych organizacji mogłoby trafić nawet 3,5 mln zł. Dlatego to takie ważne przy wypełnianiu PIT-ów - podkreślał.

Dyskusję wśród radnych wywołał też temat bezpieczeństwa w szkołach. Radny Jacek Budziński po raz kolejny apelował do miasta o zapewnienie funduszy na zakup antynapadowych przycisków w placówkach oświatowych (taki jest w SP nr 7 w Zielonej Górze). Proponowano zwołanie komisji poświęconej bezpieczeństwu w szkołach.

Dyrektor Biblioteki - Centrum Kultury w Jasieniu żegna się z pracą

Aleksandra Łuczyńska
aluczynska@gazetalubuska.pl

Dyrektor Biblioteki - Centrum Kultury w Jasieniu zrezygnował z pracy. Odchodzi, bo jak tłumaczy, nie jest w stanie tworzyć kultury za tak małe pieniądze.

- Dotację na działalność drastycznie obcięto, nie mogę liczyć na spełnienie obietnic, że pieniędzy będzie więcej - mówi.

Łukasz Michałkiewicz kończy pracę na stanowisku dyrektora Biblioteki - Centrum Kultury w Jasieniu po czterech latach. Sam podjął decyzję o rezygnacji po tym, jak budżet placówki obcięto o kolejne 100 tysięcy złotych.

- To są dwie połączone instytucje, w 2023 roku na każdą z nich przeznaczano po 800 tysięcy złotych, w 2026 obie mają łącznie 900 tys. zł. Nie da się tworzyć kultury przy takim budżecie. Chodzi przede wszystkim o pracowników, których pensje nie mogły być nawet waloryzowane o 3 procent, nie dostawali żadnych premii czy trzynastek. Mi nie chodzi o podwyżkę dla siebie, ale dla tych ludzi - wyjaśnia. - Liczyłem na to, że w tym roku dotacja będzie większa, ale ucięto ją kolejny raz. Nie zgadzam się z tym i nie będę pracować w takich warunkach. Obiecywano, że w ciągu roku dodatkowe pieniądze się znajdą, ale ja nie mogę liczyć na spełnieni obietnic - dodaje.

Dyrektorem jest do końca stycznia. Konkurs na dyrektora B - CK będzie ogłoszony w najbliższym czasie. Po odejściu Michałkiewicza ma zastąpić go tymczasowo jedna z pracownic placówki.

Małgorzata Zimna, burmistrz Jasienia podkreśla, że razem z radnymi namawiała dyrektora dopozostania na stanowisku.

- Zagwarantowaliśmy, że jak co roku, znajdą się pieniądze w budżecie na działania B-CK. Tak było zawsze, zwiększaliśmy środki. Spotkaliśmy się jeszcze w grudniu z pracownikami, rozmawialiśmy. Faktycznie w tym roku jest tych pieniędzy zaplanowanych ciut mniej, niż wcześniej, ale one by się znalazły. Myślę, że ostateczną cegiełką wcale nie były finanse - mówi.

FOT. B-CK

Dotację na działalność drastycznie obcięto, nie mogę liczyć na spełnienie obietnic - tłumaczy Łukasz Michałkiewicz

Zdaniem kabareciarzy „Gęba" jest obrzydliwie nowoczesna

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Kończy się gruntowny remont akademika Vicewersal, w którym znajduje się kultowy klub Gęba, w którym narodziło się mnóstwo kabaretów.

Kapitalny remont akademika w kampusie B Uniwersytetu Zielonogórskiego trwał ponad dwa lata. Dom studenta zmienił się nie do poznania. Jest więcej wejść, klub Gęba, klub Wyspa, zamiast stołówki jest siłownia... Kiedyś były tu pokoje czteroosobowe, WC i prysznice w jednym miejscu na piętrze. Teraz jest nowocześnie, znacznie wyższy komfort...

- Faktycznie nie ma porównania z tym, jak było kiedyś, a jak jest dziś. Studenci wiele zyskają - mówi radny i kabareciarz Janusz Rewers.

- A klub Gęba? Wróci ze swoim niepowtarzalnym klimatem? - pytamy.

- Z naszego, kabareciarzy, punktu widzenia teraz klub wygląda obrzydliwie nowocześnie. Wszystko jest wychuchane, wyczyszczone, świeże, nowe okna, drzwi. Nie ma natomiast tego charakteru, który wyróżniał ten klub spośród innych. Ale oczywiście zrobimy wszystko, żeby ten charakter przywrócić - zapowiada Janusz Rewers.

FOT. JANUSZ REWERS

Tak teraz prezentuje się klub Gęba. Wszyscy wierzą, że wkrótce wróci do niego życie niepowtarzalny klimat

- A co ze słynną ścianą podpisów znanych osób, które ten klub odwiedzały?

- Ona przed remontem została dokładnie obfotografowana. Teraz te podpisy wrócą w formie fototapety - odpowiada kabareciarz. I dodaje, że jest też jedna, boczna ściana do zagospodarowania. Aż się prosi tu o jakąś grafikę czy mural. - Chciałbym, żeby to miejsce było poświęcone Joannie Kołaczkowskiej, która przecież tu debiutowała jako Pierwsza Dama Kabaretu.

Do klubu mają wrócić także stare meble, które pomogą odtworzyć dawny klimat tego miejsca.

- Ważne, że do klubu już nie wchodzi się głównym wejściem przez portiernię. Wybudowane zostało z boku osobne wejście (wyróżnia je żółty kolor) - zauważa.

Studencki klub Gęba został powołany do życia w 1984 roku.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Wrócił koszmar mieszkańców Osiedla Braniborskiego

Michał Korn
Zielona Góra

Blisko 10 lat mieszkańcy walczyli o nowy sklep. Został on otwarty. Po sześciu latach działalności obiekt jednak zamknięto na cztery spusty. I na razie nikt nie może wynająć tego lokalu.

FOT. MICHAŁ KORN

„Czy doczekamy się sklepu na osiedlu Braniborskim w Zielonej Górze?", „Mieszkańcy osiedla chcą marketu", „Galeria na Braniborskim w Zielonej Górze na wykończeniu", „Ludzie wreszcie dostaną market! Trwają już prace", „Nareszcie! Nowy market spożywczy na osiedlu Braniborskim" - to nagłówki artykułów sprzed 2019 roku dotyczące tak bardzo upragnionego przez tutejszą lokalną społeczność sklepu. Przypomnijmy, że od 2008 roku trwała walka mieszkańców miejsce handlu, które spełniałoby ich oczekiwania. Przez bardzo długi czas budynek po dawnej Biedronce stał pusty i niszczał.

Walczyli o sklep blisko 10 lat

W 2017 roku obiekt wykupił zielonogórski inwestor, a jego teren został zrównany z ziemią. Całość za blisko 2,5 mln zł została gruntownie przebudowana. Nowy obiekt ma ok. 850 metrów kwadratowych powierzchni. Jest podzielony na 7 lokali, z czego największy przypada na market. Przed galerią znajduje się również parking, który pomieści około 45 pojazdów.

W efekcie tych działań od piątku, 29 marca 2019 roku, przy mini galerii na Braniborskiej można było robić zakupy w popularnych Delikatesach Centrum. Sklep był ogromnym ułatwieniem dla tutejszej społeczności, bo choć coraz więcej młodych osób się w to miejsce sprowadza, to Braniborskie, będące najwyżej położonym osiedlem w Zielonej Górze, w większości zamieszkałe jest przez osoby starsze, niezmotoryzowane. Tutaj też znajduje się DPS dla Kombatantów. Z kolei najbliższy większy sklep spożywczy mieści się przy ulicy Podgórnej. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie wymagający teren. O ile zejście ze wzniesienia może być jeszcze do przełknięcia, o tyle powrót staje się dla osób starszych dużym dyskomfortem, a w warunkach zimowych (śnieg, gołoledź, mróz) niemożliwy.

Znów zostali na lodzie

Dlaczego o tym piszemy? Ponieważ po ponad sześciu latach zaczęły pojawiać się informacje, że sklep zniknie i znów nie będzie gdzie robić zakupów. Zaniepokojeni sytuacją mieszkańcy czekali na zamknięcie sklepu jak na wyrok. Początkowo myśleli, że to tylko plotki, ale jak się okazało „delikatesy" mieszczące się w galerii „Braniborska 15b" zakończyły działalność z dniem 17 listopada 2025 roku, zostawiając mieszkańców przed świętami na lodzie.

- Na osiedlu sklep jest absolutnie potrzebny. Mieszka tu wielu starszych ludzi, dla których zakupy kilkaset metrów dalej są przeszkodą nie do pokonania. Mam sąsiada, który chodzi o kulach, drugiego, który jeździ na wózku, ja z kolei mieszkam samotnie, a mam już 68 lat. Mam wrażenie, że znów o nas zapomnieli. Zniknął jeden sklep, powinien pojawić się drugi. Nie wiem co tu się dzieje - mówi rozżalona pani Wanda. - Co powinniśmy jako mieszkańcy w takiej sytuacji zrobić?

- Koszmar wrócił - dodaje 73 letni pan Mirek. - Znów musimy wędrować kilometry z siatkami po zakupy. Nie wszystkich stać na taksówki. Nie wszyscy też poradzą sobie z miejskim autobusem, który nie jeździ aż tak często. Jak zjadę nim na dół, to już nie ma pewności, czy wrócę, bo albo nie przyjedzie, albo ja nie zdążę z zakupami, a jestem osobą niepełnosprawną, której wszystko zajmuje znacznie więcej czasu. Młodzi zrobią zakupy raz dwa, ale dla ludzi starszych, jak ja, to koszmar - wyjaśnia rozżalony.

Jak się jednak okazuje również dla młodych brak sklepu na kilkutysięcznym osiedlu to niemały kłopot.

- Przyzwyczailiśmy się. Większe zakupy robiłam raz w tygodniu w dużym markecie, ale tutaj byłam co drugi dzień. Bo zawsze czegoś się zapomniało, zawsze coś się kończyło. Ale też z czystej wygody, żeby podskoczyć choćby po czekoladę, czy produkty, żeby móc obiad zrobić na szybko - wyjaśnia Ania. - Teraz tego nie ma i pojawił się kłopot, bo za każdym razem trzeba odpalać samochód. Staramy się z mężem dobrze planować zakupy, ale i tak zdarza się, że czegoś człowiek nie kupi, bo zapomni, lub wcześniej nie było tego na liście. I znów trzeba jechać, i tak w kółko. To uciążliwe, dlatego wiem, jaki koszmar przeżywają osoby starsze. Sklep w takim miejscu to nie powinien być przywilej a konieczność - dodaje.

Sytuacja jest patowa

Do tej pory wspomniany lokal handlowo - usługowy wynajmował franczyzobiorca, czyli niezależny przedsiębiorca prowadzący własną działalność gospodarczą pod marką „Delikatesy Centrum". Decyzja o zamknięciu lokalizacji przyszła nagle i była odgórna. To jednak nie koniec problemów. Okazuje się, że mimo rozwiązania umowy z franczyzobiorcą, dzierżawa lokalu obowiązuje przez kolejne pół roku i jest ona nadal opłacana, a co za tym idzie, nie ma możliwości, aby ktokolwiek inny rozpoczął w tym miejscu działalność. Skąd taka decyzja i dlaczego nikt nie wpadł na pomysł, żeby przeczekać te kilka miesięcy prowadząc działalność i dopiero wtedy opuścić lokal? Czy rzeczywiście bardziej opłaca się z biznesowej strony utrzymywać lokal, który nie przynosi żadnych dochodów? Próbowaliśmy dowiedzieć się czegokolwiek u źródła, ale odpowiedź, którą dostaliśmy wyglądała jak formułka z instrukcji obsługi lodówki.

„Dzień dobry, skontaktował się Pan z ogólnopolską skrzynką Delikatesów Centrum - informujemy, że decyzje o zamknięciu poszczególnych placówek podejmowane są z różnych powodów, najczęściej natury organizacyjnej lub biznesowej. Mamy nadzieję, że nadal będzie Pan odwiedzała inne nasze sklepy w okolicy, gdzie również oferujemy mięso i wędliny wysokiej jakości - pozdrawiamy, zespół Delikatesów Centrum" - czytamy w odpowiedzi (a właściwie jej braku) na zadane pytania.\ Sytuacja wygląda na patową bez pola manewru. Dzierżawa jest opłacana, lokal stoi pusty przez kolejne miesiące, a mieszkańcy kilkutysięcznego osiedla są poszkodowani, bowiem zostali bez sklepu.

Kto następny i kiedy?

- Tak to niestety wygląda i tak wyglądają zapisy umowy, że okres wypowiedzenia wynosi sześć miesięcy. Z pewnością „Delikatesy" chętnie by się pozbyły tego lokalu i czynszu przez terminem, ale aby to się wydarzyło musi być inny chętny aby go przejąć - wyjaśnia nam Dariusz Libera, właściciel firmy DreamPen oraz „Braniborska 15b". - Jeszcze nie wystawiliśmy tego lokalu na rynku, więc ciężko powiedzieć jakie będzie zainteresowanie - dodaje nasz rozmówca.

Okres dzierżawy lokalu po dawnych „delikatesach" upływa z dniem 31 maja 2026 roku. Co więcej, ponoć obiektem zainteresowana jest firma z żabą w logo, ale jak się okazuje nie jego całą powierzchnią, a jedynie fragmentem.

Do sprawy będziemy wracać.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

eprasa.pl 9b07ab6ec4

GORZÓW NOWOCZESNE TECHNOLOGIE WSPIERAJĄ SŁUŻBY

Strażacy jak z gry komputerowej

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Ratownik wchodzący do płonącego budynku jest dziś online monitorowany niczym postać w zaawansowanej grze komputerowej. To najnowsza generacja sprzętu ochronnego.

Do tej pory bezpieczeństwo strażaków pracujących w strefie niebezpiecznej opierało się głównie na łączności radiowej, doświadczeniu i procedurach. Dziś do tego zestawu dołącza nowoczesna technologia. Kierujący działaniami ratowniczymi, znajdując się poza strefą zagrożenia, może na bieżąco monitorować parametry pracy ratowników. Ten nowoczesny system wykorzystują już gorzowscy strażacy z wyspecjalizowanej grupy ratownictwa chemiczno-ekologicznego. W ramach inwestycji miejska komenda została doposażona w sprzęt ochrony dróg oddechowych z wbudowanym systemem telemetrii. To rozwiązanie, które w skali kraju wciąż jest rzadkością.

FOT. KW PSP W GORZOWIE

Kierujący działaniami ratowniczymi, znajdując się poza strefą zagrożenia, może na bieżąco monitorować parametry pracy strażaków

- W dużym uproszczeniu wygląda to tak, że strażak wchodzący do strefy działań ma na sobie urządzenia, które pozwalają nam, będąc na zewnątrz, na bieżąco monitorować jego pracę. Wiemy, ile ma powietrza w aparacie, możemy kontrolować parametry jego organizmu, a także stan samego sprzętu. To ogromny krok w stronę poprawy bezpieczeństwa naszych strażaków. Nowoczesne technologie pozwalają działać skuteczniej, ale przede wszystkim chronią życie i zdrowie tych, którzy niosą pomoc innym - mówi Dariusz Szymura, komendant miejski PSP w Gorzowie.

Co istotne, wszystkie dane przekazywane są drogą radiową, niezależnie od dostępności sieci komórkowych czy internetu, co w warunkach pożaru, katastrofy budowlanej czy zdarzenia chemicznego ma kluczowe znaczenie.

Nowoczesny system współpracuje z miernikami gazów niebezpiecznych, które strażacy mają przy sobie podczas działań. Gdy stężenie groźnych substancji gwałtownie rośnie, dowódca widzi to natychmiast. To ogromne wsparcie przy podejmowaniu decyzji i dodatkowy element asekuracji ratowników.

- W warunkach akcji ratowniczej, przy hałasie, zadymieniu czy pracy w aparacie ochrony dróg oddechowych, ratownik może nie usłyszeć sygnałów ostrzegawczych urządzenia, mimo że znajduje się już w atmosferze niebezpiecznych lub wybuchowych gazów. Dzięki telemetrii informacja o przekroczeniu dopuszczalnych stężeń trafia natychmiast do dowódcy, który widzi zagrożenie z zewnątrz. Może on zdalnie zaalarmować strażaka, wydać polecenie ewakuacji, a w sytuacji krytycznej otrzymuje również automatyczny sygnał bezruchu. To kolejny element, który realnie zwiększa poziom asekuracji ratowników działających w strefach szczególnego ryzyka - podkreśla Dariusz Szymura.

Nowy system doskonale wpisuje się w zmieniającą się rzeczywistość służby. Jak przyznają sami strażacy, pożary stanowią dziś zaledwie około trzydziestu procent ich interwencji. Reszta to tak zwane miejscowe zagrożenia: wypadki komunikacyjne, katastrofy budowlane, zdarzenia chemiczne, ekologiczne i wiele innych sytuacji, które wymagają specjalistycznej wiedzy oraz sprzętu.

- Wraz z rozwojem technologii rosną też wymagania wobec samych ratowników. Nowoczesny sprzęt to nie tylko większe bezpieczeństwo, ale również wyzwanie. Trzeba nauczyć się go obsługiwać, rozumieć dane, reagować na sygnały i alarmy. Dlatego równie ważnym elementem całego procesu jest ciągłe doskonalenie zawodowe, a więc szkolenia, ćwiczenia i aktualizowanie wiedzy - dodaje komendant gorzowskich strażaków.

Choć wszystko to może przypominać świat gier, stawka jest jak najbardziej realna, bo chodzi o ludzkie życie.

Z pracy u jubilera zrobiła sobie złoty interes

Sandra Soczewa
Gorzów

W jednym z salonów jubilerskich właściciele zorientowli się, że coś jest nie tak. Doszło do przywłaszczenia gotówki i złota, a wstępnie straty wyceniono na... ponad milion złotych!

Przedstawiciele firmy zgłosili to na Policję.

- Funkcjonariusze zatrzymali 32-letnia kobietę. Podczas przeszukania zabezpieczono między innymi kilkadziesiąt tysięcy złotych i sztabki złota. Z ustaleń wynika, że proceder trwał przez kilka miesięcy. Do nieprawidłowości miało dochodzić między innymi podczas sprzedaży oferowanych produktów. Sposób działania podejrzanej jest nadal szczegółowo wyjaśniany - informuje nadkomisarz Grzegorz Jaroszewicz.

Prokurator przedstawił kobiecie zarzut przywłaszczenia mienia wielkiej wartości, za co grozi jej kara do 10 lat pozbawienia wolności. Zatrzymana 32-latka nie przyznaje się do winy. Została aresztowana.

Ponad 10 mln. zł. na pomysły mieszkańców

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Takiej kwoty w historii gorzowskiego budżetu obywatelskiego jeszcze nie było. Mieszkańcy mogą już zgłaszać swoje pomysły.

Czasu jest niewiele. Nabór wniosków potrwa tylko do 26 lutego. To edycja wyjątkowa, bo jubileuszowa. Gorzowianie zdecydują o miejskich inwestycjach już po raz piętnasty.

Budżet obywatelski to jedno z najważniejszych narzędzi, dzięki którym mieszkańcy od lat mogą decydować co powstanie na osiedlach, w parkach, czy na miejskich placach. Lista zrealizowanych inicjatyw jest długa, ale wśród setek projektów są inwestycje, które szczególnie zapisały się w miejskim krajobrazie i służą tysiącom osób. To na przykład budowa boiska na osiedlu Europejskim, obiektu sportowego z prawdziwego zdarzenia, którego wcześniej w tej części miasta wyraźnie brakowało. Jedną z bardziej rozpoznawalnych inwestycji rekreacyjnych jest Trasa Siedmiu Wzgórz, a więc malownicza ścieżka spacerowa poprowadzona po terenach dawnych poligonów. Nietypową inwestycją była natomiast budowa pumptracka i toru rolkowego w parku 750-lecia. Z inicjatywy mieszkańców powstał również zielony parking przy ulicy Sosabowskiego, gdzie nowe miejsca postojowe wykonane z płyt ażurowych pozwalają parkować samochody na zielonej nawierzchni, zamiast na betonie.

FOT. UM GORZÓW

Gorzowianie mogą już zgłaszać pomysły w kolejnej edycji budżetu obywatelskiego.

Jak podzielono rekordową pulę?

Teraz mieszkańcy mają kolejną okazję, by dołączyć do tej listy i zgłosić własny pomysł, który w przyszłości może realnie zmienić ich okolicę lub całe miasto. Na tegoroczną edycję przeznaczono rekordową kwotę, która przekroczy dziesięć milionów złotych. Pieniądze zostały podzielone na trzy kategorie.

- W ramach kategorii rejonowej każdy z dwunastu obszarów miasta dysponuje kwotą 559 400 zł na zadania twarde oraz 34 tys. złotych na zadania miękkie. Kategoria ogólnomiejska przynosi nowość w postaci wprowadzenia minimalnej wartości projektu. Zadania twarde muszą mieścić się w przedziale od 258 930 zł do 863 100 zł, natomiast zadania miękkie od 28 770 zł do 95 900 zł. Z kolei w kategorii oświatowej na inwestycje przeznaczono 1 918 000 zł, a na działania miękkie 34 tysiące złotych - mówi Anna Pękalska z Wydziału Konsultacji, Rewitalizacji i Współpracy z NGO.

Zadania twarde w budżecie obywatelskim to projekty inwestycyjne, infrastrukturalne, materialne, które prowadzą do konkretnych i trwałych zmian - jak budowa siłowni plenerowej, alejki parkowej, modernizacja placu zabaw czy remont chodnika, w przeciwieństwie do zadań miękkich, a więc eventów, warsztatów i różnego rodzaju działań społecznych. Warto też pamiętać, że gorzowski budżet obywatelski działa w formule dwuletniej. Oznacza to, że w 2026 roku odbywa się cała procedura - od składania projektów, przez weryfikację i głosowanie - natomiast realizacja zwycięskich zadań nastąpi w 2027 roku.

Nowe zasady i mniej zmian w trakcie

Tegoroczna edycja przynosi kilka ważnych zmian. Po pierwsze, system elektroniczny automatycznie pilnuje, aby koszty projektu mieściły się w określonych widełkach. Po drugie, od publikacji listy projektów po weryfikacji nie będzie już możliwości ich wycofania aż do końca głosowania. Po trzecie, doprecyzowano zasady łączenia projektów. W niektórych przypadkach nie będzie to możliwe. Pomysł może zgłosić każdy mieszkaniec: musi dotyczyć terenu miejskiego, być ogólnodostępny i mieścić się w limitach finansowych danej kategorii.

- Aby zgłosić projekt trzeba dokładnie opisać swój pomysł, wskazać lokalizację oraz oszacować koszty. Przy szacowaniu wartości zadania może być pomocny miejski cennik. Następnie konieczne będzie zebranie co najmniej dwudziestu podpisów poparcia. Wnioski można składać online lub papierowo w magistracie - mówi Anna Pękalska.

Dla tych, którzy potrzebują wsparcia miasto organizuje specjalne spotkanie informacyjne, które odbędzie się 3 lutego o godz. 17.00 w Przemysłówce przy ul. Wełniany Rynek. Na 10 lutego zaplanowano natomiast tradycyjny maraton pisania wniosków, który odbędzie się w dawnym Klubie Lamus przy ul. Sikorskiego.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026", która miała szykować przewrót i „wywalić" proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

„Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi"

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Ustce. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka – córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Ustce policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

– Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latka, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki mimo długiej reanimacji nie udało się uratować – powiedział podkom. Jakub Bagiński z słupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dziś planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów.
PAP

OŚWIĘCIM

Ocalali przed Ścianą Straceń

FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

– Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali dokumenty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego – powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie.
PAP

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym – powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu" i „trochę z dala od linii frontu". Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i – jak dodał – „z całą pewnością" nie będzie ono rutynowe.

– Sytuacja jest – nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym – bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji – powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojuszniczymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank – oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wnioskowała o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

– Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską – dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. – Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda – podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. – Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę – powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej". PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu", prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę prowadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. – Proszę uważać – zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko", a także zapewnił, że „jeździ naprawdę bezpiecznie".

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa" – napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisariatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia – poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie.
PAP

eprasa.pl 9b07ab6ec4

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono" - napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na lądzie przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów.We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ċirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta" potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.

FOT. CIVIL PROTECTION MALTA

Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi - poinformowała agencja Reutera.

FOT. USS ABRAHAM LINCOLN

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność - przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzą też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji - dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek" zmierza potężna amerykańska armada, ale wolałby, gdyby nie musiała zostać użyta.

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakiekolwiek decyzje - przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Te maszyny mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspomaganym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. - ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec".

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres". Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi woda wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwe od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od ćwierćwiecza, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypłynęły z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda" - powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gaza zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą?

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczynał swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepełnym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiarę inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji — wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

HIPOKRATES

plebiscyt medyczny

FOT. GETTY IMAGES

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

APTEO®

PATRON PLEBISCYTU

strona zdrowia

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Gazeta Lubuska
Środa, 28.01.2026

UROCZYSTE PODSUMOWANIE MIELIŚMY ZASZCZYT GOŚCIĆ OGÓLNOPOLSKICH LAUREATÓW AKCJI

Gala finałowa Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES 2025 - na cześć ogólnokrajowych zwycięzców ubiegłorocznej edycji akcji.

Plebiscyt HIPOKRATES to ogólnopolski konkurs, którego patronem medialnym jest nasz serwis stronazdrowia.pl. Celem akcji jest uhonorowanie pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i sympatią pacjentów.

I to właśnie pacjenci - poprzez głosowanie najpierw na poziomie miast i powiatów, potem województw, a wreszcie całego kraju - wyłonili zwycięzców. Wskazali swoich ulubionych specjalistów aż w 24 dziedzinach! Wśród nagrodzonych kategorii znalazły się między innymi takie, jak: najlepszy lekarz rodzinny, pielęgniarka, położna, stomatolog, najlepszy ratownik medyczny, fizjoterapeuta i farmaceuta, najlepsza przychodnia, gabinet lekarski, szpital i najlepszy menadżer placówki medycznej. W 2025 roku po raz pierwszy uhonorowano także cieszących się największym uznaniem głosujących psychologów, psychiatrów i onkologów. Łącznie w całym kraju pacjenci zgłosili do nagród aż 51 tys. osób!

6 grudnia 2025 roku w Sali Wielkiej Zamku Królewskiego w Warszawie odbyła się uroczysta gala, w czasie której laureatom plebiscytu HIPOKRATES 2025 (którzy zajęli pierwsze trzy miejsca w każdej z kategorii na szczeblu ogólnokrajowym) wręczone zostały nagrody, dyplomy i statuetki. Rozstrzygnięty został także konkurs Recepta na Zdrowie, zorganizowany przez Synoptis Pharma, właściciela marki APTEO, oraz Polska Press Grupę, organizatora plebiscytu.

Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie

Elżbieta Żuraw, członkini zarządu Grupy Polska Press, otwierając uroczystą galę, powiedziała: - Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie. Dziś jest ten dzień, w którym chcemy państwu podziękować za codzienną walkę i wysiłek o zdrowie Polaków, które podejmują państwo mimo różnych przeciwności. Doceniają to ludzie, którzy zagłosowali, byśmy mogli dziś przyznać państwu statuetki.

Daria Jankiewicz-Kaczmarek, reprezentantka Polska Press Grupy, organizująca od lat plebiscyt HIPOKRATES, opowiedziała zebranym osobistą historię, która zmieniła jej życie i jej postrzeganie ochrony zdrowia. Otóż tuż po gali HIPOKRATES w 2024 roku jej mąż trafił do szpitala z rozpoznaniem sepsy. Na szczęście szybko wrócił do zdrowia, ale zaraz potem na sepsę zapadła też jej córka. Tu już nie było tak łatwo, bo nie reagowała na leki odpowiednio szybko. Po dwóch tygodniach na szczęście i ona przyszła do siebie. - Jestem wdzięczna lekarzom za ich niezmordowane wysiłki i cierpliwość w tłumaczeniu nam, rodzinie, co się dzieje z naszymi bliskimi. Jestem wdzięczna pielęgniarkom za zmuszanie mojej nastoletniej córki do codziennych treningów, które przyspieszyły jej wyjście z choroby. Dziękuję paniom sprzątaczkom, które z uwagi na pacjentów starały się wykonywać swoje obowiązki możliwie cicho. Takich historii jak moja, które zweryfikowały całe życie i spojrzenie na zdrowie, chyba każdy z nas mógłby opowiedzieć wiele - mówiła Daria Jankiewicz-Kaczmarek. W imieniu własnym, naszych czytelników i internautów serdecznie dziękując przedstawicielom świata medycyny za wiedzę, doświadczenie, empatię. Za odwagę w podejmowaniu trudnych decyzji.

Ingrid Hintz-Nowosad, redaktor naczelna Strony Zdrowia, podkreśliła znaczenie plebiscytu i jego misji, a także samej gali. Określiła ją jako niesamowite wydarzenie, dzięki któremu możemy dziękować, docenić codzienny wkład w ochronę zdrowia.

Zwycięzcy plebiscytu nie kryli wzruszenia

A co mówili laureaci plebiscytu HIPOKRATES 2025, odbierając nagrody?

Chirurg roku Bodha Raj Subedi z Europejskiego Centrum Zdrowia w Otwocku złożył podziękowania: - Przede wszystkim chciałbym podziękować pacjentom, którzy zagłosowali na mnie. To wielkie wyróżnienie dla mnie i mojej rodziny. Chciałbym podziękować także organizatorom tego Plebiscytu medycznego HIPOKRATES, bo to ważna pomoc dla naszej ziemskiej pracy. Takie wydarzenia inspirują nas i nadają nam siłę do dalszego działania. Chciałbym też podziękować rodzinie, szczególnie mojej małżonce, za udzielanie mi wsparcia i umożliwienie tego sukcesu. Również dziękuję moim dzieciom za znoszenie nieobecności ojca, czasem w chwilach świątecznych, rodzinnych. Dziękuję moim mentorom.

Dr Bodha Raj Subedi podzielił się z uczestnikami gali ciekawymi uwagami ze swego życia: - Chciałbym podziękować moim rodzicom za wykształcenie mnie, za wysłanie za granicę. Pochodzę z Nepalu, z dalekiego kraju. Chciałbym zaznaczyć, że aby być tu, gdzie teraz jestem, musiałem ciężko pracować, bo kto jest dobry, a przyjedzie do obcego kraju, musi być podwójnie dobry. Raz jeszcze dziękuję wszystkim moim pacjentom za zaufanie i oddanie głosów.

Onkolog roku, dr Izolda Mrochen-Domin z Katowickiego Centrum Onkologii, powiedziała: - Przede wszystkim dziękuję mojemu mężowi za 30 lat wsparcia, i moim dzieciom. Rodzina i pacjenci zawsze byli z nami na dobre i na złe. Dziękuję też mojej dyrekcji. Dyrektor centrum zawsze mnie wspierał i pozwalał mojemu zespołowi na pozytywne szaleństwo w dziedzinie onkologicznej. Dziękuję, że mogę tu być. Gratuluję wszystkim nagrodzonym.

Psychiatra roku, Anna Skiepko-Grigorjew ze Szpitala Psychiatrycznego św. Antoniego Wielkiego we Fromborku, wygłosiła krótką, ale pomysłową mowę: - To wielki zaszczyt tutaj gościć. My, psychiatrzy, głównie słuchamy, a nie mówimy, więc przemówienia są dla nas problematyczne. Chciałabym jednak bardzo podziękować pacjentom, obecnym i dawnym, z którymi mam stały kontakt. Także moim córkom, które kocham najbardziej. Wyrazy wdzięczności składam też dyrektorowi naszego szpitala, jego personelowi, wszystkim naszym podopiecznym.

Poznaj wszystkich ogólnopolskich laureatów, zobacz zdjęcia

Pełną lista laureatów Plebiscytu HIPOKRATES 2025 znajdziesz pod adresem stronazdrowia.pl/gala-hipokrates. Zamieszczamy tam wykaz najlepszych z najlepszych we wszystkich kategoriach tegorocznej edycji akcji.

W czasie uroczystej gali na Zamku Królewskim w Warszawie ogłoszono też wyniki konkursu „Recepta Na Dobro". Nagradzani są w nim farmaceuci za działalność pozazawodową - wpieranie pacjentów i lokalnych społeczności w ich codziennym życiu, edukowanie w zakresie roli farmaceuty, propagowanie pozytywnego wizerunku zawodu. Zwycięzcami tego konkursu zostali: miejsce I (nagroda 10.000 zł) - Ewa Jancarczyk za jej popularne wykłady i prelekcje, dzięki którym zmienia świadomość zdrowotną Polek i Polaków; II miejsce (nagroda 5.000 zł) - Agnieszka Malissa za promocję zawodu farmaceuty w mediach i fascynujące prelekcje dla seniorów, III miejsce (nagroda 3.000 zł) - Barbara Żolna za niewyczerpaną empatię, bezinteresowne niesienie pomocy, propagowanie zdrowia i aktywizację seniorów.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

LEKARZ RODZINNY/POZ MIEJSCE I

Maciej Kardasz

- W wieku 17 lat, kiedy wybiera się fakultety w liceum, i 19 lat, kiedy zdaje się maturę, młody człowiek raczej nie wie co w życiu robić. Myślę, że duży wpływ mają osoby, które się w życiu spotyka. W moim przypadku była to pani profesor Malendowicz, która „zmusiła" mnie do wystartowania w olimpiadzie biologicznej, co finalnie wyszło mi na dobre. Duży wpływ miała też rodzina - mówił nam Maciej Kardasz podczas poprzedniej edycji Hipokratesa, gdy także zwyciężył w kategorii lekarz Rodzinny/POZ Roku. Dodawał także, że wyprowadzenie z choroby sprawia dużą satysfakcję, jednak najbardziej lubi moment, gdy pacjent w swoich chorobach nie dekompensuje się i jest dobrze wyrównany na lata. - Wymaga to zarówno odpowiedniego prowadzenia, jak i zaangażowania ze strony pacjenta. Jest to może i trochę nudne, ale właśnie przypomnienie jak było, a jak jest teraz sprawia mi największą satysfakcję - mówił.

MIEJSCE II

Dariusz Bąbliński

Nasz laureat przyjmuje pacjentów w ramach własnej przychodni - Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Bąbliński Przychodnia Lekarza Rodzinnego" w Gorzowie Wielkopolskim przy ul. Paderewskiego 14. Dariusz Bąbliński jest lekarzem specjalistą chirurgii i medycyny rodzinnej, dzięki czemu może podejść do pacjentów w sposób holistyczny, co wielce sobie cenią. Laureat II miejsca jest fantastycznie oceniany przez swoich pacjentów, którzy podkreślają, że jest osobą pozytywną, życzliwą, cierpliwą i autentycznie chcącą pomóc drugiej osobie. Ponadto zaznaczają, że pan Dariusz prawdziwym fachowcem, który wyróżnia się ekspertyzą i umiejętnością tworzenia atmosfery zaufania.

MIEJSCE III

Artur Rawicki

Artur Rawicki po raz kolejny z rzędu wygrał w kategorii Lekarz Rodzinny/POZ w Świebodzinie, a w tym roku zajął również zaszczytne III miejsce w skali wojewódzkiej. Nasz laureat pracuje w Medi-Raju (Świebodzin) i to tam oferuje konsultacje lekarza rodzinnego w formie prywatnej, a także w ramach NFZ. Z sukcesu Artura Rawickiego wielce dumna był również zespół wspomnianej placówki, tym bardziej że był to kolejny sukces zatrudnionego przez nich lekarza. - To nie tylko dowód profesjonalizmu, ale także ogromnego zaufania i sympatii, jaką darzą doktora nasi pacjenci - pisali na fanpage'u, gdzie posypały się gratulacje dla naszego laureata i zapewnienia o zasłużonym wyróżnieniu.

PEDIATRA MIEJSCE I

Kateryna Noharieva

Pediatra Roku Świebodzina i całego województwa lubuskiego to Kateryna Noharieva, która co dzień przyjmuje małych pacjentów na Oddziale Podstawowej Opieki Zdrowotnej Centrum Medycznego Medi-Raj w Świebodzinie. Jak dowiadujemy się z fanpage'u placówki, pani Kateryna jest absolwentką Narodowego Uniwersytetu Medycznego im. Ołeksandra Bohomołcia w Kijowie na Ukrainie, uzyskując tym samym wykształcenie wyższe o specjalności „pediatra", a doświadczenie zawodowe zdobywa od 2010 roku. W Medi-Raju nasza zwyciężczyni realizuje świadczenia zarówno na NFZ, jak i prywatnie, a są to m.in. kwalifikacje do szczepień, bilanse dzieci, rehabilitacja po przejściu zapalenia płuc czy astmy oskrzelowej, a także praca z dziećmi cierpiącymi na rozmaite schorzenia narządu ruchu oraz ogólne konsultacje dzieci powyżej pierwszego roku życia.

MIEJSCE II

Kazimierz Antonowicz

Po ponad czterech dekadach pracy lekarskiej wciąż nie wyobraża sobie innego zajęcia.- Czuję się potrzebny swoim pacjentom - mówi Kazimierz Antonowicz (Szpital Międzyrzecki, Międzyrzecz). Jego historia związana z pediatrią zaczęła się od rady i wsparcia bardziej doświadczonego kolegi. - Po zakończeniu stażu w szpitalu wojskowym we Wrocławiu myślałem o gastroenterologii. Plany się zmieniły i zostałem pediatrą w jednostce wojskowej w Międzyrzeczu jako oficer lekarz, a niedługo potem pracownikiem oddziału dziecięcego szpitala międzyrzeckiego - wspomina.Największą nagrodą są dla Niego chwile, w których choroba ustępuje, a dziecko odzyskuje radość.

MIEJSCE III

Jolanta Bliźniak (NZOZ Medyk, Żary)

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ MIEJSCE I

Agnieszka Gronczakiewicz

Pielęgniarstwo to dla mnie powołanie. Wierzę, że każdy człowiek zasługuje na troskę, szacunek i profesjonalną opiekę, niezależnie od okoliczności - mówi Agnieszka Gronczakiewicz (DPS Dom Seniora, Kostrzyn nad Odrą). Już na początku swojej zawodowej drogi wiedziała, że chce być blisko tych, którzy potrzebują wsparcia. To właśnie chęć niesienia pomocy sprawiła, że wybrała tę ścieżkę. - Decyzja o wyborze tej drogi zawodowej wzięła się z potrzeby pomagania innym i chęci niesienia wsparcia w trudnych momentach. Od zawsze czułam, że to zawód, w którym mogę połączyć empatię z działaniem - wyjaśnia. Po ogłoszeniu wyników plebiscytu towarzyszyły Jej ogromne emocje. - Radość, wzruszenie i wdzięczność. To wyjątkowe uczucie, gdy codzienna praca i zaangażowanie zostają docenione przez pacjentów i współpracowników - podkreśla laureatka.

MIEJSCE II

Elżbieta Przysiężniak

Jej praca to spotkania z ludźmi, którzy często przychodzą do szpitala w lęku, bólu i bezradności. Elżbieta Przysiężniak (Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki, Gorzów Wielkopolski) wierzy, że w takich chwilach liczy się nie tylko medycyna, ale też obecność drugiego człowieka. - Nawet drobny gest może zmienić czyjeś życie. Uśmiech, dobre słowo, dotyk dłoni, pomoc w bólu czy w chwili bezradności - to często więcej niż lek - mówi. Wybrała pielęgniarstwo, bo widzi w nim misję i odpowiedzialność, które wykraczają daleko poza wykonywanie zawodu. - Wierzę, że zawód pielęgniarki to powołanie i służenie człowiekowi. Świadomość, że mogę komuś pomóc, daje mi ogromną satysfakcję - podkreśla.

MIEJSCE III

Katarzyna Petela

W Jej codziennej pracy najważniejsze jest, żeby dzieci czuły się bezpiecznie, nawet wtedy, gdy szpital staje się ich drugim domem. Empatia i ciepło są równie ważne jak leczenie. - Zawsze powtarzam, że traktuję swoich pacjentów tak, jak sama chciałabym być traktowana w takiej sytuacji. Wierzę, że nasi mali pacjenci będą czuli się u nas jak w domku - mówi Katarzyna Petela (WSSP ZOZ Oddział Pediatrii i Neurologii Dziecięcej, Nowa Sól). Pielęgniarstwo ma w Jej rodzinie długą tradycję. To właśnie bliscy zaszczepili w Niej tę drogę zawodową i wspierali, gdy sama jeszcze nie była pewna, jak potoczy się Jej przyszłość. - Moja mama była 32 lata pielęgniarką, a siostra jest nadal, więc jak to mówią – rodzinna praca - wyjaśnia.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

REKLAMA 0011465258

Jak szybko rozpuścisz swój ból?

Paramig Fast

rozpuszcza się już na języku

na ból i gorączkę **cytrynowy smak**

bez popijania **granulat w podręcznej saszetce**

PARAMIG Fast, 500 mg, granulat wsaszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (Paracetamolum). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Paramig Fast stosuje się w objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu oraz gorączki. Podmiot odpowiedzialny: Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Charakterystyka Produktu Leczniczego PARAMIG Fast 04.07.2025 r.

PAR/07/2025/27

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

eprasa.pl 9b07ab6ec4

AKCJA SPECJALNA HIPOKRATES ROKU

0011468278

Nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać. Rozmowa z Ewą Jancarczyk

Farmaceutka z powołania, działaczka z krwi i kości. W czasie wolnym Ewa Jancarczyk prowadzi Fundację Słoneczny Promień i uczy, jak dbać o zdrowie skóry. Właśnie za te działania została doceniona we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro".

Dlaczego zdrowie skóry jest tak ważne?
To nasz największy organ! U dorosłego człowieka skóra ma powierzchnię prawie dwóch metrów kwadratowych i waży do pięciu kilogramów. Pełni też szereg ważnych funkcji - chroni przed czynnikami zewnętrznymi, reguluje temperaturę, produkuje witaminę D i pozwala nam odczuwać świat. Działa przy tym niczym swoisty probierz albo papierek lakmusowy. Wiele schorzeń wewnętrznych w pierwszej kolejności objawia się przez różnego rodzaju zmiany skórne. Obserwując kondycję skóry, często możemy wcześniej wykryć np. problemy z tarczycą, nerkami czy wątrobą. Niekiedy zmiany skórne poprzedzają rozwój białaczki i innych nowotworów. Mimo to w programach edukacji zdrowotnej o skórze mówi się niewiele albo wcale. Postanowiłam to zmienić.

Od czego pani zaczęła?
Od uruchomienia centrum dermokosmetycznego w aptece. Cieszyło się olbrzymią popularnością, ale miało swoje ograniczenia, także prawne. Szybko więc uświadomiłam sobie, że jeżeli chcę działać szerzej, muszę całkiem dosłownie wyjść zza lady. W tym celu razem z mężem, również farmaceutą, założyłam Fundację Słoneczny Promień oraz funkcjonującą w jej ramach Akademię Zdrowej Skóry. Nasze działania koncentrują się przede wszystkim na holistycznie rozumianej profilaktyce zdrowotnej, poradnictwie dermokosmetycznym oraz edukacji w zakresie właściwej pielęgnacji skóry. Chcemy nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać, działać u podstaw. Prowadziliśmy m.in. szeroko zakrojone kampanie społeczne, wykłady, warsztaty oraz konsultacje dla pacjentów z różnych grup wiekowych.

Szczególnie jednak skupiacie się na dzieciach i młodzieży.
Rzeczywiście praca z młodymi ludźmi to bardzo ważny aspekt naszej działalności, dla mnie może nawet najważniejszy. Jestem mamą dwójki wspaniałych, odważnych, mądrych dzieci, właściwie już nastolatków. Towarzyszę im w dorastaniu i widzę, z jak wielką presją się mierzą, zwłaszcza w kontekście nierealistycznych kanonów piękna. Dzisiejszy świat wymaga od młodych ludzi, żeby byli w każdym calu perfekcyjni, zawsze szczupli, z nieskazitelną cerą. Tymczasem ich ciała wciąż się zmieniają, pojawia się trądzik młodzieńczy, który może być przyczyną stygmatyzacji, a nawet wykluczenia z grupy rówieśniczej. Brakuje za to solidnej edukacji w zakresie zdrowia skóry, łatwo więc wpaść w sidła reklam cudownych kosmetyków czy zabiegów.

Jaki jest efekt?
Przerażający. Z badań wynika, że już dziesięciolatki kupują kremy przeciwzmarszczkowe! To zjawisko na tyle powszechne, że doczekało się nazwy - „Dzieci Sephory". Zaliczamy do nich głównie dziewczynki z pokolenia Alfa, czyli urodzone po 2010 roku, obecnie nastolatki czy właśnie dziewięcio- i dziesięciolatki. Zafascynowane pielęgnacją skóry, chętnie kupują drogie kosmetyki polecane przez influencerów w mediach społecznościowych. Oczywiście w samym zainteresowaniu kosmetykami nie ma nic złego, to naturalne zjawisko. Dzieci obserwują i kopiują zachowania dorosłych.

W takim razie w czym tkwi problem?
W skali i konsekwencjach. Stosownie przez dzieci kosmetyków nieodpowiednich do wieku może prowadzić do różnego rodzaju wysypek, podrażnień, reakcji alergicznych oraz niebezpiecznych oparzeń. Produkty, po które chętnie sięga pokolenie Alfa, często bazują bowiem na silnych składnikach aktywnych - retinolu, witaminie C czy kwasach złuszczających. Nawet dorośli powinni stosować je odpowiedzialnie, z kolei w przypadku młodych ludzi są zupełnie zbędne, wręcz mogą być szkodliwe. Tylko skąd dzieci miałyby o tym wiedzieć? Jak do nich dotrzeć? Uznałam, że najlepszym sposobem będzie prowadzenie wykładów bezpośrednio w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Tak powstały programy edukacyjno-zdrowotne „Dermokosmos" oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel".

Co najbardziej panią zaskoczyło w pracy z dziećmi?
Pamiętam, jak po jednym z wykładów podeszła do mnie nieśmiała dziewczynka. Powiedziała, że w zeszłym roku jej ukochana babcia umarła na czerniaka. Nowotwór został zdiagnozowany zbyt późno i leczenie okazało się nieskuteczne. Dziewczynka była przerażona, bo zauważyła na swoim ramieniu ciemną kropkę. Bała się, że umrze. Zapewniłam, że nie każde znamię oznacza czerniaka, zachęciłam do rozmowy z rodzicami i konsultacji z dermatologiem. Nadal jednak pamiętam jej strach, bezbronność, poczucie osamotnienia. Z podobnymi emocjami stykam się często. W czasie wykładów dzieci pytają np. „czy miałbym przyjaciół, gdybym pozbył się trądziku", „czy byłabym bardziej lubiana, gdybym była ładniejsza", „czy mogę zarazić się trądzikiem od kolegi z ławki". Każde takie pytanie łamie serce - ale jednocześnie uświadamia, że moje działania mają sens, że mogę coś zmienić na lepsze.

Za taką postawę została pani dostrzeżona w konkursie „Recepta na dobro". Jakie emocje towarzyszyły wygranej?
Kiedy podczas gali prowadząca wyczytała moje nazwisko, nie wierzyłam, że to się dzieje naprawdę. Byłam zaskoczona, dumna, szczęśliwa, wzruszona - wszystko naraz. Nie pomagam dla nagród, miło jednak zostać docenioną, zwłaszcza w tak doborowym gronie. „Recepta na dobro" pokazuje, jak wiele jest wśród nas zaangażowanych farmaceutek i farmaceutów, którzy w swoim czasie wolnym, z czystej dobroci serca działają na rzecz zdrowia pacjentów.

A czym jest dla pani „Recepta na dobro"? Jak rozumie pani to hasło?
Pozwolę sobie odpowiedzieć słowami Stanisława Sojki: „Na miły Bóg, życie nie tylko po to jest, by brać, życie nie po to, by bezczynnie trwać i aby żyć siebie samego trzeba dać". Takie myślenie jest mi bardzo bliskie. Dlatego wybrałam zawód, u podstaw którego leży bezinteresowna troska o drugiego człowieka. Lubię pomagać. Co więcej, sama też polegam na pomocy innych - głównie mojego męża Mariusza, córki Magdaleny i syna Ksawerego. Zawsze mogę liczyć na ich wsparcie, obecność, motywację do dalszych działań.

I jakie będą te dalsze działania?
Chciałabym się jeszcze bardziej skupić na nagłaśnianiu problemu „Dzieci Sephory" oraz związanych z nim zagrożeń. Moim marzeniem jest, żeby we wszystkich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce odbywały się programy edukacyjno-zdrowotne takie jak wspomniane wcześniej „Dermokosmos" oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel". W trakcie takich zajęć dzieci i młodzież mogłyby zdobywać wiedzę z zakresu zdrowia skóry, odpowiedniej pielęgnacji, składu kosmetyków, psychodermatologii oraz wpływu wyglądu na relacje rowieśnicze. Proszę trzymać kciuki, żeby się udało!

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Gazeta Lubuska
Środa, 28.01.2026

STOMATOLOG/ORTODONTA MIEJSCE I

Piotr Pater

Nasz zwycięzca w kategorii Stomatolog/Ortodonta Roku jest współwłaścicielem PaterMed. - To nowoczesna klinika Stomatologi i Medycyny Estetycznej w Gorzowie Wielkopolskim, oferująca kompleksową opiekę stomatologiczną, medycynę estetyczną oraz laseroterapię - przedstawiał swoją działalność w trakcie trwania plebiscytu. Klinika zrodziła się ponad 7 lat temu z lekarskiej pasji i łączy doświadczenie specjalistów z nowoczesną technologią, zapewniając pacjentom komfort i bezpieczeństwo wykonywanych zabiegów. - To miejsce stworzone przez ludzi z wielką pasją i zaangażowaniem w swoją pracę - zaznaczał Piotr Pater. Jak dowiadujemy się z oficjalnej strony internetowej kliniki, misją właścicieli jest m.in. zapewnienie najwyższego standardu opieki stomatologicznej, tworzenie przyjaznego i komfortowego środowiska, aby każdy pacjent czuł się swobodnie i wyjątkowo, czy promowanie zdrowego uśmiechu.

MIEJSCE II

Natalia Kaluga-Królikowska

Natalia Kaluga-Królikowska jest stomatologiem estetycznym i specjalizuje się w kompleksowej rehabilitacji zgryzu, poprawie estetyki uśmiechu oraz leczeniu endodontyczny. Nasza laureatka II miejsca w kategorii Stomatolog/Ortodonta Roku na co dzień pracuje w Familia-Dent Stomatologia i Medycyna Estetyczna w Zielonej Górze, a w swojej praktyce łączy nowoczesne technologie stomatologii cyfrowej z indywidualnym podejściem do każdego pacjenta. W tym miejscu warto również wspomnieć, że dr Kaluga-Królikowska pracuje w powiększeniu, z dbałością o każdy detal i najwyższą precyzję, aby przywracać pacjentom zdrowy i harmonijny uśmiech.

MIEJSCE III

Agnieszka Drozdek

- Jestem z siebie dumna, że mogę być częścią świata medycyny, że mogę pomagać wielu ludziom i nawet zabezpieczać zdrowotnie swoją rodzinę w miarę posiadanej wiedzy ogólnolekarskiej - mówi o nominacji Agnieszka Drozdek (Praktyka stomatologiczna Agnieszka Drozdek w Żaganiu), dodając, że to wyróżnienie było czymś wyjątkowym i potwierdzającym sens zawodowej drogi, którą obrała lata temu. Laureatka z uśmiechem wspomina, że początkiem Jej pasji jest dzieciństwo - mama pracowała w służbie zdrowia, więc bywała u niej w pracy i tak „przesiąkła" tą dziedziną, a została stomatologiem, gdyż miała zdolność do prac wymagających sprawności manualnej i cierpliwości.

PRZYCHODNIA/GABINET MIEJSCE I

Przychodnia Zdrowia Psychicznego

Przychodnia Zdrowia Psychicznego Marty Szczygielskiej-Dzwończyk Sp. z o.o. znajduje się w Gorzowie Wielkopolskim przy ul. Papuszy 8a. Zwycięska Przychodnia Roku oferuje kompleksową pomoc w zakresie zdrowia psychicznego, w tym diagnostykę i leczenie licznych schorzeń i zaburzeń, które utrudniają pacjentom w prowadzeniu swobodnego i komfortowego życia. Miejsce to jest wyjątkowo potrzebne, choćby ze względu na to, że coraz więcej osób ma świadomość tego, jak ogromny wpływ na prawidłowe, zdrowe funkcjonowanie człowieka, ma troska o higienę psychiczną. Niejednokrotnie dbanie o siebie jest sprzężone z wizytami u lekarzy, w tym również psychiatrów, którzy specjalizują się w holistycznej pomocy - tym bardziej cenny jest fakt, że zwycięska przychodnia oferuje pacjentom dosyć szybkie terminy.

MIEJSCE II

Gabinet Stomatologiczny MaksDent

Wśród wyróżnionych placówek medycznych znalazł się także Gabinet Stomatologiczny MaksDent, który mieści się w Strzelcach Krajeńskich, przy ul. Ludowej 21I.- Nasz nowoczesny 3-stanowiskowy gabinet wyróżnia się fachowością oraz dbaniem o każdy szczegół. Dzięki nam pacjent wie, że jest w dobrych rękach - podkreślali właściciele w trakcie trwania plebiscytu.

Co ważne, w MaksDent pracuje zgrany zespół specjalistów, który sprosta każdym, nawet najbardziej wymagającym przypadkom i wyzwaniom, oferując pełen zakres usług stomatologicznych.

MIEJSCE III

MediRaj Centrum Medyczne

MediRaj Centrum Medyczne (Świebodzin, pl. Dworcowy 1) to miejsce stworzone z myślą o człowieku - jego zdrowiu, potrzebach i poczuciu bezpieczeństwa. - Choć jesteśmy prywatną placówką, podpisana umowa na lekarza rodzinnego pozwala nam łączyć profesjonalną opiekę z prawdziwie domową atmosferą - mówi Olimpia Jasińska. W MediRaju najważniejsza jest relacja z pacjentem: zaufanie, zrozumienie i uważność na emocje towarzyszące chorobie. Personel dba o to, by każdy czuł się tutaj zaopiekowany nie tylko pod względem medycznym. Pacjenci często wracają tu z poczuciem, że w tym miejscu naprawdę się o nich pamięta.

POŁOŻNA/POŁOŻNY MIEJSCE I

Ewa Mitkiewicz

Codzienność pracy na oddziale ginekologii i ginekologii onkologicznej bywa nieprzewidywalna i pełna skrajnych emocji. Ewa Mitkiewicz (Wielospecjalistyczny Szpital SPZOZ w Nowej Soli) podkreśla, że to miejsce, gdzie obok radości pojawiają się smutek, lęk i ludzkie tragedie. W takich chwilach chce być dla pacjentek kimś więcej niż tylko personelem medycznym. -Staram się zbudować z pacjentką dobrą relację - tak, aby czuła bezpieczeństwo, zaufanie i miała pewność, że otrzyma tu profesjonalną pomoc. Wiem, że taka atmosfera owocuje i przynosi szybszą rekonwalescencję - mówi. Najpiękniejszą nagrodą za Jej zaangażowanie jest wdzięczność wypowiedziana w najprostszych gestach. - Słowo „dziękuję", uśmiech czy uścisk dłoni są dla mnie najpiękniejszym wyrazem wdzięczności. Pacjentki obdarowują mnie nawet wierszami czy własnoręcznie wykonanymi laurkami. To wszystko sprawia, że ta praca ma dla mnie głęboki sens - podkreśla.

MIEJSCE II

Renata Szymarek

Ponad cztery dekady pracy przy narodzinach nowych żyć nie odebrały Jej ani wrażliwości, ani zachwytu nad tym wyjątkowym momentem. Renata Szymarek (Centrum Medyczne TopMed, Sulechów) podkreśla, że mimo trudności zawód położnej wciąż daje Jej głęboki sens. - Moją pracę jako położna wykonuję od 41 lat i nadal ma sens mimo trudności. Widzę szczęście i radość, a czasami strach rodziców w pierwszych dniach po porodzie, a moim zadaniem jest nieść im pomoc - podkreśla położna. Droga do tego zawodu zaczęła się bardzo wcześnie, jeszcze w czasach szkolnych, gdy w Jej myślach pojawiło się pragnienie towarzyszenia kobietom przy narodzinach dzieci. - I jak widać radość z cudu narodzin jest ze mną do dziś - mówi.

MIEJSCE III

Elżbieta Kurpisz

Laureatka III miejsca w kategorii Położna Roku - Elżbieta Kurpisz - pracuje w Szpitalu Uniwersyteckim im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze i jest niezwykle cenną postacią w lubuskiej społeczności medycznej. Z niezwykłym oddaniem i głęboko zakorzenioną potrzebą pomocy, pani Elżbieta nie tylko odbiera porody, ale poświęca swoje życie edukacji przyszłych i obecnych mam. Nasza laureatka jest wspaniale oceniana przez rodziców, którzy podkreślają, że jest empatyczną specjalistką, dzięki której cały proces wyczekiwania narodzin i przyjścia na świat dziecka stał się wyjątkową drogą przepełnioną ciepłem i pewnością tego, że dadzą sobie radę.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

GINEKOLOG MIEJSCE I

Magdalena Komarczuk

Bycie częścią świata medycyny to dla mnie zaszczyt i odpowiedzialność. W ginekologii szczególnie ważne jest zaufanie pacjentek i możliwość towarzyszenia im na różnych etapach życia - mówi Magdalena Komarczuk (Gabinet Ginekologiczny Magdalena Komarczuk, Gubin). Już na początku swojej drogi zawodowej wiedziała, że chce łączyć naukę z realnym wpływem na czyjeś życie. - Ginekologia pozwala wspierać pacjentki w kluczowych momentach życia. To dziedzina, w której można naprawdę poprawić jakość życia i dać poczucie bezpieczeństwa - wyjaśnia. Najsilniej zapamiętuje te chwile, w których widzi zmianę: spokój po udanych wynikach, łzy szczęścia po porodzie, uśmiech kobiety, która odzyskała zdrowie i równowagę. - Największą satysfakcję dają mi chwilę, gdy widzę uśmiech i spokój pacjentki - po udanym leczeniu, po dobrych wynikach, po porodzie - podkreśla laureatka.

MIEJSCE II

Paula Woźniakowska Gondek

Nasza laureatka pracuje na co dzień w zielonogórskim Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej „FEMVITA". Paula Woźniakowska Gondek jest lekarzem specjalistą ginekologii i położnictwa. Wykształcenie zdobyła na Wydziale Lekarskim Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, a później budowała swoje bogate doświadczenie. - W 2015 roku związałam się ze szpitalem w Sulechowie, następnie z Oddziałem Klinicznym Endoskopii Ginekologicznej i Położnictwa w Sulechowie, a w chwili obecnej z Klinicznym Oddziałem Położnictwa i Ginekologii Szpitala Uniwersyteckiego oraz Collegium Medicum w Zielonej Górze - opisuje siebie na stronie internetowej kliniki FEMVITA.

MIEJSCE III

Wojciech Sandecki

Nasi Czytelnicy zdecydowali - Wojciech Sandecki znów z sukcesem w Plebiscycie Medycznym Hipokrates! Laureat zwyciężał już kilka razy w swoim rejonie. W 2024 roku zdobył tytuł Ginekologa Roku województwa lubuskiego, a w tegorocznej edycji stanął na trzecim miejscu zaszczytnego podium.

Wojciech Sandecki przyjmuje w ramach Gabinetów Lekarskich Zacisze (ul. Agrestowa, Zielona Góra), skąd wywodzą się także inni lekarze odnoszący sukcesy w naszej akcji. Doktor Sandecki ma wieloletnie doświadczenie w swojej specjalizacji, które wykorzystuje w trakcie pracy z przychodzącymi do Niego pacjentkami.

CHIRURG MIEJSCE I

Michał Zalewski

Michał Zalewski (105 Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią, Żary) znów Chirurgiem Roku! W poprzedniej edycji opowiadał nam, że Jego plany życiowe zmieniły się mocno w liceum - całe życie chodził do klas o profilu matematyczno-fizycznym, a pod koniec drugiej klasy stwierdził, że chce zostać lekarzem - i tak się stało. Co ciekawe, pan Michał do dziś pamięta, kiedy w czasie studiów z kolegami udzielali pierwszej pomocy rannemu w wypadku samochodowym. - To była dosyć poważna kolizja. Oczywiście koniec końców poszkodowanego zabrała karetka, a ja nie mogłem się dowiedzieć, co się z nim stało. Kilka lat później spotkałem go, kiedy sam leżałem w szpitalu, ot takie zrządzenie losu. Okazało się, że uratowaliśmy mu wtedy życie. A z Maćkiem mamy okazjonalny kontakt do dzisiaj - wspominał, zapytany o chwilę, którą zapamięta na zawsze.

MIEJSCE II

Zdzisław Ogrodowczyk

Zdzisław Ogrodowczyk na co dzień pełni funkcję ordynatora Oddziału Chirurgii Ogólnej z Pododdziałem Chirurgii Onkologicznej i Urologii w ramach 105. Kresowego Szpitala Wojskowego z Przychodnią w Żarach. Nasz laureat ma za sobą wiele lat doświadczenia, które przekuwa w trafne diagnozy i odpowiednio dobrane leczenie. Fakt ten niezwykle doceniają pacjenci, którzy bardzo ciepło wypowiadają się na Jego temat. W swoich opiniach zwracają uwagę, że Zdzisław Ogrodowczyk jest specjalistą w swoim fachu, do każdego podchodzi z empatią i zrozumieniem, a Jego codzienną pracę cechuje konkretność i skuteczność.

MIEJSCE III

Hubert Żurek (105. Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią, Żary)

ORTOPEDA MIEJSCE I

Jakub Piasecki

Jakub Piasecki jest absolwentem Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu z roku 2014 roku, a 4 lata później uzyskał tytuł doktora nauk o zdrowiu nadany przez IMW w Lublinie. Rezydenturę odbywał zaś w 105. Szpitalu Wojskowym w Żarach, LCO w Świebodzinie oraz SPZOZ w Nowej Soli, gdzie obecnie pracuję. Zwycięzca został specjalistą ortopedii i traumatologii w 2022 roku, a dziś przyjmuje pacjentów w Aldemedzie na ul. Towarowej w Zielonej Górze oraz poradni przyszpitalnej w Nowej Soli. Jego głównym zainteresowaniem są endoprotezoplastyki stawów, niemniej zajmuje się szeroko pojętą ortopedią od ostrzyknięć i zabiegów w znieczuleniu miejscowym, po leczenie operacyjne skomplikowanych urazów. Ustawicznie rozwija się, uczestnicząc w licznych szkoleniach w kraju i za granicą, codziennej kierując się zasadą "traktuj innych tak, jak sam chciałbyś być traktowany".

MIEJSCE II

Filip Adamcewicz

Filip Adamcewicz pracuje na Oddziale Ortopedii Lubuskiego Centrum Ortopedii im. dr. Lecha Wierusza w Świebodzinie i przyjmuje pacjentów w ramach Poradni rehabilitacyjnej i ortopedycznej funkcjonującej w ramach Centrum. Jak dowiadujemy się ze strony internetowej naszego laureata, jest On absolwentem Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. To tam czytamy także, że Filip Adamcewicz szczególnie specjalizuje się w ortopedii małoinwazyjnej, artroskopowej i sportowej oraz endoprotezoplastyce i leczeniu zmian zwyrodnieniowych. Co ważne, jest również autorem i współautorem licznych publikacji naukowych.

MIEJSCE III

Bartłomiej Kwapisz

Nasz laureat jest absolwentem Wydziału Lekarskiego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, a w 2014 roku ukończył szkolenie specjalizacyjne, uzyskując tytuł specjalisty w dziedzinie ortopedii i traumatologii ruchu. Bartłomiej Kwapisz obecnie pracuje m.in. w Centrum Medycznym NovaMED w Zielonej Górze, a leczeni przez Niego pacjenci chwalą Jego profesjonalizm, zaangażowanie, wysoką kulturę osobistą i cierpliwość, z którą podchodzi do każdego chorego szukającego u Niego pomocy. Warto również wspomnieć, że nasz laureat pełni funkcję Kierownika Klinicznego Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

WIELKI FINAŁ WIĘCEJ ZDJĘĆ I WIDEO Z GALI NA WWW.STRONAZDROWIA.PL/GALA-HIPOKRATES

Wielka gala w Sali Wielkiej Zamku

WIĘCEJ ZDJĘĆ I WIDEO Z GALI NA STRONIE

eprasa.pl 9b07ab6ec4

u Królewskiego w Warszawie

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Gazeta Lubuska
Środa, 28.01.2026

FIZJOTERAPEUTA MIEJSCE I

Piotr Budzyk

Wizyty u fizjoterapeutów to niejednokrotnie jedyny sposób na pozbycie się bólu i wrócenie do pełnej, lub choć częściowej, sprawności, co łączy się z ogromną odpowiedzialnością, którą specjaliści noszą na barkach. Jednym z nich jest nasz zwycięzca - Piotr Budzyk. Fizjoterapeuta Roku jest magistrem fizjoterapii, absolwentem Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, certyfikowanym terapeutą manualnym tkanek miękkich, terapeutą metody PNF, oraz rolferem. Piotr Budzyk przyznawał w trakcie plebiscytu, że w swojej pracy zawsze stara się wnikliwie przeanalizować problem pacjenta, aby terapia była jak najbardziej skuteczna i możliwie jak najszybsza. - Fizjoterapia jest moją pasją, a zadowolenie pacjenta, któremu pomogłem, jest dla mnie najlepszą gratyfikacją - podkreślał pan Piotr.

MIEJSCE II

Grzegorz Dec

Laureatem II miejsca w kategorii Fizjoterapeuta Roku został Grzegorz Dec, który na co dzień pracuje we Wczesnej Diagnostyce i Rehabilitacji ATOS w Zielonej Górze. Pan Grzegorz zdaje sobie sprawę z wagi edukacji w swoim zawodzie, stąd po ukończeniu studiów magisterskich z fizjoterapii kształcił się, by zostać terapeutą M.A.E.S. Therapy, dzięki czemu może pracować z dziećmi z zaburzeniami neurorozwojowymi. Ponadto nasz laureat jest diagnostą QEEG oraz terapeutą EEG Neurofeedaback. Bogata wiedza i doświadczenie Grzegorza Deca sprawiły, że w ramach ATOS jest nie „tylko" fizjoterapeutą, ale i trenerem podczas wielu szkoleń.

MIEJSCE III

Elżbieta Rajchel-Kislinger

- Kiedy mogę naprawić nie tylko ciało, ale i to, co ból zabiera: spokój, sen, normalność. Jeśli mogę dać komuś jedną spokojną noc bez bólu – to dla mnie wielka zmiana zamknięta w małym geście - mówi Elżbieta Rajchel-Kislinger (Zdrowa Przestrzeń Fizjoterapia, Gorzów Wielkopolski). Jedną z Jej najcenniejszych zawodowych umiejętności jest… śmiech. Poczucie humoru stało się Jej znakiem rozpoznawczym i ważnym narzędziem pracy, które przełamuje napięcia i tworzy bliskość w relacji terapeutycznej. - Poczucie humoru jest moją prywatną supermocą - rozbraja napięcia, zanim zdążą urosnąć. Mam też niesamowite szczęście do ludzi. Moi pacjenci są pozytywni i ciekawi – totalnie fantastyczni! - podkreśla.

KARDIOLOG MIEJSCE I

Ireneusz Dębski

Ireneusz Dębski jest specjalistą w dziedzinie kardiologii i chorób wewnętrznych. Jak dowiadujemy się ze strony żarskiego Centrum Medycznego Eskulap, nasz zwycięzca stale podnosi swoje kwalifikacje poprzez uczestnictwo w licznych sympozjach i kursach o tematyce kardiologicznej oraz chorób wewnętrznych. Dziś Ireneusz Dębski, oprócz prywatnego gabinetu CM Eskulap, pracuje jako asystent na Oddziale Kardiologicznym z Pododdziałem Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego w ramach 105. Kresowego Szpitala Wojskowego SPZOZ w Żarach oraz przypisanej do niego Poradni Kardiologicznej. Gdy pan Ireneusz wziął udział w naszej akcji, placówka poinformowała o tym w swoim poście, pod którym posypały się gratulacje, zapewnienia o zasłużonej nominacji oraz słowa podziękowań dla zwycięzcy za opiekę od licznych pacjentów.

MIEJSCE II

Rafał Zimoląg

Nasz laureat ukończył w 1994 roku Śląską Akademię Medyczną w Katowicach, a następnie po rocznym stażu podyplomowym rozpoczął pracę w 1995 roku. Dziś Rafał Zimoląg jest kardiologiem, który pracuje m.in. w Wielospecjalistycznym Szpitalu SP ZOZ w Nowej Soli. To już kolejny raz, gdy laureat bierze udział w naszej akcji, a podczas poprzednich edycji mówił, że w pracy lekarza najważniejsze jest niesienie pomocy potrzebującym. - To mój pomysł na życie. Wybierając ten zawód, człowiek nie do końca zdawał sobie sprawę, w co się angażuje, ale potem okazało się, że to był dobry wybór - wyznawał nam Rafał Zimoląg.

MIEJSCE III

Barbara Grzelewska

Barbara Grzelewska jest wykładowcą Kliniki Neurologii funkcjonującej w ramach Instytutu Nauk Medycznych Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego. Jednak nasza laureatka to przede wszystkim doświadczony specjalista kardiologii i chorób wewnętrznych z certyfikatem Sekcji Echokardiografii PTK i lekarz Klinicznego Oddziału Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze. Barbara Grzelewska przyjmuje również w zielonogórskiej Poradni Specjalistycznej CardioMed. Z kolei pacjenci cenią Jej zaangażowanie w każdy przypadek, cierpliwość, rzetelność, profesjonalizm i komunikatywność.

NEUROLOG MIEJSCE I

Malwina Bocianiak

Lekarz neurolog to zawód wyjątkowo wrażliwy. Dlaczego? Schorzenia neurologiczne często zmieniają całe życie pacjenta i jego bliskich. Co ważne, ich praca wymaga ogromnej wiedzy, precyzji i dużej empatii wobec ludzkiego cierpienia. Właśnie ta podchodzi do swoich pacjentów nasza zwyciężczyni - Malwina Bocianiak. Jak dowiadujemy się z fanpage'u Poradni Neurozmaici, Neurolog Roku jest specjalistką pediatrii i neurologii dziecięcej, a specjalizację kończyła w Klinice Neurologii Dziecięcej w Poznaniu. Warto także wspomnieć, że zwyciężczyni należy do Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Neurologów Dziecięcych. Malwina Bocianiak jest wyjątkowo chwalona przez opiekunów swoich małych pacjentów. W swoich opiniach zwracają uwagę, że Neurolog Roku ma fantastyczne podejście do dzieci, jest empatyczna, a przede wszystkim doświadczona i skuteczna.

MIEJSCE II

Olga Szymańska-Adamcewicz

Olga Szymańska-Adamcewicz kształciła się na Uniwersytecie Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. Dziś jest wykładowcą w Katedrze Neurologii w ramach Instytutu Nauk Medycznych Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego oraz pracuje w Szpitalu Uniwersyteckim im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze, gdzie m.in. przyjmuje pacjentów w podległej Poradni Neurologicznej. Nasza laureatka opisywana jest przez swoich pacjentów jako cierpliwa specjalistka z powołania, która spokojnie tłumaczy wszystkie zawiłości terminów medycznych, jak i zaleceń. Co więcej, stawia również trafne diagnozy, a do chorego podchodzi z autentyczną chęcią pomocy.

MIEJSCE III

Christine Gachuna-Delejewska

Głosy naszych Czytelników zdecydowały - Christine Gachuna-Delejewska zajmuje trzecie miejsce w kategorii Neurolog Roku 2025 w skali całego województwa lubuskiego. Nasza laureatka zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób układu nerwowego, a na co dzień przyjmuje chorych w Specjalistycznym Zakładzie Medycznym Fundacji Nasze Zdrowie NZOZ w Gorzowie Wielkopolskim. Pani Christine zajmuje się również pacjentami Oddziału Neurologii funkcjonującym w Wielospecjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim w Gorzowie Wielkopolskim. Ci, którym pomogła nasza laureatka, w swoich opiniach mówią, że jest dociekliwym, kompetentnym, konkretnym lekarzem i ciepłą osobą.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

UROLOG/NEFROLOG MIEJSCE I

Daniel Barycki

Urolog Roku 2025 pracuje w kilku lubuskich placówkach: zielonogórskim Centrum Medycznym Aldamed, Centrum Medyczne Postęp Med w Świebodzinie, a także w prywatnym gabinecie urologicznym przy ul. Kupieckiej 14 w Zielonej Górze. Nasz zwycięzca należy do prestiżowych zrzeszeń jak PTU, EAU i ma tytuł specjalisty urologa FEBU, ale jak wyglądały Jego początki? Z postów Centrum Medycznego Aldamed dowiadujemy się, że Daniel Barycki był zawodnikiem Klubu Gwardii Zielona Góra i fantastycznie strzelał z karabinku pneumatycznego i KBKS. Gdy jednak przyszedł czas na wybór drogi zawodowej, poszedł w kierunku medycyny, wybierając po maturze studia na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu i Collegium Medicum w Bydgoszczy. Dziś Urolog Roku jest cenionym lekarzem i specjalistą z powołania, którego pacjenci są pod wrażeniem Jego ekspertyzy i bogatej wiedzy.

MIEJSCE II

Jakub Kwapisz

- Do wyboru zawodu medycznego skłoniła mnie chęć pomagania ludziom oraz fascynacja możliwościami, jakie daje medycyna w zmienianiu życia na lepsze. Nie zawsze wiedziałem, że chcę być lekarzem, ale z czasem doświadczenia i obserwacje pracy lekarzy utwierdziły mnie w przekonaniu, że to moja droga - opowiadał nam rok temu Jakub Kwapisz (NovaMed Centrum Medyczne, Zielona Góra). To wtedy mówił również, że największą satysfakcję daje Mu możliwość realnej pomocy pacjentom i obserwowanie, jak odzyskują zdrowie. Dlaczego? Gdyż świadomość, że Jego praca ma bezpośredni wpływ na czyjeś życie, jest niezwykle motywująca i daje głęboki sens temu, co robi.

MIEJSCE III

Ireneusz Habura

Ireneusz Habura to specjalista chorób wewnętrznych i urologii, który ukończył studia na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Ponadto nasz laureat od 2013 roku pełni funkcję Kierownika Klinicznego Oddziału Nefrologii funkcjonującego w ramach Szpitala Uniwersyteckiego im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze. Poza szpitalem na wizytę u pana Ireneusza można umówić się do Jego prywatnego gabinetu w Zielonej Górze lub do Centrum Medycznego Aldemed w tym samym mieście. Nasz laureat leczy pacjentów z różnorodnymi schodzeniami, w tym m.in. niewydolnością nerek, kamicą moczową czy infekcją drug moczowych.

OKULISTA MIEJSCE I

Patryk Kosikowski

W dobie nieodłącznego towarzystwa ekranów zarówno w pracy, jak i czasie wolnym, wzrok staje się najbardziej narażonym na liczne schorzenia zmysłem. Okuliści są więc niezbędni do wczesnego wykrywania również chorób takich jak jaskra, zaćma czy zwyrodnienie siatkówki oraz do ochrony jakości życia pacjentów na długie lata. Ich praca łączy ogromną precyzję z odpowiedzialnością i troską o pacjenta - to najlepiej wie nasz Okulista Roku 2025.Patryk Kosikowski przyjmuje pacjentów w gabinecie Naszej Polikliniki Pokotyckich w Sulęcinie. Jak wynika ze strony internetowej placówki, nasz zwycięzca zajmuje się m.in. skiaskopią, mierzeniem ciśnienia śródgałkowego, badaniem dna oka i przedniego odcinka oka w lampie szczelinowej, badaniem OCT i USG, doborem szkieł korekcyjnych, perymetrią sferyczną, autorefraktometrią oraz pneumotonometrią.

MIEJSCE II

Aleksander Rzepka

Laureatem II miejsca w kategorii Okulista Roku 2025 województwa lubuskiego został Aleksander Rzepka. Po ukończeniu studiów wybrał specjalizację z dziedziny chorób oczu, a dziś to lekarz z wieloletnim doświadczeniem w pracy z pacjentami. To właśnie dzięki latom praktyki można mieć pewność, że Aleksander Rzepka widział już wiele przypadków i z pewnością zajmował się jego diagnostyką i leczeniem. Nasz wojewódzki laureat przyjmuje pacjentów w Poradni Okulistycznej funkcjonującej w ramach 105. Kresowego Szpitala Wojskowego z Przychodnią SPZOZ, a konkretnie filii w Żaganiu.

MIEJSCE III

Olga Danielak-Wydra

Olga Danielak-Wydra przyjmuje pacjentów w prywatnym gabinecie okulistycznym Przychodni lekarskiej Panaceum w Świdnicy. Jest bardzo dobrze oceniana przez swoich pacjentów, którzy podkreślają, że przemawia przez Nią spokój, który potrafi przelewać na swoich zmartwionych pacjentów. Ponadto jest osobą empatyczną i życzliwą, ale także konkretną i wyróżniającą się bardzo bogatą wiedzą. Olga Danielak-Wydra jest także chwalona za bogatą wiedzę i chętne tłumaczenie pacjentom skomplikowanych niuansów medycznych. Co ważne, wraz z małżonkiem (ginekologiem-położnikiem) są także darczyńcami zbiórek charytatywnych.

DERMATOLOG MIEJSCE I

Aleksandra Bilińska

Aleksandra Bilińska przyjmuje pacjentów w ramach kilku placówek: Centrum Medycznego Twoja Przychodnia w Nowej Soli, Niepublicznego Specjalistycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Diagnostyk" w Zielonej Górze oraz Oddziału Dermatologicznego 105. Kresowego Szpitala Wojskowego z Przychodnią SPZOZ w Żarach, gdzie pełni funkcję asystenta. Nasza zwyciężczyni ukończyła studia na Wydziale Wojskowo-Lekarskim Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i jest w trakcie szkolenia specjalizacyjnego w dziedzinie dermatologii i wenerologii. Mimo to zwyciężczyni ma już lojalne pacjentki, które z jakimkolwiek problemem, przychodzą właśnie do Niej. W swoich opiniach wyrażają się o Dermatolog Roku bardzo ciepło, mówiąc, że jest osobą sympatyczną i podchodzącą do każdego z empatią, cierpliwością i szczegółowością, dzięki którym stawia trafne diagnozy i dobiera skuteczne leczenie.

MIEJSCE II

Emilia Bolf

DERMA CLINIC

Emilia Bolf, absolwentka Wydziału Lekarskiego I Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, specjalizację w dziedzinie dermatologii i wenerologii zakończyła w 2019 roku na Oddziale Dermatologii w Żarach. Ukończyła 2-letni studia podyplomowe w Międzynarodowym Centrum Kształcenia Medycyny Anti- Aging w Warszawie, działającego przy Stowarzyszeniu Lekarzy Dermatologów Estetycznych. Pani Emilia (Derma Clinic, Zielona Góra) medycyną estetyczną zajmuje się od 2013 roku i stale podnosi swoje kwalifikacje, biorąc udział w szkoleniach i konferencjach z zakresu medycyny estetycznej i anti-aging. W gabinecie łączy wiedzę dermatologiczną z najnowszymi technikami medycyny.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Gazeta Lubuska
Środa, 28.01.2026

LARYNGOLOG MIEJSCE I

Grzegorz Matyja

Dla Niego praca w otorynolaryngologii to możliwość codziennego przywracania zdrowia i ulgi tym, którzy zmagają się z chorobami uszu, nosa czy gardła. Jak podkreśla, właśnie w tej specjalizacji odnalazł przestrzeń, w której może najpełniej pomagać ludziom. - Pozwala to pomagać ludziom w powrocie do zdrowia – mówi Grzegorz Matyja (ISPL, Gorzów Wielkopolski). Jego droga zawodowa była konsekwentnym rozwojem pasji. Laureat zaznacza, że laryngologia od zawsze go fascynowała i prowadziła przez kolejne etapy pracy klinicznej i zabiegowej. - To bardzo fascynująca specjalizacja. Początkowo pracowałem jako adiunkt w Klinice Otolaryngologii w Szczecinie, potem na Oddziale Laryngologii w Gorzowie, gdzie byłem ordynatorem. Obecnie operuję na NFZ i komercyjnie w Mediraj w Gorzowie Wlkp. na ul. Górczyńskiej – wyjaśnia. Zapytany o najważniejszą nagrodę w codziennej pracy, wskazuje uśmiech pacjenta, który wyzdrowiał.

MIEJSCE II

Henryka Piestrzyńska

Henryka Piestrzyńska jest absolwentką Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. Jak podkreślała w trakcie trwania Plebiscytu Medycznego Hipokrates 2025, ponad 30-letnie doświadczenie zawodowe i szerokie spojrzenie na schorzenia górnych dróg oddechowych pozwala Jej skutecznie leczyć pacjentów. Dziś nasza laureatka przyjmuje pacjentów w ramach Indywidualnej Specjalistycznej Praktyki Lekarskiej w zakresie otolaryngologii i foniatrii w Zielonej Górze, a w opiniach o dr Piestrzyńskiej pacjenci z reguły podkreślają, że wyróżnia się ekspertyzą, fachową wiedzą i doświadczeniem, umiejętnością stawiania trafnych diagnoz, a zwłaszcza powołaniem.

MIEJSCE III

Przemysław Stachowiak

- Jestem dumny, że mogę współtworzyć świat lubuskiej laryngologii, z wdzięcznością wobec swoich mistrzów, którzy żyli tu i pracowali przede mną. Że moja praca przyczynia się do poprawy stanu zdrowia Lubuszan, zwłaszcza tych najmłodszych – podkreśla Przemysław Stachowiak (Aldemed Centrum Medyczne, Zielona Góra). Jego droga do medycyny była wynikiem zbiegu kilku ważnych inspiracji i życiowych wyborów, wśród których znalazła się zarówno pasja, jak i bliskość drugiego człowieka. - Fascynacja naukami przyrodniczymi zaszczepionymi przez siostrę, która jest nauczycielem biologii, chęć niesienia pomocy chorym i potrzebującym – wspomina.

RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEDMED. MIEJSCE I

Gracjan Lipiec

W Jego pracy każda minuta może zdecydować o dalszym życiu człowieka. Ratowanie zdrowia i życia to dla Niego nie tylko obowiązek, lecz głęboko poruszająca świadomość, że dzięki szybkiej i skutecznej pomocy ktoś może nadal pełnić swoje życiowe role. - Widok człowieka, który został uratowany i może być dalej ojcem, dziadkiem, synem czy mężem, jest bezcenny – mówi Gracjan Lipiec (Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ, Nowa Sól). Każda udana akcja daje impuls do działania, wzmacnia wiarę w sens wykonywanego zawodu i motywuje do kolejnych wyjazdów, niezależnie od pory dnia i warunków. - Każdy sukces buduje w nas nadzieję, że uda się pomóc jak największej liczbie osób. To pomaga – podkreśla laureat. Największą nagrodą bywają spotkania z tymi, którym kiedyś podał pomocną dłoń. Zwykły gest, nawet poza pracą, potrafi nadać codzienności nowy wymiar.

MIEJSCE II

Filip Woźny

Bycie ratownikiem medycznym wymaga ogromnej determinacji i głęboko zakorzenionej potrzeby pomagania ludziom, gdyż codzienny trud i obciążenie psychiczne mogą być przytłaczające. Nasz laureat, Filip Woźny, ma te wspaniałe cechy i wykorzystuje je w codziennej pracy w Wielospecjalistycznym Szpitalu SPZOZ w Nowej Soli. Dowodem na to jest również fakt, że pan Filip związany jest z Ochotniczą Strażą Pożarną w Konotopie. To tutaj „od lat ratuje życie i pomaga mieszkańcom", jak dowiadujemy się z jednego z postów jednostki, w którym wyrazili swoje wsparcie względem Jego kandydatury w plebiscycie Hipokrates.

MIEJSCE III

Andrzej Sajkowski

Wdzięczność pacjentów to dla Niego siła, która z czasem staje się naturalnym elementem tej wymagającej profesji. Po latach pracy w ratownictwie medycznym Andrzej Sajkowski (Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Gorzów Wielkopolski) widzi, że to właśnie ludzkie reakcje potrafią najbardziej poruszyć i przypomnieć, po co jedzie się na każdy kolejny wyjazd. - Największą satysfakcję osiągam wtedy, kiedy wiem, że ktoś na pewno by odszedł, gdyby nie zespół ratownictwa medycznego – wyznaje. Jego słowa przypominają, że ratownictwo medyczne to zawód, w którym najważniejszym wynikiem jest ludzkie życie.

FARMACEUTA/TECHNIK FARM. MIEJSCE I

Ewa Skalska

Farmaceuta niejednokrotnie jest kimś w rodzaju pośrednika między pacjentem a jego lekarzem. To on tłumaczy, jak stosować leki, by zadziałały. Ale niejednokrotnie trafiają się również przypadki, gdy to właśnie dzięki farmaceucie pacjent nie musi ostatecznie wybierać się do lekarza. Tak postępuje również Ewa Skalska, która na co dzień pracuje w Aptece DoZ Dbam o Zdrowie w Sulechowie. Nasza zwyciężczyni była szczęśliwa z powodu nominacja do Plebiscytu Medycznego Hipokrates 2025. - To dla mnie ogromne wyróżnienie i dowód, że moja praca ma znaczenie dla pacjentów i osób, z którymi mam przyjemność współpracować - wyznawała w trakcie akcji. Farmaceutka Roku naszego województwa podkreślała również, że każde dobre słowo i każdy gest wsparcia dodają Jej motywacji, by dalej robić to, co lubi, czyli codziennie pomagać ludziom najlepiej, jak tylko potrafi.

MIEJSCE II

Wioletta Kądziela

Dla Niej praca w aptece to codzienne spotkania z ludźmi, którzy obdarzają Ją zaufaniem i traktują jak ważne źródło fachowej wiedzy. Laureatka podkreśla, że nie jest to zwykły zawód, lecz misja, w której liczy się odpowiedzialność i obecność blisko pacjenta. - Jest to zawód zaufania publicznego cieszący się szacunkiem pacjentów, którzy często zwracają się o poradę – mówi Wioletta Kądziela (Apteka Pszczewska, Pszczew). Podkreśla, że farmaceuci nie wydają jedynie leków, ale realnie uczestniczą w procesie troski o zdrowie. - Czujemy się docenieni, gdy pacjenci dostrzegają nas jako profesjonalistów medycznych, którzy oferują nie tylko leki, ale także szeroki zakres porad dotyczących zdrowia – zaznacza laureatka.

MIEJSCE III

Barbara Rodziewicz

Jej codzienna praca opiera się na przekonaniu, że pacjent zasługuje na kompleksową opiekę, a kluczowe znaczenie ma współdziałanie specjalistów różnych dziedzin. Barbara Rodziewicz podkreśla, że farmaceuta nie działa w oderwaniu od środowiska medycznego, lecz jest jego ważną częścią. - Postrzegam tę rolę jako ścisłą współpracę lekarz-farmaceuta, dzięki czemu pacjent jest w pełni objęty opieką medyczną – mówi Barbara Rodziewicz (Apteka Gemini, Zielona Góra). Jak dodaje, dobre relacje i wspólne działania mogą realnie odciążać system. - Dzięki takiej współpracy jesteśmy w stanie zmniejszyć kolejki do lekarzy POZ, chociażby poprzez wykonywanie szczepień ochronnych w sezonie infekcyjnym – podkreśla.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

RADIOLOG/ELEKTRORADIOLOG MIEJSCE I

Aleksander Mikluszka

Aleksander Mikluszka przyjmuje pacjentów m.in. w Centrum Medycyny Sportowej Olimp w Zielonej Górze, a także w Centrum Medycznym NovaMED w Zielonej Górze. To właśnie z ich strony internetowej dowiadujemy się, że Radiolog Roku ukończył Wydział Lekarski Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, a szkolenie specjalizacyjne w zielonogórskim Szpitalu Uniwersyteckim. - Szczególnym zakresem zainteresowań lek. med. Aleksadra Mikluszki jest diagnostyka USG układu ruchu i urazów sportowych - czytamy. Nasz zwycięzca nie przestaje się rozwijać, czego dowodem są liczne certyfikaty wydane przez OSSEUM Gdańską Szkołę Radiologii Układu Mięśniowo-Szkieletowego. Z kolei pacjenci chwalą Go za szczegółowość, dokładne omawianie wyników badań oraz zrozumiałe tłumaczenie skomplikowanych diagnoz i zagadnień medycznych.

MIEJSCE II

Anna Ungier

Anna Ungier (Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki, Gorzów Wielkopolski) chciała zostać lekarzem już od dawna, z kolei radiologia ma dla Niej w sobie coś niezwykłego - czarno-białe obrazki, które pozwalają uchylić rąbka tajemnicy ludzkiego ciała. Dziś przyznaje, że pomoc pacjentom jest czymś, co najbardziej motywuje Ją do pracy. - Na co dzień pomagam zdiagnozować przyczynę ich dolegliwości, a przy tym nieustannie się dokształcam, starając się robić to coraz lepiej - zaznacza, dodając, że osoby z problemem zdrowotnym lub chorobą są często zagubione w świecie medycyny, stąd, jeśli może komuś po prostu pomóc i wskazać drogę w często trudnej sytuacji, odczuwa satysfakcję.

MIEJSCE III

Natalia Ryśkiewicz (Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra)

ONKOLOG MIEJSCE I

Bartłomiej Delijewski

- Jako specjalista onkologii klinicznej, oferuję w Gorzowie Wielkopolskim kompleksowe badanie USG piersi z oceną onkologiczną. To wyjątkowa sytuacja, kiedy pacjentka nie musi odwiedzać wielu specjalistów, aby otrzymać pełną diagnozę i możne być pewna, że zostanie otoczona opieką lekarską na najwyższym poziomie - opisuje siebie Onkolog Roku województwa lubuskiego, Bartłomiej Delijewski, na swojej oficjalnej stronie internetowej (Delijewski Onkologia, Gorzów Wielkopolski). To stamtąd dowiadujemy się również, że nasz zwycięzca ukończył studia na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, a obecnie pełni funkcję kierownika Oddziału Onkologii Pulmonologicznej i Chemioterapii w Lubuskim Centrum Pulmonologii w Torzymiu. Liczne pacjentki Onkologa Roku wielce Go cenią i chwalą m.in. za profesjonalizm i rzeczowość.

MIEJSCE II

Paulina Myśliwiec

Paulina Myśliwiec przyjmuje pacjentów m.in. w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej MSWiA w Zielonej Górze. Jak wynika z oficjalnej strony internetowej firmy GENIM, nasza laureatka w 1999 roku ukończyła Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, a 9 lat później uzyskała tytuł specjalisty z zakresu onkologii klinicznej. Warto również wspomnieć, że dr n. med. Paulina Myśliwiec jest adiunktem w Klinice Onkologii i Radioterapii funkcjonującej w ramach Instytutu Nauk Medycznych Colegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego.

MIEJSCE III

Marcin Napierała

Nasz laureat III miejsca w kategorii Onkolog Roku należy do kierownictwa Klinicznego Oddziału Onkologii Szpitala Uniwersyteckiego im. Karola Marcinkowskiego w Zielonej Górze, gdzie leczy pacjentów także w ramach podległej przychodni specjalistycznej. Co ważne, Marcin Napierała jest nie „tylko" onkologiem klinicznym, ale i specjalistą w dziedzinie ginekologii onkologicznej i radioterapii. Nasz laureat ciszy się szacunkiem i wdzięcznością licznych pacjentek, do których podchodzi z empatią, zrozumieniem i determinacją do dokonania trafnej diagnozy i zapewnienia leczenia, które ma największą szansę powodzenia.

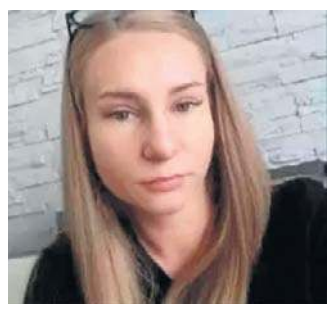
PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA MIEJSCE I

Agnieszka Kozikowska

- Wybrałam drogę pomagania innym, bo wiem, jak to jest się zgubić. Jak to jest szukać sensu, ratunku, oddechu. Moje własne doświadczenia stały się mostem… dzięki nim nie tylko rozumiem, ale naprawdę czuję to, co przeżywają moi pacjenci – mówi Agnieszka Kozikowska (7 Uczuć – Ośrodek Wsparcia Psychoterapeutycznego i Leczenia Uzależnień, Zielona Góra). Największą satysfakcję przynoszą Jej te chwile, w których zmiana zaczyna się od drobnego gestu lub słowa, a w człowieku pojawia się pierwszy od dawna oddech ulgi. - Te ciche, niepozorne momenty, kiedy widzisz, że coś się w człowieku poruszyło… kiedy pacjent mówi: „chyba zaczynam rozumieć". To chwile, w których ból zaczyna zamieniać się w siłę, a bezradność w nadzieję – podkreśla. Wyjątkowym miejscem w Jej pracy jest sobotnia grupa wsparcia, która gromadzi osoby przyjeżdżające nawet z daleka, by poczuć bezpieczeństwo i odzyskać siły.

MIEJSCE II

Anna Pawelska-Mały



Doświadczenie zawodowe pani Anny (Zielona Góra) obejmuje pracę z dorosłymi (Dzienny Oddział Zaburzeń Nerwicowych SP ZOZ MSWiA, Zakład Seksuologii Medycznej i Psychoterapii – Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny im. prof. W. Orłowskiego CMKP w Warszawie) oraz z dziećmi (Szkoła Podstawowa, Pododdział Psychiatryczny dla Dzieci CLDiM, Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży), jak i praktykę prywatną oraz orzekanie w zakresie niepełnosprawności/stopni niepełnosprawności w Powiatowej Komisji ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Swoją obecną pracę kliniczną skupia wokół poprawy dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży, wsparcia rodzin.

MIEJSCE III

Izabela Matkowska

- Od wczesnych lat byłam dobrym obserwatorem. Próbowałam rozumieć osoby, które borykają się z trudnościami, a społeczeństwo uznaje je za słabsze. Złościł mnie ostracyzm i stereotypy wobec tych, którzy nie „wpisują się w normę" – mówi Izabela Matkowska (Relacja – Pracownia Psychoterapii i Psychoedukacji, Gorzów Wielkopolski). Dziś największą satysfakcję daje Jej widok osób, które dzięki terapii odzyskują siłę i sprawczość. Wzrusza Ją, gdy zmiana obejmuje nie tylko pojedynczego człowieka, ale całe jego relacje. - Gdy osoby uzależnione odnajdują nowe cele, a w wyniku zmian budują trwałe, zdrowe więzi w rodzinach czy przyjaźniach – podkreśla.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Gazeta Lubuska
Środa, 28.01.2026

PSYCHIATRA MIEJSCE I

Barham Barham

ego droga do psychiatrii nie była oczywistym wyborem. Jak wspomina, decyzja dojrzewała dopiero w trakcie doświadczeń zawodowych, które zmieniły kierunek Jego kariery i pozwoliły odkryć prawdziwe powołanie. - Kończąc studia nie myślałem o psychiatrii, ale staż podyplomowy odbyłem w Szpitalu Psychiatrycznym i to właśnie pokierowało moją dalszą karierę. Obecnie uważam, że mój wybór był najlepszy i nie wyobrażam sobie być w innym miejscu - mówi Barham Barham (Prywatny Gabinet, Nowa Sól). Dziś w pracy kieruje nim satysfakcja z towarzyszenia pacjentom w procesie zdrowienia. To właśnie momenty widocznej poprawy są dla Niego najcenniejszą nagrodą. - Największą radość mam, gdy pacjent powraca do zdrowia i mogę zobaczyć uśmiech na jego twarzy - podkreśla. W wolnym czasie poszukuje równowagi, której źródłem są proste przyjemności i pasje, pomagające zachować spokój i świeże spojrzenie na świat.

MIEJSCE II

Błażej Antosz

Błażej Antosz (Centrum Zdrowia Antoszówka, Gorzów Wielkopolski) jest absolwentem Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Zajmuje się leczeniem pełnego spektrum zaburzeń psychicznych u osób dorosłych, a w związku z realizacją specjalizacji w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, udziela również porad dla osób w wieku rozwojowym. Pracuje jako zastępca dyrektora ds. lecznictwa, kierownik Oddziału Rehabilitacji Psychiatrycznej oraz koordynator Oddziału Psychiatrycznego Dziennego w szpitalu psychiatrycznym w Międzyrzeczu. Działa także jako konsultant psychiatrycznej opieki środowiskowej w Gorzowie Wielkopolskim i pomaga osobom uzależnionym.

MIEJSCE III

Zofia Kołtowska

W Jej pracy fascynacja człowiekiem łączy się z potrzebą rozumienia i niesienia realnej pomocy. Zofia Kołtowska (Gabinet Psychiatryczny Zofia Kołtowska, Gorzów Wielkopolski) podkreśla, że to właśnie intelektualna ciekawość poprowadziła Ją w stronę psychiatrii, a codzienna praktyka daje Jej możliwość wykorzystywania wiedzy dla dobra pacjentów. - Ciekawość, chęć zdobywania wiedzy, zgłębianie tajemnic życia i rozwoju człowieka oraz możliwość dynamicznej pracy z korzyścią dla innych - mówi. Największą nagrodą jest dla Niej zmiana, którą widzi na twarzach osób wracających do równowagi i nadziei. Po pracy potrzebuje odpoczynku, a Jej receptą jest bliskość natury oraz spokojne chwile z ulubionymi zajęciami.

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ MIEJSCE I

Anna Golik

Dla Niej zarządzanie placówką medyczną nie jest zwykłym zawodem. To misja, w której - jak podkreśla - spotykają się wartości ważniejsze niż sam wynik finansowy. Jak mówi laureatka, ochronę zdrowia traktuje jako przestrzeń zaufania i odpowiedzialności społecznej. - To obszar, w którym spotykają się nauka, etyka i głęboka odpowiedzialność społeczna - podkreśla Anna Golik (Centrum Medyczne TOPMED, Zbąszynek). Swoją ścieżkę zawodową wybrała z przekonania, że każdy ruch organizacyjny może zmienić realne doświadczenie pacjentów. Dyrektor placówki zauważa, że właśnie tam, w codziennych decyzjach, widać prawdziwą wartość Jej pracy. Każda decyzja przekłada się na komfort pacjenta, skuteczność terapii czy bezpieczeństwo całego systemu - zaznacza. Największą satysfakcję daje Jej możliwość zauważalnej poprawy działania placówki i jakości opieki.

MIEJSCE II

Robert Zapotoczny

Zielonogórskie Centrum Medycyny Sportowej Olimp to placówka, której nasz laureat jest dyrektorem. Co ważne, Robert Zapotoczny jest przede wszystkim lekarzem medycyny sportowej oraz specjalistą chirurgii dziecięcej, a we wspomnianej placówce przyjmuje pacjentów w poradni medycyny sportowej oraz poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej dla dzieci. - Jako dyrektor Centrum, Medycyny Sportowej Olimp chcę zapewnić każdemu kompleksową opiekę medyczną - podkreśla pan Robert na stronie internetowej placówki, dodając, że cały zespół stara się pomóc pacjentom na wielu poziomach, z pasji i szczerego zaangażowania.

MIEJSCE III

Małgorzata Mazur

Na co dzień Małgorzata Mazur sprawuje pieczę nad Centrum Medycznym Medi-Raj w Gorzowie Wielkopolskim, dbając, by każdy pacjent wiedział i czuł, że jest w dobrych i odpowiedzialnych rękach, gdyż to właśnie na nich zespole Medi-Raju zależy najbardziej. Laureatka III miejsca w kategorii Menedżer Placówki Medycznej Roku 2025 województwa lubuskiego nie tylko nadzoruje funkcjonowanie placówki - jest także jej twarzą i reprezentantką, stąd pani Małgorzata zarządza również personelem i rozpatruje wszelkie wnioski i sugestie ze strony pacjentów.

SZPITAL MIEJSCE I

Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych

Celem działania Samodzielnego Publicznego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych (Międzyrzecz, Poznańska 109) jest udzielanie pacjentom świadczeń zdrowotnych w zakresie psychiatrii, neurologii, promocji zdrowia, służących zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu i poprawie zdrowia oraz stosowanie innych działań leczniczych i rehabilitacyjnych wynikających z procesu leczenia, na zasadach określonych ustawą o działalności leczniczej. W obrębie szpitala działa również Centrum Zdrowia Psychicznego i, jak mówi nam Karolina Korejwo-Cyklińska, jest to ośrodek, którego zadaniem jest zapewnienie i koordynowanie pomocy psychiatrycznej, psychologicznej i psychoterapeutycznej dorosłym mieszkańcom powiatu międzyrzeckiego, słubickiego i sulęcińskiego. - Celem działania Centrum Zdrowia Psychicznego jest wprowadzenie nowoczesnego, sprawdzonego modelu opieki psychiatrycznej - dodaje pani Karolina.

MIEJSCE II

Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ

Wyróżniony szpital znajduje się w Nowej Soli przy ul. Chałubińskiego 7. Placówka stara się działać zgodnie ze swoją misją („Zadowolenie i zdrowie pacjenta to nasz cel") i realizuje świadczenia w ramach aż 21 poradni specjalistycznych oraz 18 oddziałów, co składa się na łącznie 462 miejsca/łóżka szpitalne. Co ważne, jak dowiadujemy się z oficjalnej strony, szpital posiada certyfikowany Zintegrowany System Zarządzania obejmujący System zarządzania jakością zgodny z normą PN-EN ISO 9001:2015-10, System zarządzania środowiskowego zgodny z normą PN-EN ISO 14001:2015-09, oraz System zarządzania bezpieczeństwem żywności zgodny z normą PN-EN ISO 22000:2018-08.

MIEJSCE III

Szpital Na Wyspie Sp. z o.o.

Szpotal Na Wyspie funkcjonuje w ramach trzech oddziałów: dwóch w Żarach (ul. Pszenna 2, ul. Skarbowa 2) oraz jednego w Lubsku (ul. Pokoju 1A). Jak dowiadujemy się z fanpage'u wyróżnionego szpitala, jego misją jest „zapewnienie poczucia bezpieczeństwa mieszkańcom powiatu żarskiego potrzebujących opieki medycznej oraz wszystkim innym osobom przebywającym na obszarze działania szpitala". Co ważne, zespół szpitala wyraził wdzięczność względem swoich pacjentów za zajęcie III miejsca w naszej akcji. - To dla nas bardzo miłe wyróżnienie. Cały nasz zespół dokłada wszelkich starań, aby pacjenci Szpitala Na Wyspie byli otoczeni opieką na jak najwyższym poziomie - pisali.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Dariusz Bąbliński**, NZOZ Bąbliński Przychodnia Lekarza Rodzinnego, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Sebastian Najderek**, NZOZ MARIMED, Zielona Góra
powiat gorzowski	**Magdalena Makulska**, Przychodnia Bogdaniec, Bogdaniec
powiat krośnieński	**Dorota Rewiako**, Ośrodek Zdrowia Medicstan, Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	**Dorota Simińska**, Medi-Plus, Międzyrzecz
powiat nowosolski	**Katarzyna Baksalary-Patelka**, Medicus s.c., Nowa Sól
powiat słubicki	**Sławomir Bzoma**, Centrum Medyczne Brandmed, Słubice
powiat strzelecko-drezdenecki	**Małgorzata Goral**, NZOZ Małgorzata Goral Sp. Partnerska Lekarsko - Pielęgniarska, Strzelce Krajeńskie
powiat sulęciński	**Grażyna Czekalska**, NZOZ Hipokrates, Sulęcin
powiat świebodziński	**Artur Rawicki**, MediRaj Centrum Medyczne, Świebodzin
powiat zielonogórski	**Ewa Lelito-Walkowiak**, Centrum Medyczne TopMed, Sulechów
powiat żagański	**Lucyna Wejknis**, Praktyka Lekarza Rodzinnego, Szprotawa
powiat żarski	**Maciej Kardasz**, NZOZ Medyk, Żary

PEDIATRA ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Barbara Kacprzak**, Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Marcin Zaniew**, Centrum Zdrowia Matki i Dziecka, Zielona Góra
powiat krośnieński	**Paweł Knapiński**, Ośrodek Zdrowia Medicstan, Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	**Kazimierz Antonowicz**, Szpital Międzyrzecki, Międzyrzecz
powiat nowosolski	**Zofia Hasik**, Przychodnia Familia, Nowa Sól
powiat sulęciński	**Helena Moczyńska**, Prywatny Gabinet Pediatryczny Wizyty Domowe, Sulęcin
powiat świebodziński	**Katrina Noharieva**, MediRaj Centrum Medyczne, Świebodzin
powiat wschowski	**Stefan Olszewski**, Gabinet Lekarski Olszewski Stefan, Wschowa
powiat zielonogórski	**Błażej Woźniak**, Przychodnia Lekarska PANACEUM, Świdnica
powiat żarski	**Jolanta Bliźniak**, NZOZ Medyk, Żary

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Elżbieta Przysiężniak**, Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Olga Żuk**, Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra
powiat gorzowski	**Agnieszka Gronczakiewicz**, DPS Dom Seniora, Kostrzyn nad Odrą
powiat krośnieński	**Marzena Armudowicz-Towpik**, Ośrodek Zdrowia MedicStan, Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	**Barbara Barszczak**, Centrum Medyczne VITA, Trzciel
powiat nowosolski	**Katarzyna Petela**, WSSP ZOZ Oddział Pediatrii i Neurologii Dziecięcej, Nowa Sól
powiat słubicki	**Anna Zdun**, NZOZ Szpital im. Prof. Zbigniewa Religi, Słubice
powiat strzelecko-drezdenecki	**Dagmara Dąbek**, Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o. Szpital Powiatowy, Drezdenko
powiat sulęciński	**Joanna Miś**, Szpital Powiatowy im. dr Henryka Jordana, Sulęcin
powiat świebodziński	**Wiktoria Sieniuć**, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla Nerwowo i Psychicznie Chorych SPZOZ, Cibórz
powiat zielonogórski	**Edyta Gąsiorowska**, Szpital im. Ryszarda Rzepki, Sulechów
powiat żagański	**Justyna Nowotna**, Filia 105. Kresowego Szpitala Wojskowego z Przychodnią SP ZOZ, Żagań
powiat żarski	**Arleta Zalas**, NZOZ Medyk, Żary

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Piotr Pater**, PaterMed Stomatologia, Medycyna Estetyczna i Laseroterapia, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Natalia Kaluga-Królikowska**, Familia-Dent Stomatologia i Medycyna Estetyczna, Zielona Góra
powiat krośnieński	**Agnieszka Piórczyk**, Bio Eestetica, Bobrowice
powiat nowosolski	**Katarzyna Przytomska**, Gabinet Stomatologiczny Katarzyna Przytomska, Siedlisko
powiat nowosolski	**Dorota Witko**, Praktyka Stomatologiczna, Nowa Sól
powiat słubicki	**Agata Szurmiej**, Vitadent Clinic, Ośno Lubuskie
powiat słubicki	**Piotr Szurmiej**, Vitadent Clinic, Ośno Lubuskie
powiat strzelecko-drezdenecki	**Katarzyna Dawid-Bil**, Gabinet Stomatologiczny MaksDent, Strzelce Krajeńskie
powiat świebodziński	**Władysław Klimanski**, Sikora Clinic, Zbąszynek
powiat zielonogórski	**Małgorzata Juszczyk**, Alergicus-Dent, Nowogród Bobrzański
powiat żagański	**Agnieszka Drozdek**, Praktyka stomatologiczna Agnieszka Drozdek, Żagań
powiat żarski	**Jacek Kempiak**, VITA DENT - Łużyckie Centrum Medyczne, Żary

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Przychodnia Zdrowia Psychicznego im. Marty Szczygielskiej-Dzwończyk Sp. z o.o.**, Gorzów Wielkopolski, Papuszy 8a
Zielona Góra	**Derma Clinic**, Zielona Góra, Botaniczna 5
powiat gorzowski	**Przychodnia Bogdaniec**, Bogdaniec, Leśna 9
powiat krośnieński	**MedicStan**, Krosno Odrzańskie, Bohaterów Wojska Polskiego 24
powiat nowosolski	**ALLMED Centrum Medyczne**, Nowa Sól, Kościuszki 1D
powiat słubicki	**Vitadent Clinic**, Ośno Lubuskie, Chrobrego 9A
powiat strzelecko-drezdenecki	**Gabinet Stomatologiczny MaksDent**, Strzelce Krajeńskie, Ludowa 21I
powiat świebodziński	**MediRaj Centrum Medyczne**, Świebodzin, pl. Dworcowy 1
powiat zielonogórski	**Przychodnia lekarska Panaceum**, Świdnica, Kosynierów 2A
powiat żagański	**Stomatologia Zielińscy**, Żagań, Włókniarzy 16

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU	
1 miejsce	**Ewa Mitkiewicz**, Wielospecjalistyczny Szpital Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nowej Soli, Nowa Sól
2 miejsce	**Renata Szymarek**, Centrum Medyczne TopMed, Sulechów
3 miejsce	**Elżbieta Kurpisz**, Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra

GINEKOLOG ROKU	
1 miejsce	**Magdalena Komarczuk**, Gabinet Ginekologiczny Magdalena Komarczuk, Gubin
2 miejsce	**Paula Woźniakowska Gondek**, FEMVITA NZOZ. Ginekolog Magdalena Lechowska, Zielona Góra
3 miejsce	**Wojciech Sandecki**, Gabinety Lekarskie Zacisze NZOZ, Zielona Góra

CHIRURG ROKU	
1 miejsce	**Michał Zalewski**, 105 Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią, Żary
2 miejsce	**Zdzisław Ogrodowczyk**, 105 Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią, Żary
2 miejsce	**Hubert Żurek**, 105 Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią, Żary

ORTOPEDA ROKU	
1 miejsce	**Jakub Piasecki**, Aldemed Centrum Medyczne Filia Zastal, Zielona Góra
2 miejsce	**Filip Adamcewicz**, Lubuskie Centrum Ortopedii im. dr. Lecha Wierusza, Świebodzin
3 miejsce	**Bartłomiej Kwapisz**, NovaMED Centrum Medyczne, Zielona Góra

FIZJOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	**Piotr Budzyk**, Prywatna praktyka, Zielona Góra
2 miejsce	**Grzegorz Dec**, ATOS wczesna diagnostyka i rehabilitacja, Zielona Góra
3 miejsce	**Elżbieta Rajchel-Kislinger**, Zdrowa Przestrzeń Fizjoterapia, Gorzów Wielkopolski

KARDIOLOG ROKU	
1 miejsce	**Ireneusz Dębski**, 105. Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią SP ZOZ, Żary
2 miejsce	**Rafał Zimoląg**, Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ, Nowa Sól
3 miejsce	**Barbara Grzelewska**, CardioMed Poradnia Specjalistyczna, Zielona Góra

NEUROLOG ROKU	
1 miejsce	**Malwina Bocianiak**, Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej Relacja, Zielona Góra
2 miejsce	**Olga Szymańska-Adamcewicz**, Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra
3 miejsce	**Stanisław Antkowski**, Gabinety Lekarskie Zacisze NZOZ, Zielona Góra

UROLOG/NEFROLOG ROKU	
1 miejsce	**Daniel Barycki**, Aldemed Centrum Medyczne, Zielona Góra
2 miejsce	**Jakub Kwapisz**, NovaMed Centrum Medyczne, Zielona Góra
3 miejsce	**Ireneusz Habura**, Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra

OKULISTA ROKU	
1 miejsce	**Patryk Kosikowski**, Nasza Poliklinika Pokotyckich, Sulęcin
2 miejsce	**Aleksander Rzepka**, Szpital Na Wyspie Sp. z o.o., Żary
3 miejsce	**Olga Danielak-Wydra**, Przychodnia Lekarska PANACEUM, Świdnica

ONKOLOG ROKU	
1 miejsce	**Bartłomiej Delijewski**, Delijewski Onkologia, Gorzów Wielkopolski
2 miejsce	**Paulina Myśliwiec**, SP ZOZ MSWiA w Zielonej Górze, Zielona Góra
3 miejsce	**Marcin Napierała**, Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra

DERMATOLOG ROKU	
1 miejsce	**Aleksandra Bilińska**, 105 Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią, Żary
2 miejsce	**Emilia Bolf**, Derma Clinic, Zielona Góra

LARYNGOLOG ROKU	
1 miejsce	**Grzegorz Matyja**, ISPL, Gorzów Wielkopolski
2 miejsce	**Henryka Piestrzyńska**, ISPL, Zielona Góra
3 miejsce	**Przemysław Stachowiak**, Aldemed Centrum Medyczne, Zielona Góra

PSYCHIATRA ROKU	
1 miejsce	**Barham Barham**, Prywatny Gabinet, Nowa Sól
2 miejsce	**Błażej Antosz**, Centrum Zdrowia Antoszówka, Gorzów Wielkopolski
3 miejsce	**Zofia Kołtowska**, Gabinet Psychiatryczny Zofia Kołtowska, Gorzów Wielkopolski

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	**Agnieszka Kozikowska**, 7 Uczuć Ośrodek Wsparcia Psychoterapeutycznego i Leczenia Uzależnień, Zielona Góra
2 miejsce	**Anna Pawelska-Mały**, Psycholog Anna Pawelska-Mały, Zielona Góra
3 miejsce	**Izabela Matkowska**, Relacja Pracownia Psychoterapii i Psychoedukacji, Gorzów Wielkopolski

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU	
1 miejsce	**Gracjan Lipiec**, Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ, Nowa Sól
2 miejsce	**Filip Woźny**, Wielospecjalistyczny Szpital SPZOZ, Nowa Sól
3 miejsce	**Andrzej Sajkowski**, WSPR, Gorzów Wielkopolski

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU	
1 miejsce	**Ewa Skalska**, Apteka Doz Dbam o Zdrowie, Sulechów
2 miejsce	**Wioletta Kądziela**, Apteka Pszczewska, Pszczew
3 miejsce	**Barbara Rodziewicz**, Apteka Gemini, Zielona Góra

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU	
1 miejsce	**Aleksander Mikluszka**, Centrum Medycyny Sportowej OLIMP, Zielona Góra
2 miejsce	**Anna Ungier**, Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki, Gorzów Wielkopolski
3 miejsce	**Natalia Ryśkiewicz**, Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU	
1 miejsce	**Anna Golik**, Centrum Medyczne TOPMED, Zbąszynek
2 miejsce	**Robert Zapotoczny**, Centrum Medycyny Sportowej OLIMP, Zielona Góra
3 miejsce	**Małgorzata Mazur**, Centrum Medyczne Medi-Raj, Gorzów Wielkopolski

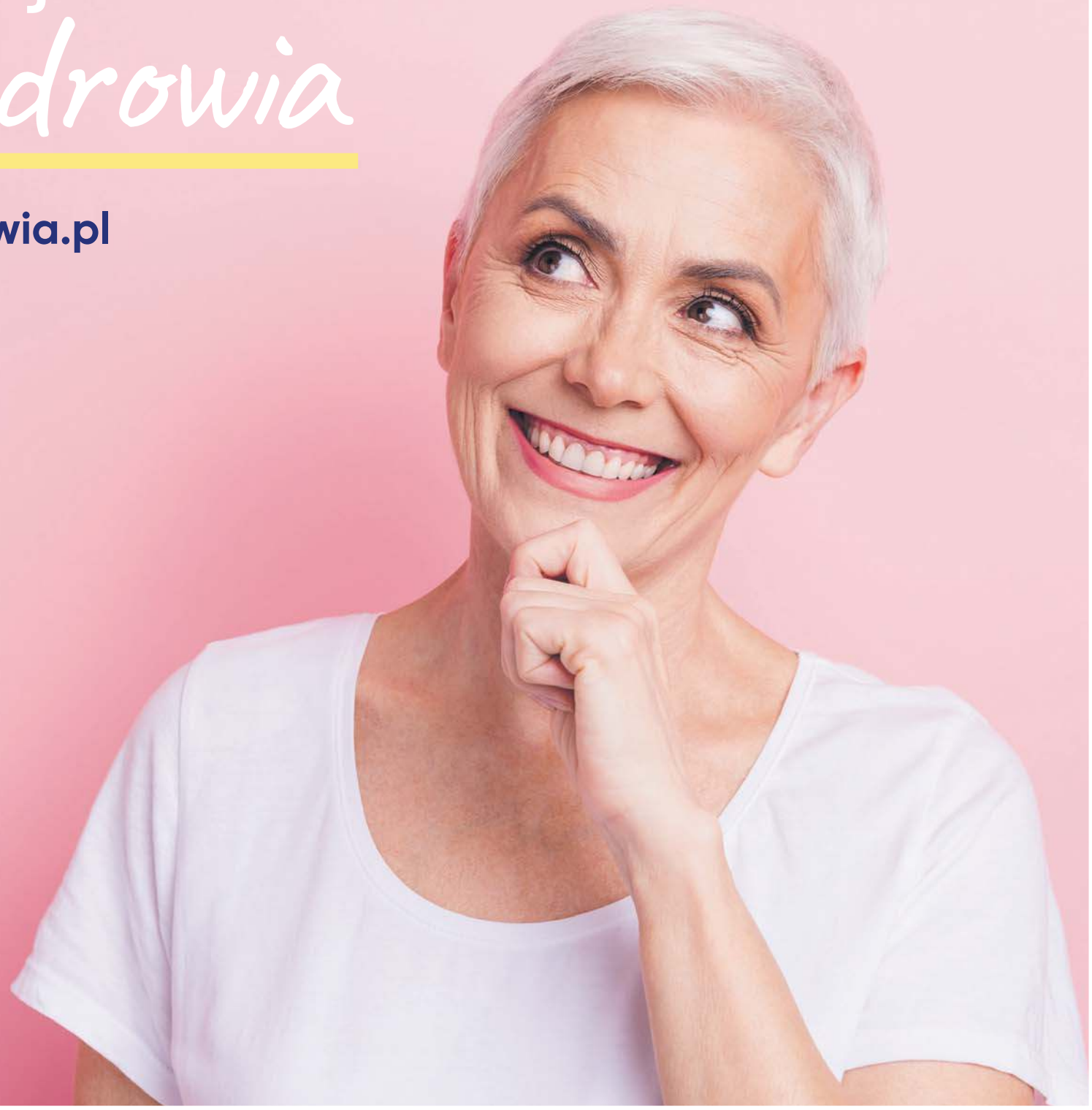
SZPITAL ROKU	
1 miejsce	**Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych**, Międzyrzecz, Poznańska 109
2 miejsce	**Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ**, Nowa Sól, Chałubińskiego 7
3 miejsce	**Szpital Na Wyspie Sp. z o.o.**, Żary, Pszenna 2

eprasa.pl 9b07ab6ec4

AUTOREKLAMA
Q604855838A

Czytaj
dla zdrowia

stronazdrowia.pl



sZ

strona zdrowia

strona
ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- **Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?**
- **Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.**

FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (Pe). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobiny mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak:stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnego użytku.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe dostępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Drobiny mikroplastiku przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do naszych narządów

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzą się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej eko zgodnie z zasadą zero waste (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułatwia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

FOT. 123RF

Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (Hyssopus officinalis), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztuśnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślazy

Rośliny ślazowate (ślazy), takie jak ślaz dziki (Malva sylvestris, na zdjęciu), prawoślaz lekarski (Althaea officinalis) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawoślaz różowy (Althaea rosa) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, łagodząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (Eucalyptus globulus), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynią eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skutecznym w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (Pulmonaria officinalis) zawiera składniki o działaniu wykrztuśnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuc i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.

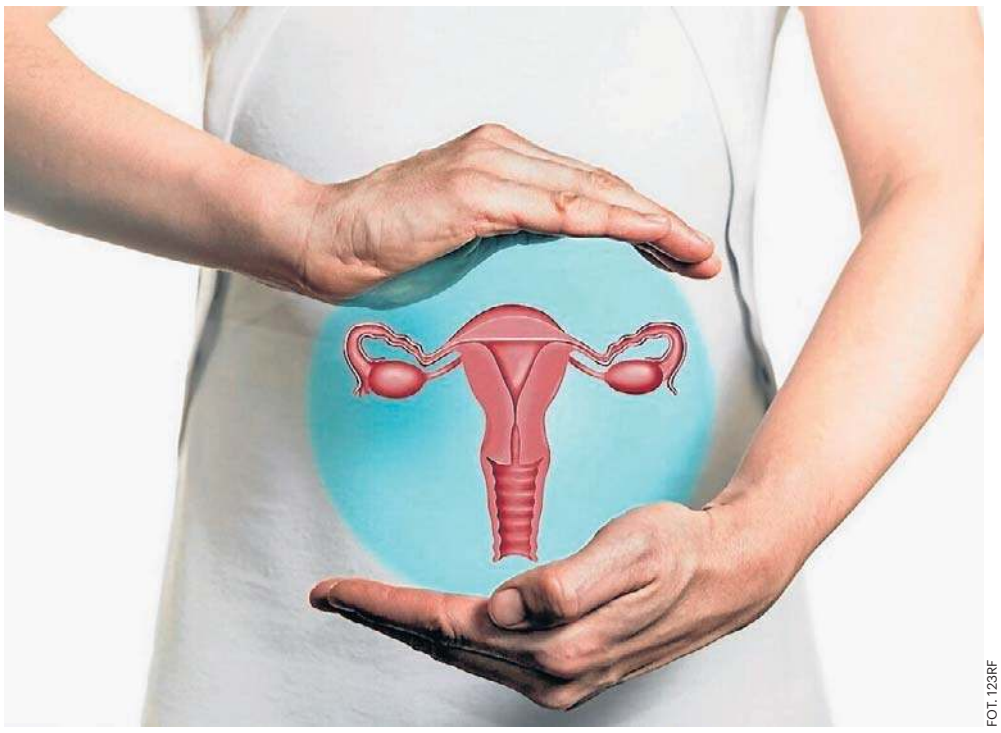
FOT. 123RF

Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.


FOT. 123RF

Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrznabłonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie komórek wyściełających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najdokładniejszą metodę diagnostyczną w kierunku raka szyki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chlamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szanse na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?
Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu" – karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesiączkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesiączkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brunatny. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rozrodczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwań jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklarowało takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce", przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do poradni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmianę utrwalonych wzorców myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

FOT. 123RF

W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wspar-cie psychologiczne. Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychoterapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących. Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatry bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu liczonym w miesiącach, a nawet ponad rok. Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

WARTO WIEDZIEĆ

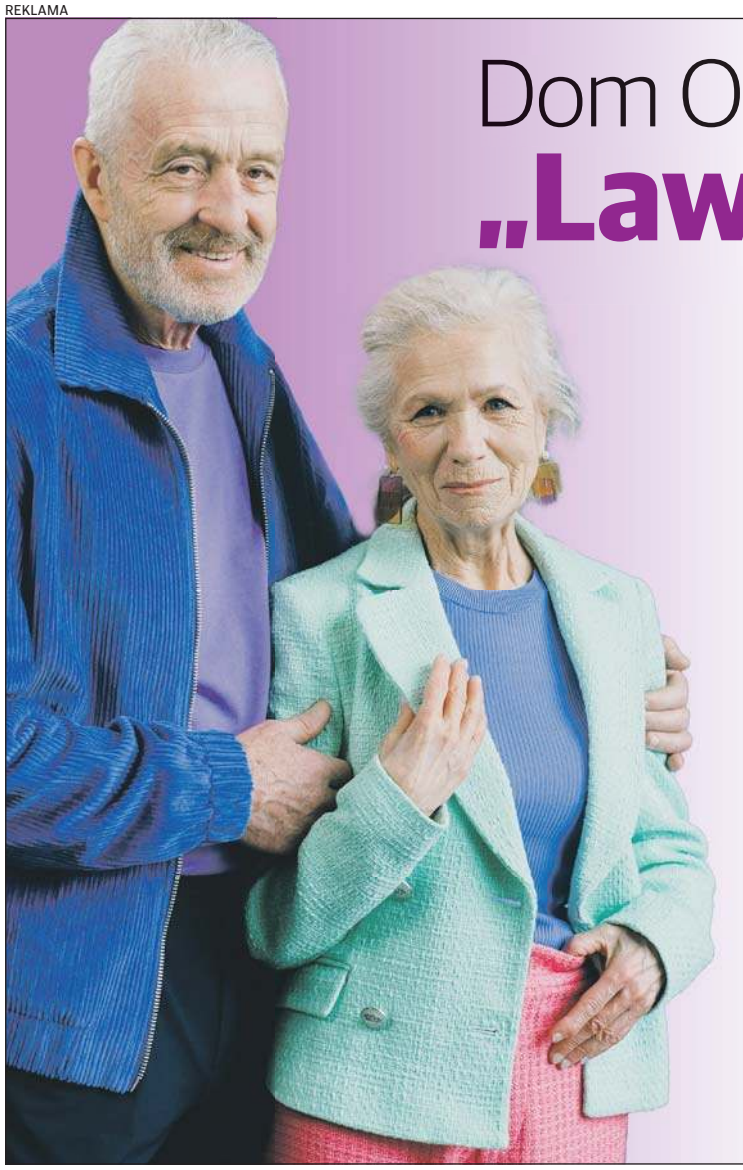
Płatne wizyty dostępne są niemal od ręki

W sektorze prywatnym dostępność jest nieporównywalnie lepsza. Pierwszą wizytę u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry często można umówić w ciągu kilku dni, a czasem nawet tego samego dnia – również online.

Koszty są znaczące: psycholog lub psychoterapeuta liczy sobie 150-350 złotych za 50-60 minut, psychiatra 250-500 zł za wizytę.

Mimo długich kolejek, Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej w ramach bezpłatnego leczenia niż prywatnie. 42 procent badanych deklaruje korzystanie z pomocy psychologa w ramach NFZ.

REKLAMA 0011463761



Dom Opieki Senioralnej
„Lawendowy Dom"

LAWENDOWY DOM
DOM OPIEKI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zadzwoń już teraz!
538-533-459

eprasa.pl 9b07ab6ec4

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZATRUCIA POKARMOWE W PODRÓŻY

Jakie są przyczyny?

Biegunka podróżnych, nazywana również potocznie „zemstą faraona" lub „zemstą sułtana", związana jest z podróżą najczęściej do kraju o słabych standardach higienicznych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, przez skażoną wodę i pokarm lub przez nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. W 80 proc. przypadków biegunka podróżnych spowodowana jest przez zakażenie pałeczką okrężnicy (Escherichia coli) - mowa tu o enterotoksycznych i enteroagregacyjnych szczepach tej bakterii. Co ważne, istnieje zależność między prawdopodobieństwem zachorowania na biegunkę podróżnych a docelowym miejscem naszej podróży.

Jakie są najczęstsze czynniki ryzyka?

Bezpośrednią przyczyną biegunki w podróży jest zakażenie patogenami chorobotwórczymi na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad. Przebywając w krajach o wysokim ryzyku zakażenia biegunką podróżnych, należy wystrzegać się spożywania takich produktów, jak: ciasta z kremem lub ze śmietaną, wody z kranu, wody z lodem, owoce morza, sery, zimne przekąski, ostre sosy, sałatki, surowe warzywa i mleko. Warto też unikać spożywania posiłków w takich miejscach, jak: przydrożne bary i zajazdy, bary uliczny oraz restauracje bez certyfikatu bezpieczeństwa.Kluczowe czynniki ryzyka to kierunek wyjazdu (tropiki), pora roku (lato), młody wiek, obniżona odporność oraz styl podróżowania (niskobudżetowy, samodzielny).

Jaki zapobiegać biegunce w podróży?

Osoby, które podróżują do krajów o wysokim ryzyku zachorowania na biegunkę podróżnych, powinny pamiętać o kilku najważniejszych zasadach profilaktycznych. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej: myć ręce przed posiłkiem i przed przygotowaniem posiłków. Trzeba unikać picia wody i spożywania pokarmów niewiadomego pochodzenia (np. od ulicznych sprzedawców). Zawsze myć i obierać owoce ze skórki. Unikać spożywania surowych warzyw i owoców. Pić wyłącznie wodę butelkowaną.

Jakie są najczęstsze objawy biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych jest zaliczana do ostrych infekcji układu pokarmowego. Trwa ona zazwyczaj 3-5 dni, a wśród jej głównych objawów można wymienić: ogólne osłabienie organizmu, wodniste stolce, wzdęcia, nudności i wymioty, podwyższona temperatura ciała, wzdęcia, obniżone łaknienie, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tydzień). Dolegliwości ustępują z reguły po kilku dniach. Czasami symptomy choroby ujawniają się po powrocie z wyjazdu.

Jak przebiega leczenie biegunki w podróży?

Leczenie biegunki podróżnych nie różni się od leczenia stosowanego przy innych ostrych infekcjach układu pokarmowego. Podstawą jest picie dużych ilości wody po to, by zapobiec odwodnieniu organizmu. Oprócz tego można stosować loperamid, który zmniejsza liczbę wypróżnień i łagodzi dotkliwość objawów choroby. W ciężkich przypadkach biegunki podróżnej można zastosować antybiotykoterapię. Najczęstszym antybiotykiem stosowanym przy biegunce podróżnych jest rifaksymina, która charakteryzuje się szerokim spectrum działania antybakteryjnego. W przypadku ostrego przebiegu biegunki podróżnych zaleca się jednodniową głodówkę, uzupełnianie płynów, wyeliminowanie warzyw, owoców, mleka, a także napojów zawierających kofeinę. Wraz z upływem czasu i ustępowaniem objawów choroby należy stopniowo uzupełniać dietę.

Jakie leki stosować w leczeniu biegunki w podróży?

W podróżnej apteczce na biegunkę warto mieć loperamid (Stoperan, Imodium) do szybkiego hamowania objawów, nifuroksazyd działający odkażająco oraz probiotyki (Enterol) i elektrolity (np. Orsalit) w celu nawodnienia. W przypadku cięższych, bakteryjnych infekcji lekarz może zalecić antybiotyki takie jak azytromycyna lub rifaksymin.

Czy jedzenie śniegu jest bezpieczne?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść".

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży wewnętrzną temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwala tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

- Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży - zastrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży.

- Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust - powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal thekitchn.com. Wiąże się to z zanieczyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi.

FOT. PIXABAY

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj!

„Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi" - czytamy na thekitchn.com.

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,
- stary, topniejący,
- śnieg, który świeżo spadł.

Jaki śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni" - podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedzenie zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

- Wszystko z umiarem, nawet śnieg - mówi dr Diane Calello, dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamarznięta woda, przez co nadaje się do spożycia,szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali - nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślmy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty - zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czystego śniegu można porównać do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdatny do spożycia.

WAŻNE

Cenny w warunkach ekstremalnych

Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces topienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody – najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych – od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

eprasa.pl 9b07ab6ec4

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 976
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

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

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

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

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

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

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

0011469127

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 25 stycznia 2026 roku
odszedł od nas w wieku 83 lat
mój kochany Mąż, nasz Tata, Teść i Dziadek

ś†p

Eugeniusz Dudek

Pogrzeb odbędzie się w piątek, 30 stycznia 2026 r.
o godz. 13.30 na cmentarzu komunalnym w Jędrzychowie.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.00.

Pogrążona w żałobie
rodzina.

Msza Święta w intencji Zmarłego zostanie odprawiona
w dniu pogrzebu o godz. 11.00
w kościele pw. Ducha Świętego w Zielonej Górze.

0011469434

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 23 stycznia 2026 roku
odeszła od nas w wieku 89 lat
nasza kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś†p

Regina Andrzejczuk

Pogrzeb odbędzie się w piątek 30 stycznia 2026 roku
o godz. 11.50 na Starym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 11.20.

Pogrążona w żałobie

rodzina.

AUTOREKLAMA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

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

0011469170

Panu Dariuszowi Śmigielskiemu oraz całej Rodzinie
składamy
wyrazy najgłębszego współczucia z powodu śmierci

Mamy

W tych trudnych chwilach łączymy się w bólu i pamięci
o Bliskiej Osobie.
Pracownicy Biura Prawnego Śmigielscy

REKLAMA

0011457167

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

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

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

DOM jednorodzinny o powierzchni 300m^2 z 1895r., na działce 3000m^2, w miejscowości SUMIAK, gm. Nowogródek Pomorski. Oferty od zainteresowanych na adres e-mail: biuro@sekretpro.pl., lub dzwonić tel. 603 399 378.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

FUNDUSZPOŻYCZKOWY oferuje pożyczki do 300 tys. zł na 60m-cy, oprocentowanie od 5,30%, bez żadnych dodatkowych opłat i prowizji na cele związane z rozwojem działalności gospodarczej na terenie Województwa Lubuskiego. Źródło finansowania: Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego UE i Zarząd Województwa Lubuskiego Tel. kontaktowy +48 600 052 223, k.joachimczak@ecdf.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

FACHOWO i solidnie kompleksowe remonty mieszkań tel 603-380-166

MONTAŻOWE

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA

0011469073

Burmistrz Szprotawy informuje,
że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szprotawie zostało wywieszone:

- Zarządzenie nr 0050/10/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 26 stycznia 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży lokalu mieszkalnego położonego na terenie gminy Szprotawa na rzecz najemcy w trybie bezprzetargowym,
- Zarządzenie nr 0050/11/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 26 stycznia 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży lokalu mieszkalnego położonego na terenie gminy Szprotawa na rzecz najemcy w trybie bezprzetargowym.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek”

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie
18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkiem.

Roksana Węgiel spędziła girls day
Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę” – napisała Roksana pod filmikiem. „Wyglądacie jak dwie krople wody” – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju
Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas”.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

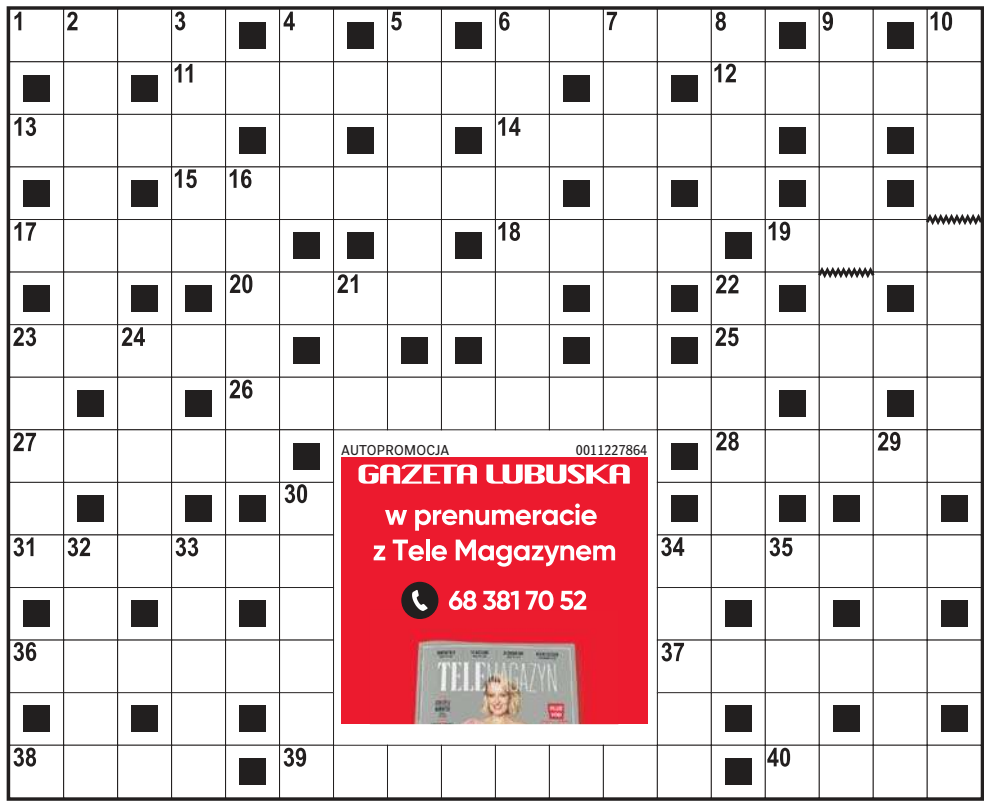
Sposób na świętego
TV Puls, 20:00
Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odpłacił mu pięknym za nadobne.

Chrzciny
TVP Kultura, 20:00
Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzciny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona mila
TVN, 20:55
Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykłej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem?
BBC Brit, 22:00
Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

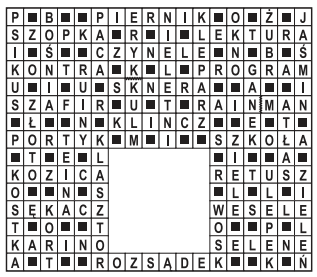
KRZYŻÓWKA NR 14



Poziomo:
1) uderza z jasnego nieba,
6) oferowanie towarów na sprzedaż,
11) ozdobna chustka na szyję,
12) początkujący w jakimś zawodzie,
13) roślina do majenia, tatarak,
14) duże wiadro z drewnianych klepek,
15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
17) broń Wilhelma Tella,
18) boisko dla Huberta Hurkacza,
19) dokuczliwe zimno, chłód,
20) Małgorzata …-Błońska, marszałek senatu,
23) pieniąca się kostka,
25) pustynia pokryta otoczakami skalnymi,
26) Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
27) dawna miara długości i powierzchni,
28) woreczek na miedziaki,
31) rosyjski taniec ludowy,
34) płytki lub głęboki w zastawie,
36) przełożony zakonu krzyżackiego,
37) barwi lakmus na niebiesko,
38) Piotr, skoczek narciarski,
39) przedmiot przynoszący szczęście,
40) rasa królików futerkowych.

Pionowo:
2) grube, wełniane rajstopy,
3) wojskowy, utwór muzyczny,
4) pomyślna okoliczność, powodzenie,
5) niezły numer, ancymonek,
6) twórca niezbyt wartościowych obrazów,
7) rasa psa obronnego,
8) opowiastka z dowcipną puentą,
9) mało dokuczliwy chłód,
10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
16) zakręt rzeki, meander,
21) drzewo liściaste z żołędziami,
22) dowcipna odmiana krzyżówki,
23) wysoki słup z flagą,
24) okrągłe, twarde cukierki,
29) centrum gospodarcze,
30) baśniowy dobry duszek domowy,
32) resztki średniowieczny budowli,
33) figura akrobacji lotniczej,
34) piąta część kopy,
35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.

ROZWIĄZANIE NR 13



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.
Ryby (19.02 - 20.03)
Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozproszyć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmienić więcej, niż myślisz.
Panna (23.08 - 22.09)
Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje.
Waga (23.09 - 22.10)
Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl
Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**
Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805
fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 9b07ab6ec4

Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. **Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz skrytykował Polski Związek Narciarski w sprawie powołania reprezentantów kraju na igrzyska w Mediolanie.**

Szef PKOl nie zostawił suchej nitki na Adamie Małyszu i zarządzanym przez niego PZN.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. Zarząd PKOl jednogłośnie postanowił zmienić decyzję Polskiego Związku Narciarskiego - zamiast Nikoli Komorowskiej jedzie Aniela Sawicka, a zamiast Piotra Habdasa - Michał Jasiczek. To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które później nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział Radosław Piesiewicz podczas briefingu w Centrum Olimpijskim w Warszawie.

Pierwotnie w składzie PZN znalazła się Komorowska, mimo że drugą pod względem wyników FIS zawodniczką była Sawicka. Związek tłumaczył decyzję tym, że Sawicka może wystartować tylko w jednej konkurencji, natomiast Komorowska otrzymała kwalifikację do wszystkich. Później zarząd PZN zmienił pierwotną decyzję, ale jej publicznie nie ogłosił, a zanim to nastąpiło Komorowska wysłała do mediów oświadczenie, że wobec fali hejtu rezygnuje z udziału w igrzyskach.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

Prezes PKOl Radosław Piesiewicz podczas prezentacji chorążych reprezentacji Polski na ceremonię otwarcia Zimowych Igrzysk Olimpijskich - Milan/Cortina 2026

Z kolei w kwestii rywalizacji Jasiczka z Habdasem problemem było finansowanie.

- Jest do niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejczyków - jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - stwierdził prezes Piesiewicz.

Sprawę wyjaśnić miał sekretarz generalny PZN, Tomasz Grzywacz. Miał, ale nie wyjaśnił, bo... nie został na zarząd PKOl wpuszczony.

- PKOl powołał się na nasze wytyczne, w nich jest, że zawodnik musi spełnić wymagania kwalifikacyjne FIS. Jasiczek ich nie spełnił - mówił Grzywacz.

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8), przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydopingowych.

Ojciec narciarza Dariusz Jasiczek przesłał do PZN wiadomość, że jego syn pojawił się w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej na przełomie maja i czerwca, próbując uwiarygodnić wykonane na warszawskim AWF-ie testy i badania, ale, według sekretarza Grzywacza, nic takiego nie miało miejsca. Co więcej, Michał Jasiczek był wielokrotnie ponaglany do wykonania takich badań w COMS.

Ojciec narciarza domagał się od PZN wyjaśnień, dlaczego związek nie skierował syna na badania. Zdaniem Dariusza Jasiczka, Michał przejdzie badania przed igrzyskami, ale będzie musiał za nie zapłacić PZN.

Prezes PKOl ogłosił, że skoczek narciarski Kamil Stoch i panczenistka Natalia Czerwonka będą chorążymi 60-osobowej olimpijskiej reprezentacji Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo.

Stoch, który już wcześniej zapowiedział, że to jego ostatni sezon w karierze, wystąpi w najważniejszej zimowej imprezie czterolecia po raz szósty. Jest trzykrotnym złotym medalistą tej imprezy. Z kolei Czerwonka pojedzie na piąte igrzyska. ©℗

Julia Szeremeta: - Były różne myśli w głowie, ale zostaję w boksie olimpijskim

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

BOKS. **Wicemistrzyni olimpijska z Paryża Julia Szeremeta podjęła decyzję co do swojej przyszłości. W rozmowie z Polska Press zdradza najbliższe plany.**

Szeremeta walczy w wadze piórkowej (do 57 kg). We wrześniu 2025 roku zdobyła srebro mistrzostw świata w Liverpoolu, w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nowej federacji World Boxing przegrała w finale z Jaismine Lamborią z Indii. Wzięła też udział w Pucharze Świata w Brazylii, gdzie również była druga.

W 2025 roku Szeremeta przebywała na zgrupowaniach i zawodach przez ok. 260 dni, a w domu spędziła tylko 100.

- Ubiegły rok miał być dla mnie trochę luźniejszy, ale nic z tego nie wyszło. Cieszę się jednak, bo było intensywnie, przeszliśmy do nowej federacji i udało się stoczyć dużo ciekawych walk w zawodach Pucharu Świata. Bardzo cieszę się także ze srebra mistrzostw świata, choć oczywiście marzyłam o złotym medalu. Bardzo doceniam także młodzieżowe mistrzostwo Europy, a był to ostatni rok dla mnie w tej kategorii - mówi nam Julia Szeremeta.

Największy sukces jej dziełem był jednak w 2024 roku, gdy w Paryżu zdobyła srebrny medal olimpijski. Był to pierwszy finał igrzysk w boksie z udziałem reprezentanta Polski od czasu srebrnego medalu Pawła Skrzecza w 1980 roku oraz pierwsze olimpijskie podium Biało-Czerwonych od brązu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

- Moje życie po igrzyskach bardzo się zmieniło. Jestem rozpoznawalną osobą, ale też mogę skupić się w stu procentach na treningach i zawodach, bo o stronę finansową nie muszę się martwić. Polski Związek Bokserski oraz Centralny Wojskowy Zespół Sportowy zapewniają nam jak najlepsze z możliwych warunki do treningu - dodaje wicemistrzyni świata.

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałczu.

- To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprinty, siłownię, boksu było mniej - mówi Julia Szeremeta.

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026 roku będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii - Sofii.

- Na pewno ten rok będzie intensywny, ale chciałabym trochę odpocząć przed 2027 rokiem, gdy zaczną się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Los Angeles, a ja całą uwagę chcę właśnie skupić na tym, aby na igrzyska w 2028 roku się zakwalifikować - podkreśla w rozmowie z Polska Press Szeremeta.

Wicemistrzyni olimpijska z Paryża przekazała nam właśnie, że do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku nie zamierza przechodzić na boks zawodowy.

- Były w głowie takie pomysły, ale na razie zostaję przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczymy - podsumowała pięściarka. ©℗

Ostatki fazy ligowej. Tylko cztery zespoły są bez szans i jest dwójka pewniaków

JC, DK
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Dziś odbędzie się ósma, czyli ostatnia kolejka fazy ligowej Ligi Mistrzów. Na wszystkich 18 stadionach pierwszy gwizdek zabrzmi o godz. 21.00. Wszystkie mecze w Canal+ Extra.**

Około godz. 23 będzie wiadomo jakie zespoły wystąpią w 1/8 finału, a które będą musiały grać dwa dodatkowe spotkania, by się w nim znaleźć.

Przed finałową kolejką dwa zespoły są pewne udziału w 1/8 finału rozgrywek. To liderujący Arsenal z kompletem zwycięstw i Bayern Monachium, który uległ tylko właśnie jemu. O pozostałych sześć miejsc walczyć będzie aż 16 zespołów, a to gwarantuje kapitalne emocje. Już wiemy, że co najmniej jednego z przegranych poznamy po hicie na Signal Iduna Park. Tam zagrają bowiem szesnasta Borussia Dortmund (11 pkt.) z czternastym Interem Mediolan (12). Włoski gigant z dobrze grającym ostatnio Piotrem Zielińskim notuje serię trzech porażek z rzędu w LM. Musi wygrać i jeszcze liczyć na potknięcie innych, żeby znaleźć się w upragnionej fazie. Mecz dodatkowo pokaże TVP 1 i TVP Sport.

Podobnie będzie w parze Paris Saint-Germain i Newcastle (obie drużyny mają po 13 pkt.)

Pewna w miejsca w ósemce nie jest Barcelona (9. miejsce/13 pkt.), która podejmie FC Kopenhaga (26./8). Jeśli Duma Katalonii wygra znajdzie się wśród rozstawionych ekip. Robert Lewandowski i spółka powinni poradzić sobie z duńskim zespołem.

Niepewny awansu bezpośredniego jest też Manchester City (11./13), którzy zmierzy się z Galatasaray Stambuł (17.10). Łatwo nie będzie, bo zespół z Turcji nie jest pewny pozostania w czołowej 24 i grania o 1/8 finału.

Real Madryt (3./15) jest prawie pewny miejsca w ósemce. Królewskim będzie potrzebny punkt w rywalizacji wyjazdowej z Benfiką Lizbona (29./6), która zrobi wszystko, by wygrać i awansować do czołowej 24.

W podobnej sytuacji co Real jest Liverpool (4./15), który podejmie Karabach Agdam (18./10). Mistrzowie Azerbejdżanu z Mateuszem Kochalskim w bramce zrobią wszystko, by wywieźć punkty z Anfield i zapewnić sobie prawo gry o 1/8 finału. W miniony weekend w meczu ligowym wszyscy podstawowi piłkarze odpoczywali, by byli jak najlepiej przygotowani do rywalizacji z mistrzami Anglii, którzy w Premier League ciągle zawodzą i ostatnio przegrali z Bournemouth.

Szans na awans do fazy barażowej nie mają już Eintracht Frankfurt, Slavia Praga, Villarreal i Kajrat Ałmaty.

Wszystkie mecze pokazuje Canal+ Extra na swoich antenach. Dodatkowo na Canal+ Extra 1 Multiliga, na której będą pokazywane wszystkie mecze i gole oraz aktualna tabela. Emocje gwarantowane, nudy na pewno nie będzie.

Zestaw par: PSG - Newcastle, Borussia - Inter, Manchester City - Galatasaray Stambuł, Liverpool - Karabach Agdam, Barcelona - FC Kopenhaga, Ajax Amsterdam - Olympiakos Pireus, Arsenal - Kajrat Ałmaty, Atletico Madryt - Bodo/Glimt, Bayer Leverkusen - Villarreal, Benfica Lizbona - Real Madryt, Club Brugge - Olympique Marsylia, Eintracht Frankfurt - Tottenham, PSV Eindhoven - Bayern Monachium, Napoli - Chelsea, Monaco - Juventus Turyn, Union Saint-Gilloise - Atalanta Bergamo, Athletic Bilbao - Sporting Lizbona, Pafos - Slavia Praga. ©℗

FOT. EPA/PAP

Raphinha i Robert Lewandowski postarają się zapewnić Barcelonie bezpośredni awans do fazy pucharowej LM

eprasa.pl 9b07ab6ec4

SPORT

www.sportowy24.pl

KAJAKARSTWO

Anna Puławska z AZS AWF Gorzów została dwukrotnie wyróżniona podczas gali PZKaj „Złote Wiosła". Ubiegłoroczna dwukrotna mistrzyni świata w K-1 i K-2 na 500 m, a także mistrzyni Europy w K-2 i wicemistrzyni w K-1 na 500 m odebrała wraz z poznanianką Martyną Klatt statutetkę w kategorii sprint kajakowy. Otrzymała również indywidualną nagrodę w kategorii specjalnej za całokształt osiągnięć w minionym sezonie.

FOT. ROBERT GORBAT

LEKKA ATLETYKA

17-letni Krzysztof Kościelniak z ZLKL Zielona Góra podczas halowego mityngu we Wrocławiu uzyskał w pchnięciu kulą 13,49 m, co jest jego nowym rekordem życiowym. Co ciekawe, nie specjalizuje się w tej konkurencji.

KRÓTKO

FUTSAL

Amatorzy kopali charytatywnie przy ul. Słowiańskiej

W przeddzień 34. finału WOŚP gorzowski OSiR zorganizował w swojej hali charytatywny turniej. Rywalizowało sześć amatorskich drużyn. Triumfowała A11A, wyprzedzając Urzędników, Stilon Gorzów, Harnasie, Wartę Gorzów i WOT.

TENIS STOŁOWY

ZKS Palmiarnia wygrała Drużynowy Puchar Polski

Zespoły kobiet i mężczyzn zielonogórskiej Palmiarni zwyciężyły w wojewódzkich eliminacjach Drużynowego Pucharu Polski. W zawodach w Drzonkowie kobiecy team pokonał w finale Gorzovię Gorzów 4:1 (Lena Puzio 2,5, Maja Sokołowska 1,5 - Paulina Marciniak 1). Dalsze lokaty przypadły Spartakusowi Otyń i Pełczowi Górki Noteckie. Męska ekipaa Palmiarni w finale pokonała Gorzovię 4:0 (Samuel Michna i Dawid Staniowski po 1,5, Irisbek Artukmetov 1). Dalsze lokaty przypadły Spartakusowi i Pełczowi. Zwycięzcy będą reprezentowali Lubuskie w centralnym półfinale, który odbędzie się 28 marca br. (miejsce do ustalenia).

TENIS STOŁOWY

Druga liga mężczyzn zakończyła pierwszą rundę

W 11. (ostatniej) kolejce pierwszej rundy II-ligowych rozgrywek padły wyniki: Kłodawka Gorzów - GOKiS Kąty Wrocławskie 5:5 (Miroslav Horejsi 2, Konrad Zawadzki i Karol Żarski po 1,5, Patryk Stanisławczyk i Marcin Zawadzki 0); STS Wulmar Słubice - Odra Roben Głoska 7:3 (Łukasz Dzikowski i Tomasz Rakowski po 2,5, Daniel Jokiel 1,5, Krzysztof Lubin 0,5, Przemysław Kościelniak 0); KTS Wolbromek - Lotto AZS UZ Zielona Góra 6:4 (Jakub Leśniewski 2,5, Mikołaj Stodolica 1,5, Oliwier Babiak i Daniel Bobek 0); ZKS III Zielona Góra - KU AZS Wrocław 3:7 (Yehor Borshchevskyi, Piotr Grudzień i Jakub Nadolny po 1, Alan Bryk 0). Po pierwszej rundzie lubuskie zespoły okupują lokaty: 4. STS Wulmar - 15 pkt., 5. ZKS III - 13 pkt., 6. Lotto AZS UZ - 12 pkt. i 8. Kłodawka - 11 pkt.

(rg, rk)

Jestem przygotowany do roli lidera. Występuję w niej już wiele sezonów

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. **- W nowym sezonie bardzo by mi odpowiadała rola underdoga. Taka polegająca na zrobieniu przez nasz zespół problemów kilku faworytom - mówi Anders Thomsen ze Stali Gorzów.**

Rozmawiamy w sali konferencyjnej stadionu przy ulicy Śląskiej. Jaki jest powód twojej wizyty w Gorzowie w środku srogiej zimy?

Uwielbiam taką mroźną pogodę (śmiech)! Przyjechałem, bo w piątek, 23 stycznia, miałem od dawna zaplanowane w Ownicach koło Słońska spotkanie całego mojego teamu z biznesowymi partnerami i sponsorami. Drugie odbędzie się latem. Mamy zwyczaj spotykania się w takim gronie dwa razy w roku.

Wykorzystałeś ten czas także na pracę przy sprzęcie i przymiarkę nowego kevlaru?

Mój kevlar nie jest jeszcze gotowy. Czeka na umieszczenie na nim firmowych znaków sponsorów, a niektóre rozmowy jeszcze trwają. Zaś maszyny trafią wkrótce do Gorzowa z Grudziądza. Tam mieszkają członkowie mojego teamu, którzy o nie dbają.

W poprzednim sezonie przez kilka pierwszych miesięcy nie imponowałeś formą, za to końcówkę rozgrywek miałeś już całkiem udaną. Jakiego Andersa zobaczymy na początku 2026 roku?

Oczywiście mam nadzieję prezentować dyspozycję z końcówki ubiegłego roku. Poprzedni sezon dobrze zacząłem w Rybniku, lecz od Grand Prix w Warszawie zaczęły się komplikacje. Potem przeszedłem długą i trudną drogę. Wszystko było do poprawy: sprzęt, moja dyspozycja psychiczna, zachowanie na torze. W drugiej połowie roku wreszcie znaleźliśmy prawidłowe rozwiązania, wróciłem na top. Mam nadzieję, że siłą rozpędu zaprezentuję to także na początku nowych rozgrywek.

FOT. MARCIN IMASKI/STAL GORZÓW

Anders Daniel Veilgaard Thomsen urodził się 1 stycznia 1994 roku w Odense. Karierę zaczął w 2012 roku w duńskim Fjelsted Speedway Klub. Był indywidualnym mistrzem Europy juniorów (2015) trzykrotnym indywidualnym mistrzem Danii. W Polsce reprezentował barwy Kolejarza Rawicz (2015), Wybrzeża Gdańsk (2016–2018) i od 2019 roku Stali Gorzów.

Przed tobą ósmy sezon występów w barwach Stali. Jaka jest tajemnica tak długiego związku z Gorzowem?

Ósmy rok jazdy w tym samym klubie naprawdę robi wrażenie. Czuję się jednak, jakbym zaczął tu startować w ubiegłym sezonie. Czas szybko biegnie, a ja uzmysławiam sobie, że po Danii Gorzów stał się moim drugim domem. Pokochałem to miasto, pokochałem ludzi. Kiedy potrzebuję coś tutaj załatwić, nie muszę używać GPS-u. Bo jestem u siebie, bo znam to miasto i jego mieszkańców. Wiem, do kogo zadzwonić. Zdaję sobie sprawę, że nie wszystkie moje występy w zeszłym roku były satysfakcjonujące dla kibiców, ale bardzo chciałem zostać w Stali. Także po to, by pomóc jej utrzymać się w PGE Ekstralidze na kolejny sezon. To będzie forma spłacenia przeze mnie długu, jaki mam wobec tego środowiska. Ono nigdy mnie nie zawiodło, zawsze wspierało.

Ostatnie dwa lata były bardzo trudne dla Stali, szczególnie ze względu na finansową zapaść. Czy miałeś w tym czasie myśli, by przenieść się do innego ośrodka?

Oczywiście, że tak. Ale serce podpowiedziało mi, by tego nie robić.

Dziś liderem klubowych statystyk pod względem liczby punktów, zdobytych przez obcokrajowców jest Martin Vaculik. Jeśli jednak w nowym sezonie będziesz punktował na swym normalnym, wysokim poziomie, masz szansę stać się numerem jeden. Myślisz o tym?

Nie, nie myślę. Nawet o tym nie wiedziałem. Dla mnie liczy się tylko osiągnięcie jak najwyższej formy, by maksymalnie wspomagać Stal w każdym meczu.

W sezonie 2026 drużyna z Gorzowa będzie bardzo zmieniona w porównaniu do poprzednich rozgrywek. Czego kibice mają prawo od niej oczekiwać?

Rzeczywiście mamy zmienioną sytuację. Pojawili się nowi zawodnicy, jest nowy zarząd klubu. Być może na papierze nie jesteśmy najmocniejszym teamem PGE Ekstraligi, ale mamy naprawdę duży potencjał. Myślę zarówno o gronie bardzo zdolnych juniorów, jak też o seniorach. Sądzę, że stać nas na skuteczną walkę o piątą lub szóstą lokatę. Czyli na spokojne utrzymanie się w elicie. Na dziś wydaje się to realnym celem na nowy sezon. O zdobyciu mistrzostwa nie będę mówił, bo natychmiast znajdę wielu oponentów. Ale rola underdoga? Bardzo by mi odpowiadała. Taka polegająca na zrobieniu problemów kilku faworytom. Wszyscy jeździmy na dwóch kołach, wszyscy podobnie przygotowujemy się do sezonu. Jeśli znajdziemy dobry sprzęt, a w drużynę będzie panowała dobra atmosfera, wszystko może się zdarzyć.

Fani oczekują, że wspólnie z Jackiem Holderem będziesz liderem zespołu. Czujesz się przygotowany do tej roli?

Myślę, że podobne oczekiwania były wobec mnie również w poprzednich latach. Taka sytuacja nie jest dla mnie żadną nowością, jestem do niej w pełni przygotowany. Ale zawsze liczy się cała drużyna, nie tylko jej teoretyczni liderzy. Wszyscy muszą się czuć jednością, wszyscy muszą walczyć. To jedyna droga do sukcesu.

W sezonach 2021 i 2022 jeździłeś w Stali wspólnie z Bartoszem Zmarzlikiem, Szymonem Woźniakiem i Martinem Vaculikiem. W 2023 roku klub opuścił Bartek, w 2025 Szymon, teraz Martin. Czujesz, że to koniec pewnej epoki, może nawet legendy?

Nie, bo ja ciągle tutaj jestem (śmiech)! Myślę, że to ważne, iż ktoś jeździ dla klubu tak wiele lat. I nie powiedziałem jeszcze w tej sprawie ostatniego słowa.

W 2025 roku straciłeś pozycję stałego uczestnika Grand Prix. Myślisz o powrocie do tej rywalizacji?

Wszystko może się wydarzyć. Podstawowym warunkiem jest oczywiście dobre zdrowie, czyli uniknięcie poważnych kontuzji. Na razie jestem w pełni skoncentrowany na jeździe dla Stali. Ale pewno wystartuję też w kwalifikacjach do przyszłorocznego cyklu. Jeśli wszystko przebiegnie pozytywnie i osiągnę wysoką formą, to awans nie będzie wykluczony.

Prezes PGE Ekstraligi Wojciech Stępniewski wystąpił z propozycją, zawierającą się w stwierdzeniu: jeden żużlowiec, jeden klub, jedna liga. Jeśli stanie się to sportowym prawem, którą ligę wybierzesz?

Trudno mi sobie wyobrazić, by jeden kraj zatrzymał wszystkich żużlowców. Wiem, że w innych dyscyplinach sportu to normalna sytuacja, ale w speedway'u jest trochę inaczej. Główne ze względu na realia finansowe.

Wyglądasz na bardzo zrelaksowanego i wypoczętego. Zdążyłeś odetchnąć po poprzednim sezonie?

Na pewno próbowałem. Byłem z przyjaciółmi na safari w Afryce, poświęciłem kilka dni na łowienie ryb. Miłem też wreszcie czas na spędzenie w domu dłuższego czasu z rodziną. Starałem się też nie zaniedbywać fizycznych przygotowań do nowego sezonu. Ćwiczyłem, przestrzegałem diety. Czekam na pierwsze wyścigi w dobrej formie fizycznej i psychicznej.©℗

eprasa.pl 9b07ab6ec4