3,50 ZŁ W TYM 8%VAT

Nr ISSN 0137-9518 Nr indeksu 350-222

GAZETA LUBUSKA

rok założenia 1952

Nr 8 (21.399)

Środa 12 stycznia 2022

„Gazeta Lubuska" taniej niż w kiosku, z dostawą do domu. Informacje: 68 381 70 52, prenumerata@gazetalubuska.pl, prenumerata.gazetalubuska.pl

COVID-19 w Lubuskiem: 189 nowych zakażeń

Czy Djoković kłamał? Kolejny zwrot w aferze na antypodach

STRONA 18

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

FOT. POWIAT MIĘDZYRZECKI.PL

Rozmowa z Agnieszką Olender, starostą powiatu międzyrzeckiego

STRONA 2

FOT. ANDRZEJ ROMAŃSKI/JEBL

Sport

Szykują się do meczu

Enea Zastal BC Zielona Góra wraca do gry po przerwie spowodowanej koronawirusem

STRONA 20

FOT. FOT. CHANDAN KHANNA/AFP/EAST NEWS

Szybkie testy antygenowe sprawdzają się w wykrywaniu omikronu

STRONA 8

Będzie nowa ustawa medialna? Prezydent został wywołany do tablicy

STRONA 6

Tarcza 2.0. VAT na paliwa i nawozy sztuczne będzie mniejszy: spadnie z 23 na 8 proc.

STRONA 6

Mama może zajmować się jednym z bliźniaków

Tymek prawie całe życie spędził w szpitalu

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Zielona Góra

- Utknęliśmy w pułapce, którą nie wiemy nawet jak nazwać! Jesteśmy skazani na mieszkanie w... szpitalu. Wszystkie nasze starania za każdym razem kończą się niepowodzeniem - mówi Agata Walkowiak, mama Tymoteusza i Nikodema.

FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Mały wojownik walczy dzielnie każdego dnia, by jego stan się poprawiał

Tymoteusz wraz ze swoim braciszkiem Nikodemem urodzili się 17 grudnia 2020r. Chłopcy pojawili się na tym świecie w 29 tygodniu ciąży przez nagłe cesarskie cięcie ze wskazań zagrażającym śmierci jednego z braci. Tymoteusz jest o 1 minutę młodszy od Nikodema. Urodzili się ze skrajnie niską wagą urodzeniową. Tymek ważył 520g i mierzył 30 cm. Stan Tymoteusza po urodzeniu określono jako ciężki. Został on zaintubowany w 4 minucie życia. Szybko jednak udało się przejść na nieinwazyjne wsparcie oddechowe. Dopiero w 116 dobie życia Tymek przeszedł na własny oddech wsparty bierną tlenoterapią.

W kolejnych miesiącach padały diagnozy chorób, które wykrywano u chłopca. Mały wojownik walczył dzielnie każdego dnia, by jego stan się poprawiał. Jednak choć minął rok - Tymek był w domu tylko dwa tygodnie.

- Od 29 sierpnia 2021 r. przebywam wraz ze swoim synem, Tymoteuszem, w Uniwersyteckim Szpitalu w Zielonej Górze na Oddziale Pediatrii. Po kilkutygodniowym pobycie byliśmy gotowi już do wypisu. Niestety okazało się, że to wcale nie jest takie proste - opowiada Agata Walkowiak. - Tymuś ma kwalifikacje do okresowej wentylacji mechanicznej. Oznacza to, że szpital może opuścić dopiero po zorganizowaniu opieki wentylacyjnej w domu. Wsparciem wentylacyjnym w domu zajmują się specjalistyczne firmy. ©℗

CZYTAJ DALEJ NA STRONIE 4

Wysokość dotacji w normie. Minister o budowie obwodnic

Region

Janusz Życzkowski
jzyczkowski@gazetalubuska.pl

Województwo lubuskie nie zostało poszkodowane w ilości środków przeznaczonych na budowę obwodnic Nowej Soli i Drezdenka.

Taką informację przekazuje Ministerstwo Infrastruktury i przedstawia wyliczenia. To odpowiedź na stanowisko zarządu regionu i polityków Platformy Obywatelskiej, którzy żądają wyższej dotacji z budżetu państwa. Jak się okazuje, Lubuskie na tle innych województw nie wygląda źle, a poziom dotacji jest związany między innymi z poziomem zamożności mieszkańców regionu.

- Ustawa, w ramach której został ogłoszony nabór na budowę obwodnic w ciągach dróg wojewódzkich, przewiduje maksymalną wysokość dofinansowania rządowego na poziomie 80 procent. Natomiast chcąc przekazać środki na jak największą ilość wniosków, żaden z samorządów nie uzyskał finansowania w takiej wysokości. Dofinansowanie na poziomie 70 procent uzyskały samorządy najuboższe, czyli takie, w których dochód na mieszkańca jest dużo poniżej średniej krajowej - wyjaśniał wiceminister Rafał Weber.

DOKOŃCZENIE NA STR. 3

eprasa.pl ecb1a85f86

Pogoda w regionie

Dzisiaj

1°C
-6°C

Barometr
1037 hPa
Wiatr
zach. 7 km/h
Uwaga
biomet korzystny

Czwartek	Piątek	Sobota
5°C -2°C	6°C 1°C	3°C -2°C

Uwaga: w piątek możliwe przelotne opady

Adam Ruszczyński
publicysta Radia Zachód

ZADOWOLENI Z AWANSU EKONOMICZNEGO

Komentarz

Opozycja i sprzyjające jej media usiłują jak potrafią obrzydzić rządowy program o nazwie Polski Ład. Zobaczmy, jak te polityczne hopsasy są odbierane przez opinię publiczną. W dniach 6-7 stycznia br. pracownia United Surveys działająca na zlecenie opozycyjnego portalu Wirtualna Polska przeprowadziła sondaż na temat tego programu. I okazało się, że 48,5% ankietowanych wypowiedziało się o Polskim Ładzie pozytywnie. Zauważmy, że jest to więcej niż wynosi elektorat Prawa i Sprawiedliwości. Niezadowolonych z Polskiego Ładu jest znacząco mniej - 40,9% ankietowanych. Wygląda na to, że PiS odnotowuje kolejny sukces pomimo wpadki związanej z błędnym naliczeniem części wypłat za styczeń dla nauczycieli i służb mundurowych. Poszkodowani dostaną brakującą resztę wynagrodzenia w trybie pilnym jeszcze w tym miesiącu.

Zagrożeniem dla wizerunku rządu Zjednoczonej Prawicy i politycznych notowań Mateusza Morawieckiego jest jednak wysoka inflacja na poziomie 8,6%. Mimo tego PiS nie traci społecznego poparcia. Nawet nieco zyskuje w ostatnich sondażach. Dlaczego? Ponieważ większość ankietowanych uważa, że inflacja w Polsce jest skutkiem wzrostu cen gazu pochodzącego z Rosji, wynika również z patologii unijnego handlu emisjami CO_2 i wpłynęła na nią rządowa pomoc dla przedsiębiorców w ramach tarczy antycovidowej.

Poza tym z kolejnej diagnozy społecznej wykonanej przez zespół prof. Janusza Czapińskiego wynika wyraźnie, że większość Polaków jest zadowolona z awansu ekonomicznego, który dokonał się od 2015 roku - czyli za rządów Zjednoczonej Prawicy.

Oponenci obozu władzy przegrywają, ponieważ nie są wiarygodni. Potwierdzeniem tego jest kolejne badanie opinii publicznej. 64% ankietowanych uważa, że opozycja nie jest gotowa do przejęcia władzy. W polityce ważny jest program i jego skuteczna realizacja, a na tym polu, jak widać w sondażach, PiS nie ma konkurencji.

Rekordowy rok powiatu, ambitne inwestycje

Rozmowa

Ze starostą Agnieszką Olender rozmawiał w Radiu Zachód Jacek Dreczka.

W tym roku macie najwyższy budżet inwestycyjny w historii powiatu. Skąd taka decyzja?

To prawda, ten budżet na rok 2022 jest bardzo ambitny. Mamy przeznaczoną w nim kwotę prawie 43 milionów złotych, co stanowi około 35% ogółu wydatków, bo mamy wiele przedsięwzięć do zrealizowania. Sztandarowa inwestycja to budowa obwodnicy Trzciela, mamy też przebudowę ulicy Marcinkowskiego w Międzyrzeczu, drogę Brójce - Łagowiec, pozyskaliśmy również środki na budowę parkingu wraz z infrastrukturą towarzyszącą na terenie muzeum i co ważne dla tych wszystkich przedsięwzięć inwestycyjnych uzyskaliśmy wsparcie i środki zewnętrzne.

Obwodnica Trzciela to jest największa inwestycja w historii powiatu, warta 31 milionów złotych; 14 milionów z budżetu państwa, 13 milionów z budżetu województwa, czyli prawie po równo, 2 miliony dokłada powiat i 2 miliony gmina Trzciel.

To jest dobry przykład współpracy wszystkich i tego, że można, jeśli tylko się chce. Ja cieszę się, że przeszliśmy do kolejnego etapu związanego już z realizacją tej inwestycji. Udało się rzeczywiście wkopać pierwszą łopatę na budowie i przekazać plac budowy wykonawcy.

Jak pani słucha historii związanych z obwodnicami choćby Drezdenka, Nowej Soli czy Zielonej Góry, nie myśli sobie pani po cichu, ale dobrze że nam się tak udało z tą obwodnicą Trzciela?

FOT. POWIAT MIĘDZYRZECKI PL

Agnieszka Olender

Było różnie, były perturbacje, ale efekt jest taki jak jest. Udało nam się uzyskać wspólny kompromis, porozumienie i z tego powodu mam ogromną satysfakcję.

Dostaliście duże dofinansowanie z Polskiego Ładu na budowę parkingu przy muzeum w Międzyrzeczu. Ja wiem, że tam jest ciężko zaparkować, ale - przyczepię się pani starosto - czy powiat nie ma ważniejszych inwestycji?

Oczywiście, że jest wiele różnych potrzeb, ale w momencie, kiedy otrzymaliśmy takie dofinansowanie - w wysokości 90 procent - to trudno nie zrealizować zadania, które - jak sam pan zwrócił uwagę - również jest bardzo ważne. Wokół kompleksu muzealno-zamkowego istotnie brakuje dróg dojazdowych, wobec tego, aby obsłużyć cały ruch turystyczny, który w ostatnim czasie jest naprawdę znaczny, przeznaczymy niecałe pół miliona na infrastrukturę parkingową, której finalna wartość to ponad 4 miliony zł, tyle dofinansowania dostaliśmy bowiem w ramach Polskiego Ładu. Będzie tam 40 stanowisk, również dla autokarów, powstanie niezbędna droga wewnętrzna, powstanie też alejka i mała infrastruktura towarzysząca, związana z ławeczkami, oświetleniem, koszami na śmieci, więc turyści, którzy nas odwiedzą, będą mieli możliwość spokojnego przyjazdu, zaparkowania i wypoczynku.

Półtora roku temu mówiliśmy, że trochę niepotrzebnie z burmistrzem międzyrzecza nie mogliście się porozumieć w sprawie budowy chodnika we wsi Kursko. Sprawa była dość zawiła, bo tam droga jest powiatowa, a wy chcieliście, żeby do budowy tego chodnika gmina dołożyła połowę. Finał jest szczęśliwy, bo chodnik może nie w całej miejscowości, ale jest. Jak to się stało?

Były niepotrzebne emocje przy tej inwestycji. Powiat międzyrzecki, co roku w budżecie, ma zaplanowane środki na wspólne inwestycje z gminami. Umówiliśmy się na taki program 50 na 50, polegający na współfinansowaniu inwestycji przy drogach powiatowych z naszymi gminami. Zawsze ustalamy z włodarzami gmin, z samorządami, które inwestycje będziemy podejmować wspólnie? W tym roku przy założeniach budżetowych i zabezpieczeniu środków na ten cel, również w porozumieniu z burmistrzem i gminą Międzyrzecz będziemy kontynuować i rozbudowywać ten chodnik we wsi Kursko.

Jak pani sądzi, jaki to będzie rok dla powiatu?

Na pewno nie będzie to łatwy rok, niemniej jednak ja jestem niepoprawną optymistką. Wierzę w to, że uda nam się zrealizować większości zadań, które mamy zaplanowane w naszym budżecie. Mam nadzieję, że odpuści pandemia.

FORUM CZYTELNIKÓW

Zielona Góra

List ze szpitala /Pisownia oryginalna

Ludzie opnujcie się właśnie odeszła moja najukochańsza żona ,antyszczieponkowiec która zamiast wexwać pogotowie w zielonej górze, za późno to zrobiła przez plotkarskie niusy.O 5dni wcześniej żyła by a tak Żona 90 % ja 50 % zajętych płóc..Ja..Mnie dalej leczą bardzo dddani ,kochani covidovi medycy,szpitala na 3 piętrze w zielonej górze ,robią co mogą ,a plotkarze podli popędzają do śmierci,nie mając żadnej wiedzy.Ja idiota już ją mam na własnej skórze skórze,ale Żona nie.
OPANUJCIE SIĘ LUDZIE,RATUJCIE SWOICH BLISKICh-Tu jest lepsza opieka niż normalnie bo medycy tego odziału ratują życie i nie mogąmieć wpływu na TEN EUROPEJSKI SZEPTANy ZAŚCIANEK NIBY CZĘSTO LUDZI WIELCE ŚWIATŁYCH a gorzej myślący niż dziecko co na złość zycie poświęca niby dla wolności decyzjji-At ak jest rozpasana nielogiczna wolność głupoty LIBERUM VETO..Ratujcie życie odczuwam to w tej chwili w szpitalu.,Miałem to szczęściea a 2 misiące temu p.Kubicki odznaczył nas z żoną za 51 lecie pożycia małżeńskiego.RATUJCIE SIBIE- TEN WIRUS ZROBIONY GŁUPIĄ,EGOCENTRYCZNĄ LUDZKĄ GŁUPOTĄ SZALEJE .Jak tu żyć gdy można by było jeszcze tyle szczęśliwych chwil razem REDAKCJO WYDRUKUJCIE NIECH TROCHĘ RODZINY POŻYJĄ -RESZTA TO NAPRAWDĘ TYLKI MRZONKI I ILUZJA SZCZĘŚCIA .JA GŁUPI ZA PÓŹNO SIĘ PRZEKONAŁEM

Anna ze Świebodzina

Przeczytałem kiedyś w gazecie, że mieszkaniec Zielonej Góry żalił się, że regionalne TVP nadaje więcej informacji z Gorzowa i z okolic, niż z południa regionu. Teraz czytam, że żali się mieszkaniec Gorzowa, według którego większość informacji pochodzi z Zielonej Góry. A ja sądzę, że siedziba Telewizji Polskiej, która jest obecnie budowana w Gorzowie, powinna być ulokowana w centralnym miejscu województwa, czyli w Świebodzinie. To byłoby najsprawiedliwsze.

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

68 381 70 52
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata@gazetalubuska.pl

GAZETA LUBUSKA prenumerata.gazetalubuska.pl

AUTOPROMOCJA 0010378198

CZYTELNIA GAZETY LUBUSKIEJ - *polecamy:*

1960 WYDARZENIA ZIELONOGÓRSKIE (książka i płyta DVD) 35,00 zł

POLSKA TOSKANIA (wydanie specjalne z płytą DVD) 15,00 zł

MISTRZOWIE, LEGENDY, IDOLE Z KART HISTORII LUBUSKIEGO SPORTU 30,00 zł

NIEZWYKLI I TAJEMNICZY LUDZIE ZIEMI LUBUSKIEJ 25,00 zł

„KRESY" DVD 15,00 zł

NIEZWYKŁE I TAJEMNICZE MIEJSCA W NASZYCH LASACH 25,00 zł

KRESY KRAINA DZIECIŃSTWA NASZYCH OJCÓW I DZIADÓW CZ. II 25,00 zł

Wydawnictwa kupisz: - w serwisie **allegro.pl** - po przedpłacie na konto **48 1050 0099 6557 0003 0034 9583** (koszt przesyłki 11 zł, w tytule wpłaty podaj imię i nazwisko, adres oraz tytuł wydawnictwa) - w **Biurze Ogłoszeń GL** w Zielonej Górze. Więcej informacji pod tel. **68 324 88 11**.

eprasa.pl ecb1a85f86

Autobusy będą jeździć rzadziej

Gorzów Wielkopolski
Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Podnosić ceny biletów czy ciąć kursy autobusów i tramwajów? Przed takim dylematem stanęli gorzowscy urzędnicy. Zdecydowali się na drugie rozwiązanie. Już od 1 lutego kursów będzie o około 10 proc. mniej niż teraz.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Tramwaje będą kursować z częstotliwością co 15 minut. Od lipca mają już jeździć trzy linie

Dlaczego miasto zamierza obciąć liczbę kursów? Powodów jest kilka. Z jednej strony to wzrost cen m.in. paliwa i energii elektrycznej. Z drugiej - spadek wpływów ze sprzedaży biletów. Jeszcze w 2015 r. było to 17,7 mln zł, ale już w zeszłym roku tylko 10,5 mln zł. Poza tym w tym samym czasie finansowanie Miejskiego Zakładu Komunikacji przez miasto wzrosło z 38 mln zł do 53 mln zł. W tym roku będzie ono jeszcze wyższe. Ma wynieść 57 mln zł.

Władze miasta stanęły więc przed dylematem, czy podnosić ceny biletów czy wprowadzić zmiany w siatce połączeń. Po konsultacji ze specjalistami z wydziału gospodarki komunalnej i transportu publicznego oraz Miejskiego Zakładu Komunikacji zdecydowały się na to drugie.

- Obniżenie liczby kursów sprowadzać się będzie do zmniejszenia częstotliwości przejazdów po godzinach szczytu na liniach autobusowych o największej ofercie, czyli linii: 104, 124 i 126. Ponadto wprowadzone zostaną zmiany polegające na zmniejszeniu liczby kursów w rozkładach jazdy linii 113, 121, 128 i 134. Zmniejszona zostanie także liczba kursów na liniach nocnych. A linia tramwajowa nr 1 wraz z komunikacją zastępczą T2 będą miały zmniejszoną częstotliwość przejazdu z 10 i 12 minut na 15 minut, również w szczycie przewozowym - informuje Wiesław Ciepiela, rzecznik urzędu miasta.

- Decyzja ta, powodująca obniżenie kosztów utrzymania komunikacji, przy jednoczesnym zwiększeniu rekompensaty dla MZK, pozwoli Miejskiemu Zakładowi Komunikacji sporządzić stabilny budżet, a miastu uniknąć decyzji, które podjęły inne polskie miasta, czyli podwyżki cen biletów. Jest to istotne także ze względu na założenia polityki parkingowej, ponieważ na wysokość stawki za pierwszą godzinę parkowania miała również wpływ cena biletu jednorazowego na przejazd komunikacją miejską - dodaje rzecznik miasta.

Przypomnijmy: bilet normalny kosztuje 3 zł, a ulgowy - 1,50 zł. Od poniedziałku 17 stycznia pierwsza godzina postoju w strefie płatnego parkowania oraz na parkingach Ośrodka Sportu i Rekreacji będzie kosztowała 3,50 zł (teraz jest to 2,50 zł).

Jak zapewniają urzędnicy, obniżenie liczby kursów autobusów i tramwajów ma jednak nie spowodować problemów z dojazdem uczniów do szkół czy pracowników do strefy przemysłowej. Jeśli będzie trzeba, kursy będą wzmocnione np. dodatkowymi autobusami, które nie będą jednak całej trasy, a tylko jej część. Przykładowo: gdy około 7.30 autobus linii 104 będzie jechał z Manhattanu i już tam zapełni się pasażerami, to dodatkowy autobus będzie jechał chwilę wcześniej np. od ronda Górczyńskiego, a pasażerowie czekający wzdłuż ul. Piłsudskiego wsiądą do mniej zatłoczonego pojazdu.

Zmiany mają wejść w życie od 1 lutego. Autobusy i tramwaje w tym roku przejadą 4,638 mln km. Będzie to ponad 280 tys. km mniej niż w zeszłym roku.

©℗

Wysokość dotacji w normie. Minister o budowie obwodnic

Dokończenie ze str. 1

Janusz Życzkowski
jzyczkowski@gazetalubuska.pl

W rozmowie z nami sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury wyjaśniał również, że w art. 16a ustawy określony jest algorytm, w ramach którego wylicza się procentowe wsparcie na dany subregion.

- Subregion gorzowski, w którym leży Drezdenko, jak i subregion zielonogórski z obwodnicą Nowej Soli, należą do w miarę zasobnych - oceniał Weber. - W Polsce jest więcej uboższych miejsc niż subregiony województwa lubuskiego, więc nie zostały one potraktowane gorzej niż inne subregiony o podobnej zamożności. Ba, nawet mniej zamożne uzyskały dofinansowanie 50 procent. Ponad połowa wniosków z 51 złożonych uzyskała wsparcie w wysokości 50 procent - tłumaczy.

W poniedziałek podczas konferencji prasowej politycy rządzącej w regionie Platformy Obywatelskiej zażądali wyższego dofinansowania dróg.

- Wystąpiliśmy o dofinansowanie inwestycji, ponieważ te zadania są wpisane do wojewódzkiego programu budowy i modernizacji dróg, a my działamy w sposób strategiczny i planowy - przekonywała marszałek Elżbieta Anna Polak. - Te zadania spełniały wszystkie kryteria i były dobrze przygotowane przez Zarząd Dróg Wojewódzkich. Uzyskaliśmy odpowiedź, ale ona nie spełnia naszych oczekiwań. Zaplanowaliśmy wkład własny z budżetu województwa na poziomie 20 procent.

W Polsce jest więcej uboższych miejsc niż subregiony województwa lubuskiego, więc nie zostały one potraktowane gorzej

Podczas konferencji pojawiły się zapowiedzi, że jeśli finansowanie nie zostanie podniesione, to województwo ograniczy zakres zaplanowanych prac.

- Samorządy na wykonanie tych inwestycji mogą uzyskać dofinansowanie z Polskiego Ładu. Mamy już pierwsze przykłady zadań, które uzyskały wsparcie zarówno z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg, jak i z Polskiego Ładu. Zachęcam więc do zainteresowania pozyskaniem środków na obwodnice z tego źródła - odpowiadał na apel polityków PO minister Weber. Nabór wniosków trwa do połowy lutego. O dofinansowaniu budowy obwodnic poinformowano przed świętami. Wojewoda lubuski Władysław Dajczak przedstawił wyliczenia oraz wezwał zarząd województwa do wyższej partycypacji w inwestycjach. Ponad 85 mln zł przeznaczono na dwa odcinki obwodnicy Drezdenka, a 23 mln zł na trzeci odcinek obwodnicy Nowej Soli.

FOT. WIKIPEDIA

Minister Rafał Weber

©℗

FOT. LESZEK KALINOWSKI

Tomasz Lehman, przewodniczący zarządu Terenowego Komitetu Ochrony Praw Dziecka w Zielonej Górze

Przemoc obserwujemy nawet w żłobkach

Zielona Góra/Region
Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Trudne momenty związane z przemocą obserwujemy już... w żłobku. Stąd już w tej placówce zostaną zorganizowane specjalne zajęcia profilaktyczne. Odbędą się one także w przedszkolach, szkołach. Ale dotyczyć też będą tych, którzy są ofiarami przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej, seksualnej, jak i sprawcami...

Według danych Komendy Głównej Policji w Polsce w 2019 roku odnotowano ponad 88 tysięcy ofiar przemocy, z których 65 tys. stanowiły kobiety, 10 tys. mężczyźni, a 12 tysięcy - dzieci. Statystyki pokazują, że w tym samym czasie w województwie lubuskim ofiar przemocy było 6,5 tysiąca, w tym 4,6 tys. to mieszkańcy południa regionu.

W kolejnym roku oficjalne dane pokazują spadek liczby osób doznających przemocy. Ale jak zauważa dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Jakub Piosik - to złudne wrażenie. W czasie pandemii ofiary bały się zgłaszać akty przemocy, bo wiedziały, że są zdane na mieszkanie ze sprawcami. Wiele osób starało się przez długi czas nie wychodzić z domu... Z doświadczenia placówek udzielających pomocy wynika, że liczba osób oczekujących wsparcia wzrasta.

Od stycznia w Zielonej Górze ruszył program „Prawo do życia w świecie bez przemocy".

Będzie on - dzięki norweskim funduszom - trwał 1,5 roku i obejmie swym zasięgiem osiem powiatów i bardzo różne działania, w tym także sprawców przemocy.

Powodem przemocy jest nieumiejętne radzenie sobie z emocjami, z trudnymi sytuacjami. A nimi może być np. śmierć bliskiej osoby. Zajęcia obejmować będą więc szeroki zakres problemów, z którymi przychodzi się nam borykać na co dzień. Będą one nawet w żłobkach, bo już tam obserwuje się przejawy przemocy. W szkołach uczestnicy dowiedzą się, jak radzić sobie z przemocą. Jako że problemy dotykają wielu dziedzin, spotkania prowadzić będą psychologowie, psychiatrzy, pediatrzy, prawnicy, doradcy zawodowi, pedagodzy...

- Planujemy też zajęcia z osobami, które stosują przemoc, by mogły się one „naprawić". Będziemy szukali rozwiązań i sposobów, by radzić sobie z napływem ciężkich emocji - mówi Tomasz Lehman, przewodniczący zarządu Terenowego Komitetu Ochrony Praw Dziecka w Zielonej Górze.

Do współpracy, w wartym 88 tys. euro, projekcie zaproszeni zostali: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze (moduł lokalny) oraz Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej (moduł regionalny).

- Bardzo jesteśmy zadowoleni, że taki program powstał, to jest jakby rozszerzenie naszych działań. Widzimy bowiem coraz więcej osób, które potrzebują tej pomocy. Do tej pory staraliśmy się własnymi siłami wykonywać te zadania, a w tej chwili dzięki programowi nastąpi rozszerzenie grupy docelowej, do której można dotrzeć - podkreśla wicedyrektor MOPS w Zielonej Górze Katarzyna Zborowska.

Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Jakub Piosik liczy też na to, że większe będzie zaangażowanie pracowników ochrony zdrowia, choćby w zgłaszaniu problemów związanych z przemocą.

- Jesteśmy jedynym na południu regionu Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej czynnym cały czas - mówi Tomasz Lehman. - Stąd nasza współpraca z powiatami. Program ten obejmie więc swym zasięgiem oprócz Zielonej Góry także powiaty: krośnieński, nowosolski, świebodziński, zielonogórski, żagański i żarski. ©℗

eprasa.pl ecb1a85f86

0010390786

Z głębokim smutkiem i żalem zawiadamiamy,
że dnia 4 stycznia 2022 roku
przeżywszy 89 lat,
odszedł od nas
najukochańszy Tato, Wujek, Przyjaciel, Nauczyciel

ŚP

Andrzej Ostrowski

Sędzia w stanie spoczynku.
Wieloletni Wykładowca PWSZ w Sulechowie.

Msza św. żałobna zostanie odprawiona
w piątek 14 stycznia 2022 roku o godz. 8.00
w kościele pw. Najświętszego Zbawiciela w Zielonej Górze
(al. Niepodległości).
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się o godz. 10.40
na Starym Cmentarzu Komunalnym w Zielonej Górze
przy ul. Wrocławskiej.

Pogrążona w smutku

rodzina

0010389913

„W daleką podróż zabrał Cię Bóg,
jedną nadzieję nam dając,
że kiedyś przekroczą też Niebios próg,
ci, którzy tutaj w bólu zostają...”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 5 stycznia 2022 roku odszedł od nas, w wieku 83 lat
mój ukochany Mąż, nasz Tata, Teść, Dziadek i Pradziadek

ś†p

Marian Nowak

Pogrzeb odbędzie się
w piątek, 14 stycznia 2022 roku o godz. 9.50
na Nowym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 9.20.

Pogrążona w smutku

rodzina

Msza święta w intencji Zmarłego zostanie odprawiona
w dniu pogrzebu o godz. 8.00 w kościele
pw. Podwyższenia Krzyża Świętego w Zielonej Górze.

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

0010391994

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 6 stycznia 2022 roku odeszła od nas moja Żona,
nasza kochana Mama, Babcia i Teściowa

ś†p

Alicja Tomaszewicz

Msza św. żałobna odprawiona zastanie
dnia 13 stycznia 2022 roku o godz. 8.30
w kościele pw. Św. Franciszka z Asyżu w Zielonej Górze.
Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia o godz. 9.25
na starym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pogrążeni w żałobie

mąż i dzieci z rodzinami

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

Hania została królową. Naszymi sercami rządzi też Antoni

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

Gorzów Wielkopolski

W czasie pandemii rzadziej się rozwodzimy i płodzimy dzieci, a umiera nas zdecydowanie więcej. Liczba zgonów wzrosła w ciągu roku aż o 17 proc.! Tak wynika z dorocznego raportu Urzędu Stanu Cywilnego.

FOT. PIXABAY

Zuzanna i Szymon nie są już najpopularniejszymi imionami. Teraz to Hanna i Antoni

Coraz mniej chętnie zostajemy rodzicami. Do takich wniosków można dojść po lekturze dorocznego raportu Urzędu Stanu Cywilnego w Gorzowie. W zeszłym roku w mieście urodziło się bowiem 596 dziewczynek oraz 608 chłopców. To liczby niższe niż w poprzednich latach. W 2020 r. w Gorzowie na świat przyszło 639 chłopców i 590 dziewczynek.

W całym zeszłym roku sporządzono łącznie 1349 aktów urodzenia, a jeszcze dwa lata wcześniej było ich znacznie więcej. W 2019 r. gorzowski USC sporządził 1723 akty urodzenia.

Dodajmy, że w 1349 dokumentach jest też 16 aktów dla dzieci, które urodziły się martwe, i ponad 100 aktów dla dzieci urodzonych za granicą.

Hania i Antoś królują

Przy okazji dorocznego zestawienia poznaliśmy też ranking najczęściej nadawanych imion. W porównaniu z poprzednim rokiem nastąpiły zmiany na prowadzeniu. Dziewczynkom najczęściej nadawano imiona: Hanna (28 razy), Pola (26), Zofia (18), Michalina (15), Maja (14), Julia (13), Zuzanna (12) i Laura (12). Najczęściej nadawanymi imionami męskimi były: Antoni (32 razy), Szymon (26), Leon (20), Filip (20), Franciszek (13), Aleksander (12), Stanisław (9), Tymon (7) i Maksymilian (7).

Wśród imion, które najmniej cieszyły się popularnością, były: Iga, Wanda, Łucja, Alina, Krystyna i Kalina oraz Gabriel, Stefan, Konstanty, Bernard i Witold.

Przypomnijmy, że w roku 2020 królowała Zuzanna oraz Szymon, który był najpopularniejszym imieniem także w 2019.

Przysięga częściej w urzędzie

W czasach pandemicznych wyraźnie spadła liczba zawieranych małżeństw. W zeszłym roku sporządzono 407 aktów małżeństwa, z których 48 dotyczyło ślubów zawartych za granicą. To więcej niż w 2020 r., gdy zawarto 293 małżeństwa. W obu poprzednich latach i tak były to liczby niższe od tej z 2019 r. Wtedy były 483 śluby.

Dodajmy, że zakochani częściej składają sobie przysięgę w USC niż w kościele. Przed księdzem ślubowało sobie 168 par, a przed kierownikiem urzędu - 191 par (w tym 13 poza lokalem USC, np. w restauracji czy w ogrodzie). Na liczbę ślubów cywilnych w sporej większości wpływ mogą mieć tzw. przeszkody kanoniczne, bowiem w 105 parach co najmniej jedna osoba była rozwiedziona.

Jeśli chodzi o rozwody, to w zeszłym roku odnotowano ich 249. To więcej niż w 2020 r., gdy było ich 190. Mniej jednak niż przed pandemią. W 2019 r. rozstało się 313 małżeństw.

Umiera nas coraz więcej

Najsmutniejsze liczby z raportu USC dotyczą jednak zgonów. I to nie tylko dlatego, że dotyczą zmarłych. Przerażać może fakt, że znacznie wzrosła liczba zgonów. W przedpandemicznym 2019 roku gorzowski USC wydał 1935 aktów zgonu. W pierwszym pandemicznym roku były to już 2082 dokumenty. Natomiast w zeszłym roku sporządzono aż 2369 aktów zgonu. W ciągu roku to wzrost o 17 proc., a w ciągu dwóch lat - aż o 22 proc.

W zeszłym roku pobity został też rekord dotyczący liczby aktów zgonu wystawionych jednego dnia, który w 2020 r. wynosił 35.

- W ostatnim roku jednego dnia wystawiliśmy aż 38 aktów zgonu - mówi nam Mirosława Winnicka, kierownik USC w Gorzowie.

©℗

Czy malutkiemu Tymkowi uda się wreszcie wrócić do domu?

Dokończenie ze str. 1

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Gdy pacjent zgłasza się do takiej jednostki, to rozpoczyna się proces poszukiwania zespołu medycznego w skład, którego wchodzi lekarz anestezjolog, pielęgniarka anestezjologiczna i rehabilitant.

- Wszystko brzmi prosto i logicznie, niestety nie w naszym przypadku. Dostaliśmy odmowę podjęcia opieki nad Tymkiem, bo firmy od wentylacji domowej nie są w stanie zebrać zespołu medycznego, brakuje im lekarza - mówi zrozpaczona mama. - Inne dzieci, które wymagają wentylacji, ale są starsze i większe, nie mają aż takich problemów z zebraniem dla nich zespołu. Niestety, Tymoteusz jako wcześniak z niską wagą urodzeniową, z niewydolnością oddechową, obciążeniem kardiologicznym oraz mający inne choroby jest pacjentem, którego lekarze najwidoczniej boją się objąć opieką. Paradoksalne jest to, że gdybyśmy mieszkali w innym miejscu niż Zielona Góra nie byłoby problemu skompletowania zespołu medycznego.

Tymoteusz wymaga wielu specjalistycznych konsultacji, rehabilitacji ruchowej i logopedycznej, które zapewnione będzie miał dopiero po opuszczeniu szpitala.

Chłopcy w grudniu skończyli już rok, a Tymoteusz w domu był zaledwie dwa tygodnie. Szpital to nie jest miejsce do wychowywania dziecka. Ile może trwać taka rozłąka?

- Dlaczego naszym dzieciom odbiera się prawo do normalnego dzieciństwa: jeden musi mieszkać w szpitalu, a drugi został skazany na rozłąkę z mamą? - pyta pani Agata. - My jako rodzice staramy się zapewnić naszym synom jak najlepsze warunki, ale życie w rozłące jest po prostu niedorzeczne. Tymek jest na tyle stabilny, że może być w domu. A wiadomo, że w domu jest najlepiej. W otoczeniu rodzinny Tymoteusz rozwijałby się znacznie lepiej! Nikodem z racji wcześniactwa miał braki w rozwoju fizycznym, jednak przez rehabilitacje bardzo szybko zaczął doganiać swoich rówieśników. Zdaję sobie sprawę, że sam kontakt z bratem wpłynąłby bardzo pozytywnie nie tylko na rozwój fizyczny Tymoteusza, ale także na rozwój społeczny.

Sprawa Tymka jest dobrze znana pracownikom Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Zielonej Górze.

FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Tymek jest na tyle stabilny, że może być w domu

- Podmiot, z którym LOW NFZ ma podpisaną umowę na leczenie w dzieci w tym zakresie, nie był w stanie objąć opieką kolejnego dziecka. Dlatego analizujemy możliwości objęcia opieką medyczną dziecka przez podmiot realizujący świadczenia dla pacjentów dorosłych wentylowanych mechanicznie - mówi Joanna Branicka z LOW NFZ. - Jesteśmy w kontakcie z rodziną i dokładamy wszelkich starań, by dziecko mogło jak najszybciej otrzymać odpowiednią opiekę w warunkach domowych.

eprasa.pl ecb1a85f86

KRÓTKO

Zielona Góra

Miasto rozpisze przetarg na obsługę rowerów miejskich

Na LI nadzwyczajnej sesji Rady Miasta Zielona Góra podjęto uchwałę budżetową na rok 2022. Zapisano w niej między innymi wydatki dotyczące obsługi rowerów miejskich. Poprzednia, trzyletnia umowa na to zadanie wygasła z końcem ubiegłego roku. Kolejne porozumienie wymaga uruchomienia procedury przetargowej.Na posiedzeniu Rady Miasta poruszono sprawę obsługi rowerów miejskich, rozważano opcję zarządzania nimi przez miasto. Jednak Prezydent Miasta Zielona Góra Janusz Kubicki zaznaczył, że miasto nie ma doświadczenia w zarządzaniu taką infrastrukturą, a dotychczasowy system się sprawdził.**(TB)**

Poznań

Fałszywe certyfikaty covidowe. Żandarmeria Wojskowa zatrzymała pięciu podejrzanych

Poznańscy prokuratorzy wojskowi postawili pięciu podejrzanym, w tym dwóm żołnierzom, zarzuty dotyczące wystawiania i sprzedaży fałszywych certyfikatów poświadczających zaszczepienie przeciw Covid-19.
Z przestępczych usług podejrzanych skorzystało w sumie około 100 osób - poinformowali śledczy z poznańskiej prokuratury wojskowej.
Zatrzymani usłyszeli zarzuty dotyczące m.in. przyjęcia korzyści majątkowej w związku z pełnieniem funkcji publicznej za zachowanie stanowiące naruszenie przepisów prawa - pisze PAP.
Sposób zatrzymanych trzy osoby złożyły wyjaśnienia i przyznały się do zarzucanych im czynów. Pozostałe dwie osoby odmówiły składania wyjaśnień i nie przyznały się do zarzutów.Za fałszywe certyfikaty płacono od 100 do 1000 zł.**(DG)**

Ty też możesz pomóc rodzinie po pożarze

Jarosław Miłkowski
jmilkowski@gazetalubuska.pl

Gorzów Wielkopolski

Żywność, kosmetyki, chemia gospodarcza, a także meble czy ręce pomocne w remontowaniu nowego mieszkania. To wszystko może wesprzeć rodzinę, która w piątkowym pożarze w centrum miasta straciła dosłownie wszystko.

FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Rodzina straciła dorobek całego życia

- W tym pożarze straciliśmy dorobek całego naszego życia, wszystkie nasze oszczędności. Dobrze jednak, że w tej sytuacji znaleźli się ludzie, którzy wyciągnęli do nas pomocną dłoń - mówi Teresa Owczarek. Jeszcze kilka dni temu z całą rodziną żyła w wynajmowanym mieszkaniu przy ul. Sikorskiego. W ostatni piątek w mieszkaniu doszło jednak do zwarcia instalacji elektrycznej, a mieszkanie spłonęło (pisaliśmy o tym w poniedziałkowej GL).

Czteroosobowa rodzina Owczarków - pani Teresa, jej mąż Jakub, a także dzieci: 12-letnia Tatiana i 3,5-letni Szymon - pozostała praktycznie bez dachu nad głową. Osoba, która wynajmowała im mieszkanie, po pożarze od razu zerwała z nimi umowę. Aktualnie rodzina znalazła schronienie w ośrodku interwencji kryzysowej przy ul. Okrzei. Teraz ma trzy miesiące, aby stanąć na nogi, a znane z pomagania innym gorzowianki - Agnieszka Kosacka i Ilona Sobczyk, rozkręcają właśnie akcję pomocową dla pogorzelców.

- Ubrania czy buty dla całej rodziny już mamy i zostały one przekazane, ale potrzeba jeszcze wielu innych rzeczy: żywności, kosmetyków, artykułów szkolnych. Rodzina pani Teresy pozostała dosłownie bez niczego. Spaliły się nawet zeszyty 12-latki czy zabawki małego chłopca - zaczyna wymieniać I. Sobczyk. - Bardzo chętnie przyjmiemy też pomoc od osób, które będą mogły pomóc w wyremontowaniu mieszkania. Napisaliśmy już prośbę do władz miasta o przyznanie tej rodzinie mieszkania socjalnego. Jeśli zostanie ono przyznane, trzeba je pewnie będzie wyremontować, umeblować. Paru chętnych do pomocy już mamy, ale każda pomoc się przyda. Im będzie jej więcej, tym szybciej będzie można pomóc - mówi pani Ilona.

Tych, którzy mogą zadeklarować pomoc z remontem mieszkania, prosi o kontakt przez prowadzoną przez siebie grupę „Pomocni Lubuskie" na Facebooku. Rzeczy potrzebne rodzinie pogorzelców „na już" można przekazywać bezpośrednio rodzinie Owczarków. Numer telefonu do pani Teresy to: 695 291 517.

- Będziemy wdzięczni za każde wsparcie - mówi pani Teresa.

Pomagać można także finansowo.

- Bliscy rodziny pogorzelców zorganizowali już zrzutkę w serwisie pomagam.pl. Można ją odnaleźć łatwo odnaleźć w internecie. Wystarczy wpisać w wyszukiwarkę zwrot: „start po pożarze". Pani Weronika, która ją założyła, chciałaby uzbierać dla pogorzelców 25 tys. zł. Te pieniądze przydadzą się na „wszystko, co jest potrzebne do życia" - mówi pani Ilona, która koordynuje pomoc przez „Pomocni Lubuskie". Wczoraj po południu, gdy zamykaliśmy to wydanie GL, było 7 tys. zł.

Scena lalkowa teatru w Zielonej Górze rośnie w oczach

Zielona Góra

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Jeszcze rok temu na tyłach teatru widzieliśmy tylko rozkopany teren. Teraz widać już niemal cały obiekt. Powstająca Scena Lalkowa cieszy nie tylko zielonogórzan.

Województwo lubuskie jest jedynym w kraju, które nie ma sceny lalkowej dla dzieci. A tradycje tej dziedziny sztuki są w Zielonej Górze spore. Halina Lubicz (jej imieniem nazwano rondo na Zaciszu) w 1962 roku powołała Scenę Lalkową Lubuskiego Teatru i zapoczątkowała regularne tworzenie spektakli dla widowni dziecięcej i młodzieżowej w Zielonej Górze.

Od lat mówiło się o konieczności reaktywacji Sceny Lalkowej. Planowano, że mogłaby ona powstać w dawnym kinie Nysa. Ale sprzedano je w 2015 roku prywatnej osobie za 1,2 mln zł. Pojawił się więc inny pomysł - budowa nowego obiektu, na tyłach teatru, na zrewitalizowanym przez miasto placu Teatralnym.

Umowę na realizację projektu podpisał 5 października 2020 r. wicemarszałek Łukasz Porycki. Przedsięwzięcie oszacowano na 15,3 mln zł, przy czym unijne dofinansowanie wynosi ponad 8 mln zł.

Inwestycja nie wszystkim się spodobała. Były protesty mieszkańców sąsiednich ulic, Projekt trzeba było zmieniać, uwzględniając uwagi zielonogórzan. Później pojawiły się problemy w związku z grząskim gruntem. Ale i tu udało się pokonać kłopoty i budowa ruszyła. Zgodnie z umową ma się zakończyć do listopada tego roku. Mury szybko pną się do góry i widać już, jak nowy obiekt będzie wyglądał.

Zdaniem dyrektora Lubuskiego Teatru Roberta Czechowskiego inwestycja ma szansę zakończyć się przed planowanym terminem.

Nowy budynek będzie miał trzy kondygnacje - parter i dwa piętra. Zostanie połączony z obecną siedzibą teatru łącznikiem (ten obiekt też zostanie zmodernizowany). Znajdzie się on na wysokości pierwszego piętra, pod nim będzie przejazd.

Oprócz sceny lalkowej powiększony teatr będzie miał m.in. scenę letnią. Dzięki niej będzie można organizować wydarzenia plenerowe, a publiczność zasiądzie na placu Teatralnym.

Powstanie też małe muzeum lalek, gdzie teatr zaprezentuje zbiory ze swojej kolekcji. W budynku znajdą się też m.in. foyer, magazyny, garderoby czy szatnia. ©℗

FOT. JACEK KATOŚ

Rodzina straciła dorobek całego życia

REKLAMA 149807539

Zostań prenumeratorem!

Oszczędzasz 41 zł*

Prenumerata na 3 miesiące za 49 zł miesięcznie

Gazetę dostarczymy codziennie
do Twojego domu, biura, tam gdzie chcesz!

zamów:
68 381 70 52
od poniedziałku do piątku
w godz. 9:00-15:00

email:
prenumerata@gazetalubuska.pl

Oferta tylko dla nowych prenumeratorów

* Średnia oszczędność miesięczna w porównaniu do ceny w kiosku styczeń - marzec 2022 r.

eprasa.pl ecb1a85f86

Będzie nowa ustawa medialna? Prezydent wywołany do tablicy

Warszawa
Aleksandra Kiełczykowska
a.kielczykowska@polskatimes.pl

– Z inicjatywą kolejnej nowelizacji ustawy medialnej mógłby wyjść prezydent, który poprzednią zawetował – powiedział w PR24 wiceminister kultury Jarosław Sellin.

FOT. ADAM JANKOWSKI
Zmiany w prawie medialnym są konieczne

Wiceminister kultury i dziedzictwa narodowego Jarosław Sellin był pytany we wtorek w Polskim Radiu 24 o to, czy będzie kolejna nowelizacja ustawy medialnej.

Odpowiedział, że konieczna jest kolejna nowelizacja, ponieważ sprawa cały czas nie jest uregulowana. – Myślę, że w sytuacji, w której pan prezydent widział pewne powody do weta i to zrobił, mógłby wyjść z inicjatywą legislacyjną w tej sprawie, ale też wyspecjalizowane organa, takie jak Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji czy Rada Mediów Narodowych mogłyby ten trud podjąć, a potem przekazać odpowiedniemu organowi, żeby taką nowelę zgłosił – odpowiedział polityk.

Zaznaczył, że rząd chciałby, by w Polsce była egzekwowana zasada mówiąca o tym, że „kapitał zagraniczny spoza Europy nie może mieć więcej niż 49 procent w mediach koncesjonowanych".

Przypomnijmy, że prezydent Andrzej Duda poinformował 27 grudnia, że zawetował nowelizację ustawy o radiofonii i telewizji. – Nowelizacja to naruszenie zasady, że umów należy dotrzymywać, i uderzenie w interesy podmiotu, który otrzymał legalną koncesję na nadawanie – argumentował podczas konferencji prezydent.

Dodawał, że do takiej decyzji przekonał go również głos rodaków, którzy rozmawiali z nim o nowelizacji. – Podzieliłem zdanie większości moich rodaków, którzy uznali, że kolejna niepokojąca i jątrząca sprawa, kolejne spory nie są nam tak naprawdę potrzebne, a w każdym razie nie w tym momencie – tłumaczył.

Zaapelował przy tym do Sejmu, aby przyjął, „w miarę możliwości ponad podziałami politycznymi", rozwiązania, „żeby ograniczyć możliwość udziałów i akcji posiadanych przez podmioty zagraniczne w spółkach, które są posiadaczami koncesji medialnych".

Tarcza 2.0. Spadnie VAT na paliwa i nawozy sztuczne

Małgorzata Puzyr
m.puzyr@polskaptimes.pl

Warszawa

Rząd przyjął drugą odsłonę tarczy antyinflacyjnej. Zgodnie z zapowiedzią premiera Mateusza Morawieckiego stawki VAT na paliwa zostaną obniżone z 23 na 8 procent.

FOT. KRYSTIAN MAJ/KPRM
Premier Mateusz Morawiecki: To tarcza, która ma pomóc pozostawić w portfelach Polaków jak najwięcej pieniędzy

Premier Mateusz Morawiecki potwierdził wcześniejsze zapowiedzi i ogłosił, że od 1 lutego stawka VAT na paliwa zostanie obniżona z 23 proc. na 8 proc., co przełoży się na obniżkę ceny litra benzyny i diesla na stacji od 60 do 70 groszy. Cena powinna spaść do około 5 zł za litr.

Premier zapowiedział również obniżkę VAT do 0 proc. na żywność już od 1 lutego. Według szacunków rządu przeciętna rodzina oszczędzi dzięki temu około 45 zł miesięcznie. Zaapelował również do handlarzy żywnością, aby proporcjonalnie obniżyli ceny produktów.

– Całkowicie znosimy również podatek na gaz – przekazał premier. Szef rządu poinformował ponadto, że – w ramach Tarczy Antyinflacyjnej 2.0 – 5 procentowa stawka VAT na ciepło zostanie przedłużona.

Mateusz Morawiecki przekazał też, że rząd zdecydował się dodać do tarczy całkowite zniesienie podatku VAT na nawozy kupowane przez rolników i służące do produkcji rolnej.

Jak podkreślił premier, łączna korzyść Polaków dzięki Tarczy Antyinflacyjnej 2.0 ma wynieść 15 mld złotych i jest to najbardziej rozbudowana pomoc w całej Unii Europejskiej.

– To tarcza, która ma pomóc pozostawić w portfelach Polaków jak najwięcej pieniędzy. Państwo jest jak wielka rodzina, która powinna się wspierać w trudnych czasach. Większości Polaków sen z powiek spędzają wyższe rachunki. Inflacja jest zjawiskiem spowodowanym przez czynniki zewnętrzne, ale to my odczuwamy jej skutki i musimy sobie z nią poradzić – mówił premier podczas konferencji prasowej po posiedzeniu rządu. – Ponad 80 procent wpływu na ceny mają czynniki energetyczne zewnętrzne – zaznaczył. – Słabi politycy szukają wymówek, mocni rozwiązań – podkreślił szef rządu, mówiąc o tarczy antyinflacyjnej. – Idziemy dalej z naszymi śmiałymi działaniami – zapowiadał premier.

We wtorek minister aktywów państwowych Jacek Sasin oświadczył w jednym z wywiadów, że Polska nie zaakceptuje w tym kształcie unijnego pakietu klimatycznego Fit for 55, którego celem jest obniżenie emisji gazów cieplarnianych o 55 procent w stosunku do roku 1990.

– Papier zniesie wszystko, ale co innego życie i możliwości. Te pomysły, które leżą na stole w Unii Europejskiej, są nie do przyjęcia – stwierdził Jacek Sasin. – Jest to koszt nie do udźwignięcia dla Polski – dodał. Sasin zaznaczył, że już teraz polityka klimatyczna przekłada się bezpośrednio na rachunki za energię elektryczną.

Z KRAJU

FOT.TWITTER.COM/STRAŻ GRANICZNA

Granica

Nie ma spokoju na linii Białoruś – Polska

Z informacji opublikowanej przez straż graniczną wynika, że ostatniej doby granicę polsko-białoruską próbowało przekroczyć 68 osób. Doszło również do dwóch incydentów. Na odcinku ochranianym przez placówkę Straży Granicznej w Mielniku grupa cudzoziemców siłowo forsowała granicę. Z kolei na odcinku patrolowanym przez funkcjonariuszy z placówki w Terespolu dwóch obywateli Kuby przedostało się na stronę polską pod mostem granicznym, przechodząc po elementach konstrukcyjnych mostu. **(TD)**

Warszawa

Wicemarszałek Sejmu: Koalicja PiS-PSL wykluczona

Wicemarszałek Sejmu Ryszard Terlecki pytany był w Polskim Radiu 24 o możliwość koalicji Prawa i Sprawiedliwości z Polskim Stronnictwem Ludowym. – Politycy PSL-u zapewniają, że o żadnej koalicji z PiS-em nie ma mowy, chyba że dopiero po wyborach – odpowiedział Terlecki. Polityk ocenił, że „PSL nie ma poglądów, tylko interesy". – Politycy PSL-u chętnie zajęliby intratne stanowiska. Ponieważ się na to nie zanosi w tej chwili, to mówią o ewentualnej koalicji w przyszłej kadencji – dodał Terlecki. **(TD)**

Warszawa

Siedem milionów Polaków z dawką przypominającą

Wczoraj rozpoczęła się wysyłka 7 mln SMS-ów do osób, które przyjęły dawkę przypominającą. Z jednej strony jest to wiadomość z podziękowaniem za szczepienie, ale i prośbą o zachęcenie do szczepienia innych osób. **(TD)**

„Sprawa kurator Nowak pokazuje, że dialog jest bardzo trudny"

Warszawa
Anna Piotrowska
anna.piotrowska@polskapress.pl

– Kurator Nowak absolutnie powinna zostać zwolniona – uważa Adam Niedzielski. Minister zdrowia podkreślił, że brak stanowczej reakcji Przemysława Czarnka na jej słowa nt. szczepień oznacza, że szef MEiN bierze na siebie odpowiedzialność za ich ewentualne konsekwencje.

FOT. ADAM JANKOWSKI
Szef resortu zdrowia zapewnił, że nie obraża się na kolegów z rządu, mimo że nie zawsze się z nimi zgadza

Szef resortu zdrowia był we wtorek gościem Konrada Piaseckiego na antenie TVN24. W programie Adam Niedzielski przekazał najnowsze dane o zakażeniach i odniósł się do sytuacji epidemicznej.

Oprócz tego, poruszono głośny w ostatnich dniach temat małopolskiej kurator oświaty, która określiła szczepienia przeciwko COVID-19 mianem „eksperymentu". Przypomnijmy, że według informacji przekazanych w poniedziałek przez Ryszarda Terleckiego Barbara Nowak nie zostanie odwołana za te słowa.

– Zdania nie zmieniłem, ale to nie moja decyzja. To decyzja, którą podejmuje między innymi pan minister Czarnek, który wie, że decyzja o niezwolnieniu takiego urzędnika to odpowiedzialność. Ja nie wyobrażam sobie, żeby inspektor sanitarny czy dyrektor NFZ z mojego resortu wypowiadał się na temat polityki edukacyjnej w Polsce. To nietakt – mówił Adam Niedzielski. Zdaniem ministra, Nowak powinna stracić stanowisko. Polityk wyraził pogląd, że brak stanowczej reakcji ministra edukacji i nauki oznacza „wzięcie na siebie odpowiedzialności za to, jaki wpływ ta wypowiedź może mieć na ludzi, którzy nie podejmą decyzji o szczepieniu".

Szef MZ mówił też o różnicy zdań między nim a Czarnkiem ws. obowiązku szczepień dla nauczycieli. – Sprawa kurator Nowak pokazuje, że dialog jest bardzo trudny. Wyznajemy nieco inne systemy wartości co do tego, jak wygląda obrona życia ludzkiego, obrona w sytuacji skrajnej pandemii. Ja wyznaję prymat ochrony życia i zdrowia ludzkiego, a nie chwilowej potrzeby przypodobania się.

Dopytywany, czy wyobraża sobie dalszą współpracę z ministrem Czarnkiem, Niedzielski zapewnił, że tak.

eprasa.pl ecb1a85f86

REKLAMA
0210368480

Specjalna wiadomość dla osób ze zwyrodnieniami:

JAK WZMOCNIĆ STAWY I ZŁAGODZIĆ TRZESZCZENIE W KOLANACH?

Męczy Cię rwanie w krzyżu, chrupanie w kościach, masz trudności ze zginaniem kolan i łokci? Poznaj innowacyjną formułę, która wesprze regenerację ubytków w chrząstkach stawowych i poprawę płynności ruchów. Teraz masz szansę skorzystać z nowej metody ZA DARMO!

Siła naturalnej glukozaminy

Bez względu na to, co jest przyczyną powstawania zwyrodnień stawów – wiek, waga niezdrowy styl życia czy wady wrodzone – proces degradacji chrząstki stawowej zawsze przebiega tak samo. Na jej powierzchni pojawiają się mikrouszkodzenia, z czasem coraz mocniej się ściera, dochodzi do pęknięć, a w końcu do bolesnego ocierania o siebie odkrytych powierzchni stawowych. Tymczasem wystarczy zdać sobie sprawę, że każda chrząstka stawowa posiada naturalną ochronę – otaczający ją płyn stawowy. Stymulując organizm do zwiększonego wydzielania tej cennej mazi, większości zwyrodnień można zapobiec lub złagodzić ich przebieg.

Zbigniew Stelmaszczyk, specjalista ds. ortopedii

Pora na nowe, przełomowe sposoby odciążania nadwyrężonych stawów, które zwykle już od 1. zastosowania pomagają regenerować uszkodzoną powierzchnię chrząstek stawowych, redukując nieprzyjemne uczucie tarcia i trzeszczenia kolan, bioder, czy nadgarstków. Badania prowadzone nad nową metodą w Tokio pokazują jednoznacznie - nawet po 60. roku życia można przypomnieć sobie dawną płynność ruchów, swobodnie wchodzić po schodach bez łupania w kościach, schylać się, kucać i brać na ręce ukochane wnuki bez strachu o zesztywnienie rąk albo nagłe rwanie w kręgosłupie.

Masz skończone 40 lat?
SKORZYSTAJ Z REFUNDACJI
i spróbuj zmniejszyć ścieranie się stawów już dziś!

Obolałe kości albo pogodne życie w ruchu – co wybierasz?

Opinie ponad 127 900 Polaków nie pozostawiają wątpliwości: sztywność, ból i degradacja stawów są Twoją decyzją. Możesz godzić się na postępujące dolegliwości, które odbierają Ci sprawność i samodzielność – możesz też wykorzystać pionierskie rozwiązanie naukowe, które da Ci szansę na wzmocnienie i naturalne naoliwienie stawów, łagodząc dolegliwości reumatyczne i dyskomfort.

Naturalna formuła zalecana
KAŻDEJ OSOBIE
po 45. roku życia

Pomóż swoim stawom

Wszystko wskazuje na to, że korzystając z najnowszych, przełomowych osiągnięć nauki i technologii, można znakomicie poprawić kondycję stawów i zapomnieć o przykrych dolegliwościach. Na co więc jeszcze czekasz? Już dziś daj sobie szansę na uniknięcie nieprzyjemnego trzeszczenia w kolanach i łupania w kościach, zwiększając swobodę ruchów bez konieczności długiego rozgrzewania zastanych stawów.

Za co Polacy pokochali rewolucyjny środek?

Pani Elżbieta, 65 lat, Łódź

Ten produkt okazał się doskonałym wsparciem dla mojego kręgosłupa. Złagodził rwanie w krzyżu, sprawił że nie musiałam już 'rozgrzewać się' po nocy, ani martwić niespokojnym snem. Polecam tę metodę z całego serca każdemu, kto męczy się z bólami stawów i kości.

Pan Dariusz, 47 lat, Tychy

Codziennie biegam, więc ten preparat jest dla mnie nieoceniony. Serdecznie polecam!

AKCJA REFUNDACJA – pula produktów za 0 zł!

Pani Barbara, 63 lat, Kraków

Dzięki temu środkowi na stawy znów uwielbiam się ruszać! Jego regularne stosowanie pomogło mi zapomnieć o przykrym sztywnieniu nóg i „strzelaniu" w kolanach przy każdym kroku. To naprawdę zabawne, bo odkąd zyskałam większą sprawność, to w jesieni życia… rozkwitam! Kocham długie spacery po parku, chodzenie na zakupy, a nawet… godzinne rozmowy z sąsiadką pod drzwiami mieszkania! Nie czuję w trakcie żadnego dyskomfortu, bo moje nogi oraz plecy znowu są mocne. Kochani, pamiętajcie: człowiek jest tak młody jak jego stawy. Zadbajcie o nie najlepiej, jak potraficie, a będą Wam służyły jeszcze długie lata. Ja już znalazłam GENIALNĄ metodę. Polecam ją z całego serca!

MOŻLIWE EFEKTY PO ZASTOSOWANIU NOWEJ FORMUŁY:

1. Zmniejszenie ograniczeń ruchomości w stawie łatwiejsze rozprostowywanie kolan i łokci
2. Rzadsze odczuwanie tzw. bólu startowego – pojawiającego się np. po nocy, gdy wstajesz z łóżka
3. Przyjemnie „rozgrzane" i elastyczne nogi oraz ręce
4. Mniejsze trzeszczenie i łupanie w stawach
5. Zmniejszenie obrzęków i uczucia sztywności stawów

Teraz ból już Cię nie zatrzyma!

Statystyki wskazują, że aż 98 na 100 badanych osób poleciło pionierską metodę bliskiej osobie. Nic dziwnego – już 1 aplikacja wysoko stężonej glukozaminy może pogrubić włókna kolagenowe, z których stworzona jest ochronna siatka dla stawu. Gdy poprawia się jej miękkość i sprężystość, staw staje się odżywiony i może ponownie pełnić rolę sprawnego resoru dla Twoich kości.

Regulamin - rglmnprmcjpk.com

Zadzwoń i zamów produkt do przetestowania ZA DARMO!

SUPLEMENT DIETY REKLAMOWANY W TV

PODARUJ SWOIM STAWOM DRUGIE ŻYCIE

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do **26.01.2022 r.** otrzyma **100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA!**

ZADZWOŃ: 22 256 54 09

Pon.-pt. 08:00-20:00, sob.-nd. 09:00-20:00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

SZYBKA PRZESYŁKA!

eprasa.pl ecb1a85f86

Rozmowy USA-Rosja w Genewie. To jak „igranie z ogniem”

Genewa

Grzegorz Kuczyński
redakcja@polskatimes.pl

Amerykanie po spotkaniu delegacji USA-Rosja nie mieli do przekazania sojusznikom z NATO i Unii Europejskiej dobrych wieści.

Pierwszy etap rokowań Zachodu z Rosją, czyli rozmowy w formacie dwustronnym USA-Rosja, nie wniosły nic ponad to, co było wiadome wcześniej. Zgodnie z deklaracjami, strona amerykańska nie ustąpiła w zasadniczych kwestiach dotyczących NATO. Z kolei Rosja nie zamierza ani na milimetr cofnąć się w swych żądaniach, wyartykułowanych w jakże bezczelny sposób w w grudniu jeszcze ubiegłego roku.

Genewa to zaledwie jeden z etapów w grze Rosji z USA. Widać, że Zachód gra na czas, odwlekając decyzje, być może nawet sugerując Moskwie, że w jakiejś sprawie ustąpi. Chodzi o przeciągnięcie rokowań tak długo, jak się da, by ograniczyć Rosji okno możliwości prowadzenia ewentualnych działań wojennych przeciwko Ukrainie (skończy się ono gdzieś pod koniec lutego, wraz z początkiem roztopów na zadnieprzańskich stepach).

Przewodząca amerykańskiej delegacji Wendy Sherman po zakończeniu ośmiogodzinnych rozmów z Rosjanami, oznajmiła, że przedstawiono im propozycje

FOT. REUTERS POOL/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Amerykanie nie zamierzają ustąpić ani na krok

dotyczące rozmieszczenia pocisków rakietowych i ograniczenia ćwiczeń wojskowych w Europie. Jednocześnie USA odrzuciły postulaty Rosji dotyczące zakończenia „polityki otwartych drzwi” NATO - Moskwa chce, by Sojusz zobowiązał się prawnie, że nie będzie kontynuował w przyszłości rozszerzania na wschód, choćby o Ukrainę czy Gruzję. - Nie będziemy podejmować żadnych decyzji o Ukrainie bez Ukrainy, o Europie bez Europy i o NATO bez NATO - powiedziała wicesekretarz stanu. Amerykanie zapewniają, że kwestii liczebności wojsk amerykańskich w Europie nie było w porządku rozmów w Genewie.

Ze słów wiceszefa rosyjskiej dyplomacji wynikało jasno, że Moskwa oczekuje od USA i NATO rewolucji w stosunkach.

Omikron. Szybkie testy antygenowe są skuteczne

Kazimierz Sikorski
rredakcja@polskatimes.pl

Watykan

Szybkie testy antygenowe sprawdzają się w wykrywaniu Omikronu, nowego wariantu koronawirusa.

Zdaniem niemieckich specjalistów 80 procent szybkich testów antygenowych nadaje się do wykrycia najnowszego wariantu koronawirusa, czyli Omikronu.

Wcześniej, jak podaje Reuters, niemiecki minister zdrowia Karl Lauterbach (SPD) zlecił sprawdzenie testów pod tym kątem.

- Dokładne oceny skuteczności tych testów będą dostępne w ciągu najbliższych kilku tygodni. Było jednak jasne, że „alternatywa, by w ogóle nie przeprowadzać testów, byłaby zbyt niebezpieczna - powiedział Lauterbach.

Wcześniej powiedział on, że Niemcy muszą zmienić swoją strategię szczepień przeciwko COVID-19, aby poradzić sobie z wariantem Omikron i zapewnić szybkie opracowanie nowej szczepionki, jeśli w przyszłości staną w obliczu bardziej śmiercionośnego wariantu koronawirusa.

- Omikron odpowiada obecnie za 44 procent zakażeń koronawirusem w Niemczech - oznajmili specjaliści Instytutu Roberta Kocha (RKI) ds. chorób zakaźnych.

FOTCHANDAN KHANNA/AFP/EAST NEWS

Wariant Omikron sieje spustoszenie na świecie. Ten wariant odpowiada za 44 proc. przypadków zakażeń w Niemczech

W niedzielę zarejestrowano 36 552 nowe zakażenia koronawirusem w ciągu 24 godzin, trzy razy więcej niż tydzień wcześniej. Niższa izba parlamentu niemieckiego będzie wkrótce omawiać projekt ustawy o powszechnym obowiązku szczepień, który jest popierany przez biznes i sektor publiczny, ale został opóźniony z powodu niepewności co do jednolitego poparcia dla niego w ramach koalicyjnego rządu.

Lauterbach zdecydowanie opowiada się za obowiązkowymi szczepieniami, a minister sprawiedliwości Marco Buschmann z FDP w wywiadzie dla „Bild am Sonntag” wezwał również parlament do szybkiego podjęcia decyzji w tej sprawie.

Jednak przewodnicząca parlamentarna Partii Zielonych Britta Hasselmann powiedziała, że partie muszą najpierw omówić tę kwestię wewnętrznie.

W USA rekord zakażeń

Tymczasem w Stanach Zjednoczonych stwierdzono w poniedziałek, 10 stycznia 2022 r., ponad mln nowych zakażeń koronawirusem, co jest najwyższym na świecie dobowym przyrostem liczby infekcji od początku pandemii. Średnia siedmiodniowa dla nowych infekcji potroiła się w ciągu dwóch tygodni do ponad 700 000 dziennie. W poniedziałek ponad 135 500 osób było hospitalizowanych z powodu COVID-19, co także jest rekordem w Stanach Zjednoczonych.

ZE ŚWIATA

FOT. EP

Aviano

Zmarł szef Parlamentu Europejskiego

W wieku 65 lat w szpitalu w Aviano we Włoszech zmarł we wtorek Dawid Sassoli, przewodniczący Parlamentu Europejskiego. Sassoli był hospitalizowany od 26 grudnia 2021 r. „z powodu poważnej komplikacji spowodowanej dysfunkcją układu odpornościowego”, podało jego biuro w oświadczeniu. Dawid Sassoli rozpoczął karierę zawodową jako dziennikarz, zanim przeniósł się do telewizji, pracował też w wielu gazetach. Po raz pierwszy został wybrany do Parlamentu Europejskiego w 2009 r. **(KS)**

Pjongjang

Reżim w Korei Północnej straszy Zachód

Korea Północna przeprowadziła we wtorek rano czasu lokalnego drugi w tym tygodniu test rakietowy. Według armii Korei Południowej Pjongjang dokonał prawdopodobnie próby pocisku balistycznego, który wpadł do morza - podała japońska agencja Kyodo. Pocisk wylądował poza wyłączną strefą ekonomiczną Japonii. Kilka godzin wcześniej odbyło się posiedzenie Rady Bezpieczeństwa ONZ, która zebrała się w celu omówienia zeszłotygodniowego testu rakietowego Korei. W trakcie posiedzenie RB Stany Zjednoczone, Albania, Francja, Irlandia, Japonia i Wielka Brytania wezwały we wspólnym oświadczeniu Koreę Północną do „powstrzymania się od dalszych działań destabilizujących”. Według ocen polityków zachodnich reżim w Korei Północnej nie jest zainteresowany rozmowami dotyczącymi denuklearyzacji, do których dąży między innymi premier Korei Południowej Mun Jae-in. **(AIP)**

USA. Pionierska operacja przeszczepu serca od świni

Maryland City

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl

W klinice w Maryland City dokonano udanego przeszczepu serca od genetycznie zmodyfikowanej świni 57-letniemu pacjentowi.

Po raz pierwszy lekarze przeszczepili pacjentowi serce pochodzące od genetycznie zmodyfikowanej świni. Była to ostatnia próba uratowania mu życia. Lekarze ze szpitala uniwersyteckiego w Maryland powiedzieli, że 57-letni David Bennett czuje się dobrze trzy dni po wysoce eksperymentalnej operacji.

- Przeprowadzona operacja pokazała, że zwierzęce serce może nadal funkcjonować w człowieku bez natychmiastowego odrzucenia - powiedzieli medycy. David Bennett nie został wcześniej zakwalifikowany do przeszczepu ludzkiego serca. Teraz jest wciąż podłączony do sztucznego płucoserca, które wspomaga jego nowy organ.

FOT.COVER IMAGES/EAST NEWS

Była to ostatnia szansa na uratowanie życia 57-letniemu Davidowi Bennettowi

- Albo śmierć, albo ten przeszczep. Chcę żyć - powiedział mieszkaniec Maryland City w przeddzień pionierskiej operacji. - Ojciec nie miał innego wyjścia - dodał jego syn The Associated Press. Choć jest za wcześnie, aby stwierdzić, czy operacja zadziała, jest to krok w trwającym od dziesięcioleci dążeniu do wykorzystania narządów zwierzęcych do przeszczepów ratujących życie.

Najbliższe tygodnie będą miały decydujące znaczenie, ponieważ Bennett dochodzi do siebie po operacji, a lekarze uważnie monitorują stan jego serca.

Istnieje ogromny niedobór narządów ludzkich oddawanych do przeszczepu, co skłania naukowców do poszukiwania sposobów na wykorzystanie narządów zwierzęcych. W zeszłym roku w Stanach Zjednoczonych przeprowadzono 3800 przeszczepów serca, co jest rekordową liczbą, według United Network for Organ Sharing, która nadzoruje system transplantacji.

- Jeśli to zadziała, będzie nieskończona podaż tych narządów dla cierpiących pacjentów - powiedział dr Muhammad Mohiuddin, dyrektor naukowy programu przeszczepu zwierząt na człowieka na Uniwersytecie Maryland.

eprasa.pl ecb1a85f86

Kazachstan: Trzeba się przyglądać sytuacji polskiej mniejszości

Wojciech Szczęsny
wojciech.szczesny
@polskapress.pl

Rozmowa

Uczestnicy protestów w Kazachstanie są przedstawiani w państwowych mediach rosyjskich jako terroryści, co jest bardzo ważne z punktu widzenia propagandy Kremla. Jeśli obecne wydarzenia prezentowane są jako efekt ingerencji sił zewnętrznych, to powstaje uzasadnienie dla rosyjskiej interwencji zbrojnej oficjalnie nazywanej operacją pokojową. Dodatkowo nie wskazuje się, kto konkretnie miałby podejmować próbę destabilizacji. Szukanie winnego wciąż trwa, a teoria zostanie dorobiona do praktyki wraz z biegiem wypadków – mówi dr hab. Agnieszka Legucka, analityczka ds. Rosji w programie Europa Wschodnia Polskiego Instytutu Spraw Międzynarodowych.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Od nowego roku w Kazachstanie dochodzi do zamieszek, których bezpośrednią przyczyną były drastyczne podwyżki cen gazu LPG na stacjach paliw

Protesty w Kazachstanie rozpoczęły się po podwyżce cen gazu, ale dość szybko przerodziły w demonstracje polityczne. Jako ekspertka była Pani zaskoczona, że wszystko potoczyło się tak szybko?

Nie ukrywam, że byliśmy trochę zaskoczeni całą sytuacją. Zwłaszcza błyskawiczną decyzją Rosji o interwencji państw Organizacji Układu o Bezpieczeństwie Zbiorowym (OUBZ). To sytuacja bez precedensu, gdyż dotychczas organizacja ta pozostawała w uśpieniu wobec takich sytuacji np. w Kirgistanie w 2010 r. i była stworzona do działań przeciwko zagrożeniom zewnętrznym.

W 2011 roku w Kazachstanie również miały miejsce protesty, które zostały krwawo stłumione przez władze, ale wtedy Moskwa nie zdecydowała się na bezpośrednią interwencję wojskową.

Wtedy w Kazachstanie faktycznie miały miejsce protesty w zachodniej części kraju, która ze względu na występowanie surowców naturalnych jest zdecydowanie bogatsza niż reszta państwa. To powoduje, że tamtejsi mieszkańcy mają większe oczekiwania, bo widzą, że ich kraj jest rozkradany z bogactwa. W tym roku protesty także rozpoczęły się w tamtym regionie i niewątpliwie są one największe od dekady. Różnica jest taka, że tym razem władze Kazachstanu początkowo nie chciały odpowiadać zbyt agresywnie. Pierwsza reakcja była umiarkowana i punktowa, co jednak zachęciło ludność do dalszych protestów, które w ciągu kilku dni rozlały się na cały kraj. Najwięcej demonstracji odbywa się w największych miastach, gdzie w miarę upływu czasu z ich uczestnikami zaczęto rozprawiać się coraz brutalniej.

W jaki sposób sytuację w Kazachstanie przedstawiają rosyjskie media?

Ja śledzę relacje na żywo w niezależnej Telewizji Dożd', która przekazuje, że w niektórych miastach nie działają bankomaty, część portów lotniczych nie funkcjonuje, a niektóre aglomeracje są sparaliżowane przez strajki. Relacje są utrudnione, bo nie działa internet. Natomiast w państwowych rosyjskich mediach wydarzenia w Kazachstanie relacjonowane są marginalnie i w zasadzie jako bunt terrorystyczny, podobnie jak to miało miejsce w czasie wydarzeń w kijowskim Majdanie na przełomie 2013 i 2014 roku. Kazachscy uczestnicy protestów są przedstawiani jako terroryści, co jest bardzo ważne z punktu widzenia rosyjskiej propagandy. Bo przecież jeśli wydarzenia w Kazachstanie prezentowane są jako efekt ingerencji sił zewnętrznych, to powstaje uzasadnienie dla rosyjskiej interwencji zbrojnej, oficjalnie nazywanej operacją pokojową, uruchomionej na podstawie artykułu czwartego OUBZ, który tak naprawdę mówi o wystąpieniu agresji zbrojnej na terytorium jednego z sygnatariuszy. W takiej sytuacji każde państwo ma obowiązek udzielić bezzwłocznej pomocy wojskowej państwu zaatakowanemu przez obce siły. To oczywiste przekłamanie, bo OUBZ zostało powołane na wypadek wystąpienia zagrożenia zewnętrznego, a przecież w Kazachstanie nie mamy z czymś takim do czynienia. Dodatkowo nie wskazuje się, kto konkretnie miałby podejmować próbę destabilizacji w tym państwie. W domyśle sugeruje się, że bandy terrorystyczne miałyby być sterowane m.in. z Afganistanu, choć tak naprawdę szukanie winnego wciąż trwa, a teoria zostanie dorobiona do praktyki wraz z biegiem wypadków. Na razie wszystko dzieje się niemalże z minuty na minutę. Przywódcy Organizacji Układu o Bezpieczeństwie Zbiorowym, przede wszystkim prezydent Władimir Putin oraz Aleksandr Łukaszenka błyskawicznie odpowiedzieli na wezwanie autorytarnego reżimu prezydenta Kasyma-Żomarta Tokajewa. Do tego wskazali na przewodniczącego OUBZ – Nikoła Paszyniana – Ormianina, który paradoksalnie doszedł do władzy w wyniku protestów społecznych w 2018 roku. To on ogłosił, że „operacja pokojowa" zostanie wysłana do Kazachstanu, aby uspokoić tymczasowo sytuację.

Tzw. mirotworowcy chyba nie ruszyli jednak do Kazachstanu w celach pokojowych?

Oczywiście, że nie, ale Rosjanie znacznie szerzej rozumieją lub mówiąc inaczej nadinterpretują to pojęcie. To prawda, że od 2007 roku Organizacja Układu o Bezpieczeństwie Zbiorowym ma kompetencje do prowadzenia operacji pokojowych, ale uruchamiając art. 4, nie skorzystała z własnych regulacji dotyczących działalności pokojowej OUBZ. To, co teraz się dzieje, nie jest operacją pokojową, ponieważ wykracza poza definicję operacji pokojowej nawet w ramach OUBZ. Dość powiedzieć, że w Kazachstanie znalazły się jednostki, wykraczające poza te przeznaczone do tego typu aktywności. Na przykład trafi tam 45. samodzielna brygada specjalnego przeznaczenia, która brała udział w wojnie w Gruzji, zajęciu Krymu czy interwencji w Syrii. Dowódcą „operacji pokojowej" został też zasłużony w operacji krymskiej i syryjskiej Rosjanin - generał Andriej Sierdiukow. Podsumowując – to interwencja wojskowa, która nie ma nic wspólnego z operacją pokojową.

Wieloletni przywódca Kazachstanu Nursułtan Nazarbajew nie ma już nic do powiedzenia?

Nazarbajew rządził w Kazachstanie od 1984 roku, ale w związku ze swoim podeszłym wiekiem w 2019 roku formalnie przekazał władzę na ręce Kasyma-Żomarta Tokajewa, choć w dalszym ciągu wydawał polecenia zza jego pleców. Dalej stawiał sobie pomniki, nazwę stolicy państwa Astanę przemianował na Nur-Sułtan i generalnie pozostał Ojcem Narodu z oficjalną funkcją szefa Rady Bezpieczeństwa. Natomiast w czasie obecnych protestów stracił to stanowisko, a właściwie został z niego wyrzucony, a jego miejsce zajął Tokajew. Nazarbajew musiał usunąć się w cień i tak naprawdę nie wiadomo, co się z nim dzieje. Na dobrą sprawę nikt nie wie, czy wyjechał gdzieś za granicę albo czy w ogóle żyje. Bardzo dużo spekuluje się o jego losie, niektórzy mówią, że elementem protestów jest rozgrywka rozpoczęta przez Kasyma-Żomarta Tokajewa, który chce w ten sposób odciąć polityczną pępowinę od Nursułtana Nazarbajewa. To oczywiście budzi wątpliwości w kwestii lojalności armii, policji i służb bezpieczeństwa wobec Tokajewa, który właśnie z tego powodu miałby zwrócić się o pomoc do Rosji. Wiele wskazuje na to, że to właśnie czysto polityczna rywalizacja wewnątrz elit Kazachstanu doprowadziła do obecnej sytuacji. Dowodem na to miałoby być kilka tajemniczych lotów z Nur-Sułtanu, co wskazywałoby na ucieczkę byłego przywódcy i jego bliskich z kraju.

W przestrzeni medialnej pojawiają się teorie, że Władimir Putin wraca do marzenia o odbudowie Związku Radzieckiego. Wysłanie rosyjskich wojsk do Kazachstanu również porównuje się do „bratniej pomocy" z czasów ZSRR. Widzi Pani tego typu analogie?

Szczerze przyznam, że działania w Kazachstanie pod przykrywką realizacji zobowiązań Organizacji Układu o Bezpieczeństwie Zbiorowym stanowią coś, co faktycznie przypomina mi interwencję wojskową w Czechosłowacji w 1968 roku.

W ostatnich miesiącach wszyscy obawiali się ofensywy Rosji na terytorium Ukrainy. Sytuacja w Kazachstanie oddala wizję nowej fazy konfliktu tuż za naszą wschodnią granicą?

Wydaje mi się, że ewentualna eskalacja konfliktu ukraińsko-rosyjskiego może zostać odwleczona.

Co z mniejszością polską w Kazachstanie? Czy można spodziewać się tak poważnych represji, jak chociażby na Białorusi?

Na pewno będzie trzeba bardzo uważnie przyglądać się sytuacji w Kazachstanie pod tym kątem. Represje niewątpliwie będą większe niż dotychczas. Otwieranie ognia do obywateli bez ostrzeżenia, co zresztą zapowiadał sam prezydent Kasym-Żomart Tokajew, dobitnie pokazuje, że władze Kazachstanu realizują scenariusz, który znamy z Białorusi i z działań podejmowanych od 2020 roku przez Aleksandra Łukaszenkę. To bardzo niebezpieczne, bo jak wiadomo mniejszości narodowe, w tym mniejszość polska, w takich sytuacjach mogą czuć się szczególnie zagrożone.

eprasa.pl ecb1a85f86

Grzegorz Wszołek
grzegorz.wszolek@polskapress.pl

Rozmowa

Kwota wolna do 30 tys. złotych i podniesienie drugiego progu podatkowego od początku popieraliśmy. Nie zgadzamy się jednak na skomplikowanie i tak już strasznego systemu podatkowego i podwyżki obciążeń dla prowadzących działalność gospodarczą - mówi „Dziennikowi Polskiemu" Cezary Kaźmierczak, prezes Związku Przedsiębiorców i Pracodawców po wejściu w życie Polskiego Ładu.

FOT. 123RF

Kaźmierczak: Rząd nie ma swoich pieniędzy, a zajmuje się redystrybucją środków z budżetu. Mierzymy się też z prawdziwą katastrofą demograficzną, przed opłakanymi skutkami której ratują nas jeszcze, uwaga, imigranci

Cezary Kaźmierczak: Nic nie zastąpi reformy systemu emerytalnego

Co czeka przedsiębiorców w nowym roku? Przed nami Polski Ład. Mnóstwo zmian, resort finansów uruchomił infolinię i serwis internetowy.

Absolutny chaos. Z przykrością muszę stwierdzić, że to najgorsza ustawa ws. zmian podatków, jaka powstała w ogóle po 1989 roku.

Aż tak źle Pan ocenia pakiet zmian, który wszedł w życie od 1 stycznia?

Tak, ponieważ przede wszystkim zmiany są zupełnie niejasne dla podatników. W zasadzie nikt ich nie rozumie - przedsiębiorcy jeszcze nie wiedzą, jakie zapłacą obciążenia, biura księgowe łamią sobie głowy nad nowymi przepisy. Nie mam wątpliwości, że w 2022 roku będzie z Polskim Ładem sporo problemów. Już nie wspominam o spodziewanej liczbie sporów z urzędnikami… Polska wymaga w końcu prostego systemu podatkowego, który stanie się czytelny, jasny, zrozumiały dla wszystkich.

A teraz konkrety: kwota wolna od podatku wzrośnie do 30 tys. złotych, nie zmieniona od dwóch dekad. Do końca 2016 roku osiągała poziom 3091 zł i była niezmienna od 2009 roku. Potem za rządów Beaty Szydło zwiększono ją do 8 tys. złotych.

Związek Przedsiębiorców i Pracodawców od początku popierał podniesienie kwoty wolnej od podatku. A to z prostego powodu: należy zlikwidować niezdrowe, największe obciążenie podatkowe dla najmniej zarabiających pracowników. Dotyczyło to również mikrofirmy, które dostawały mocno w kość przez lata na niespotykaną skalę. Zatem, obecnie podniesienie kwoty wolnej i podniesienie drugiego progu podatkowego popieramy w całej rozciągłości. Problem w Polskim Ładzie nie tkwi nawet w zapisanej wysokości składek, a zawiłości przepisów. Naprawdę, wszyscy będą mieli masę problemów z nimi.

Podwyższona zostanie składka zdrowotna, która nie będzie odliczana od podatku, chyba, że ktoś znajdzie się w grupie przychodów do 132 tys. złotych rocznie, to może liczyć na ulgi. Przewidziana jest ulga dla przedsiębiorców, którzy obracają takimi pieniędzmi. To jest krok, który zmieni system podatkowy?

Początkowy zamiar rządu brzmiał: radykalna podwyżka podatków dla osób prowadzących działalność gospodarczą. Na skutek wybuchu powszechnego niezadowolenia, pomysł został mocno okrojony. Nie ukrywam, że do korekty przyczynił się nasz Związek Przedsiębiorców i Pracodawców. Stawka podatku liniowego została zmniejszona z pierwotnie zakładanej przez rząd do poziomu 4,95 proc. Nadal funkcjonuje ryczałt od przychodów ewidencjonowanych - choć nie do końca w formie, jakiej oczekiwaliśmy, bo w niezmienionej formie od lat 90. To jednak jest jakaś poduszka dla przedsiębiorców, by nie płacić horrendalnych podatków. Niektóre kategorie obciążeń z kolei są likwidowane, a były opłacalne dla rządzących - mowa np. o podatku z tytułu powołania w spółkach, wynoszący tak naprawdę 33 proc. i to głównie dla obcokrajowców. Teraz dołożono im de facto 9 proc., więc ci przeniosą swoje firmy poza Polskę. Szczerze? Nie rozumiem tego typu ruchów.

Rząd tłumaczy, że trzeba zmienić system podatkowy, gdyż jest niesprawiedliwy dla pracodawców i pracowników na umowach o pracę względem tych, którzy wysyłają na „fikcyjne" samozatrudnienie. Poza tym, Polski Ład ma dosypać pokaźną gotówkę w system opieki zdrowotnej. Bo - jak twierdzą politycy PiS - nie można z jednej strony żądać cudów i podniesienia wydatków na ochronę zdrowia, a z drugiej nie szukać dróg pozyskania tych pieniędzy.

Po pierwsze - teza o niesprawiedliwości dziejowej jest nieuprawniona z prostego powodu: pracownik nie ponosi takiego ryzyka, jak przedsiębiorca. Porównanie tych dwóch aktywności gospodarczych - pracodawców i osób na samozatrudnionych - mija się z celem. Podstawową formą płacenia podatków w tym drugim przypadku powinien być powszechny ryczałt, ale inaczej skonstruowany niż w polskim wydaniu z lat 90. Od tamtej pory pozostał niezmieniony, podzielony na dziwne kategorie. Co do służby zdrowia - dosypanie gotówki to dalsze pogarszanie sytuacji. Przypominam, że mamy 200 tys. nadmiarowych zgonów w czasie pandemii, na co złożył się nie tylko koronawirus, ale też fakt, że lekarze… przestali leczyć ludzi! Opieka zdrowotna wymaga głębokiej reformy systemowej, podobnie jak szkolnictwo czy sądownictwo. Trzeba jednak najpierw skończyć z - jak to nazywam - lobby profesorsko-ordynatorskim i zaproponować elementy rynkowe. Nie chodzi o prywatyzację w myśl płacenia przez pacjentów za wszystkie usługi medyczne, a o to, by podmioty zaczęły podnosić odpowiedzialność za to, co robią i były rozliczane. Niestety, każda władza odczuwa lęk przed zarzutami i presją środowiska lekarzy. Myśli się tylko w ten sposób, by dołożyć więcej pieniędzy do niefunkcjonującego systemu. Tyle, że w ostatniej dekadzie nakłady na ochronę zdrowia się podwoiły. Co z tego wynika? Może coś, ale niewiele. W pandemii przestano leczyć ludzi i dlatego mierzymy się z katastrofą. Będzie tylko gorzej w związku z podwyżką podatków w tej sferze bez realnej reformy systemów pozbawionych społecznej kontroli od PRL-u.

Chyba łatwiej zreformować urzędy - informatyzacja, sprawnie działające urzędy skarbowe, wiele załatwień z domu…

Pamiętam swój przyjazd do Polski w 1996 roku. Proszę mi wierzyć - to był zupełnie inny świat, jak kolejna odsłona komuny! Dziś to rzeczywiście nastąpiły zmiany. Gdy załatwiam coś w stołecznym urzędzie dzielnicowym, to mam wrażenie, jakbym mieszkał w Stanach Zjednoczonych. Nie zapominajmy jednak, że gdyby nie presja wyborców, to nic by się nie zmieniło albo prawie nic. Tymczasem uniwersytety czy szpitale nie podlegają żadnej kontroli, rozwijają się poza nią. Dlatego ta składka zdrowotna, a tak naprawdę dodatkowy podatek, w niczym nie pomoże.

A może w Polskim Ładzie chodzi o to, by ludzie samozatrudnieni w formie B2B dostali umowy o pracę?

Ale wielu ludzi woli prowadzić jednoosobową działalność gospodarczą i zwyczajnie nie chce podpisywać umów o pracę. I druga strona medalu: gospodarka korzysta na mikroprzedsiębiorcach. W sektorze produkcyjnym każdy pracodawca chce dać pracownikom umowę o pracę, ale np. w sektorze usługowym ani jedna, ani druga strona ani myśli o takim rozwiązaniu. Jeśli ktoś ma zostać zatrudniony na 60 godzin rocznie - w różnych sektorach - to po co go zatrudniać? I tenże specjalista też się nie chce zatrudniać, bo dla niego priorytetem jest elastyczność. Bez tego pojęcia nie da się zrozumieć istoty prowadzenia działalności gospodarczej.

Najbardziej zyskają emeryci z emeryturami do 2,5 tys. złotych bez podatku. Poza tym, zwolnienie z PIT dla zatrudnionych seniorów z dochodami do kwoty 115 528 zł rocznie.

Ok, ale i wdrożenia emerytury obywatelskiej. Chodzi o system emerytur i rent gwarantowanych przez państwo, które powinno zapewnić wszystkim świadczenia na minimalnym, ale też uczciwym poziomie. Świadczenia te są wypłacane, gdy ktoś nie może pracować ze względu na wiek i chorobę oraz odpowiadają kwocie minimum socjalnego. Nie mam wątpliwości, że polityka „proemerytalna" wiąże się też z celem utrzymania poparcia przez rządzących.

Rząd twierdzi, że ogółem 18 mln obywateli zyska na zmianach w Polskim Ładzie. Do tego dochodzą świadczenia na rzecz rodzin 2+ - świadczenie po 500 zł przez 2 lata lub 1000 zł miesięcznie przez rok dla rodzin, w których urodziło się dwoje dzieci lub więcej od 1 do 3 roku życia. Wcześniej o takich dodatkach mogliśmy tylko pomarzyć. Podążamy w stronę państwa opiekuńczego?

Tego tak bym nie nazwał, ale pamiętajmy - to, że dane grupy otrzymują spore dodatki, wiąże się z obciążeniem innych. Rząd nie ma swoich pieniędzy, a zajmuje się redystrybucją środków z budżetu. Mierzymy się też z prawdziwą katastrofą demograficzną, przed opłakanymi skutkami której ratują nas jeszcze, uwaga, imigranci. Szacuje się, że pracuje u nas milion cudzoziemców, główni

eprasa.pl ecb1a85f86

Nikt nie zakładał, że Polski Ład to będzie bułka z masłem

Andrzej Dworak
redakcja@polskatimes.pl

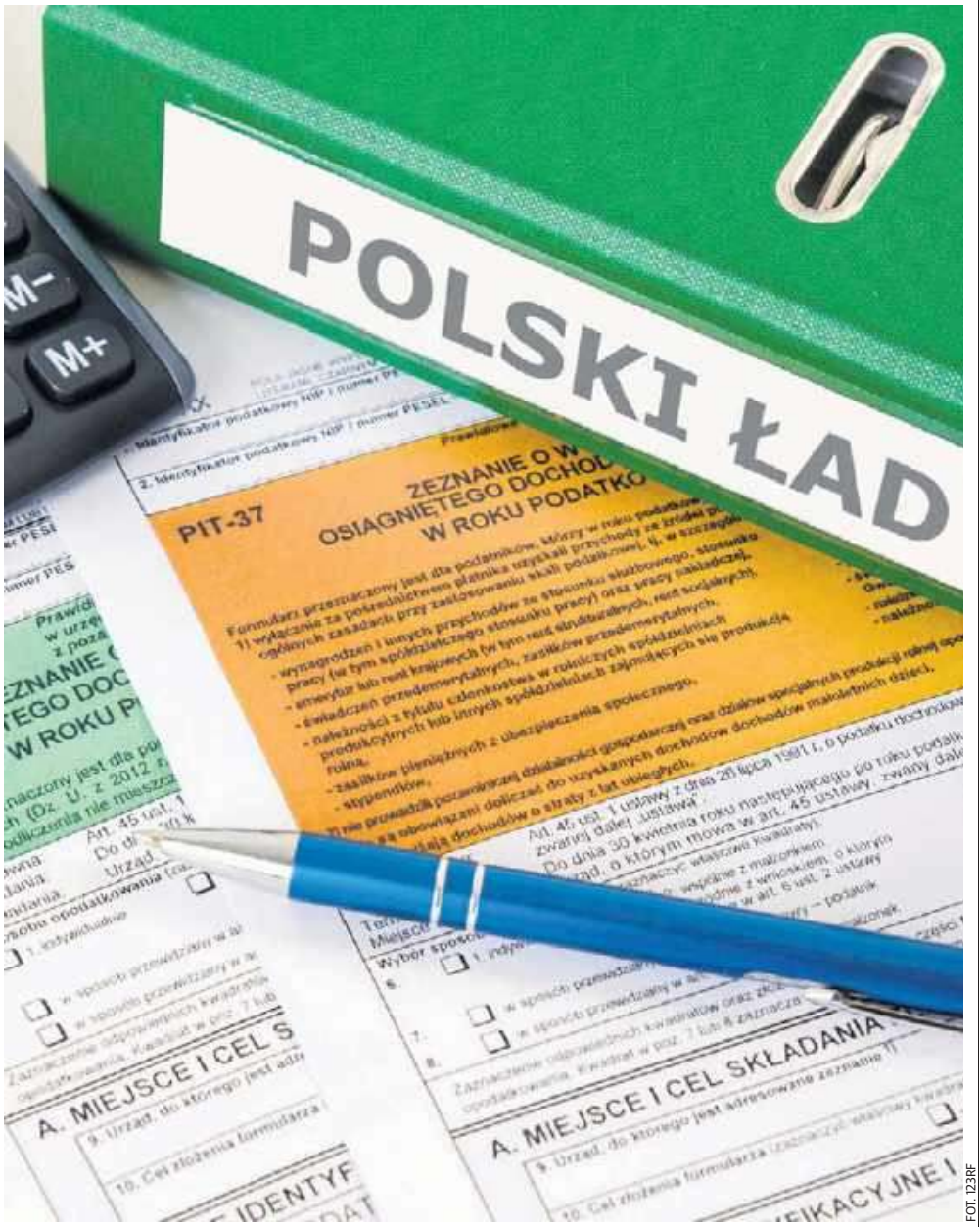
Gdyby całościowa reforma podatkowa była taka prosta, to ktoś przez ostatnie 30 lat by się jej z powodzeniem podjął. - mówi dyrektor Polskiego Instytutu Ekonomicznego Piotr Arak

Panie dyrektorze, weszliśmy w nowy rok z przytupem. Polski Ład od razu namieszał w polityce - rządzący zapewniają, że przysłuży się 18 mln Polaków, którzy zyskają na zmianach podatkowych, opozycja i część ekonomistów nie zostawiają na programie suchej nitki. Dodatkowo okazało się, że trzeba korygować reformę, bo wielu nauczycieli czy policjantów otrzymało mniejsze wynagrodzenia o kilkaset złotych.

Gdyby całościowa reforma podatkowa była taka prosta, to ktoś przez ostatnie 30 lat by się jej z powodzeniem podjął. Do tej pory - oprócz korekt samego systemu - kolejne rządy go nie zmieniały. Drugi próg podatkowy stał w miejscu od kilkunastu lat, wysokość kwoty wolnej od podatku z kolei podnoszona była w sposób niedostateczny. Tak ogromna zmiana oznacza dostosowanie 20 kilku milionów Polaków i organów administracji skarbowej, instytucji publicznych i zakładów pracy do nowych realiów. Nikt nie zakładał, że to będzie bułka z masłem. Zresztą, podobne nieścisłości pojawiały się przy wdrożeniu Tarczy Antykryzysowej w trudnej, pandemicznej rzeczywistości. Wtedy mieliśmy do czynienia z problemami przy wypełnianiu formularzy z ZUS albo wnioskami, składanymi do PFR. Jednak szybko udało się naprawić wszelkie kłopoty i w efekcie Polska znalazła się w czołówce zestawienia krajów UE przygotowanego przez „The Economist" pod względem ochrony gospodarki. Dziś jesteśmy dopiero w 10. dniu od wdrożenia reformy podatkowej. Dopiero pod koniec roku ocenimy skuteczność i jakość korekt, bowiem część problemów dostrzegalna jest w momencie, w którym gruntowna zmiana ruszyła na dobre.

Rząd zapowiedział korektę z wyrównaniem pensji dla nauczycieli. Pytanie, czy nie dało się przewidzieć problemów i ustawę przygotować tak, by wszyscy byli szczegółowo poinformowani: podatnicy, księgowi, zatrudnieni na umowach o pracę i przedsiębiorcy na jednoosobowej działalności gospodarczej?

Ale z drugiej strony, dyskusja o Polskim Ładzie i omawianie poszczególnych założeń programu gospodarczego trwa już od pół roku. To najgorętszy temat od lipca, gdy został ogłoszony, po konsultacje resortu finansów z instytucjami publicznymi. Pojawiały się też modyfikacje w postaci poprawek, wprowadzanych na wniosek instytucji i partnerów społecznych. Pamiętajmy, że wiele spraw w reformie podatkowej się zmieniło na skutek propozycji środowiska biznesu w toku konsultacji. Tak naprawdę, czasu na przygotowanie się do reformy było dość sporo, choć - tu zgoda - gdy dać jeszcze więcej czasu, to wyszłoby zapewne korzystniej dla wszystkich. Przypominam też, że nie można wprowadzać zmian podatkowych od któregoś kwartału lub miesiąca. Ogromna część społeczeństwa, która skorzysta na zmianach, chciała, by weszły one szybciej w życie.



FOT. 123RF

Piotr Arak: - Ulga jest nowością, musi zostać zaimplementowana w zakładach pracy poprzez deklarację pracowników.

Kogo możemy według Pana zaliczyć do klasy średniej? Według ustawodawców, to najwyraźniej osoby, zarabiającemiędzy 4 a 12 tys. zł.

Prawdą jest, że podział klasowy w Polsce jest trudny: bierzemy pod uwagę kryterium rozporządzenia dochodowego, albo stanu posiadania, socjologiczne z autoidentyfikacją. Ogółem rzecz biorąc, patrząc na dochody można wydzielić taką grupę jako tę między 67 a 200 proc. krajowej mediany. Oznacza to, że do grupy tej zaliczałyby się gospodarstwa domowe z dochodem do dyspozycji (netto) między 1500 a 4500 zł. . Górne 10 proc. społeczeństwa byłaby klasa wyższą, lepiej zarabiającą. Według założeń reformy to ona będzie dokładać się bardziej w ramach składki na ubezpieczenie zdrowotne do systemu finansów publicznych, by zapewnić w przyszłości wyższą jakość ochrony zdrowia.

Dla wspomnianej grupy przewidziana jest ulga. Na czym ona ma polegać? Wszak niemożliwy jest powrót, do tego, co było, czyli składki odliczanej od podatku.

W przypadku składki zdrowotnej zmienia się najmniej - ona wynosi 9 proc. Jedyna modyfikacja to fakt, że nie jest już odliczana od podatku.

Czyli zmieniło się dużo. Składka zdrowotna staje się dodatkowym podatkiem do comiesięcznej stawki.

Jednakże sama wysokość stawki, która trafia do systemu ochrony zdrowia, nie jest tak istotną zmianą. Ona będzie wynosić 4,9 proc. w przypadku podatników, rozliczających się liniowo. Dosyć istotne jest to, że w ramach zmiany w systemie podatkowym kwota wolna od podatku wzrośnie do 30 tys. złotych. A zatem każda złotówka powyżej tej granicy naliczana jest 17 groszami do budżetu państwa. Powyżej 120 tys. złotych z każdej złotówki trafiają tam 32 grosze. Po to zostało to wprowadzone, żeby reforma była neutralna zarabiających do ok. 10 tys. złotych. Ulga dla tych, których przychody wynoszą ok. 6-13 tys. brutto, zostanie naliczana według algorytmów w systemach księgowych.

Wcześniej składka zdrowotna wynosiła w 2021 r. 381,81 zł i można było ją - mówiąc wprost - „wrzucić" w koszty. Dziś przedsiębiorcy nie wiedzą, ile zapłacą.

Zwrócę tylko uwagę na to, że poprzedni system podatkowy premiował osoby wysoko zarabiające. Po wdrożeniu zmian, osoby z mniejszymi dochodami zapłacą mniejsze składki. Więcej niż przed reformą zapłacą pracownicy i przedsiębiorcy z zarobkami powyżej 10 tys. zł, ale nadal nie będzie to aż tak drastyczne obciążenie, jakie funkcjonuje w krajach Europy Zachodniej.

Gdzie poziom zarobków - płacy minimalnej i średniej krajowej - jest na znacznie wyższym poziomie, niż w Polsce.

Z kolei u nas są niższe koszty życia. OECD zaleca od dekady tego typu reformę w Polsce wskazując na zbyt wysokie obciążenie podatkowe osób mniej zarabiających.

Do 2022 r. przedsiębiorca mógł wykupić auto po spłaceniu rat według kwoty, ustalonej na umowie, a następnie go sprzedać po okresie pół roku lub nadal użytkować we własnym zakresie. Dziś nie ma takiego wyboru.

Proponowałbym oddzielić reformę systemu podatkowego od podatku dochodowego i kwestii pakietu „uszczelnieniowego", przygotowanego przez resort finansów. System podatkowy przebudowano tak, by zachęcał przedsiębiorców do przechodzenia na formy ryczałtowe, najprostsze. Składka zdrowotna w takim wypadku ma lekki, progresywny charakter - od 200 do 1000 zł. W ramach prowadzenia działalności bardziej marżowej z mniejszymi kosztami, prowadzący firmę nie odlicza kosztów zakupów do podatku. Najczęściej mowa o osobach samozatrudnionych, mogących samodzielnie się rozliczać bez pomocy księgowych. Więksi przedsiębiorcy ze sporymi kosztami prowadzenia działalności mogą skorzystać z różnorakich ulg CIT-owskich. Ustawodawca za cel wybrał uszczelnienie podatku dochodowego, zostawiając furtki dla innowacyjności: rozdzielając faktycznie samozatrudnionych w mikroprzedsiębiorców od tych, którzy chcą się rozwijać i tworzyć większe firmy.

Pytaliśmy o opinię Cezarego Kaźmierczaka, prezesa Związku Pracodawców i Przedsiębiorców. Chwalił w Polskim Ładzie konieczne podniesienie kwoty wolnej od podatku do 30 tys. złotych i drugiego progu podatkowego do 125 tys. I na tym koniec. Krytykuje podniesienie składki zdrowotnej.

Według mojej wiedzy ZPP brał udział w konsultacjach społecznych Polskiego Ładu, i zaproponowali kilka zmian, które zostały wprowadzone. Przykłady? Obniżona składka zdrowotna dla osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą. Na wniosek ZPP wprowadzono minimalny podatek korporacyjny, który w ogóle nie było przedmiotem tychże regulacji. Polska wydaje też na system ochrony zdrowia tyle, co Bułgaria i Rumunia w Unii Europejskiej. Wydajemy 10 mln złotych mniej, niż to jest potrzebne na zapewnienie ochrony zdrowotnej dla obywateli patrząc na nasz poziom rozwoju gospodarczego. A nadal szaleje pandemia. 0

Czy Pan doradzał rządzącym ws. programu Polski Ład? Pojawiają się takie pogłoski w przestrzeni publicznej.

Jako instytucja nadzorowana przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów przygotowujemy analizy, dla resortu spraw zagranicznych, rozwoju i technologii, a także finansów. Współpracujemy z wieloma instytucjami, traktując naszą pracę w kategoriach dobra publicznego. Polski Instytut Ekonomiczny wydał serię raportów na temat systemu podatkowego, z którego mogą korzystać również podmioty prywatne. Już w kwietniu 2000 r. jedną z naszych rekomendacji w raporcie dotyczącym polityki gospodarczej pandemii była reforma systemu podatkowego. Podobnie jak OSW i PISM, przygotowujemy analizę, które mogą służyć do podejmowania kluczowych decyzji przez rządzących.

eprasa.pl ecb1a85f86

strona
ZDROWIA
NUMER 2 (201) • ŚRODA 12 STYCZNIA 2022

Idea zero waste: najpierw „audyt” śmietnika, potem przegląd lodówki i głowy

Gdzie leży zdrowa granica niemarnowania jedzenia? Jak żyć zgodnie z ideą zero waste? O tym, jak zabrać się za zmiany i z czym nie przesadzać, opowiada Sylwia Majcher, edukatorka ekologiczna, dziennikarka i autorka książek

Ekologia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Zero waste to idea promująca ograniczenie produkowanych na co dzień odpadów. Ma ona zastosowanie praktycznie w każdej dziedzinie życia. Zazwyczaj praktykowanie rozpoczyna się podczas robienia zakupów i porządków w domu, a kończy się, gdy jakiś produkt trafia do śmietnika.

O to, czym jest i jak rozwija się trend zero waste w Polsce, kiedy nie powinno się, a kiedy należy wyrzucić jedzenie do kosza, opowiada propagatorka nurtu w naszym kraju - Sylwia Majcher, która sama na co dzień nie tylko promuje, ale także żyje razem z rodziną zgodnie z tą ideą.

Jaka jest geneza powstania trendu zero waste?

To naturalna odpowiedź na nadmiar, jakim się otaczamy. Jego prekursorką jest Bea Johnson, Amerykanka, mieszkająca w Kalifornii razem ze swoją czteroosobową rodziną. Żyła jak każdy nas - korzystając z dóbr materialnych ponad miarę i w pewnym momencie postanowiła uporządkować i zminimalizować bałagan, który miała w swoim życiu i otoczeniu.

Udało jej się to na różnych polach, bo nie dość, że pozbyła się wielu niepotrzebnych rzeczy, to przestała też robić zbędne zakupy i zaoszczędziła przynajmniej połowę pieniędzy wydawanych wcześniej na bezsensowne zakupy.

Jest też autorką najbardziej znanej piramidy „5R”, dotyczącej zero waste, swoistego drogowskazu, który ułatwia wejście na drogę porządkowania swojego życia. Jej podstawowe hasła to: odmawiaj (nie przyjmuj rzeczy, których nie potrzebujesz), ograniczaj (przedmioty w swoim otoczeniu i podczas zakupów), używaj ponownie, oddawaj do recyklingu i kompostuj.

FOT. 123RF

Coraz częściej widzimy, jak wiele jesteśmy w stanie zrobić, zmieniając niektóre codzienne przyzwyczajenia

Zmiany powinniśmy zacząć od sprzątnięcia własnego „podwórka". Ale jak to robić, żeby nie zrazić się na starcie?

Na początku warto zobaczyć, z czym mamy problem, bo w każdym domu jest inaczej. U mnie było to m.in. marnowanie żywności i nadmiar rzeczy. Może wtedy zrobić sobie „audyt śmietnika” - przejrzenie jego zawartości ułatwi nam sprawdzenie, czego mamy nadprodukcję, jakich śmieci mamy najwięcej.

Może się okazać, że problemem jest nadmiar plastiku. W Polsce co roku wydajemy 3,5 mld złotych na wodę w butelkach, a 4,5 mld plastikowych butelek trafia do kosza! A wystarczy odkręcić kran. Innym krokiem może być zabieranie własnych siatek na zakupy i robienie przemyślanych zakupów. Tak naprawdę zero waste to styl życia. Kiedy człowiek nabiera coraz większej świadomości i zaczyna praktykować niektóre przyzwyczajenia, to pewne zachowania stają się dla niego naturalne. Warto mieć świadomość dużego efektu - tego, że naszymi decyzjami jesteśmy w stanie realnie wpływać na stan środowiska.

Stajemy przed lodówką i zaczyna się problem. Minął termin przydatności produktu do spożycia, a my nie wiemy, czy można jeszcze go jeść, czy już trzeba wyrzucić. Gdzie leży zdrowa granica zero waste?

Rzeczywiście jest tak, że aż 3/4 Polaków nie rozróżnia rodzajów dat ważności. W Polsce mamy dwa terminy pojawiające się na opakowaniach produktów spożywczych. „Należy spożyć do” dotyczący najbardziej wrażliwych składników, takich jak świeże mięso czy nabiał oraz „najlepiej spożyć przed”.

Ten drugi to sugestia producenta, że do tego momentu, ten składnik będzie jak najlepszej jakości, ale jednocześnie nic się nie wydarzy dzień czy nawet kilka dni po terminie, jeśli ten produkt był fabrycznie zamknięty i przechowywany we właściwych warunkach, np. w lodówce.

Niedawno ruszyła kampania „Często dobre dłużej”, w której uczestniczą m.in. banki żywności i kilkudziesięciu producentów żywności. Akcja ma na celu pokazanie, że wiele produktów może być spożywanych po terminie. Na opakowaniach jogurtów, serków pojawia się logo kampanii z hasłem: „Popatrz, powąchaj, posmakuj - sprawdź, zanim wyrzucisz”.

To sugestia, żebyśmy znów zaczęli ufać swoim zmysłom, bo przestaliśmy to robić, polegając jedynie na datach znajdujących się na opakowaniach. Jeśli produkt nie był wcześniej otwierany, nie ma wybrzuszonego wieczka, a w środku nie zebrała się woda i nie ma oznak pleśni, to prawdopodobnie nadaje się do spożycia. Wystarczy spróbować, sprawdzić czy ma odpowiedni, niezmieniony smak.

A granicą zero waste w kuchni jest pleśń, nawet jeśli znajduje się tylko na fragmencie produktu. Nie kreujemy wyrzutów sumienia, nie odkrawamy zepsutego kawałka, tylko wyrzucamy całość, bo nie wiemy, co się zadziało w środku. Musielibyśmy te warzywa i owoce przebadać pod mikroskopem, żeby zobaczyć do jakich doszło reakcji, więc nie ryzykujemy i wyrzucamy do kosza.

Ogromne znaczenie ma traktowanie lodówki jako „sklepu pierwszego wyboru" - czyli najpierw sięganie tam i wykorzystanie tego, co mamy, a dopiero potem pójście na zakupy.

eprasa.pl ecb1a85f86

Ten składnik wypełni zmarszczki i usta, ale nie wymaga wstrzykiwania!

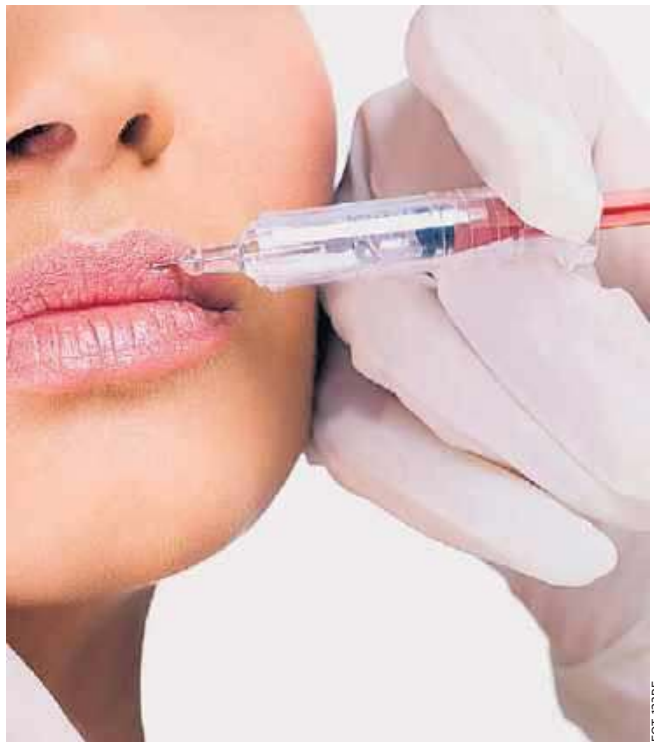
Najlepszy kosmetyczny wypełniacz nie musi być podawany pod skórę. Kwas hialuronowy może zapewniać świetne efekty nawet bez użycia igły

Uroda

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

a zwłaszcza w skórze. Zapewnia jej jędrność, gładkość i zdrowy wygląd, stąd jest topowym składnikiem kosmetycznym. Popularne są zwłaszcza wypełniacze zawierające jego pochodną w postaci hialuronianu sodu.

Hialuroniany są najskuteczniej, gdy podaje się je wprost do skóry w ramach zabiegów medycyny estetycznej. Nie jest to jednak konieczne, by uzyskać efekty! Zamiast kosztownych i inwazyjnych zastrzyków sprawdzą się kosmetyki pielęgnujące i upiększające z tymi związkami. Podpowiadamy, jak je wybierać.


FOT. 123RF

Kwas hialuronowy można stosować od zewnątrz!

Czym jest kwas hialuronowy?
Kwas hialuronowy (ang. hyaluronic acid, HA) jest naturalnym składnikiem tkanki łącznej. Występuje w skórze, która zawiera aż połowę jego całkowitej ilości, a także stawach, oczach, tkance nerwowej i naczyniach krwionośnych.

Niedobór kwasu hialuronowego w skórze powoduje utratę jej jędrności i nawilżenia, a także pogłębianie się jej ubytków. W takiej sytuacji możliwe jest podanie go w postaci hialuronianu sodu. Stosuje się go w formie zastrzyków m.in. w wypełniaczach ust oraz bruzd i zmarszczek na twarzy. Znajduje ponadto zastosowanie w leczeniu chorób stawów, gdyż jest zawarty w ich mazi i chrząstce. Kwas hialuronowy jest też niezwykle skutecznym składnikiem nawilżających kropli do oczu, czyli tzw. sztucznych łez. Hialuroniany są obecnie pozyskiwane w procesach biotechnologicznych z udziałem zmodyfikowanych paciorkowców w postaci bakterii Streptococcus equi subsp. zooepidemicus.

Działanie na skórę
Kwas hialuronowy to substancja złożona z długich łańcuchów zawierających cząsteczki glukozaminy i glukozy – jest polisacharydem. Silnie przyciąga i wiąże wodę (działa jako humektant) i zawarty w skórze utrzymuje jej nawilżenie i jędrność. Stąd stanowi jeden z najbardziej pożądanych składników kosmetycznych.

W produktach pielęgnacyjnych i upiększających kwas hialuronowy i hialuronian sodu występują w dwóch odmianach. Niskocząsteczkowy HA, czyli o mniejszych rozmiarach, z łatwością wnika w głębsze warstwy skóry i pomaga utrzymać w niej cenną wodę – w ten sposób zmniejsza jej utratę przez naskórek nawet o połowę. Natomiast wysokocząsteczkowy HA pozostaje na powierzchni skóry i wiąże wodę, wzmacniając jej ochronną warstwę. W ten sposób zabezpiecza ją przed działaniem czynników zewnętrznych. Bierze także udział w procesach gojenia.

Kwas hialuronowy i pochodne to związki bezpieczne – są kompatybilne ze składnikami skóry, a dzięki temu nietoksyczne i niewywołujące alergii. Są to składniki chętnie stosowane przez producentów kosmetyków, zwłaszcza, że zapewniają widoczne efekty.

Zastosowania kosmetyczne
Hialuronian sodu zmiękcza i wygładza skórę, sprawiając, że jest bardziej napięta, przestaje się łuszczyć, a linie stają się płytsze i mniej widoczne. Stąd jest niezastąpionym składnikiem kremów do twarzy, a także toników i mleczek. Wybierając kosmetyk pielęgnacyjny taki jak krem, warto jednak znaleźć produkt zawierający co najmniej 0,1 proc. hialuronianu sodu i nakładać go na skórę dwa razy dziennie.

Hialuronian sodu można też znaleźć na liście składników w pokładach do makijażu, cieniach do powiek, szminkach i błyszczykach. To również nieodłączny związek aktywny w serum nawilżającym. Występuje ponadto w składzie balsamów do ciała, gdzie stosuje się go w stężeniu do 2 proc., a także kosmetykach do włosów, gdzie poprawia ich kondycję.

Skuteczność kuracji
Kwas hialuronowy w kosmetykach działa tak efektywnie, że w wielu przypadkach może zastąpić wstrzykiwanie wypełniaczy. Warto poszukać kremu, serum czy boostera do ust, który zawiera zarówno nisko-, jak i wysokocząsteczkowy HA, a najlepiej też składniki wspomagające ich działanie w skórze, jak np. peptydy, kolagen, witaminy i aktywne wyciągi roślinne. Regularne stosowanie dobrego kosmetyku do ust może zapewnić widoczne efekty już po 4 tygodniach.

Dla bardziej widocznych efektów warto zainwestować w droższe produkty (od 100 do nawet 300 zł), które zawierają większe ilości cennych związków. To i tak znacznie mniej niż zabieg wstrzykiwania kwasu w gabinecie medycyny estetycznej, za który trzeba zapłacić 500-1500 zł, cena zależy od zużytej liczby jego mililitrów, a efekt nigdy nie jest pewny.

Wygląd ust poprawi również specjalny powiększający błyszczyk lub pomadka, a także skoncentrowane serum, balsam albo maska do ust. Sprawi, że usta będą lepiej nawilżone, pełniejsze i bardziej elastyczne. Pomoże też zredukować widoczność otaczających je drobnych zmarszczek.

WARTO WIEDZIEĆ

KWAS HIALURONOWY W ORGANIZMIE

Przeciętna zawartość kwasu hialuronowego w ciele to ok. 15 g, przy czym aż 1/3 jego cząsteczek ulega codziennej wymianie: stare ulegają rozpadowi, a na ich miejsce wytwarzane są nowe. Wraz z wiekiem produkcja związku maleje, przez co tkanki nie ulegają pełnej regeneracji i starzeją się. Sytuację pogarsza niezdrowy tryb życia, który pozbawia ciało ważnych składników, a także nasila stres oksydacyjny i degenerację tkanek.

POLECAMY

Co zrobić, żeby mieć pełniejsze usta? Poznaj naturalne sposoby na powiększenie ust w domu!

1 ZŁUSZCZAJ
Zadbaj o zdrowy wygląd naskórka, regularnie złuszczając usta za pomocą scrubów, czyli gruboziarnistych peelingów. Sklepowy bądź domowy kosmetyk pomaga usuwać martwy naskórek, zapewnia masaż i ułatwia wchłanianie kosmetyków pielęgnacyjnych, w tym zawierających kwas hialuronowy.

FOT. 123RF

2 ODŻYWIAJ
Zabezpiecz usta przed wysychaniem i działaniem czynników zewnętrznych, zapewniając im regenerujące składniki, m.in. wit. E i prowitaminę B5. Postaw na balsam ochronny z zawartością naturalnych olejów (np. masło shea, kakaowe) zamiast składników ropopochodnych i sztucznych lipidów.

FOT. 123RF

3 NAWILŻAJ
Zapewniaj sobie odpowiednie nawilżenie skóry, stale nawadniając organizm. W tym celu pij małe porcje płynów przez cały dzień, by spożyć w sumie co najmniej 2-3 litry, najlepiej głównie wody. Usta nawilżaj kosmetykami z kwasem hialuronowym, mlekowym, skwalanem, gliceryną, ceramidami.

FOT. 123RF

4 MASUJ
Masaż ust pomaga nasilić ich ukrwienie i powiększyć optycznie nie tylko w sposób doraźny, ale też wpłynąć na stałą poprawę ich wyglądu. Szczególnie polecany jest masaż gua sha wykonywany za pomocą specjalnej profilowanej płytki z kamienia półszlachetnego, nazywanej skrobakiem.

FOT. PIXABAY

5 POBUDZAJ
Zwiększ dopływ krwi ust, a dzięki temu ich objętość, za pomocą naturalnych związków roślinnych. Należą do nich m.in. olejek miętowy i zawarty w nim mentol, wyciąg z chili (oraz kapsaicyna) czy imbiru, a także olejek lawendowy i cynamonowy, choć ten ostatni może, niestety, uczulać.

FOT. 123RF

6 ZMIEŃ KOLOR
Unikaj ciemnych kolorów szminek i matowego wykończenia, bo pomniejszają optycznie usta. Postaw na bezbarwny błyszczyk z opalizującymi drobinkami lub delikatnie zabarwioną szminkę, a kontur pociągnij nieco ciemniejszą kredką do ust o naturalnym odcieniu, wychodząc poza ich obrys.

FOT. 123RF

eprasa.pl ecb1a85f86

WARTO PRZECZYTAĆ

Przed zanieczyszczonym powietrzem należy się chronić. **Ważna jest odpowiednio dobrana maska**

Maska smogowa to określenie używane w odniesieniu do maski przeciwpyłowej, która dzięki specjalnemu filtrowi chroni przed bardzo drobnymi zanieczyszczeniami obecnymi w powietrzu. Zaprojektowana jest w taki sposób, by ściśle przylegać do twarzy. Zwykle efekt ten uzyskuje się poprzez kolisty kształt krawędzi dotykających skóry, wykończenie ich gumowymi uszczelkami, a także wyposażenie w gumki lub rzepy mocujące. Skuteczność maski antysmogowej wymaga dobrego dopasowania do twarzy, aby powietrze przechodziło wyłącznie przez jej filtr (a nie wokół brzegów maski). Oznacza to, że nie jest to zwykle rozwiązanie dla dzieci (choć niektóre firmy tworzą też maski specjalnie dla nich) ani dla osób z dużą ilością owłosienia na twarzy.

Podczas stosowania maski dochodzi do nagromadzenia zanieczyszczeń, w związku z tym nie tylko przestaje w pełni sprawdzać się w swojej roli, ale też brzydko pachnie i jest źródłem szkodliwych związków, które są stale wdychane. Ze względu na obecność wody stanowi też idealne środowisko do rozwoju mikroorganizmów, a także do reakcji samych zanieczyszczeń. Dlatego maskę lub filtr należy wymieniać z częstotliwością dostosowaną do aktualnych warunków pogodowych. **(ARZ)**

FOT. 123RF

Maski z neoprenu lub gumy mogą powodować odparzenia

Dieta śródziemnomorska pomocna w ochronie przed skutkami smogu. **Oto jej główne założenia**

Dieta śródziemnomorska może być elementem ochrony przed działaniem zanieczyszczeń powietrza dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy, które redukują wywołany przez wolne rodniki stres oksydacyjny, a z rezultacie – stan zapalny. Śródziemnomorski model żywienia bazuje na warzywach, owocach i pełnoziarnistych produktach zbożowych, z dużym udziałem zdrowych tłuszczów z oliwy z oliwek i ryb, przy umiarkowanym spożyciu nabiału i chudego mięsa, i ograniczeniem ilości produktów przetworzonych i czerwonego mięsa. Założeniem tego modelu żywienia jest również ograniczenie soli do 4 g dziennie. Dieta ta jest lekkostrawna, a potrawy przygotowuje się przez gotowanie lub duszenie. Dobrym pomysłem jest także grillowanie na patelni, jednak nie należy mocno przypiekać produktów, ponieważ powoduje to powstanie rakotwórczych substancji aromatycznych. **(ARZ)**

FOT. 123RF

Zasady diety są spójne z założeniami zbilansowanego odżywiania, które zalecane są przez Światową Organizację Zdrowia

Smog w Polsce nadal nie słabnie! Jak chronić się przed jego skutkami?

Rocznie z powodu nadmiernego zanieczyszczenia powietrza pyłami i szkodliwymi związkami chemicznymi w Europie umiera prawie 400 tys. osób, **z czego w Polsce ok. 46 tys.**

Układ oddechowy

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Smog to zjawisko atmosferyczne polegające na jednoczesnym występowaniu wysokiego stężenia zanieczyszczeń powietrza w postaci dymu, gazów oraz pary wodnej. O jego natężeniu decyduje nie tylko wielkość źródła emisji szkodliwych substancji, ale również warunki meteorologiczne i ukształtowanie terenu.

FOT. 123RF

Program „Stop Smog" przewidziany na lata 2019-2024 umożliwia otrzymanie 70 proc. zwrotu kosztów wymiany starych pieców grzewczych, na obszarach objętych uchwałą antysmogową

Jego głównym źródłem jest emisja pyłów i benzopirenu z domowych pieców i lokalnych kotłowni, z których większość pracuje w nieprawidłowy sposób lub spala nieodpowiedni rodzaj paliw, w tym tworzywa sztuczne w postaci śmieci. Zła jakość powietrza odczuwalna jest szczególnie jesienią i zimą.

Smog w polskich miastach

Aż 71 proc. obszaru Unii Europejskiej to tereny, na których średni poziom pyłów zawieszonych przekracza roczną normę ustaloną przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), a skażonym powietrzem oddycha prawie 86 proc. Europejczyków.

Jakość powietrza w niektórych polskich miastach uległa ostatnio poprawie, jednak nie są to zmiany wystarczające. Szczególnie w Katowicach, Krakowie, Łodzi, Warszawie i Poznaniu roczny wskaźnik substancji toksycznych przekracza normę roczną aż o 226 proc. Niepokojące dane przedstawiono również w rankingu ISGlobal (Barcelona Institute for Global Health), który dotyczył śmiertelności w wyniku zanieczyszczenia powietrza. W pierwszej dziesiątce badanych miast znalazły się aż trzy obszary w Polsce – Aglomeracja Śląska (5. miejsce), Jastrzębie-Zdrój (7. miejsce) i Rybnik (9. miejsce).

Negatywne skutki zdrowotne

Na konsekwencje oddychania zanieczyszczonym powietrzem narażone są szczególnie osoby z osłabionym układem odpornościowym, chorobami układu oddechowego i krążenia, alergicy, kobiety w ciąży, ludzie starsi oraz dzieci.

Do najgroźniejszych problemów zdrowotnych wywołanych przez smog należą m.in.:

- częstsze zachorowania, cięższy przebieg i większa śmiertelność na SARS-COV-2,
- dolegliwości ze strony układu oddechowego, takie jak kaszel, ból gardła i chrypka,
- zwiększenie podatności układu oddechowego na infekcje bakteryjne (m.in. dwoinką zapalenia płuc i gronkowcem złocistym),
- uszkodzenie naczyń krwionośnych i częstsze powstawanie zakrzepów krwi oraz rozwój zakrzepicy żył głębokich nawet u zdrowych osób,
- upośledzenie pamięci krótkotrwałej, obniżenie IQ, wzrost ryzyka rozwoju demencji, a zwłaszcza choroby Alzheimera,
- wzrost ryzyka wylewu krwi do mózgu i zawału serca,
- nasilenie objawów i rozwój astmy, a także innych chorób płuc.

Dodatkowo narażenie kobiet na ciągły smog może skutkować przedwczesnym porodem oraz niską masą urodzeniową dziecka. Toksyny zawarte w powietrzu znacznie obniżają jakość nasienia mężczyzn, co może utrudniać zapłodnienie komórki jajowej oraz zwiększać ryzyko wczesnego poronienia.

Ochrona przed smogiem

Zapobieganie negatywnym skutkom zdrowotnym związanym ze smogiem nie jest łatwą sprawą, ponieważ nie da się całkowicie zrezygnować z wychodzenia z domu oraz otwierania okien. Można jednak zmniejszyć ilość zanieczyszczeń przyjętych poprzez płuca, unikając przebywania w godzinach szczytu w najbardziej zanieczyszczonych miejscach. Ważne, aby śledzić na bieżąco podawane informacje o stanie powietrza w danym regionie. Uprawiając aktywność fizyczną na zewnątrz, warto wybierać tereny zielone, z dala od dróg o dużym natężeniu ruchu oraz używać specjalnych masek sportowych.

Toksyny wchłaniają się nie tylko przez płuca, ale również przez powierzchnię skóry, dlatego należy zadbać o odpowiednią ochronę – za pomocą ubrań z długim rękawem, nakryć głowy, kremów ochronnych z mineralnym filtrem UV.

DOWIEDZ SIĘ

OTOCZ SIĘ ZIELENIĄ W DOMU

Rośliny pochłaniają pewną część toksycznych zanieczyszczeń pochodzących z tworzyw sztucznych i klejów, ale też dymu tytoniowego i nikotyny oraz innych związków z e-papierosów. Substancje, takie jak formaldehyd, ksylen, toluen i amoniak, a także mikropyły, są wyłapywane przez rośliny doniczkowe. Skuteczne w usuwaniu m.in. formaldehydu okazują się rośliny, takie jak bluszcz pospolity, sansewieria, szeflera drzewkowata, zielistka Sternberga, aloes zwyczajny, poinsecja, fiołek alpejski, skrzydłokwiat, draceny, palma areka, rododendron indyjski oraz niektóre filodendrony.

eprasa.pl ecb1a85f86

ZDROWIA

Za tydzień u nas

SUCHE POWIETRZE W DOMU ŹLE WPŁYWA NA ZDROWIE

KWAS PALMITYNOWY SPRZYJA NOWOTWOROM. JAK GO OGRANICZYĆ?

ZAPYTAJ LEKARZA

Jakie są przyczyny chorób oczu i jakie składniki odżywcze mogą przed nimi chronić?

EKSPERT WYJAŚNIA: Bezpośrednią przyczyną schorzeń układu wzroku są wolne rodniki tlenowe i powiązany z nimi przewlekły stres oksydacyjny, który inicjuje proces trwałego uszkodzenia tkanek oka – rogówki, soczewki czy siatkówki. To właśnie te uszkodzenia wpływają na powstanie schorzeń, takich jak zaćma, jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej, czyli AMD. Badania pokazały, że dieta bogata w witaminę C, E oraz karotenoidy (luteinę oraz zeaksantynę) zmniejsza ryzyko wystąpienia zaćmy. Choć zaćma jest przede wszystkim chorobą dotykającą osoby starsze, to zauważamy, że wiek pacjentów z każdym kolejnym rokiem się obniża. Przyczyną schorzenia w przypadku młodszych pacjentów mogą być związane z przyjmowanymi lekami, przewlekłym zapaleniem błony naczyniowej oka, nowotworem wewnątrz gałki ocznej, powikłaniami cukrzycy, ale też szkodliwymi warunkami pracy czy nieumiejętną ochroną wzroku przed promieniowaniem słonecznym. O tym, jak ważna jest z kolei obecność ryb w diecie, niech świadczy fakt, że ich niedobór w jadłospisie matki grozi retinopatią wcześniaków, a starsze dzieci, które stronią od ryb, z reguły są bardziej podatne na wady wzroku. Niedobór kwasów omega-3 w starszym wieku może być powodem zwyrodnienia plamki żółtej, która jest najczęstszą przyczyną utraty wzroku u dorosłych w krajach rozwiniętych. Kwasy omega-3 (i omega-6) wspomagają rozszerzanie naczyń krwionośnych, redukują tworzenie się zakrzepów, obniżają poziom złego cholesterolu, regulują ciśnienie tętnicze oraz przyspieszają przemianę materii. Właśnie dzięki tym właściwościom odgrywają też ważną rolę w profilaktyce jaskry, a w trakcie leczenia mają znaczenie uzupełniające.

MASZ PYTANIE

Napisz do nas na adres: redakcja@stronazdrowia.pl

Czy to prawda, że niedobór witamy A w diecie może spowodować utratę wzroku?

EKSPERT WYJAŚNIA: Trzeba pamiętać, że skutkiem niedoboru witaminy A jest kseroftalmia, czyli zespół suchego oka. Pojawienie się problemu związane jest z wysychaniem spojówki, rogówki, a nawet całego oka, co w konsekwencji może doprowadzić nawet do ślepoty.

Czym objawia się zwyrodnienie plamki żółtej?

EKSPERT WYJAŚNIA: Pierwsze sygnały zwyrodnienia plamki żółtej pojawiają się najczęściej w czasie czytania – znikają pojedyncze litery albo nawet część słów. Najczęściej choroba postępuje wolno, ale w jej niebezpieczniejszej, tzw. wysiękowej formie, dochodzi do szybkiego pogorszenia się wzroku. Bardzo ważne jest wczesne wykrycie i rozpoczęcie leczenia, ponieważ może dojść do nieodwracalnego uszkodzenia wzroku.

Lekarz okulista Justyna Krowicka, ordynator kliniki Gemini w Ostrawie.

Czy szczoteczka elektryczna pomaga utrzymać prawidłową higienę jamy ustnej?

EKSPERT WYJAŚNIA: Aby prawidłowo doczyścić zęby szczoteczką manualną, powinniśmy wykonywać tzw. ruchy wymiatające lub wibrujące w przypadku chorób dziąseł, natomiast w praktyce niewiele osób robi to poprawnie. Z tego względu szczoteczka elektryczna lub jej soniczna wersja są dużym ułatwieniem, ponieważ główka samoistnie wykonuje pożądany ruch za nas. Podstawowa szczoteczka elektryczna wykonuje do około 8000 obrotów na minutę, natomiast soniczna nawet kilkadziesiąt tysięcy ruchów. Soniczna wersja jest oparta na technologii fal dźwiękowych, gdzie poprzez szybki ruch włókien z pasty, wody i śliny wytwarzane są mikrobąbelki, które docierają w zakamarki jamy ustnej.

Lekarz stomatolog Monika Stachowicz z Centrum Periodent w Warszawie.

Spanie przy kaloryferze szkodzi zdrowiu

Zbyt wysoka temperatura w sypialni przyczynia się do otyłości, **powstawania zmarszczek i sprzyja infekcjom**

Styl życia

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Spanie przy włączonym kaloryferze oraz w mocno ogrzewanym pomieszczeniu nie jest najlepszym pomysłem. Choć, gdy na zewnątrz panuje chłód, lubimy podkręcić kaloryfer, należy jednak uważać, by nie przesadzić. Spanie w nagrzanej sypialni może okazać się szkodliwe dla zdrowia, o czym przekonuje na TikToku brytyjski lekarz.

Temperatura w czasie snu powinna mieścić się w zakresie pomiędzy 16 a 20 stopni Celsjusza. Gdy jest ona wyższa, nie tylko utrudnia nam zasypianie, ale też wpływa na jakość snu i zaburza proces regeneracji organizmu oraz obniża odporność. Dodatkowo spanie blisko źródeł ciepła, takich jak kaloryfer czy piec, powoduje przegrzanie i skutkuje bólem głowy, zmęczeniem, uczuciem rozbicia i drażliwością podczas następnego dnia.

FOT. 123RF

Obniżenie temperatury w sypialni korzystnie wpływa na jakość snu. Pozwala to nie tylko się wyspać, ale też zwiększa odporność, a także poprawia wygląd skóry, cery i sylwetki

Dlaczego spanie przy kaloryferze jest szkodliwe?

Zbyt silnie ogrzane i suche powietrze przyczynia się do wysuszenia śluzówek, co prowadzi m.in. do bólu gardła, kaszlu, kataru, kichania oraz zatykania się nosa, wystąpienia duszności.

Spanie przy ciepłym kaloryferze niekorzystnie wpływa także na urodę, ponieważ wysusza skórę, co przyczynia się do powstawania zmarszczek i podrażnień. Skóra szczególnie na dłoniach i ustach może stać się spierzchnięta i pękać. Gorące powietrze przyspiesza również przetłuszczanie się włosów.

Popularny na TikToku brytyjski lekarz dr Karan Raj, w krótkim i ciekawym filmiku opublikowanym na TikToku tłumaczy, czemu spanie w nieogrzewanym pokoju jest zdrowsze niż przy włączonym grzejniku.

Zimne powietrze w sypialni regeneruje i dodaje energii

W czasie snu temperatura naszego ciała jest niższa nawet o jeden stopień Celsjusza niż w ciągu dnia! Aby więc zasnąć, organizm musi ją obniżyć, w czym pomaga niższa temperatura otoczenia, która dodatkowo ułatwia zasypianie. Natomiast jeśli sypialnia jest zbyt mocno ogrzewana, organizm musi włożyć więcej wysiłku w obniżenie temperatury ciała. To z kolei wydłuża proces zasypiania. Właśnie z tego powodu w czasie letnich upałów mamy problemy z zasypianiem.

Dodatkowo gorące powietrze obniża jakość snu. W wysokiej temperaturze mózg nie odpoczywa, ponieważ cały czas „walczy" ze zbyt wysoką temperaturą, starając się ją obniżyć. To z tego powodu możemy się wybudzać w środku nocy. Wysoka aktywność mózgu zaburza przede wszystkim fazę snu REM, czyli snu głębokiego, w której organizm oraz mózg odpoczywają i się regenerują. W efekcie po nocy w przegrzanym pomieszczeniu budzimy się niewyspani i nadal zmęczeni.

Chłód wspomaga odchudzanie

Jak przekonuje w nagraniu na TikToku dr Raj niska temperatura otoczenia, nie tylko w czasie snu, sprzyja tworzeniu się tkanki tłuszczowej brunatnej, która w przeciwieństwie do tkanki białej nie gromadzi kalorii, ale je spala. W największej ilości brązowy tłuszcz występuje u dzieci, z wiekiem jednak zanika, a ma to związek z brakiem ekspozycji na niskie temperatury oraz siedzącym trybem życia. W efekcie brązowy tłuszcz zamienia się w biały, co prowadzi do zwiększania się masy ciała i nadwagi, która jest przyczyną wielu chorób metabolicznych.

Dlatego zwiększenie ilości brązowego tłuszczu poprzez ekspozycję na niższe temperatury w czasie snu, ale też w ciągu dnia wspomaga odchudzanie. Brązowy tłuszcz uczestniczy także w procesie regulacji poziomu cholesterolu, glukozy we krwi oraz poprawia wrażliwość komórek na insulinę.

Jeśli nie wyobrażasz sobie, żeby spać przy wyłączonym ogrzewaniu w środku zimy, to zadbaj o to, aby w sypialni temperatura w nocy nie przekraczała 20 st. C. W tym celu przykręć kaloryfery, a łóżko ustaw jak najdalej od źródła ciepła. Wieczorem natomiast, na ok. 1 godzinę przed snem wywietrz pomieszczenie otwierając okna chociaż na kilka minut. Stosuj też nawilżacze powietrza, zawłaszcza w pokojach dziecięcych, które nieco obniżają temperaturę w pomieszczeniu.

WAŻNE

SPANIE W ZIMNYM POKOJU ODMŁADZA

Zbyt wysoka temperatura w sypialni, utrudniając zasypianie, zaburza produkcję melatoniny, czyli hormonu wytwarzanego w mózgu i odpowiedzialnego nie tylko za zasypianie, ale też za procesy regeneracyjne organizmu w czasie snu. Poziom melatoniny w czasie snu wzrasta i hamuje wydzielanie kortyzolu, który odpowiedzialny jest za pobudzenie organizmu do działania. Dzięki temu melatonina hamuje także stres oksydacyjny, czyli działa przeciwutleniająco, zwalczając wolne rodniki, co spowalnia procesy starzenia się oraz niweluje stany zapalne.

eprasa.pl ecb1a85f86

Z ŻYCIA GWIAZD

CELEBRYCI

Dominika Tajner poprawiła sobie biust

Jesienią zeszłego roku celebrytka odkryła na piersi guza. Szybko poddała się operacji i usunęła zmianę. Nie była jednak zadowolona z wyglądu biustu, dlatego postanowiła zrobić zabieg rekonstrukcji biustu. Wtedy zgłosiła się do niej firma organizująca takie operacje, proponując usługi w zamian za reklamę. Dzisiaj Tajner jest już po zabiegu w Pradze. Na Instagramie pojawiło się jej zdjęcie z lekarzem, który przeprowadzał operację, i podziękowania.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

CELEBRYCI

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Rozenek-Majdan: Do czego są starsze dzieci?

Celebrytka spędza wakacje w Tajlandii. W minioną niedzielę pokazała na Instagramie zdjęcia z „leniwego" poranka spędzonego w łóżku z synkiem Heniem. Jeden z internautów zapytał, jak Majdanowie radzą sobie w takiej sytuacji ze spacerem psów. „Tu z nami nie ma psów. Ale w domu, od czego są starsze dzieci?" – odpisała Rozenek-Majdan rezolutnie.

Krzysztof Ibisz szusuje we Włoszech

Podczas gdy większość celebrytów spędza zimowy urlop w Tajlandii czy w Meksyku, gwiazdor Polsatu wybrał się z żoną do Włoch, żeby pojeździć na nartach. Oboje posyłają szerokie uśmiechy z ośnieżonych stoków na zdjęciu w internecie, które Ibisz podpisał: „Stęskniłem się za tym cudnym sportem. Tydzień w zimie w górach to jak trzy tygodnie urlopu w lecie".

CELEBRYCI

FOT. KRYSTIAN DOBUSZYŃSKI

Małgorzata Kożuchowska ma wybrednego syna

Gwiazda polskiego kina dba o edukację syna. Niedawno pochwaliła się w internecie, że siedmioletni Jan Franciszek był z nią na „Dziadku do orzechów" w Operze Narodowej, a teraz zamieściła zdjęcie z wyprawy do Madrytu, gdzie w Muzeum Narodowym pokazywała mu obrazy mistrzów malarstwa. „Mamo, nudzę się" – powiedział chłopak przed dziełem Picassa. Zachwycił się za natomiast obrazem Salvadora Dalego. „Bezcenne chwile" – podsumowała aktorka. **(GZL)**

TV HIT

FILM

Sekretne życie Marilyn...

WP 7:30

Norma Jeane Mortenson karierę rozpoczęła jako modelka. Została zauważona przez H. Hughesa, dzięki któremu podpisała pierwszy kontrakt i zaczęła używać pseudonimu Marilyn Monroe.

SERIAL

Czarna Żmija

TVP KULTURA 18:50

Znakomity brytyjski serial komediowy opowiadający o losach rodu Czarnych Żmij na tle historii imperium brytyjskiego.– od średniowiecza przez okres panowania Elżbiety I, regencję aż do I wojny światowej.

FILM

Mali mężczyźni

TVP KULTURA 20:00

Jake i Tony mają po 13 lat. Zaprzyjaźniają się, gdy rodzina Jake'a przenosi się do domu zmarłego dziadka. Rodzinne konflikty i kłopoty w biznesie wystawiają więź nastolatków na ciężką próbę.

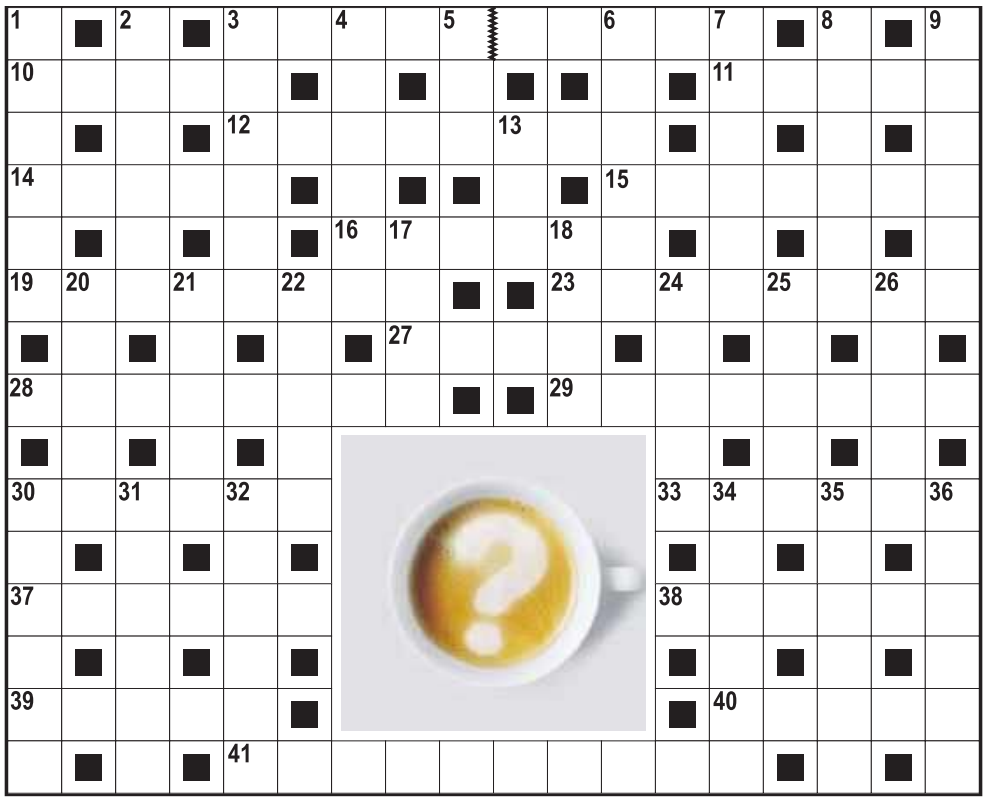
DOKUMENT

Wojtyła. Śledztwo

TVP 1 22:50

Film analizuje, czy kryje się coś za publicznym wizerunkiem Świętego Jana Pawła II, co umykało powszechnej świadomości i jakie było prywatne oblicze najbardziej publicznej postaci świata.

Krzyżówka nr 6



Poziomo:

3) np. Old Surehand dla Indianina,
10) zmieniacze w motocyklu lub samochodzie,
11) rynek w starożytnej Grecji,
12) czym w młodości nasiąknie, tym na starość trąci,
14) statek marynarki wojennej,
15) zły los, bieda, niepowodzenie,
16) centralna część ciała,
19) Franz Kafka lub Joseph Haydn,
23) spis kontrolny towarów w sklepie,
27) skrzynka w lokalu wyborczym,
28) bezpłatny sposób podróżowania,
29) szpunt dużej beczki, czop,
30) w porzekadle jest cierpliwy,
33) mlekiem i miodem płynąca,
37) kawiarniany dla czterech osób,
38) ozdobne klapy marynarki,
39) zbiór głównych zasad wiary,
40) najgrubszy palec ręki,
41) rumowisko po zburzeniu domu.

Pionowo:

1) opaska na szyi owczarka,
2) cofanie się w rozwoju, recesja,
3) dzianina z włókna poliestrowego,
4) altówka miłosna, wildamora,
5) uprzywilejowany kolor w kartach,
6) dawne względy, grzeczności,
7) octowa do borowików,
8) korona na głowie daniela,
9) koń maści białej w plamy,
13) kapłan obrządku wschodniego,
17) wymuszany przez porywacza,
18) zwichnięcie kostki,
20) przywidzenie, iluzja, urojenie,
21) mocują koc do plecaka,
22) piłkarski klub z Mediolanu,
24) wełna zwinięta w pęczek,
25) miasto na Lazurowym Wybrzeżu,
26) marka aparatów fotograficznych,
30) niewielki metalowy pojemnik,
31) bierka na szachownicy,
32) końcowa część powieści,
34) pole po skoszeniu rosnących na nim zbóż,
35) ukryta drwina, szyderstwo,
36) ulotka o propagandowej treści.

Rozwiązanie nr 5

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Nie wszystko będzie dziś układać się po Twojej myśli. Horoskop dzienny mówi, że drobne niepowodzenia popsują Ci nastrój i sprawią, że będziesz stronić od ludzi.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ktoś będzie próbował dzisiaj sterować Twoimi poczynaniami. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że nerwowo zareaguje, gdy zapytasz o przyczyny takiego zachowania.

Baran (21.03 - 19.04)
Raczej nie oczekuj dzisiaj żadnych istotnych zmian. Życie będzie toczyło się utartym szlakiem. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nudą powieje niemal z każdego kąta.

Byk (20.04 - 20.05)
Nie miej pretensji, jeśli nie wszyscy będą pozytywnie reagować na Twoje propozycje. Horoskop dzienny radzi je nieco zmodyfikować.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dzisiaj dobry dzień na nadrabianie wszelkich zaległości. Horoskop na dziś to wskazówka, by zabrać się za to, co odkładasz od dawna.

Rak (22.06 - 22.07)
Zadbaj dzisiaj o potrzeby swojego organizmu. Horoskop dzienny na środę stanowczo radzi nie lekceważyć żadnych niepokojących sygnałów.

Lew (23.07 - 22.08)
Ktoś będzie dzisiaj klepał Cię po plecach i prawił komplementy, ale horoskop dzienny zapowiada, że nie wszystkie te gesty będą miały coś wspólnego ze szczerością. Lepiej uważaj...

Panna (23.08 - 22.09)
Trzymaj dzisiaj język za zębami i nie zabieraj głosu bez potrzeby. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że powściągliwość w słowach będzie Ci potrzebna jak mało kiedy.

Waga (23.09 - 22.10)
Trudno Ci będzie dzisiaj przychodziło podejmowanie wiążących decyzji. Horoskop dzienny na środę mówi, że w związku z tym chętnie będziesz zasięgać opinii innych osób.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Czeka Cię wyjątkowo pracowity dzień. Horoskop dzienny ostrzega, że nad niektórymi obowiązkami trudno Ci będzie zapanować.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Trzymaj się przyjętych na dzisiaj planów. Horoskop na dziś mówi, że jakiekolwiek odstępstwa mogą okazać się dość kosztowne.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz w doskonałej kondycji. Horoskop dzienny na środę wróży, że Twoje możliwości będzie ograniczać tylko Twoja wyobraźnia.

GAZETA LUBUSKA

REDAKCJA
al. Niepodległości 25
65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 802, 68 32 48 600
fax 68 32 48 872
redakcja@gazetalubuska.pl
Redaktor naczelny: Janusz Życzkowski
jzyczkowski@gazetalubuska.pl

Wydawca
Robert Gorbat, rgorbat@gazetalubuska.pl
tel. 510 026 995
DZIAŁY:
Informacyjny
miasto@gazetalubuska.pl
tel. 510 026 978, 697 770 049
Magazyn GL
Michał Olszański
molszanski@gazetalubuska.pl
Online
glonline@gazetalubuska.pl
mkorn@gazetalubuska.pl
Sportowy
skozica@gazetalubuska.pl
ckonarski@gazetalubuska.pl
tel. 519 503 695, 510 026 946, 510 026 557

ODDZIAŁY:
GORZÓW WLKP., ul. Sikorskiego 111, (Park 111 II p.), 66-400 Gorzów Wlkp., tel. 95 72 25 772, 697 770 365, 510 026 983
MIĘDZYRZECZ, Dariusz Dutkiewicz, ddutkiewicz@gazetalubuska.pl
NOWA SÓL, Eliza Gniewek-Juszczak, tel. 697 770 041
SŁUBICE, Aleksandra Pazda, tel. 510 026 985
ŚWIEBODZIN, Anna Moyseowicz, tel. 781 023 921
ŻAGAŃ, Małgorzata Trzcionkowska, tel. 697 770 399
ŻARY, Aleksandra Łuczyńska, tel. 502 499 234
Polska Press sp. z o.o. Oddział w Zielonej Górze
al. Niepodległości 25,
65-042 Zielona Góra
sekretariat@gazetalubuska.pl
tel. 68 32 48 600, 68 32 48 802, faks 68 32 48 872

Prezes oddziału Grzegorz Widenka
tel. 68 32 48 600,
grzegorz.widenka@polskapress.pl
Marketing, tel. 510 026 990
marketing@gazetalubuska.pl
BIURA OGŁOSZEŃ
Gorzów Wlkp., ul. Sikorskiego 111 (Park 111 II p.),
66-400 Gorzów Wlkp., tel. 510 026 986, 519 503 780
bog.gazetalubuska@polskapress.pl
Słubice, ul. T. Kościuszki 6/1
69-100 Słubice, tel. +48 95 75 80 760
bos@gazetalubuska.pl
Zielona Góra, al. Niepodległości 25,
65-042 Zielona Góra,
tel. 512 212 994, 510 026 976, 510 026 991
bo.gazetalubuska@polskapress.pl
reklama.gazetalubuska@polskapress.pl

Serwis prenumeratora, tel. 68 381 70 52
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
60-175 Poznań/Skórzewo, ul. Malwowa 158,

©℗ - 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.

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

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 Tomasz Przybek
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Maciej Kossowski
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

eprasa.pl ecb1a85f86

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

POKÓJ Kuchnia (wynajem) 888600140

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę bud. tel.785716467

GARAŻE

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

FUNDUSZ Pożyczkowy oferuje pożyczki unijne w kwocie do 300 tys. zł na 60 m-cy, oprocentowane od 2,21%, 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

Potrzebujesz gotówki? Weź pożyczkę! Nr telefonu 573 573 573

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 10.000 A auta kupię 601782501

ABSOLUTNIE nie złomuj autka. Skup aut. Transport. 791809196

AUTOKASACJA legalna, skup aut w każdym stanie, darmowy dojazd do klienta tel.601 857 328, 95-741 54 71

Praca

ZATRUDNIĘ

Na remonty Ziel. G. tel. 791477267

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz, elektr., spawacz, betoniarz: 730011300

NIEMIECKA firma zatrudni do regipsów. Tel. 0049 170 540 50 90.

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH, WYSOKIE ZAROBKI DO 1800 EURO, DARMOWY PRZEJAZD, GWARANCJA ZATRUDNIENIA. Tel. 518 733 727

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Zdrowie

GINEKOLOGIA

Ginekolog położnik - dr Kamila Krejczy specjalista położnictwa i ginekologii, gabinet prywatny. Klinika Wiśniowa, Zielona Góra Anieli Krzywoń 2, rejestracja: 693440644, 68 4546445/46

PRZYCHODNIE, KLINIKI

Operacje zaćmy na NFZ. Krótkie terminy. Wymagane skierowanie na operację. Laserowe usuwanie żylaków kończyn, odbytu. Klinika Wiśniowa/SCM Urolog, Zielona Góra, Anieli Krzywoń 2, rejestracja tel. 693440644, 68/4546445, 46.

PROSTATA - wykonywanie biopsji fuzyjnej celowanej prostaty pod kontrolą Rezonansu Magnetycznego. Endoskopowe usuwanie prostaty laserem holmowym. Klinika Wiśniowa/ SCM Urolog, Zielona Góra, Anieli Krzywoń 2, rejestracja tel. 693440644, 68/4546445, 46.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE, szpachlowanie tel.501-780-843

OKNA rolety roletki. Montaż - serwis - naprawa. Ptasia 32/7B, 535530555

UKŁADANIE glazury, również płytek dużego formatu tel.501-780-843

Komunikaty

BURMISTRZ NOWOGRODU BOBRZAŃSKIEGO informuje, że na tablicy ogłoszeń przed siedzibą Urzędu Miasta Nowogród Bobrzański przy ul. Słowackiego 11 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej zostały podane do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy.

BURMISTRZ NOWOGRODU BOBRZAŃSKIEGO informuje, że na tablicy ogłoszeń przed siedzibą Urzędu Miasta Nowogród Bobrzański przy ul. Słowackiego 11 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej został podany do publicznej wiadomości wykaz lokali mieszkalnych przeznaczonych do sprzedaży wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy.

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0010387329

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko."

Ze smutkiem zawiadamiamy,
że 3 stycznia 2022 roku odeszła od nas
nasza kochana Babcia i Prababcia

Ś†P

Barbara Rault

z domu Knast

Pogrzeb odbędzie się
14 stycznia 2022 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

REKLAMA 0010370754

INFORMATOR POGRZEBOWY

NOWAK - LUBUSKI DOM POGRZEBOWY, Zielona Góra, ul. Grottgera 11 (obok USC). Całodobowy transport Zmarłych. Tel. 531 208 990. Usługi świadczone w ramach zasiłku pogrzebowego z ZUS

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

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

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

WRZOS Gorzów Wlkp., ul. Borowskiego 35/1, tel. 95-7200333, 722303333 ORGANIZACJA POGRZEBÓW I POGOTOWIE POGRZEBOWE (24h).

OMNIS Gorzów Wlkp., ul. Żwirowa 76, tel. 95-7224208 www.omnis.net.pl Organizacja pogrzebów i Pogotowie pogrzebowe (24 h)

A.D Rzepeccy, tel. 605386111, Zielona Góra, ul. Chrobrego 59/4, Świdnica, Długa 25, Czerwieńsk, Chrobrego 1a. Kompleksowa obsługa pogrzebów całą dobę. Zabieranie z domu.

KAMIŃSCY, Zielona Góra, Kościelna 4, Zyty 19, przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów, 68-323 05 09, 693 424 440

SACRUM Całodobowe Usługi Pogrzebowe. W ramach zasiłku ZUS – bezgotówkowa organizacja pogrzebów tradycyjnych, kremacja. Odbiór z miejsca zgonu 24h. Transport krajowy i zagraniczny. Zielona Góra, Sulechów, Czerwieńsk i okolice. Tel. 605-511-511

0010392215

„Mamo, gdy minie rozpacz i ból, w sercach naszych pozostanie piękny obraz Twój"

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 7 stycznia 2022 roku odeszła od nas
nasza Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś†p

Rozalia Szczurek

Pogrzeb odbędzie się
13 stycznia 2022 roku o godz. 10.40
na cmentarzu komunalnym (nowym)
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pogrążona w żałobie
Rodzina

0010391097

Wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy

Beacie Szorc

z powodu śmierci

Teścia

składają *Pracownicy Zakładu Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Krośnie Odrzańskim*

0010391699

Serdeczne podziękowania Wszystkim,
którzy w tak bolesnych dla nas chwilach dzielili z nami
smutek i żal, okazali wiele serca i życzliwości
oraz uczestniczyli w ceremonii pogrzebowej

ś†p **Józefa Kuty**

składają
żona i syn z rodziną

0010391990

Z głębokim bólem i żalem zawiadamiamy,
że 7 stycznia 2022 r. odszedł od nas na zawsze,
nasz najukochańszy Mąż, Tata, Syn i Brat

ś†p

Krzysztof Hamerla

Pogrzeb odbędzie się w piątek,
14 stycznia 2022 r. o godz. 14.30
na cmentarzu komunalnym (nowym)
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Pożegnanie osoby zmarłej w kaplicy od godz. 14.00.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0010391946

Z głębokim żalem zawiadamiam,
że 5 stycznia 2022 roku
odeszła w wieku 96 lat moja kochana Mama

Krystyna Mroczkowska

z domu Kozikowska

kapitan MO, pierwsza powojenna gorzowska milicjantka.

Pogrzeb odbędzie się w piątek
14 stycznia 2022 roku o godz. 13.10
na starym cmentarzu komunalnym
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Córka Danuta

eprasa.pl ecb1a85f86

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Novak Djoković trenuje w Melbourne przed Australian Open, ale...

Czy Djoković skłamał? Kolejny zwrot w aferze

Tenis

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Novak Djoković opuścił w poniedziałek ośrodek dla imigrantów i zdążył już nawet pochwalić się zdjęciami z pierwszego treningu na kortach Melbourne Park. Okazuje się jednak, że to nie koniec jego problemów.

Na jaw wychodzą coraz to nowe fakty, stawiające go w niezbyt dobrym świetle. Najnowszy jest taki, że Djoković skłamał w deklaracji podróży, którą wypełnił po przylocie do Australii - tak przynajmniej wynika z dokumentów opublikowanych m.in. przez dziennikarza „New York Timesa" Bena Rothenberga. Serb poinformował w nich, że nigdzie nie podróżował przez ostatnie dwa tygodnie przed pojawieniem się w Melbourne. Okazało się to nieprawdą, bo w międzyczasie trenował w hiszpańskiej Marbelli.

Wątpliwości budzi również pozytywny wynik testu na koronawirusa, który miał umożliwić mu wjazd do Australii ze statusem ozdrowieńca (wcześniej mówiło się o „chorobie stanowiącej przeciwwskazanie do zaszczepienia się").

Dopytywany przez zagranicznych dziennikarzy brat tenisisty potwierdził na poniedziałkowej konferencji prasowej w Belgradzie, że ten o zakażeniu COVID-19 dowiedział się 16 grudnia (wyzdrowiał dopiero 22). Nie chciał za to wyjaśnić, dlaczego Djoković w kolejnych dniach udzielał się mimo to publicznie.

Wątpliwości pojawiły się również co do samego wyniku testu. Wspomniany już Rothenberg podważył jego wiarygodność, skanując wydrukowany na teście kod QR. Jak ujawnił, przeniosło go na stronę internetową pokazującą, że jego wynik był... negatywny. Godzinę później Amerykanin spróbował ponownie i tym razem był już pozytywny. „Kto psuje tę stronę?" - zastanawiał się dziennikarz na Twitterze...

Kontrowersje związane z testem i złożenie fałszywego oświadczenia mogą bardzo zaszkodzić Djokoviciowi. Już wcześniej mówiło się, że mimo korzystnego dla siebie wyroku sądu Serb może być zmuszony do opuszczenia Australii decyzją tamtejszego ministra ds. imigracji Alexa Hawke'a (ma takie uprawnienia). Ten na razie zwleka z jej podjęciem, nie chcąc działać pod wpływem emocji. Nadal realny (choć chyba coraz mniej) jest jednak scenariusz, w którym Serb ostatecznie nie zagra w Melbourne. ©℗

W poszukiwaniu nowych Kozłowskich i Kamińskich

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

Piłka nożna

Za sprawą Kacpra Kozłowskiego i Jakuba Kamińskiego zimowe okienko transferowe jest dla PKO BP Ekstraklasy rekordowe. Jak wyglądają perspektywy na to, że w najbliższym czasie kolejny klub dostanie za zawodnika ośmiocyfrową kwotę w euro?

Zaledwie pięć dni dzieliło transfery Kacpra Kozłowskiego i Jakuba Kamińskiego warte łącznie 21 mln euro, czyli ponad 95 mln zł. Za pierwszego Brighton & Hove Albion zapłaciło 11 mln euro - tyle samo, ile w październiku 2020 r. za Jakuba Modera (to najwyższe transfery w historii ekstraklasy). Drugi będzie kosztował VfL Wolfsburg 10 mln euro. Transakcja z udziałem Kamińskiego zostanie sfinalizowana latem. Kozłowski też trafi do Brighton po zakończeniu sezonu, wcześniej będzie jednak ogrywał się w drużynie beniaminka i sensacyjnego lidera ligi belgijskiej, Royale Union Saint-Gilloise.

Kozłowski, Moder i Kamiński to jedyni w historii ekstraklasy bohaterowie ośmiocyfrowych (w euro) transferów. Dziewięciu kolejnych piłkarzy kosztowało od 4,75 do 7 mln. Cechy wspólne? Młodzi, ofensywnie usposobieni, sprzedani po EURO 2016. Z tego schematu wyłamują się bramkarz Radosław Majecki, stoperzy Jan Bednarek i Kamil Piątkowski, a także Robert Lewandowski (odszedł z Lecha w 2010 r.) i Adrian Mierzejewski (transfer z Polonii do Trabzonsporu w 2011, do tego miał wtedy - bagatela - prawie 25 lat).

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Kacper Kozłowski odszedł z Pogoni Szczecin za 11 mln euro

Jeśli mamy typować kolejnego zawodnika, który może rozbić transferowy bank, powinien on spełniać powyższe warunki. Nie zaszkodzi zainteresowanie selekcjonera reprezentacji (Kozłowski był ulubieńcem Paulo Sousy, Kamiński i Moder przed transferami zaliczyli debiuty w kadrze). Mniej ważny wydaje się być klub. Kiedyś Legia i Lech miały niemalże duopol na wysokie transfery. Obecnie wśród 12 najdrożej sprzedanych piłkarzy w historii ligi pięciu opuściło inne kluby niż Wojskowi i Kolejorz: wspomniane Pogoń i Polonię, a także Cracovię (Bartosz Kapustka), Raków (Piątkowski) i Zagłębie Lubin (Bartosz Białek).

Mimo wszystko kandydatów do kolejnego dużego transferu najłatwiej szukać wśród liderującego w tabeli Lecha oraz Legii, której piłkarze jesienią w ekstraklasie zawodzili, lecz pokazali się w Lidze Europy, gdzie pokonali Leicester i Spartaka Moskwa. Okno wystawowe w pozostałych klubach wydaje się być obecnie dużo węższe.

W Poznaniu duże nadzieje wiązano z Michałem Skórasiem i Filipem Marchwińskim, obaj nie rozegrali jednak rundy życia. Pierwszy strzelił jednego gola w 18 meczach, drugi łącznie spędził na murawie 86 minut. Obaj są też starsi od Kamińskiego. W stolicy są zdolni bramkarze (Cezary Miszta i Kacper Tobiasz), potencjał mają Maik Nawrocki, Kacper Skibicki czy Szymon Włodarczyk. Jesienią także się jednak nie wyróżniali. Wśród Polaków największą szansą na duży zarobek wydaje się być Bartłomiej Slisz, za którego Legia zapłaciła Lubinowi ponad 1,5 mln euro. Pomocnik zaliczył już 99 meczów w lidze i zadebiutował w reprezentacji. W marcu skończy jednak już 23 lata.

- Najlepsi młodzi zawodnicy błyskawicznie wyjeżdżają. Zobaczymy, jak rozwiną się ci, którzy zostali w ekstraklasie. Na tę chwilę nie zapowiada się, żeby jeszcze w tym okienku ktoś został sprzedany za ogromną kwotę. Za pół roku czy rok wiele może się zmienić. Najważniejsze, żeby młodzi dostawali szanse. Przykłady Lecha i Pogoni pokazują, że promowanie młodzieży może iść w parze z wynikiem sportowym. Innym klubom wychodzi to jednak gorzej - ocenia Marek Jóźwiak, były obrońca oraz szef skautingu Legii, a do niedawna dyrektor sportowy Wisły Płock.

Czy ośmiocyfrowe sumy za najlepszych młodych Polaków staną się standardem?

- To będzie uzależnione od klasy zawodnika i możliwości finansowych zainteresowanych klubów. Umówmy się, Kozłowski i Kamiński jesienią byli najbardziej wyróżniającymi się młodzieżowcami w lidze. W Polsce 10 mln euro wydaje się zawrotną sumą, ale np. na angielskich klubach nie robi ona żadnego wrażenia. Kluczową rolę odgrywa wiek, Brighton i Wolfsburg kupiły talenty do oszlifowania. Myślę, że w większości przypadków kwoty będą nieco niższe, ale jeżeli wśród zawodników ofensywnych, bo za nich płaci się zdecydowanie więcej niż za obrońców, trafi się prawdziwa perełka, rekord transferowy zostanie niedługo pobity - dodaje Jóźwiak.

Czekamy więc na rundę wiosenną. Oby zabłysnął w niej kolejny wielki talent. ©℗

(Super)Pucharowa środa. Piłkarskie hity we Włoszech, Hiszpanii i Anglii

Piłka nożna

Tomasz Dębek
Twitter: @T_Debek

Na powrót Ligi Mistrzów trzeba zaczekać jeszcze miesiąc, dziś hitów jednak nie zabraknie. Kibice będą musieli wybierać pomiędzy El Classico, starciem Interu z Juventusem i derbami Londynu Tottenham - Chelsea.

To nie będzie pucharowa, tylko superpucharowa środa. O to trofeum zmierzą się we Włoszech Inter (mistrz) i Juventus (zdobywca pucharu oraz dziewięciu poprzednich tytułów Serie A). Początek o godz. 21.00, transmisja w Polsacie Sport.

Widowisko zapowiada się wybornie. Rozpędzony Inter idzie po kolejny tytuł, nad Starą Damą ma 11 pkt. przewagi i zaległy mecz do rozegrania. Juventusowi charakteru z pewnością jednak nie zabraknie. Piłkarze Massimiliano Allegriego pokazali to w niedzielę - 20 minut przed końcem wyjazdowego meczu z Romą przegrywali 1:3, a skończyło się na 4:3. Bohaterem był Wojciech Szczęsny, który w końcówce obronił rzut karny.

Juve pojedzie na Stadion Giuseppe Meazzy osłabione, szczególnie w obronie. Zawieszeni za kartki (przechodzą z meczów ligowych) są Juan Cuadrado i Matthijs de Ligt. Kontuzje leczą Alex Sandro i Leonardo Bonucci (ten drugi może wrócić do kadry meczowej, ale raczej na ławkę), po przejściu koronawirusa do gry dopiero wrócił Giorgio Chiellini, który z Romą zagrał osiem minut. Z kolei w ataku zabraknie Federico Chiesy (zerwał więzadła krzyżowe).

W nieco innej formule grają o Superpuchar Hiszpanii. Od 2020 r. walczą o niego cztery zespoły: mistrz, wicemistrz i finaliści Copa del Rey. W tej edycji to odpowiednio: Atletico Madryt, Real Madryt, FC Barcelona i Athletic Bilbao. W Rijadzie zmierzą się o trofeum w systemie pucharowym. Już w półfinale dojdzie do El Classico Barca - Real (20.00, Eleven Sports 1).

Inter czy Juventus z dziurą w obronie? Real czy osłabiona Barcelona? Chelsea czy Tottenham bez Sona? To będzie ciekawy dzień dla kibiców

Zdecydowanym faworytem są Królewscy, którzy nie tylko miażdżą Dumę Katalonii w tabeli La Liga (17 pkt. przewagi, Blaugrana ma jeden mecz mniej), ale też polecieli do Arabii Saudyjskiej w niemal najmocniejszym składzie. U rywali niepewne są występy m.in. Ansu Fatiego i Frenkiego de Jonga, którzy ostatnio pauzowali przez kontuzje. Z kolei Pedri i Ferran Torres dołączyli do drużyny później: wylot umożliwiły im negatywne wyniki testów na COVID uzyskane w poniedziałek.

Pucharowych emocji nie zabraknie też dla kibiców angielskiego futbolu. O 20.45 Tottenham podejmie Chelsea (Eleven Sports 2 i 4) w rewanżowym półfinale Carabao Cup, czyli Pucharu Ligi. Na Stamford Bridge 2:0 wygrali The Blues. Szanse Kogutów na odwrócenie losów dwumeczu znacznie zmalały jednak po kontuzji Son Heung-Mina, który ma pauzować do końca stycznia.

Alternatywą dla 172. derbów północno-zachodniego Londynu będzie ligowy mecz West Hamu z Norwich (20.45, Canal+ Sport), w którym Łukasza Fabiańskiego będzie starał się pokonać Przemysław Płacheta. ©℗

eprasa.pl ecb1a85f86

Lubuscy sportowcy czekają na głosy kibiców w finale ogólnopolskim

Cezary Konarski
510 026 946
ckonarski@gazetalubuska.pl

Plebiscyt

Czytelnicy „Gazety Lubuskiej" wybrali najpopularniejszych lubuskich sportowców i trenerów 2021 roku. Informowaliśmy o tym tuż po Nowym Roku. Teraz kibice mogą wspierać zwycięzców poszczególnych kategorii w finale ogólnopolskim. To nowość w historii naszego plebiscytu. W tej chwili spośród Lubuszan największe szanse na bardzo dobry wynik ma Konrad Kałasznikow, zielonogórski karateka, który wygrał wojewódzką rywalizację w kategorii Sportowy Talent Roku.

FOT. CEZARY KONARSKI

Konrad Kałasznikow, Sportowy Talent Roku w Lubuskiem według Czytelników „Gazety Lubuskiej". Karateka ma szanse na zajęcie czołowej lokaty w finale ogólnopolskim plebiscytu

Plebiscytowa rywalizacja tradycyjnie podzielona została na etapy. Najpierw poznaliśmy najpopularniejszych sportowców i trenerów w powiatach, a na początku bieżącego roku zakończył się wojewódzki finał 59. Plebiscytu Sportowego organizowanego przez naszą redakcję. Przypominamy triumfatorów poszczególnych kategorii, których nagrodzimy w lutym podczas uroczystej gali: Sportowiec Roku - kobiety: Agata Pałka (judo, Olimp Nowa Sól); Sportowiec Roku - mężczyźni: Michał Nowak (biegi długodystansowe, Trzciel); Trener Roku: Jerzy Zarzycki (strzelectwo, Gwardia Zielona Góra); Sportowy Talent Roku: Konrad Kałasznikow (karate, LCL-Klub Karate NIDAN Zielona Góra); Drużyna Roku: LCL-Klub Karate NIDAN Zielona Góra.

Wszyscy zwycięzcy z regionu oraz ci, którzy zajęli drugą i trzecią lokatę, uzyskali awans do finału ogólnopolskiego, który zorganizowany został po raz pierwszy w historii plebiscytowej zabawy. Zachowali na kontach głosy, które zdobyli we wcześniejszych etapach. Na swoich faworytów Czytelnicy mogą głosować do 18 stycznia, do godz. 21.00. Szczegóły plebiscytu, wykaz kandydatów i sposoby głosowania dostępne są w serwisie gazetalubuska.pl/plebiscyt-sportowy. Tam też znajdziecie wyniki etapu powiatowego i finału wojewódzkiego.

Spośród Lubuszan póki co największe szanse na znalezienie się w gronie laureatów ma Konrad Kałasznikow. Zawodnik LCL-Klubu Karate NIDAN Zielona Góra w finale wojewódzkim z dużą przewagą wygrał kategorię Sportowy Talent Roku. W finale ogólnopolskim jest w ścisłej czołówce, wczoraj zajmował drugą pozycję. W tej samej kategorii na 11. miejscu była jego koleżanka klubowa Wiktoria Warzecha. Niezłą sytuację wyjściową na poprawę swojej lokaty ma Agata Pałka. Najpopularniejsza lubuska sportsmenka wczoraj była 13. W klasyfikacjach innych kategorii czekających na głosy kibiców Lubuszan można było znaleźć pod koniec drugiej dziesiątki.

Zwycięzcy finałów - wojewódzkich i ogólnopolskiego - zostaną zaproszeni na galę do Warszawy, gdzie otrzymają dyplomy, statuetki i nagrody finansowe - zwycięzcy w regionie 2000 zł, a najlepsi w kraju dodatkowo 5000 zł.

Kapituła wybierze najlepszych sportowców roku

Niezależnie od wyboru najpopularniejszych sportowców tradycyjnie powołana zostanie kapituła plebiscytu, która wskaże najlepszych sportowców województwa lubuskiego. W tym roku przyznane zostaną nagrody dla pięciu Sportowców Roku, Trenera Roku - sporty indywidualne, Trenera Roku - sporty zespołowe oraz Drużyny Roku.

Zwycięzców poznamy podczas lutowej Gali Sportu Lubuskiego. Ostatni raz kapituła plebiscytu tytuł Sportowca Roku przyznała przed dwoma laty. Tytuł otrzymał żużlowiec Stali Gorzów Bartosz Zmarzlik. Rok temu - z uwagi na pandemię - wybierano najlepszych sportowców dekady. Zwyciężyła Karolina Naja, medalistka olimpijska w kajakarstwie. ©℗

Partnerzy plebiscytu:
EB·F DEVELOPMENT
ELEKTROCIEPŁOWNIA „ZIELONA GÓRA" S.A.

Zielona Góra gospodarzem następnych mistrzostw

Kolarstwo

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

Zielona Góra będzie gospodarzem przyszłorocznych mistrzostw Polski w kolarstwie przełajowym. Impreza odbędzie się 14 i 15 stycznia na terenie Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Drzonkowie.

To jedna z najlepszych informacji dla lubuskiego kolarstwa po rozegranych kilka dni temu mistrzostwach Polski w Gościęcinie. Zielona Góra była już kiedyś gospodarzem rywalizacji najlepszych w Polsce „błotniaków", ale było to dość dawno - 21 lat temu. W najbardziej prestiżowym wyścigu elity triumfował wtedy Dariusz Gil, zawodnik POM Strzelce Krajeńskie, który w tamtym czasie wiele razy sięgał po złoty medal mistrzostw Polski.

Dziś dominatorem wśród przełajowców jest Marek Konwa. Kolarz pochodzący z Zielonej Góry w tym roku dziesiąty raz z rzędu sięgnął po tytuł mistrza Polski w kategorii seniorów. Były zawodnik zielonogórskiej Trasy dziś reprezentuje UKS Krupiński Suszec.

W rozegranych w Gościęcinie zawodach lubuskie kolarstwo wzbogaciło się tylko o jeden medal. Drugie miejsce w rywalizacji juniorów młodszych wywalczył Dawid Lewandowski, zawodnik POM Strzelce Krajeńskie. 16-latek był bardzo bliski zdobycia złotego medalu, finiszował z tym samym czasem, co zwycięzca Kacper Kohnke (Klif Chłapowo).

Klub ze Strzelec Krajeńskich tak na Facebooku zrelacjonował sukces swojego zawodnika:

FOT. FACEBOOK.COM/LKSPOMSTRZELCE

Dawid Lewandowski na trasie mistrzostw Polski w Gościęcinie

„Co to były za mistrzostwa Polski. Trasa twarda, zmrożone koleiny, lodowaty wiatr to były warunki, w jakich przyszło rywalizować kolarzom podczas tego czempionatu. Wracamy ze srebrem w juniorach młodszych Dawida Lewandowskiego. Niektórzy mówią, że niedosyt, że niewiele brakło itd. Drodzy Państwo, to jest piękno kolarstwa, wyścig juniorów młodszych trzymał do ostatnich metrów wszystkich kibiców w niepewności. To pierwszy w karierze medal Dawida i jest to naprawdę duży sukces, po pięknej walce i po przygodach na trasie - upadki, odkręcone przednie koło podczas wyścigu, do tego przeziębienie kilka dni temu".

Z kolei o tym, że Zielona Góra będzie gospodarzem następnych mistrzostw Polski, pierwsi w mediach społecznościowych poinformowali przedstawiciele Trasy Zielona Góra. Gospodarze przyszłorocznej rywalizacji z pewnością zrobią wszystko, by ich zawodnicy włączyli się do walki o medale. W Gościęcinie najlepsi spośród zielonogórzan byli - juniorka młodsza Rozalia Dutczak i młodzik Jan Błyskom. Oboje zajęli szóste lokaty. „Trasa jeszcze bardziej nieprzewidywalna, zmienna w zależności od nasłonecznienia, śliska, twarda, szybka. W każdym starcie sporo upadków i defektów, ale za to bardzo widowiskowa i przygotowana perfekcyjnie. Brawa za organizację! LKS Trasa dostarczyła nam wielu emocji (...). Za rok mistrzostwa Polski odbędą się w Zielonej Górze! 14-15.01.2023 na trasie WOSiR Drzonków. Dziękujemy za zaufanie!" - czytamy na facebookowym fanpage'u zielonogórskiego klubu. ©℗

eprasa.pl ecb1a85f86

Zastal szykuje się do meczu z Kingiem. W jakim składzie?

Koszykówka

Szymon Kozica
519 503 695, skozica@gazetalubuska.pl

Enea Zastal BC Zielona Góra wraca dziś na ligowe parkiety po przymusowej przerwie, spowodowanej koronawirusem w zespole. O godz. 18.00 w hali CRS zmierzy się z Kingiem Szczecin. I to rywal będzie zdziesiątkowany bardziej niż nasza drużyna.

Przypomnijmy. 3 stycznia - dzień po meczu z Anwilem Włocławek, w którym z powodu złego samopoczucia nie wystąpili Jarosław Zyskowski i Devoe Joseph - wszyscy koszykarze Zastalu przeszli test na obecność koronawirusa. W czterech przypadkach wynik był pozytywny. W związku z tym trzeba było odwołać pojedynki z Czarnymi Słupsk w ekstraklasie i z Kalevem Tallin w lidze VTB (pierwszy został przełożony na 10 marca, nowego terminu drugiego spotkania jeszcze nie znamy).

- Przygotowujemy się na 12 stycznia i mecz ze Szczecinem, a 13 lecimy już do Krasnojarska. Wszystkie plany są aktualne, w lutym jedziemy na Puchar Polski, będziemy chcieli zwyciężyć, obronić trofeum - mówił nam kilka dni później Janusz Jasiński, właściciel zielonogórskiego klubu.

Zgodnie z tą zapowiedzią czas na pojedynek z Kingiem. W jakim składzie wystąpi dziś Zastal? - Wygląda na to, że w najsilniejszym. Tylko nie wiem, w jakiej formie będą chłopaki - poinformował nas wczoraj prezes Jasiński. Wyjaśnił, że w piątek zawodnicy ponownie przeszli test na obecność koronawirusa i tym razem wynik był już negatywny. Dodał, że powtórnie przebadany nie został tylko jeden koszykarz, któremu 10-dniowa izolacja kończy się dziś.

- Wszyscy dochodzą do formy. Nic złego nas nie czeka - zapewnił prezes Jasiński.

Problem, i to niesłychanie poważny, ma za to King. Niewykluczone, że doskonale nam znany trener Arkadiusz Miłoszewski będzie miał do dyspozycji zaledwie sześciu graczy. Przed tygodniem w spotkaniu ligowym wystąpić nie mogli: Kacper Borowski, Sherron Dorsey-Walker, Malachi Richardson i Jay Threatt. Jakby tego było mało, w trakcie meczu kontuzji mięśnia dwugłowego uda doznał Jakub Schenk... Ale na pewno miło będzie w hali CRS znów zobaczyć Filipa Matczaka.

FOT. MAREK MAJ

Andrzej Mazurczak (z piłką) we wrześniowym meczu w Szczecinie zdobył 18 punktów. Zastal zwyciężył po dogrywce 96:86

Napastnik, obrońca i bramkarz. Carina Gubin szuka wzmocnień

Szymon Kozica
519 503 695
skozica@gazetalubuska.pl

Piłka nożna

Nowych zawodników będziemy testowali w lutym. Chociaż z trzema rozmawiamy i chcemy, żeby już z nami zaczęli trenować - mówi Andrzej Iwanicki, prezes Cariny Gubin. Na półmetku rozgrywek III ligi zespół zajmuje 11. miejsce.

FOT. SZYMON KOZICA

Andrzej Iwanicki: Na razie w Carinie nie ma ruchów kadrowych

Do 10 stycznia miała się wyjaśnić kwestia wzmocnienia sztabu szkoleniowego Cariny. Czy macie już drugiego trenera, który będzie pomagał Grzegorzowi Kopernickiemu?

Jeszcze nie do końca mamy to zaklepane. Może uda się domknąć sprawę w tym tygodniu.

Z czego to wynika?

Z tego, że jak już kogoś znajdziemy, to albo dojazd daleki, albo coś... I ciągle są jakieś rozważania. Mnie się wydaje, że ci kandydaci jednak szukają czegoś, co im bardziej pasuje. I temat ciągle wisi, nic nie jest podpisane, zaklepane.

Pewnie przeciągają sprawę, licząc na to, że dostaną skądś lepszą ofertę.

Tak, na razie furtka jest otwarta. Każdy niby zaklepuje, ale szuka jeszcze gdzieś indziej.

W poniedziałek rozpoczęliście przygotowania do rundy wiosennej. W jakim składzie?

Na razie w starym. Nowych zawodników będziemy testowali w lutym. Chociaż z trzema rozmawiamy i chcemy, żeby już z nami zaczęli trenować. I myślę, że w tym przypadku wszystko też wyjaśni się do końca tygodnia.

Na jakich pozycjach szukacie wzmocnień?

Chodzi nam głównie o napastnika, obrońcę i bramkarza.

Co z Maciejem Diduszką, który pod koniec września doznał kontuzji kolana i jesienią więcej nie zagrał?

Maciej już się pojawił. W poniedziałek na początek treningu był beep test, a później gierka. W czasie gierki Maciej trenował z boku. Terapeuta, który go prowadzi, powiedział, żeby spokojnie, od przyszłego tygodnia dopiero do gierek wchodził. Ale już z nami trenuje.

Czyli rehabilitacja przebiega zgodnie z planem? Chodzi tylko o to, żeby zawodnik na razie za bardzo się nie forsował?

Tak, Maciej już od jakiegoś czasu jest prowadzony przez terapeutę i różne ćwiczenia wykonywał. Ale jeśli chodzi o grę, to jeszcze ma się powstrzymywać.

Jak uda się nam zaklepać wzmocnienia, to chcielibyśmy ze trzech zawodników, którzy bardzo mało grali, wypożyczyć gdzieś do IV ligi

Wyjaśnijmy: beep test to sprawdzian wytrzymałościowy - polega na wahadłowym bieganiu krótkich odcinków w odpowiednim tempie, które stale rośnie.

Tak, trener zawsze w ten sposób zaczyna i po okresie przygotowawczym robi kolejny beep test. Powiem, że przez ten miesiąc przerwy chłopcy się nie zapuścili. Test wyszedł dobrze.

W grudniu rozmawialiśmy o tym, że z Cariny odchodzą: Mateusz Hałambiec, Jakub Jasiński, Paweł Niewiadomski i Fabian Tomaszewski. Czy poza tą czwórką ktoś nie rozpoczął przygotowań do rundy wiosennej?

Nie, tylko niektórzy chcą jeszcze jechać na testy. Gdy rozmawialiśmy w poniedziałek, to dwóch chłopaków zgłosiło, że chce jechać do II, do I ligi.

Kto taki?

Między innymi Kacper Pietrzczyk chce się sprawdzić, ale dopiero po okresie przygotowawczym. Ja im tłumaczyłem, żeby teraz sobie nie żartowali, bo przez styczeń ładują akumulatory na cały sezon. A w lutym, kiedy już będziemy mieli masę sparingów, na których też będziemy kogoś testować, to jak najbardziej - można jechać gdzieś się sprawdzić. Podsumowując: na razie nie ma ruchów kadrowych. A jak uda się nam zaklepać wzmocnienia, to chcielibyśmy ze trzech zawodników, którzy bardzo mało grali, wypożyczyć gdzieś do IV ligi, żeby mogli się ogrywać, żeby nie stali w miejscu.

Alan Rogalski
510 026 557
arogalski@gazetalubuska.pl

PLEBISCYT TO NIE ZAWODY. BAWMY SIĘ NIM

Komentarz

Nie milkną echa gali mistrzów sportu w Warszawie. Jak na zabawę, to ten rozgłos jest chyba zbyt duży. Zabawę, bo sam tak traktuje plebiscyty. Też takie, jak ten 87. „Przeglądu Sportowego" na Najlepszego Sportowca Polski 2021. A skoro tak do niego podchodzę, to się nim nadmiernie nie emocjonuję. Bo czym się ekscytować, jeśli masz świadomość, że wyboru tego, niech będzie najlepszego, dokonują kibice? I ci fani mogą podejmować decyzje na postawie przeróżnych kryteriów. Sympatycy danego zawodnika nie muszą brać pod uwagę jego osiągnięć, w odróżnieniu od kapituły, której członkowie, tak się przyjęło, powinni znać się na sporcie. Zaś kibice mogą zwracać uwagę, na co im się podoba. Po prostu, jak chcą zagłosować na Roberta Lewandowskiego czy Bartosza Zmarzlika, bo to o nich najbardziej się rozchodzi, to robią to. Jeśli nie lubią Anity Włodarczyk, to oddadzą na nią mniej głosów i tyle. Ogranicza ich tylko grupa, którą wyłonili dla nich dziennikarze PS.

Gdybym głosował jako kibic, to oddałbym swój głos na Lewandowskiego. Gdybym był ekspertem, wahałbym się między Lewandowskim a Włodarczyk. Ale i jako fachowiec nie do końca wiedziałbym, jakich użyć argumentów, by przekonać innych, skoro rzut młotem nie jest nawet dyscypliną jak piłka nożna, a jedynie jedną z konkurencji w lekkiej atletyce. Pomijam, że to sport indywidualny. Jednak z pewnością nie wytypowałbym w roku olimpijskim Zmarzlika do pierwszej trójki. Medal, zwłaszcza złoty, zdobyty na imprezie odbywającej się nawet co pięć lat, jest znacznie cenniejszy. I o wiele trudniej jest trafić z formą na jedno wydarzenie niż utrzymać dyspozycję przez większość sezonu, choć pewnie można to podważać. W każdym razie, wydaje mi się, że sam żużlowiec Stali Gorzów świetnie rozumie swoją sytuację, czemu dał wyraz w swoich wypowiedziach.

Niemniej nie popadam też ze skrajności w skrajność. Jak Paweł Fajdek, który przyznał, że wicemistrz globu na żużlu nie powinien trafić nawet do dwudziestki kandydatów. 2021 obfitował w sukcesy polskich zawodników, ale nie w aż takiej skali. Nie przesadzajmy też z tym, że należałoby zmienić nazwę najbardziej prestiżowego plebiscytu sportowego w Polsce na „najpopularniejszego". Bo przecież najlepszy może być też najpopularniejszym. Choć akurat nad zmianą systemu głosowania warto byłoby się pochylić - po to, by faktycznie popularność nie była ponad innymi aspektami. Jestem za, bo jeśli tego się nie dokona, to nie zmieni się nic w kwestii zabawy.

Z drugiej strony, nie dlatego poświęciłem swój czas w sobotni wieczór. Tak naprawdę uczyniłem to dla postaci związanych z Ziemią Lubuską. W tym czasie doceniono, poza Zmarzlikiem, Anię Puławską i Karolinę Naję, choć można było bardziej, Natalię Kaczmarek, Tadeusza Michalika czy Sebastiana Świderskiego.

Najlepszym sportowcem w Polsce został więc najlepszy czy najpopularniejszy? Jak to określił Piotr Żurek, dziekan ZWKF w Gorzowie, najlepszych wyłania się w zawodach. Plebiscyty takimi nie są. Ale przed nami ten „Gazety Lubuskiej" - i na najlepszego, i na najpopularniejszego. Czuję, że będzie o nim równie głośno, chociaż chyba jednak z innych względów.

eprasa.pl ecb1a85f86