



DZIŚ STRONA ZDROWIA

# PRZEZ TE NAWYKI SKRACASZ ŻYCIE

## SPRAWDŹ 10 BŁĘDÓW, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ JAK OGNIĄ

Nr ISSN 0137-9518  
Nr indeksu 350-222



www.gazetalubuska.pl

Nr 180 (22.781) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 5.08.2026

74  
lata

# GAZETA LUBUSKA

## Relaks

Krzyżówki  
do kawy.  
Nowości  
w programie TV



## Tour de Pologne

### Sołtys wsiadł do ciągnika i zrobił TO na polu

To będzie kilka minut wielkich sportowych emocji. Niektórzy nie zamierzają jednak tylko stać przy drodze i machać kolarzom  
– Str. 7

## Zielona Góra

### Kolejne zmiany w projekcie nowego amfiteatru

Wczoraj radni Zielonej Góry spotkali się na nadzwyczajnej sesji. Punkt był jeden i dotyczył zmiany projektu obiektu  
– Str. 4

**H2Ochla ma działać przez cały rok.** Wkrótce rozpocznie się budowa lodowiska na jej terenie  
– Str. 6

**Hadziuk zdradza kulisy nowego sezonu kultowego „Rancza”.** Grający go Bogdan Kalus zapewnia, że scenariusz jest świetny  
– Str. 18



FOT. POLSKA PRESS

## Plebiscyt UŚMIECH DZIECKA

### OTO LAUREACI PLEBISCYTU UŚMIECH DZIECKA 2026



Inez Osińska,  
powiat zagański



Wiktor Mazur,  
powiat wschowski

Prezentujemy zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka we wszystkich miastach i powiatach. - Str. 14-16

## Region

### To już dziś! Peleton Tour de Pologne wraca w Lubuskie

Michał Korn

**W strefach kibica rozmieszczonych w miastach na odcinku z Gorzowa do Zielonej Góry będzie prawdziwa feta – z mnóstwem atrakcji i niezapomnianą atmosferą.**

Doczekaliśmy się prawdziwego kolarskiego święta. Od godzin poran-

nych lubuskie stolicy oraz miasta i wsie czekają ozdobione w kolarskie akcenty z przygotowanymi głośnymi strefami kibica. Tak będą witać peleton, w którym znajdują się kolarze ze światowej czołówki. Start w Gorzowie odbędzie się tuż po godzinie 12. Zanim jednak to nastąpi, kibice będą mogli przywitać zawodników, zdobyć autografy od swoich idoli oraz podejrzeć teamowe ro-

wery, z których każdy kosztuje kilkadziesiąt tysięcy złotych.

#### Ruszą juniorzy

Gdy główny peleton będzie już na trasie, o godzinie 12.45 w Zielonej Górze wystartują młodzi kolarze. Żacy i młodzicy na mierzących 4,3 km pętach w centrum miasta będą rywalizować o najwyższe laury podczas ostatniego, 3. etapu Tour de Pologne Junior. To bę-

dzie dla nich niepowtarzalna okazja do rywalizacji na odcinku, gdzie kilka godzin później zafinišuje profesjonalny peleton. Najpierw wystartuje kategoria młodzik (4 rundy), później młodziczka (3 rundy), a na końcu żak (2 rundy). Dekoracja juniorów podsumowująca trzy etapy odbędzie się o godzinie 15.30 przy ul. Bohaterów Westerplatte.

– str. 4

## POLECAMY

## JUTRO Renta wdowia. Komu przysługuje? PIĄTEK Kod przestępstwa, czyli tajemnice DNA

5.08.2026

Środa

**Dzisiaj imieniny:** Lidia, Stanisława, Oswald  
**Telefon alarmowy:** 112

Komentarz dnia



### Jarosław Miłkowski: Ekran, że nic nie widzę

Moje oko jest przyzwyczajone do roślinności i przestrzeni, a na „tamę” postawioną w rzuceniu długiego spojrzenia reaguje alergicznie. Zdaję sobie z tego sprawę, gdy zbliżam się do pierwszego etapu północnej obwodnicy miasta. Rejon ulicy Owocowej na Piaskach w Gorzowie, gdzie właśnie on powstaje, kiedyś cieszył mój widok, a dziś... kłuje w oczy.

Już kilka miesięcy temu teren pomiędzy ul. Wyszyńskiego a ul. Kazimierza Wielkiego został przecięty dwiema jezdniami. I ten widok jeszcze był znośny. Budowa obwodnicy zmierza jednak do finiszu i właśnie trwa ustawianie ekranów dźwiękochłonnych, które mają oddzielić do hałasu pobliskie domy. A to, co się wyłania, piękne dla mnie nie jest.

Ekranu będą stać niemal na całym 470-metrowym odcinku drogi. Nie, nie są przezroczyste - z pleksi czy ze szkła - by dało radę jakoś oko oszukać i można było przez nie spojrzeć na okolicę. Są z nieprzezroczystego zielonego materiału. Jadąc samochodem, rowerem czy spacerując wzdłuż nowej drogi, nie będzie więc można podziwiać przyrody czy stojących domów. Człowiek będzie czuł się jak... w tunelu. Boję się, że podobnie będzie w rejonie ulicy Żwirowej. Tam przecież też nowa droga będzie biegła obok osiedla domków.

Z tym, że sąsiedzi nowej drogi, którym obwodnica „wjechała” na ogródek, potrzebują ciszy, nawet nie dyskutuję. To jest jednak dyskusja o estetykę. Już sama obwodnica zrobiła sporą rysę na tutejszym krajobrazie. Stawiane właśnie ekrany tę rysę tylko poszerzają.

A tak na marginesie, to ciekawi mnie jedno... Budowana właśnie ulica Kamienna to de facto przedłużenie ul. Górczyńskiej. Niektóre bloki od dziesięcioleci stoją przy niej nawet bliżej niż domy przy obwodnicy. Wzdłuż Górczyńskiej ekranów jednak nie ma...

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Gazetę  
Lubuską”

tel. 68 381 70 52  
 bok.prenumerata@polskapress.pl  
 prenumerata.gazetalubuska.pl

## POGODA



dzisiaj  
34°C/20°C



jutro  
31°C/20°C



**Redaktor naczelna**  
 Maja Majewska  
**Z-ca redaktora naczelnego**  
 Mateusz Różański  
**Wydawcy**  
 Michał Olszański,  
 Jacek Drumowicz

www.gazetalubuska.pl

**Polska Press**  
**Makroregion Zachód**  
**Redakcja** ul. Niepodległości 25,  
 65-042 Zielona Góra, skr. pocztowa 120,  
 tel. 68 324 86 00, 68 324 88 05,  
 fax 68 324 88 72  
 redakcja@gazetalubuska.pl  
**Prezes Makroregionu**  
 Robert Glinkowski  
**Dyrektor reklamy**  
 Marta Napiórkowska-Trzeciak  
**Dyrektor marketingu**  
 Aleksandra Sobolewska  
**Druk**  
 Polska Press Oddział Poligrafia,  
 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229



**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**  
 ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
 tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10  
**p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy**  
 Elżbieta Żuraw  
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy**  
 Marek Twaróg  
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**  
 Tomasz Bocheński  
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński  
**Biuro Konsumenta PPG**  
 biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

## WITNICA

## Po ulewie ani kropla się nie zmarnuje. Trawniki mają podlewać deszczówką

Magdalena Marszałek

**Gmina stawia na praktyczne i ekologiczne rozwiązania. Dzięki modernizacji zbiornika retencyjnego, deszczówka, która dziś po każdej ulewie spływa do kanalizacji, już wkrótce będzie ratować zieleni podczas letnich upałów.**

Latem, gdy przez wiele dni nie spada ani kropla deszczu, utrzymanie miejskich trawników, skwerów i rabat wiąże się z dużym zużyciem wody z sieci wodociągowej. To oznacza wysokie koszty dla gminy i problemy z wydajnością infrastruktury, która w czasie upałów jest szczególnie obciążona.

- Chcemy przede wszystkim ograniczyć pobór wody z sieci wodociągowej. Podobnie jak wiele innych samorządów, mierzymy się z problemami z wydajnością sieci, zwłaszcza w naszych sołectwach. Szczególnie latem zapotrzebowanie na wodę jest bardzo duże, dlatego każda możliwość odciążenia wodociągów ma znaczenie - wyjaśnia Kamila Paździor z Urzędu Miasta i Gminy Witnica.



FOT. PEXELS

Wkrótce ma się to zmienić. Zamiast sięgać po wodę z sieci, wykorzystywana będzie woda zgromadzona po intensywnych opadach.

Istniejący zbiornik retencyjny znajduje się przy ulicy księdza Józefa Bielaka. Od lat nie spełnia jednak swojej roli. Jego dno zamuliło się, skarpy i korona porosły samosiejkami, a ogrodzenie oraz droga dojazdowa wymagają pilnego remontu. Teraz gmina planuje przeprowadzenie kompleksowej mo-

dernizacji obiektu. Całkowita wartość inwestycji wynosi ponad 400 tys. złotych, z czego ponad połowa pochodzi z dofinansowania.

W ramach prac usunięty zostanie zalegający od lat muł, odnowione zostaną skarpy i korona zbiornika, uporządkowany teren oraz naprawione ogrodzenie i droga dojazdowa. Oczyszczony zostanie również separator wychwytyjący oleje i smary spływające z ulic wraz z wodami opadowymi. Jeśli jego stan techniczny okaże się niewystarczający, urządzenie zostanie wymienione na nowe - wylicza Klaudia Paździor. To tu będą zaopatrywać się beczkowozy wykorzystywane przy pielęgnacji zieleni miejskiej

To rozwiązanie wpisuje się również w działania związane z adaptacją do zmian klimatu, gdy coraz częściej obserwujemy długie okresy suszy przeplatane gwałtownymi i nawałnymi opadami. Dlatego zmodernizowany zbiornik będzie pełnił także ważną funkcję przeciwpowodziową. Podczas intensywnych opadów przejmie nadmiar wody, a następnie będzie ją stopniowo oddawał. Dzięki temu zmniejszy się ryzyko lokalnych podtopień.

## FORUM CZYTELNIKÓW

## Henryk z Zielonej Góry

Odnosnie artykułu o porażce Falubazu Zielona Góra w meczu z Toruniem. Przestańcie młócić słomę! Mówcie prawdę, co dzieje się w klubie. Grzegorz Walasek kawa na ławę! Kto uzdrowi Falubaz, jak nie ty?

## Anna

W sprawie zmian proboszczów. Jedni piastują te same stanowiska, tylko w innych parafiach, a jeszcze inni dostają nominacje na proboszczów. Są też tacy którzy w jednych parafiach za niesubordynację i na prośby parafian zostali zdjęci ze stanowiska, by po kilkunastu miesiącach objąć je, ale już w innej parafii.

## Tomasz

W sprawie pielgrzymki na Jasną Górę, warto wyjaśnić mity o oblężeniu Częstochowy w 1655 roku. Garstka bohaterów przeciw potężnej armii to mit kreowany m.in. przez Henryka Sienkiewicza, który pisał o niewielu mnichach i szlachcicach odpierających potężne hordy. W rzeczywistości klasztor był nowoczesną twierdzą z silną załogą (ponad 200 żołnierzy, szlachta i zakonnicy) oraz potężną, jak na tamte warunki artylerią, przewyższającą siły Szwedów. W rzeczywistości armia szwedzka nie miała wystarczającego sprzętu oblężniczego do zdobycia murów, poniosła straty od ognia klasztornych dział,

a samo oblężenie miało charakter bardziej blokady i ostrzału niż wielkich szturmów. Mitem jest, że Szwedzi atakowali Jasną Górę tylko z niewiasty religijnej. Klasztor był ważnym punktem oporu strategicznego w regionie, który kontrolował szlaki i przeszkadzał w pełnym opanowaniu Wielkopolski i Małopolski.

## Paweł

Coś słabo z tą historia u Tomasza! Szwedzi nie mieli sprzętu? Mieli, jak na tamte czasy największy kaliber armat do forsowania murów i dwie z tych armat odmówiły posłuszeństwa i to jest między innymi cud, który się tam dokonał.

REKLAMA

0111533247



Widzisz tylko  
fragment historii...

# Lubuskie

• Kontakt z redakcją:  
redakcja@gazetalubuska.pl

## ZIELONA GÓRA

## REGION

### Kolejna zmiana projektu nowego amfiteatru

Eliza Gniewek-Juszczak

**Zadaszenie ma być odporne na wiatr, śnieg i duży deszcz. Aby tak było, zmieniono projekt. Będą też inne nowości.**

Wczoraj radni Zielonej Góry spotkali się na nadzwyczajnej sesji. Punkt był jeden i dotyczył zmiany miejscowego planu zagospodarowania, aby możliwa była budowa zmienionego dachu nad amfiteatrem. Wymaga to przesunięcia dwóch podpór podtrzymujących konstrukcję. Wiceprezydent Paweł Tonder zaznaczył, że zmiany są niewielkie, ale funkcjonalne. Największa to jeden dach nad obiektem. – Mielismy obawy, że przy dużych opadach mógł być problem z przedostawaniem się deszczu, stąd decyzja, aby dach był w jednej płaszczyźnie, to udało się projektantom wypracować – wyjaśnił. Radna Bożena Ronowicz (PiS) zwracając uwagę na nową konstrukcję dachu, wyraziła obawy co do jego wytrzymałości. Wiceprezydent za-

pewnił, że projekt jest realizowany przez osoby z uprawnieniami zawodowymi, które za niego ręką swoją karierą zawodową.

Kolejna istotna zmiana to wejście z poziomu zero tunelem na widownię, co poprawi dostępność dla osób z niepełnosprawnościami.

O kwestię niewielkiej liczby miejsc parkingowych pytał radny Piotr Barczak (PiS). W odpowiedzi wiceprezydent Tonder wyjaśnił, że dotychczasowy parking zostanie zmodernizowany, ale ma funkcjonować, jak do tej pory. Podobnie, jak wcześniej, będzie możliwy dojazd dla widzów komunikacją miejską.

Wiceprezydent zapewnił też o odpowiedniej liczbie toalet. Podkreślił, że konstrukcja będzie zawierała membrany wygłuszające. Przygotowano miejsce na kawiarnię, która ma funkcjonować przez cały rok. – Wykonawca jest przygotowany. Będzie składał wniosek o pozwolenie na budowę – powiedział wiceprezydent.

Prace mają potrwać 2,5 roku.



MAT. UM ZIELONA GÓRA

### Po ponad 20 latach peleton Tour de Pologne wraca w Lubuskie

23 lata, 10 miesięcy i 24 dni (łącznie 8728 dni) - tyle dokładnie minęło od ostatniej wizyty peletonu Tour de Pologne w naszym regionie. I znów Doczekaliśmy się kolarskiego święta.

Michał Korn

W trakcie zmagania juniorów zawodowcy będą zmierzać w kierunku Zielonej Góry. Szacuje się, że średnia prędkość peletonu wyniesie około 40-50 km/h. Kolarze pojawią się na premiach specjalnych w Skwierzynie (godz. 13.58) i Międzyrzeczu (godz. 14.19), premiach lotnych w Strzelcach Kraj. (godz. 12.57), Świebodzinie (godz. 14.56) i Sulechowie (godz. 15.22). A na deser w Przytoku czekać będzie premia górską III kategorii – tu peleton będzie około godz. 16.11. Stąd już będzie około kwadransa do mety w Zielonej Górze. W czasie przejazdu kolarzy przez poszczególne miejscowości, strefy kibica będą rozgrzane do czerwoności. Na polach zostaną pewnie potworzone rozmaite figury związane z kolarstwem (idealnie będzie to widoczne w czasie transmisji z kamery śmigłowca), spodziewamy się też oryginalnie przebra-



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK/POLSKA

**Jonathan Milan wygrywa pierwszy etap TdP. Włoch dołożył też zwycięstwo w drugim etapie. Jak będzie dziś?**

nych kibiców z trąbkami, bębnami, wuwuzelami.

**Jonathan Milan, Paul Magnier, a może ktoś inny?**

To jeszcze nie wszystko. W Zielonej Górze od godzin porannych działać będzie miasteczko kibica z rozmaitymi atrakcjami. I to właśnie tu, na ulicy Bohaterów Westerplatte po walce na odcinku liczącym 193,5 km poznamy zwycięzcę. Kto nim zostanie?

12 września 2002 roku podczas 59. etapu Tour de Pologne ze Stargardu do Zielonej Góry, po blisko 200-kilometrowej ucieczce w czteroosobowym składzie, najszybciej metę przekroczył Litwin Remigius. Czy rów-

niez dziś, ponad 23 lata później, ucieczka pokaże wyższość nad peletonem? Tego nie wiem, ale wiem, że moim faworytem 3. etapu w Lubuskiem jest niesamowity Włoch Jonathan Milan, który wygrał już dwa etapy tegorocznego Tour de Pologne, umocnił się na pozycji lidera oraz na którego nie ma mocnych. Niemniej trzymam mocno kciuki za ucieczkę. To nie koniec emocji kolarskich u nas. Już jutro w Żaganiu startuje 4. Etap, który poprowadzi zawodników do Karpacza. I tam również spodziewamy się tłumy kibiców.

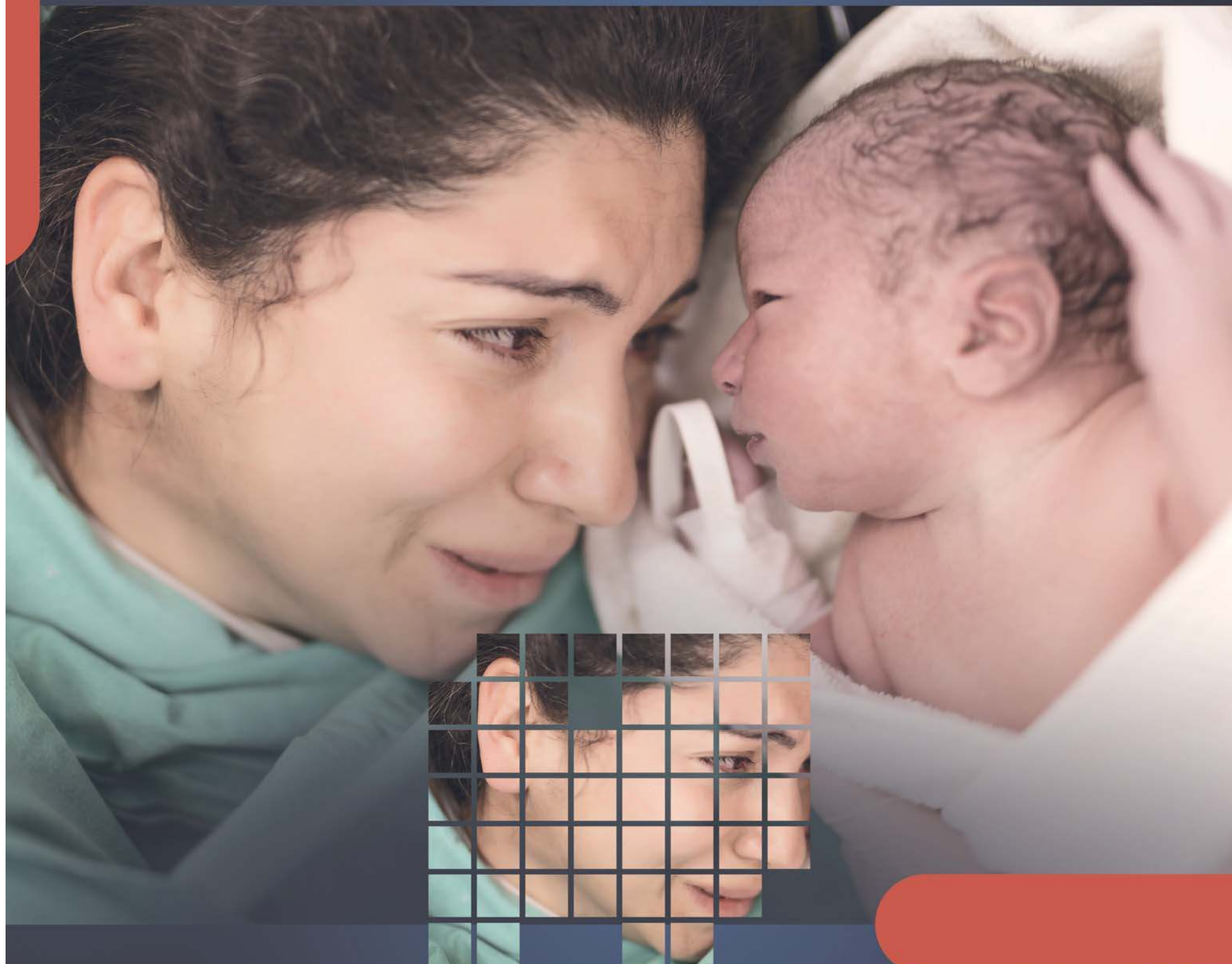
**Więcej o Tour de Pologne w Lubuskiem (zdjęcia, filmy, artykuły) na stronie gazetalubuska.pl/TdPLubuskie.**

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545112



# TVP | info\_



Zawsze pokazujemy **pełny obraz.**  
Dla Ciebie.

## ZIELONA GÓRA



Do końca lipca kąpielisko H2Ochla odwiedziło 60 tysięcy osób. A w podobnym czasie przed rokiem licznik wskazywał 45 tysięcy

## Kąpielisko z lodowiskiem, H2Ochla ma kusić cały rok. Trzeba jednak poczekać

Leszek Kalinowski

**Nie tylko wysokie temperatury spowodowały, że kąpielisko H2Ochla bije rekordy popularności. Zielonogórzanie i ich goście oblegają to rekreacyjne miejsce, które działa jak magnes. Czy będzie nas kusić także jesienią i zimą? Tak ma być za sprawą lodowiska i wrotkarni, których budowa ruszy już niedługo.**

- Wow, te liczby robią wrażenie. 60 tysięcy osób odwiedziło kąpielisko H2Ochla do końca lipca. A w podobnym czasie rok temu było to 45 tysięcy - mówi Marcin Wojtkiewicz z Zielonej Góry, który często odwiedza to zielonogórskie kąpielisko wśród lasów. - Dobrze, że teraz bilety można kupić online. Bo pamiętamy te rekordowe kolejki, jak za komunę.

Bilet na kąpielisko przy ulicy Botanicznej 78 w Zielonej Górze ważny jest cztery godziny. Normalny kosztuje 30 zł (ale mieszkańcy posiadający karty ZGrane Grono i inne płacą 15 zł), ulgowy to odpowiednio 20 i 10 zł. Są i inne ulgi. Kąpielisko czynne jest w poniedziałki od 12.00, a pozostałe dni od 10.00 do 20.00.

### Będzie miejsce dla 200 osób

- Super, tutaj można poczuć się jak na urlopie czy na wakacjach. Chodziłam na basen w Centrum Rekreacyjno-Sportowym dość regularnie, ale jak są takie temperatury wysokie, to zdecydowanie wolę tutaj przyjść - zauważa Sabina Golicz - Nowak. - Widzę, że nie tylko ja. Mnóstwo osób tu przychodzi. To miejsce żyje w pełni. Szkoda, że jesienią czy zimą zapada w sen.

By tak nie było, obok kąpieliska powstanie kryte lodowisko i wrotkarnia.

Prezydent Marcin Pabierowski mówi, że inwestycja rozpocznie się niebawem.

- Powtarzaliśmy przetarg, aby uzyskać jak najniższą cenę. Udało się to zrobić o dwa miliony złotych taniej. Wybraliśmy generalnego wykonawcę - mówi prezydent.

Inwestycja kosztować ma 28 milionów złotych, z czego 12 mln zł to unijne dofinansowanie.

Jakie to ma być lodowisko? Jego płyta ma mieć wymiary 30 x 60 metrów. Będzie się na niej mogło ślizgać 200 osób. A na trybunach zostanie przygotowanych 130 miejsc dla widzów.

Od listopada do kwietnia obiekt będzie służył jako lodowisko, a przez pozostałe miesiące stanie się wrotkowiskiem.

### Trzeba poczekać

Lodowisko-wrotkarnia będzie jednym wspólnym kompleksem z kąpieliskiem, zarządzanym przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Przewidywany czas oddania go do użytku to grudzień 2027 r

- Dużo się mówiło o krytym lodowisku w mieście. Była mowa o różnych lokalizacjach, głównie przy CRS-ie i też była koncepcja, że przy Elektrociepłowni. To była byle z siedem lat temu. Elektrociepłownia miała zamienić się działką z miastem i przy niej miało być pierwsze w Polsce lodowisko z nowoczesną technologią, czyli zamianą ciepła w chłód - przypomina Tadeusz Gurgurewicz. - Mam nadzieję, że tym razem sprawy są już mocno posunięte do przodu i nic nie stanie na przeszkodzie, by tę inwestycję zakończyć zgodnie z planem. Może teraz jest łatwiej, bo są duże dofinansowania na takie zadania z Unii Europejskiej. Wcześniej wszystko rozbijało się o pieniądze.

Córka pana Tadeusza - Patrycja, dodaje, że dobrze by było, gdyby Miejski Zakład Komunikacji zadbał też o autobusy na lodowisko. Żeby nie jeździły tu tylko latem, na kąpielisko, ale kursowały przez cały rok. No i przydałaby się jakaś gastronomia, żeby było można coś ciepłego wypić czy zjeść.

## GORZÓW

## Trzy psy nie żyją. Gorzowskie schronisko pozostaje zamknięte z powodu nosówki. Leczenie jest kosztowne

Magdalena Marszałek

**Mijają blisko dwa tygodnie od pojawienia się w schronisku choroby. Sytuacja jest opóźniona, ale wciąż trudna. Potwierdzono już dziewięć przypadków choroby. Placówka nadal pozostaje zamknięta.**

To jedna z najgroźniejszych chorób wirusowych u psów, która nazywana jest również psią odrą. Choć obecnie sytuacja wydaje się znacznie spokojniejsza, pracownicy nadal zachowują czujność.

- Wirus może utrzymywać się w organizmie psa przez wiele tygodni, wolimy zachować maksymalną ostrożność i dmuchamy na zimne - mówi pracownicy schroniska.

Jak przyznają, prawdopodobnie z wirusem zetknęło się więcej zwierząt. Nie oznacza to jednak, że u wszystkich rozwinie się ciężka postać choroby.

Psy, które od wielu lat przebywają w gorzowskim schronisku są regularnie szczepione zgodnie z programem profilaktycznym. Najbardziej narażone na ciężki przebieg nosówki są natomiast zwierzęta, które dopiero niedawno tu trafiły. Dotyczy to szczególnie zwierząt oddanych przez właścicieli, które

wcześniej były zaszczepione tylko raz albo nie miały regularnie odnawianych szczepień.

Niestety, mimo leczenia i stałej opieki, nie wszystkie zwierzęta udało się uratować. Trzy psy nie przeżyły. Pozostałe zwierzęta są cały czas obserwowane. Pracownicy na bieżąco monitorują ich stan zdrowia i reagują na każdy niepokojący sygnał.

- Niestety nosówka jest chorobą o bardzo zróżnicowanym przebiegu. U jednego psa może objawiać się kaszlem, u innego gęstą wydzieliną z nosa, a u kolejnego jedynie biegunką, bez żadnych innych symptomów. Może w ogóle nie dać objawów - tłumaczy w schronisku.

Właśnie nieprzewidywalny przebieg choroby sprawia, że mimo poprawy sytuacji schronisko nie zdecydowało się jeszcze na powrót do normalnego funkcjonowania. Zakaz odwiedzin nadal obowiązuje. Mieszkańcy nie mogą przychodzić do placówki ani wyprowadzać psów na spacer. Diagnostyka, testy, leczenie, leki, suplementacja, opieka weterynaryjna oraz regularna dezynfekcja generują bardzo duże koszty. Dlatego w najbliższych dniach ma zostać uruchomiona zbiórka pieniędzy na wsparcie gorzowskiej placówki.

## KRÓTKO

## Zbąszynek

## Szczęśliwy koniec poszukiwań

Służby ratunkowe zostały postawione na równe nogi po tym, jak 89-letnia kobieta wyszła z domu i zaginęła bez śladu. Po otrzymaniu zgłoszenia policjanci natychmiast rozpoczęli działania poszukiwawcze. Udało się dostrzec do nagrania z kamery monitoringu, na którym widać kobietę poruszającą się jedną z ulic miasta. Do akcji włączyli się również strażacy z jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej oraz ratownicy Specjalistycznej Służby Poszukiwawczo-Ratowniczej. Nowoczesny sprzęt pozwolił precyzyjnie zawęzić obszar poszukiwań. W wyniku sprawnej współpracy wszystkich zaangażowanych służb kobietę odnaleziono na terenach leśnych w rejonie Zbąszynka - relacjonuje aspirant Kinga Nowak z Komendy Powiatowej Policji w Świebodzinie. Seniorka została przekazana pod opiekę ratowników, a działania poszukiwawcze zakończyły się szczęśliwie.

## Zielona Góra

## Młodość chciała się wyszaleć

16-latek od pewnego czasu jeździł motocyklem po mieście. Poruszał się na jednym kole, a swoimi „wyczynami” chwalił się w internecie. Jego nagrania oglądali też policjanci. - Nieodpowiedzialne i brawurowe zachowanie motocyklisty zarejestrowały także kamery miejskiego monitoringu, a policjanci bardzo szybko namierzyli motocyklistę, którym okazał się 16-letni chłopak nie posiadający prawa jazdy - relacjonuje podinspektor Małgorzata Stanisławska z zespołu prasowego KMPw Zielonej Górze. Sprawa trafi do sądu rodzinnego, nastolatek będzie odpowiadał jako nieletni sprawca czynów karalnych. JP

## TOUR DE POLOGNE

# Sołtys wszedł do ciągnika i zrobił to na polu. Ogromny napis zobaczy cały świat?

Magdalena Marszałek

To będzie kilka minut wielkich sportowych emocji, ale przygotowania trwają już od dawna. Mieszkańcy nie zamierzają tylko stać przy drodze i machać przejeżdżającym obok kolarzom. Na polu w Różankach powstał ogromny napis, który najlepiej widać z powietrza, a w Zdroisku szykują wianki, kolarskie koszulki i kilkumetrowy baner.

Dziś kilkanaście lubuskich miast, miasteczek i wsi na trasie trzeciego etapu kolarskiego wyścigu zamieni swoje ulice w strefy kibica. To dla nich okazja, aby pokazać nie tylko sportowe emocje, ale także własnych mieszkańców, pomysłowość i charakter. Organizatorzy zapowiadają, że obraz z lubuskich szos popłynie do kilkudziesięciu krajów świata.

Trasa trzeciego etapu poprowadzi również krajową „dwudziestką dwójką” przez teren gminy Kłodawa. Kolarze przejadą między innymi przez Różanki i Zdroisko. Mieszkańcy już przygotowują się do tego wydarzenia. Cel jest jasny: skoro wielki wyścig przejedzie przez ich miejscowości, trzeba zrobić wszystko, aby kibice zapamiętali ten fragment trasy. I wygląda na to, że znaleźli sposób, aby zwrócić na sie-



Praca przy napisie zajęła ponad cztery godziny...

bie uwagę. Na polu w Różankach powstał ogromny napis, który najlepiej prezentuje się z lotu ptaka. Skala przedsięwzięcia robi wrażenie. Szerokość jednej litery to prawie trzy metry, wysokość to blisko dwadzieścia metrów, a cały napis rozciąga się na długości aż stu trzydziestu metrów.

- Wprowadziliśmy szerokość roboczą maszyny, a następnie próbowaliśmy dopasować wymiary, żeby to wszystko sensownie wyglądało. Kolejnym krokiem było naniesienie odpowiednich współrzędnych i wyznaczenie punktów, które pozwoliły przenieść projekt z kartki i mapy wprost na ziemię - opowiada Damian Żołędziejewski, sołtys Kładowy.

Początkowo plan był prostszy, bo wszystko miało zostać wyznaczone przy pomocy nawigacji GPS. Technologia jednak tym razem nie stała się po stronie mieszkańców i trzeba było więc wrócić do tradycyjnych metod.

Za kierownicą ciągnika z agregatem siewnym usiadł sam sołtys. Tutaj zaczęła się największa trudność. Jeden zły ruch mógł oznaczać, że litera będzie przesunięta, zbyt szeroka albo po prostu nieczytelna.

- Każdy fragment napisu musiał znaleźć się w odpowiednim miejscu, tak aby całość zachowała właściwe proporcje. Jako osoba dużo wymagająca od siebie, parę rzeczy bym tam poprawił, ale mieliśmy tylko jeden strzał. Nie można było



...skala przedsięwzięcia robi wrażenie - napis ma 130 metrów

sobie zmyć korektorem. Tutaj nie ma możliwości prób. Trzeba było to wszystko zrobić za jednym razem. Jakby się nie udało, gdzieś byśmy za daleko wyjechali, to by było już kłopot - tłumaczy sołtys.

Niektóre elementy trzeba było dopracować, więc w sumie wykonanie ogromnego napisu zajęło około czterech godzin. I choć kibice stojący przy drodze zobaczą przede wszystkim pędzący peloton, telewizorze patrzący na transmisję z powietrza dostaną zupełnie inny obraz. Zamiast zwykłego pola zobaczą wielki znak przypominający, że Tour de Pologne przejeżdża właśnie tędy.

Na tym jednak przygotowania w gminie Kłodawa się nie kończą. Członkinie Koła Gospodyń Wie-

skich ze Zdroiska szykują kwieciste wianki, specjalne koszulki kolarskie i przystrojone rowery. Będzie więc kolorowo, lokalnie i z dużą dawką sportowego ducha. We wsi powstaje także ogromny, 14-metrowy baner. To kolejny element przygotowań, dzięki któremu mieszkańcy chcą zaznaczyć swoją obecność na trasie jednego z najważniejszych wydarzeń kolarskich w Polsce. Po gminie Kłodawa zawodnicy przejadą między innymi przez Strzelce Krajeńskie, Świebodzin i Sulechów, gdzie ulokowane będą Premie Lotne Lotto, a także Skwierzynę i Międzyrzecz, gdzie powalczą na Premiach Specjalnych. Przed metą w Zielonej Górze wjadą na Premię Górską PZU III kategorii w Przytoku.

## GORZÓW

## Budowa kolejnego odcinka obwodnicy jest już na ostatniej prostej

Jarosław Miłkowski

Za niecałe dwa miesiące kierowcy powinni już jeździć ulicą Kamienną. Budowa dalszego fragmentu północnej obwodnicy miasta może zacząć się jeszcze w tym miesiącu. Projekt już gotowy.

Już tylko około osiem tygodni zostało do zakończenia budowy pierwszego odcinka ulicy Kamiennej, czyli północnej obwodnicy Gorzowa. 470-metrowy odcinek powstał między rondem Barlineckim a ul. Kazimierza Wielkiego. Wczoraj „GL” wybrała się w okolice placu jej budowy, a data nie była przypadkowa...

Pierwotnie inwestycja miała być gotowa do końca lipca tego roku.



Termin zakończenia budowy pierwszego odcinka to 30 września

W maju okazało się jednak, że będzie dwumiesięczny poślizg..

W zasadzie to po pierwszym odcinku obwodnicy mogłyby już jeździć samochody. Jezdnia biegnąca od ronda Barlineckiego została już bowiem połączona z nowym ron-

dem u zbiegu ul. Kazimierza Wielkiego i ul. Kuratowskiej. Jeszcze w połowie czerwca i jezdnie, i nowe rondo przedzieliła ulica Owocowa. Dziś ulica została połączona w całość dzięki budowie ostatniego, brakującego dotąd fragmentu drogi.

Gdy we wczorajsze przedpołudnie przyglądaliśmy się inwestycji, robotnicy uwijali się jak w ukropie. Wzdłuż Kamiennej odbywało się ustawianie ekranów akustycznych. Trwały też prace przy przebudowie ronda Barlineckiego.

- Trzeba jeszcze zakończyć budowę zbiornika retencyjnego, ułożyć ścieralną warstwę asfaltu i wykonać oznakowanie poziome i pionowe - mówiła nam Ewa Iwańska, dyrektor biura zarządu Gorzowskich Inwestycji Miejskich, o pracach pozostałych do wykonania. Do ułożenia jest także asfalt na mającej biec wzdłuż obwodnicy ścieżce rowerowej.

- Aktualny termin zakończenia budowy pierwszego etapu obwodnicy to 30 września. Nic w tej sprawie się nie zmieniło - mówiła „GL” E. Iwańska. Także do końca września ma być wydane pozwolenie na użytkowanie drogi.

Za budowę odpowiedzialny jest Budimex. Ta sama firma będzie też wykonawcą pozostałej części drogi. Wszystko wskazuje, że koniec robót

pierwszej części 4-kilometrowej drogi zajął się z początkiem prac na pozostałym odcinku. Od nowego ronda na Piaskach obwodnica ma biec w stronę ul. Żwirowej, a następnie przez tereny po byłym „poligonie” w kierunku ul. Myśliborskiej aż do ronda Schumana. Inwestycja jest prowadzona w formule „projektuj i buduj”. Projekt na pozostały odcinek jest już gotowy. Procedowane jest właśnie zezwolenie na realizację.

- Jego uzyskanie planowane jest w pierwszej połowie sierpnia 2026 roku. Po uzyskaniu tej decyzji zostanie przekazany plac budowy i wykonawca niezwłocznie przystąpi do realizacji robót - mówi nam Iwańska.

Łączny koszt budowy północnej obwodnicy miasta ma wynieść około 270 mln zł. Pierwszy etap to jedynie 30 milionów. Przy okazji drugiego ma zostać jednak utworzona także sieć dróg w okolicy przyszłych zakładów zbrojeniowych, a teren w rejonie ul. Mironickiej ma zostać uzbrojony. Całość ma zostać wykonana do czerwca 2028.

## FOKUS

• **Kościół katolicki** w Polsce obchodzi w tym roku 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu

## PRAWO ŁASKI

# Prezydent ułaskawił trzy osoby. Wśród nich Piotr Pytel, skazany na dożywocie

Prezydent Karol Nawrocki zastosował prawo łaski wobec trzech osób. Chodzi o Adama Borowskiego, Piotra Staruchowicza ps. „Staruch” i Piotra Pytla

Karolina Wrońska

Ułaskawieni to: Adam Borowski, działacz opozycji demokratycznej w PRL, który został skazany na sześć miesięcy pozbawienia wolności za zniesławienie adwokata i posła KO Romana Giertycha; Piotr Staruchowicz ps. „Staruch”, jeden z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa, ukarany przez sąd dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) oraz Piotr Pytel, skazany przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo, którego – zdaniem polskiej prokuratury – nie popełnił.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej w Pałacu Prezydenckim podsekretarz stanu w KPRP Mateusz Kotecki poinformował, że prezydent wydał tego dnia trzy postanowienia w zakresie ułaskawień.

Mówiąc o motywach ułaskawienia w pierwszym przypadku, wskazał na względy humanitarne, w tym podeszły wiek skazanego oraz pogarszający się w związku z tym stan zdrowia, ustabilizowany tryb życia, zasady sprawiedliwości oraz racjonalności, incydentalny charakter czynu, a także ponadprzeciętne zasługi m.in. na rzecz przemian demokratycznych.

Ułaskawienie to dotyczy Adama Borowskiego, działacza opozycji demokratycznej w PRL, represjonowa-



FOT. ADAM JANKOWSKI

**Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób**

nego przez ówczesny aparat bezpieczeństwa. Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce został odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W 1995 r. był założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska – Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. Przez ostatnie lata związany ze środowiskiem „Gazety Polskiej”.

W drugim przypadku – mówił Kotecki – postępowanie ułaskawieniowe zostało wszczęte na żądanie prezydenta, a prawo łaski zastosowano przez darowanie środka karnego – zakazu wstępu na imprezy masowe – i zarządzone zatarcie skazania.

Chodzi o Piotra Staruchowicza ps. „Staruch”, jednego z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa. Sąd w Lublinie ukarał Staruchowicza dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) za to, że pod-

czas meczu Motoru Lublin z Legią Warszawa w marcu 2025 r. przebywał w miejscu nieprzeznaczonym dla publiczności, na ogrodzeniu stadionu, mimo – jak argumentował sam Staruchowicz – posiadania akredytacji wydanej przez organizatora spotkania.

Mateusz Kotecki poinformował, że w trzeciej sprawie doszło do rozpoznania dwóch wniosków prokuratora generalnego, a pozytywne opinie w sprawie wydał zarówno sąd pierwszej, jak i drugiej instancji. Jak dodał, prezydent zastosował prawo łaski przez warunkowe przedterminowe zwolnienie z odbycia reszty kary dożywotniego pozbawienia wolności na okres próby 5 lat, z ustanowieniem dozoru kuratora sądowego. Osoba ta została skazana za zabójstwo z rozbojem i rozbój.

Sprawa dotyczy Piotra Pytla, o którego ułaskawienie zwrócił się do prezydenta w połowie lipca prokurator generalny Waldemar Żurek. Pytel w 2006 roku skazany został przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo. Postępowanie prowadzone przez prokuraturę w Polsce wykazało, że to nie on popełnił zbrodnię.

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób.

PAP

## KRÓTKO

## Chełm

## Nietrzeźwy policjant spowodował kolizję

Prowadzenie radiowozu w stanie nietrzeźwości zarzuciła prokuratura 53-letniemu policjantowi z Chełma. Badanie wykazało, że miał 0,6 promila alkoholu w organizmie. Funkcjonariusz przyznał się do winy. Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Lublinie, prok. Marcin Kozak, poinformował w komunikacie prasowym, że śledztwo dotyczy zdarzenia z 1 sierpnia, wkrótce po rozpoczęciu przez policjanta służby o godzinie 20.00. PAP

## Podlaskie

## Turysta podszedł za blisko żubra. Został poturbowany

Białowiecki Park Narodowy zaapelował we wtorek m.in. do turystów o zachowanie bezpiecznej odległości od żubrów spotykanych podczas wycieczek. Apel ma związek z incydentem, który miał miejsce w Puszczy Białowiejskiej. Mężczyzna podszedł do żubra zbyt blisko i został poturbowany. Mężczyźnie nic poważniejszego się nie stało. Świadkowie zdarzenia nagrali film, który – ku przestrodze – zamieścili na portalu społecznościowym Facebook. PAP

## Wrocław

## Trzy miesiące aresztu dla 18-letniego nożownika

O trzech miesiącach aresztu zdecydował we wtorek wrocławski sąd dla 18-letniego obywatela Ukrainy podejrzanego o usiłowanie zabójstwa 30-letniej kobiety. Ofiara została kilkakrotnie zraniona nożem. W poniedziałek opuściła szpital. – Sąd podzielił nasze stanowisko, że w tym wypadku zachodzi obawa, że podejrzany, który nie ma stałego miejsca zamieszkania, może zbiec. Czyn, którego się dopuścił, jest zagrożony wysoką karą – powiedział prokurator. PAP



FOT. SYLWIA DĄBROWA

**Karol Nawrocki spotka się w czwartek o godzinie 17.30 przed Pałacem Prezydenckim z obywatelami i przedstawi bilans swoich działań po roku prezydentury**

**RAFA K LEŚKIEWICZ**, rzecznik prezydenta

## POLITYKA

## Będzie partia Morawieckiego. Znamy datę

Adam Kielar

**Były premier Mateusz Morawiecki ogłosił, że najpóźniej 15 października założy nową partię polityczną.**

Morawiecki w rozmowie na kanale Bogdana Rymanowskiego odniósł się do słów rzecznika dyscypliny partyjnej PiS Karola Karskiego, który stwierdził, że członkostwo 40 osób

w PiS jest „martwe”. Morawiecki uważa, że kierownictwo PiS od samego początku dążyło do wypchnięcia ich z partii.

Decyzja o założeniu nowej partii jest reakcją na te wydarzenia. Morawiecki podkreśla, że teraz, kiedy ich członkostwo w PiS jest „martwe”, mogą skupić się na budowie nowej formacji politycznej.

– Mogę powiedzieć, że rzeczywiście taką partię założymy najpóźniej 15 października – powiedział lider ruchu Rozwój Plus. Wówczas ma się odbyć kongres jego stowarzyszenia, a także będzie to trzecia rocznica wyborów parlamentarnych z 2023 roku. PAP

## TRAGEDIA

## Trwa wyjaśnianie przyczyn wypadku na autostradzie

Jan Nowaczyk

**Wyjaśnianie okoliczności wypadku na autostradzie w pobliżu Brna może trwać kilka miesięcy. W nocy z piątku na sobotę zginęły tam dwie Polki oraz chłopiec.**

Samochód, w którym znajdowało się jeszcze jedno dziecko i mężczyzna, uderzył w dzika, który znalazł się

na jezdni. – Kierowca kolejnego pojazdu, widząc zdarzenie, wyminął samochód z Polski i zatrzymał się, chcąc zaoferować pomoc. Następnie w oba pojazdy uderzył trzeci – przekazał rzecznik czeskiej policji.

Dwie kobiety zginęły na miejscu. Dwóch chłopców trafiło do szpitala, ale życia jednego z nich nie udało się uratować. – Będą potrzebne ekspertyzy specjalistów od ruchu drogowego i lekarzy – powiedział rzecznik i dodał, że ustalić trzeba m.in. kwestię oświetlenia pojazdów i ich widoczności.

Jego zdaniem wyjaśnienia wymaga również fakt pojawienia się na autostradzie zwierząt. PAP

## UZBROJENIE

## Europejski system antyrakietowy Freja. Ukraina prowadzi rozmowy

Karolina Wrońska

**Ukraina prowadzi rozmowy z 10 państwami i 12 firmami zbrojeniowymi o rozwoju europejskiego systemu antyrakietowego Freja – poinformował prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski.**

Strona ukraińska oczekuje wsparcia sojuszników w ramach prac nad tym projektem. Celem inicjatywy jest stworzenie alternatywy dla kosztownych amerykańskich pocisków typu Patriot, których zapasy w USA znacznie się wyczerpały w wyniku konfliktu w Iranie.

„Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich” — powiedział Zełenski. „Potrzebna jest jednak ścisła współpraca z tymi europejskimi krajami i firmami, które dysponują radarami, sensorami oraz innymi elementami niezbędnymi do stworzenia skutecznego systemu antybalistycznego” — dodał.

Zełenski zaznaczył, że zaletą produkcji tego sprzętu na terenie Ukrainy byłaby możliwość poddania go natychmiastowym testom bojowym. Wezwał przedstawicieli państw uczestniczących w inicjatywie, aby potraktowali ją jako priorytet dyplomatyczny.

Powstanie tzw. koalicji antybalistycznej ogłoszono podczas spotka-

nia przywódców państw koalicji chętnych 13 lipca w Paryżu. Oprócz Ukrainy udział w tym projekcie zadeklarowali liderzy Danii, Francji, Niemiec, Włoch, Norwegii, Hiszpanii, Szwecji, Wielkiej Brytanii i Holandii. Do inicjatywy dołączyło również dwunastu europejskich producentów uzbrojenia. Lista uczestników może się jeszcze wydłużyć, ponieważ wciąż można się przyłączyć do projektu Freja.

„Dotyczy to na przykład krajów, które nie dysponują odpowiednim potencjałem produkcyjnym, ale posiadają pociski typu Patriot i są gotowe przekazać je na rzecz wzmocnienia naszej zdolności do obrony przestrzeni powietrznej” — przekazał Zełenski. PAP



**Zełenski: Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich**

## WŁOCHY

## Stworzył nietypowy portret Marilyn Monroe, by uczcić rocznicę urodzin

Jan Nowaczyk

**Gigantyczny portret Marilyn Monroe, wykonany traktorem z pługiem i broną, powstał na polu niedaleko Werony na północy Włoch.**

Stworzył go artysta Dario Gambarin, by w ten sposób uczcić przypadającą w tym roku setną rocznicę urodzin gwiazdy kina.

Gambarin specjalizuje się w tak zwanej land art, polegającej na tworzeniu dzieł bezpośrednio w krajobrazie z wykorzystaniem naturalnych materiałów, takich jak ziemia, kamienie, piasek.

Portret Marilyn Monroe o powierzchni 27 tysięcy metrów kwadratowych powstał na polu w miejscowości Castagnaro w prowincji Werona. Jadąc traktorem z pługiem

i broną Gambarin „narysował” w ten sposób kreski i linie na ziemi na podstawie sporządzonego wcześniej szkicu. Jak wyjaśnił, nie posługiwał się GPS.

Niebieskie oczy aktorki tworzy folia ułożona na ziemi.

Tą samą techniką wykonał napis „Marilyn” pod jej wizerunkiem.

Całość dzieła można podziwiać tylko z góry, dzięki zdjęciom i nagraniom z drona.

W 2009 roku włoski artysta zrobił podobny wielkoformatowy portret ówczesnego prezydenta USA Baracka Obamy, a w 2016 roku przed wyborami prezydenckimi: Donalda Trumpa i jego rywalki Hillary Clinton. W kolejnych latach na polu pod Weroną pojawił się wizerunek papieża Franciszka oraz interpretacja obrazu Edvarda Muncha „Krzyk”. PAP

## STREFA GAZY

## Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Jan Nowaczyk

**Mimo trwającego od 10 października 2025 r. zawieszenia broni w Strefie Gazy, średnio co godzinę i 20 minut ginie lub jest ranny Palestyńczyk – zaalarmowali we wtorek Lekarze Bez Granic. Według ministerstwa zdrowia Strefy Gazy od października 2025 r. do lipca br. zginęło ponad tysiąc osób.**

Według danych resortu zdrowia Strefy Gazy w działaniach wojennych sił Izraela zabitych zostało 1185 osób, a 3816 zostało rannych.

### Cierpią mimo zawieszenia broni

Lekarze Bez Granic poinformowali, że w trakcie dziewięciomiesięcznego zawieszenia broni przyjęli 625 dzieci z obrażeniami, w większości odniesionymi w wyniku wybuchów. Z kolei według UNICEF-u do 19 czerwca śmierć poniosło ponad 265 dzieci.

Organizacja podała również, że w ciągu 30 dni obejmujących końcówkę czerwca i większość lipca do szpitala w Az-Zawajdzie trafiło 49 osób rannych w izraelskich atakach. Co najmniej 15 z nich stanowiły dzieci.

### Pracują w warunkach zagrożenia

Lekarze Bez Granic podkreślili, że ich personel w Strefie Gazy pracuje w warunkach nieustannego zagrożenia, które dotyczy także rodzin pracowników. W połowie lipca w wyniku izraelskiego ataku uszkodzone zostały budynki w mieście Gaza, w których mieszkali pracownicy organizacji.

## TAJLANDIA

## Śmierć 13-latka na wakacjach. Zabiła go meduza

Jan Nowaczyk

**Trzynastoletni chłopiec zmarł w wyniku poparzenia przez śmiertelnie jadowitą kostkomeduzę, zwaną też osą morską, podczas kąpieli w Zatoce Tajlandzkiej.**

Do zdarzenia doszło 1 sierpnia na plaży Ban Fai Tha w prowincji Nakhon Si Thammarat, ok. 800 km na południe od stolicy kraju, Bangkoku – poinformował tajski Departament Zasobów Morskich



**Lekarze Bez Granic niosą pomoc w wielu zakątkach świata. W Strefie Gazy pracują w warunkach nieustannego zagrożenia**

### „Żółta linia” nie zdaje egzaminu

Zdaniem organizacji tzw. żółta linia, wynegocjowana w ramach zawieszenia broni w celu zapewnienia bezpieczeństwa, w praktyce stała się kolejnym mechanizmem kontroli i przemocy stosowanym przez siły izraelskie. Według Lekarzy Bez Granic prowadzi ona do dalszego podziału Strefy Gazy i ograniczania przestrzeni dostępnej dla ludności palestyńskiej.

– „Żółta linia” się przemieszcza. Nie jest ani wyraźnie oznaczona, ani stała: przesuwana się na zachód, ilekroć siły izraelskie uznają to za stosowne. Bez negocjacji, bez ostrzeżenia i bez prawa do poszerzania strefy – powiedział koordynator działań natychmiastowych Lekarzy bez Granic w Palestynie Ozan Agbas.

Organizacja wskazała, że w momencie wejścia w życie zawieszenia broni siły izraelskie kontrolowały

około połowy terytorium Strefy Gazy. Obecnie niemal dwa miliony Palestyńczyków ma pozostawać na obszarze stanowiącym około 30 procent jej powierzchni.

### Przymusowe wysiedlenia

Według Lekarzy Bez Granic około 90 proc. mieszkańców zostało przymusowo wysiedlonych, często wielokrotnie. Większość z nich przebywa obecnie w przepelnionych namiotach lub prowizorycznych schronieniach. Organizacja zwróciła uwagę na powszechne występowanie chorób, takich jak świerzb i infekcje dróg oddechowych, a także na przypadki pogryzień przez szczury.

Zdaniem Lekarzy Bez Granic jest to „powolna metoda” prowadząca do przekształcenia jednej trzeciej Strefy Gazy w obszar niezdatny do życia dla uwięzionej tam ludności.

PAP

i Przybrzeżnych (DMCR). Jak podają lokalne media, meduzy poparzyły również dwójkę innych dzieci i dorosłą osobę, jednak zdołano ich uratować.

To nie pierwszy śmiertelny przypadek w Tajlandii. W ostatnich latach ofiarami kostkomeduz padali turyści m.in. z Niemiec, Francji i Izraela w rejonie wysp Koh Samui i Koh Phangan.

W odpowiedzi na tragedię władze zarządziły wzmoczone patrole na odcinkach wybrzeża, gdzie uważano meduzy.

Kostkomeduzy należące do najgroźniejszych zwierząt wodnych występują głównie w ciepłych wodach północnej Australii oraz Azji Południowo-Wschodniej. Ich jad może w kilka minut doprowadzić do zatrzymania akcji serca.

Służby przypominają, że w razie poparzenia rany nie wolno pocierać i należy natychmiast polewać ją octem przez co najmniej 30 sekund. Nie wolno używać słodkiej wody ani alkoholu.

PAP

## STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** O czym świadczy świadczy leworęczność? Zaskakujące fakty, o których nie miałeś pojęcia

## SENIORZY

# Przez te nawyki skracasz sobie życie. 10 błędów, których musisz uniknąć jak ognia

Dwie doświadczone ekspertki geriatrici zestawili listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

Emil Hoff

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długości życia.

Dwie geriatrici, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.

## Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

### • Brak wykonywania badań profilaktycznych.

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

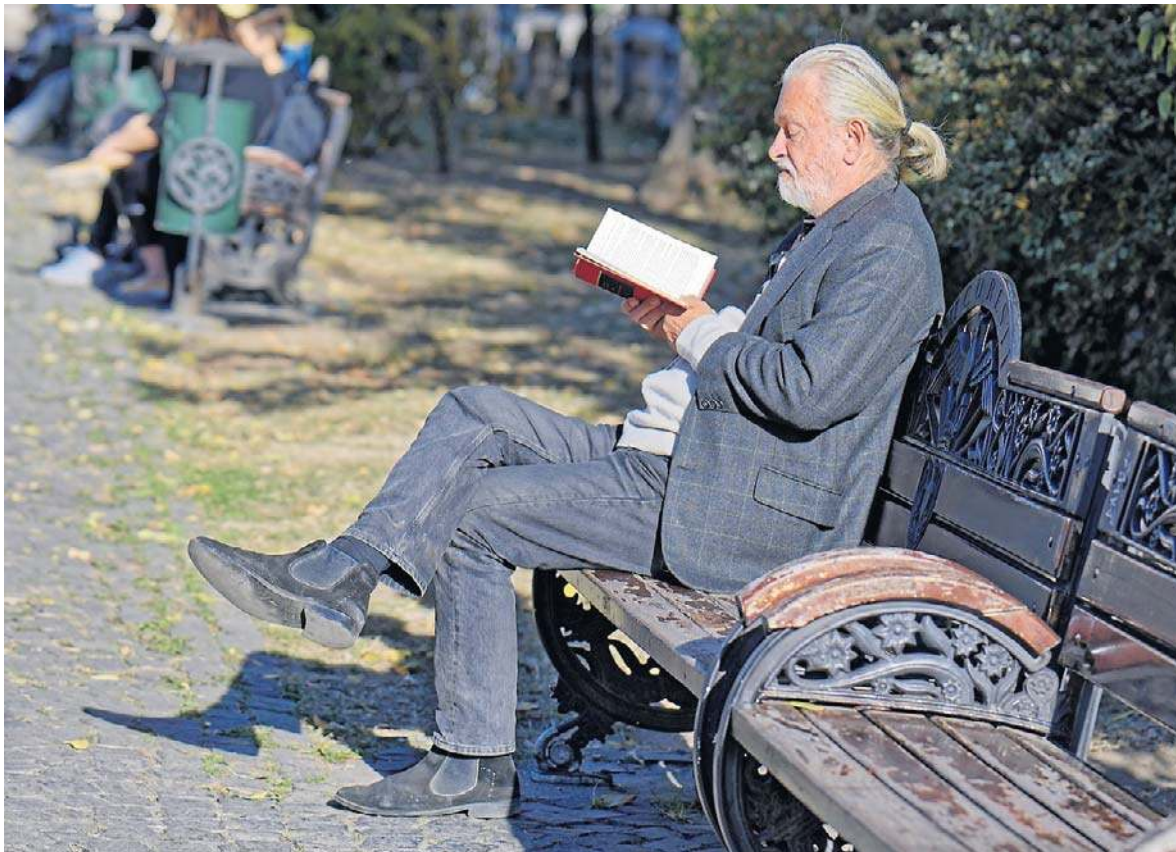
Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

### • Niedostateczna socjalizacja.

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zadawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

### • Niedostosowanie listy leków do wieku.

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś leki, gdy



Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki, które mogą utrudnić, a nawet uniemożliwić pogodną i w miarę wygodną starość

mają 40 czy 50 lat, i lękają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z leków wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szkodliwe, np. leki nasenne czy przeciwłękowe mogą czasem zaciemniać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych leków z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

### • Zaniedbywanie ćwiczeń.

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu

w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacer. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

### • Palenie.

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły

wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

### • Zła dieta.

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki są złej jakości i niezbalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

### • Niedosypianie.

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpieć na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

### • Stres.

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

### • Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrudnie, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

### • Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

w ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji – możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

**Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki**

PROFILAKTYKA

# Masz nieświeży oddech? Sprawdź, jakie proste triki pomogą ci go uniknąć

Nieświeży oddech może przydarzyć się każdemu, i to nie tylko rano. Często wynika z drobnych zaniedbań, o których nawet nie myślimy

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Zapach naszego oddechu odgrywa istotną rolę nie tylko w relacjach z innymi – zarówno w domu, w pracy, jak i podczas nawiązywania nowych znajomości – ale także może być sygnałem dotyczącym stanu zdrowia.

## Te czynniki sprawiają, że oddech jest nieświeży

Najczęstszą przyczyną nieświeżego oddechu jest niewłaściwa higiena jamy ustnej. Brzydki zapach z ust to często wynik zbyt rzadkiego szczotkowania zębów, braku nitkowania oraz pomijania czyszczenia języka. W takich warunkach rozwijają się drobnoustroje, które produkują lotne związki o intensywnym, nieprzyjemnym zapachu. Jakże inne błędy wpływają na to, że oddech jest nieświeży?

– Poważnym błędem są używki, jak papierosy, również elektroniczne, i woreczki nikotynowe, ale także alkohol. Przez nie dochodzi do podrażnień delikatnych błon jamy ustnej, zmniejszenia wydzielania śliny i przerostu szkodliwych bakterii i grzybów, a co za tym

idzie, pojawia się nieprzyjemny oddech.

Skoro o ślinie mowa, to jest ona niezwykle ważna dla prawidłowego funkcjonowania jamy ustnej i samoczyszczenia – pijemy za mało wody albo pijemy dużo kawy, a to kolejny błąd. Na liście znajduje się także cukier w różnych postaciach: od słodczy, kolorowych napojów, przez przekąski, aż po przetworzone jedzenie. Sprzyja on próchnicy i chorobom dziąseł – tłumaczy lekarz dentysta Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Zdaniem eksperta częstym błędem jest również nadmierne stosowanie domowych preparatów wybielających zęby. Mogą one podrażniać błony śluzowe jamy ustnej, co także może przyczyniać się do nieprzyjemnego zapachu z ust.

Stomatolog ujawnia, że nieświeży oddech może być jedną z pierwszych oznak zapalenia przyzębia (potocznie zwanego paradontozą), które może prowadzić nawet do utraty zębów – szczególnie jeśli pojawia się również podkrwawianie z dziąseł podczas mycia zębów.

## Proste triki, które pomogą utrzymać świeży oddech

Okazuje się, że najprostszym sposobem na świeży oddech jest regularna higiena jamy ustnej, również w pracy. Warto mieć pod ręką szczoteczkę i pastę, które bez problemu zmieszczą się w torebce czy w szufladzie biurka. Dobrym rozwiązaniem są też kompaktowe zestawy podróżne lub jednorazowe szczoteczki z już nałożoną pastą, idealne do szybkiego odświeżenia oddechu w ciągu dnia.

– Pamiętajmy o języku, gdzie gromadzi się naprawdę sporo bakterii i grzybów! Korzystajmy z nitki lub szczoteczki międzyzębowej przynajmniej raz dziennie. Między zębami kryje się sporo podstępnych mikroorganizmów.

Jedzmy twarde warzywa i owoce, które pomagają oczyścić zęby, a ponadto dostarczają błonnika wspomagającego rozwój korzystnych bakterii. Wprowadzenie do diety kiszonek i produktów fermentowanych to kolejny punkt na liście trików. Dobre bakterie zwalczają niekorzystne drobnoustroje odpowiedzialne za nieprzyjemny zapach – radzi stomatolog Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

## Warto zadbać o codzienne nawyki

Świeży oddech zaczyna się od codziennych nawyków. Warto regularnie pić wodę niegazowaną – wypłukuje ona resztki jedzenia z jamy ustnej i nie szkodzi szkliwu, w przeciwieństwie do wody gazowanej, która ma kwaśne pH.

Dobrze też zadbać o dietę – produkty bogate w cynk, takie jak nasiona, orzechy czy owoce morza wspierają równowagę bakteryjną w ustach i wzmacniają szkliwo.

Sięgajmy po pasty z fluorem i naturalnymi składnikami, np. z szalwią. Pomagają one łagodzić stany zapalne dziąseł i odświeżają oddech. Dobrym wyborem będzie także zielona lub biała herbata. Zawiera przeciwutleniacze i ma właściwości hamujące rozwój niekorzystnych bakterii. A jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, lepiej wybrać produkty z ksylitolem. Ten naturalny słodzik ogranicza rozwój bakterii odpowiedzialnych za próchnicę i nieprzyjemny zapach.



Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania

## CHOROBY

# Głowa pęka Ci na zmianę pogody? To nie musi być meteopatia

Katarzyna Wąs-Zaniuk

**Ból głowy na zmianę pogody to powszechny problem wśród meteopatów, czyli osób wrażliwych na zmiany meteorologiczne. Taki ból może znacząco uprzykrzyć codzienne życie, wpływając na samopoczucie, koncentrację oraz zdolność do wykonywania codziennych obowiązków.**

Meteopatia to nadwrażliwość na zmiany pogody. Nie jest chorobą, ale może powodować nasilenie różnych dolegliwości.

## Meteopatia może być ważnym sygnałem

– Czasem jest to sygnał, że warto poddać się badaniom i w razie potrzeby rozpocząć leczenie – wskazuje dr Aleksandra Szymańska, internistka z Gliwic.

Mimo że z medycznego punktu widzenia wrażliwość na pogodę i jej zmiany nie jest jednostką chorobową, to jednak lekarze dostrzegają realny wpływ zmiennych warunków pogodowych na stan fizyczny i psychiczny człowieka. Osoby wrażliwe na pogodę mogą odczuwać między innymi:

- bóle głowy;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego;
- uczucie senności i zmęczenia;
- bóle stawów i mięśni;
- apatię i spadek energii;
- rozdrażnienie;
- napięcie nerwowe lub niepokój.

Zmiany ciśnienia, temperatury, wilgotności czy siły wiatru mogą więc przekładać się na nasze samopoczucie, a w niektórych przypadkach utrudniać codzienne aktywności.

Nagła zmiana ciśnienia atmosferycznego nie przechodzi niezauważona przez nasz organizm. Układ nerwowy potrafi silnie zareagować na tego typu zawirowania.

U osób wrażliwych na wahania ciśnienia – zarówno w górę, jak i w dół – mogą stać się bodźcem wywołującym ból głowy. Mózg odpowiada na ten stan specyficznie: zmienia się praca naczyń krwionośnych, krążenie krwi ulega zaburzeniu, co w krótkim czasie prowadzi do uczucia pulsującego bólu.

## Kto jest szczególnie narażony na ból głowy przy zmianie pogody?

Na ból głowy przy zmianie pogody uskarżają się najczęściej:

- meteopaci;
- osoby z zaburzeniami krążenia;
- osoby z zaburzeniami hormonalnymi;
- dzieci;
- osoby starsze;
- osoby z niskim ciśnieniem krwi;
- chorujący na migrenę.

## Co zrobić, aby szybko pozbyć się bólu głowy?

Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania, ponieważ nie mamy wpływu na warunki atmosferyczne.

Najskuteczniejsze metody radzenia sobie z takim bólem to stosowanie sprawdzonych leków przeciwbólowych oraz dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Dodatkowo warto zadbać o regularny odpoczynek, unikać stresu i monitorować swoje samopoczucie, aby szybciej reagować na pierwsze objawy bólowe. Wiele osobom pomaga regenerujący sen.



Zapach naszego oddechu odgrywa ważną rolę nie tylko w relacjach z innymi – może być także sygnałem świadczącym o naszym zdrowiu

DIETA



Latem szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców. Nad Bałtykiem szczególnie polecane są śledzie, dorsze, łososie oraz flądry

## Urlop nad Bałtykiem. Dietetyczka radzi: Latem te ryby są tam najlepsze

Wakacje nad morzem kojarzą się z porcją świeżej ryby prosto z nadmorskiej smażalni. Nie każda opcja będzie jednak równie korzystna dla zdrowia.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Latem nadmorskie miejscowości pachną nie tylko rozgrzanym piaskiem i morską bryzą, ale także świeżo smażoną rybą. Dla wielu turystów wizyta w nadbałtyckiej smażalni to obowiązkowy punkt wakacyjnego programu, niemal tak samo ważny jak spacer po plaży.

Nie tylko smak ma znaczenie. Niektóre ryby są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych. Po które z nich warto sięgnąć?

– Jeśli wypoczywamy nad morzem, zdecydowanie warto korzystać z okazji i wybierać świeże ryby i te które są dostępne w danym czasie nad morzem. Nad naszym Bałtykiem polecam szczególnie śledzia, dorsza, łososia oraz flądrę. Każda z nich ma nieco inne zalety. Tłuste ryby, takie jak śledź czy łosoś, są doskonałym źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Z kolei dorsz, flądra czy morskiczek to ryby chudsze, ale dostarczają pełnowartościowego

białka, jodu, selenu oraz witamin z grupy B. W okresie letnim szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców – wyjaśnia Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, specjalistka ds. żywienia człowieka, właścicielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Ekspertka wskazuje również, których gatunków lepiej nie jeść zbyt często i wyjaśnia, dlaczego czasem większe znaczenie niż sama ryba ma sposób jej przygotowania.

– Największym problemem zwykle nie jest sama ryba, lecz sposób jej przygotowania. Ryby smażone w głębokim tłuszczu, podawane w grubej panierce, zawierają znacznie więcej kalorii i tłuszczu, a jednocześnie tracą część swoich walorów zdrowotnych. Warto również zachować ostrożność wobec dużych ryb drapieżnych, takich jak miecznik, rekin czy niektóre gatunki tuńczyka, ponieważ mogą kumulować więk-

sze ilości rtęci. Z tego względu ich spożycie powinny szczególnie ograniczać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz małe dzieci. Kupując ryby, warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz pochodzenie. Ryby niewłaściwie przechowywane mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia niezależnie od gatunku – tłumaczy Magdalena Jarzynka-Jendrzewska.

Regularne spożywanie ryb to jedno z zaleceń zdrowego odżywiania. Jak przekonuje ekspertka, powinniśmy sięgać po nie 1-2 razy w tygodniu. Która forma ich przyrządzenia jest najlepszą opcją?

– Warto wybierać różne gatunki i różne sposoby ich przygotowania, ponieważ pozwala to dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka, kwasów omega-3, witamin D, jodu i selenu. Dzięki temu ryby stanowią jeden z najcenniejszych elementów zdrowej, zbilansowanej diety. Najkorzystniejsze dla zdrowia są ryby pieczone, gotowane na parze, duszone lub grillowane.

Takie metody pozwalają zachować wysoką wartość odżywczą produktu, a jednocześnie nie wymagają dodatku dużej ilości tłuszczu. Zupa rybna również może być bardzo wartościowym posiłkiem, zwłaszcza jeśli przygotowana jest na bazie dużej ilości warzyw.

Ryby wędzone mogą urozmaicać dietę, jednak ze względu na stosunkowo wysoką zawartość soli nie powinny być spożywane zbyt często. Najlepiej traktować je jako dodatek do jadłospisu, a nie podstawowe źródło ryb w diecie.

● **Warto jeść ryby, nawet 2-3 razy w tygodniu**  
Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B.

Są bogate w białko i składniki mineralne – jod, selen i żelazo. Warto sięgać po ryby 2-3 razy w tygodniu.

DIETA

## Jedz, póki trwa sezon. Te letnie produkty są doskonałym wsparciem dla pracy naszych jelit

Katarzyna Wąs-Zaniuk

**Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie.**

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedne z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

### Latem sięgnij po kiszonki

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zastrzeżeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperti żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszych sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

### Owoce jagodowe to letni superfood

Borówki, po które tak chętnie sięgamy w sezonie letnim, od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszym jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczek może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

Uwielbiane przez Polaków jagody leśne od setek lat są cenione zarówno za smak, jak i właściwości zdrowotne. Regularne sięganie po te owoce może korzystnie wpływać na układ krążenia oraz wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi.



Owoce jagodowe mogą wzbogacić naszą dietę w substancje chroniące przed stresem oksydacyjnym

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**Jak chronić uszy przed letnimi infekcjami?**

**Co trzeba wiedzieć o zapaleniu ucha?**

Zapalenie ucha może się rozwijać we wszystkich jego częściach, czyli w obrębie ucha zewnętrznego, środkowego i wewnętrznego. Najczęściej przyczyną infekcji są bakterie i wirusy, jednak rzadziej mogą dojść do zapalenia grzybiczego czy alergicznego. Leczenie zależy od czynnika wywołującego – można stosować antybiotyki, leki przeciwwirusowe czy przeciwgrzybicze. Można je podawać miejscowo bezpośrednio do przewodu słuchowego, doustnie lub dożylnie. Nasze ucho składa się z trzech części – ucha zewnętrznego, środkowego i wewnętrznego. Zapalenie może rozwinąć się w każdej z nich. Dodatkowo ze względu na przebieg infekcji wyróżniamy zapalenia ostre, w których objawy pojawiają się nagle i mają duże nasilenie, a także

przewlekłe, gdy objawy utrzymują się przez dłuższy czas. Wyróżnia się także zapalenie nawracające, kiedy po wyleczeniu wcześniejszej infekcji objawy ponownie wróciły.

**Jakie są przyczyny zapalenia ucha?**

Zapalenie ucha najczęściej, bo aż w 90 procentach, jest wywołane przez bakterie i wirusy. Infekcję ucha środkowego często wywołują wirusy powodujące powszechne infekcje górnych dróg oddechowych – m.in. wirus grypy, paragrypy, RSV lub rinowirusy. W przypadku zapalenia ucha zewnętrznego istotną rolę w zakażeniu odgrywa wirus ospy wietrznej (VZV) w przebiegu półpaśca (reaktywacja utajonego zakażenia wirusem VZV). Może również być wywoływane przez grzyby i mieć podłoże alergiczne. Na zapalenie ucha, w szczególności jego zewnętrzną część, bardziej narażone są osoby regularnie pływające

(tzw. ucho pływaka) – wilgotne środowisko jest idealnym podłożem do wzrostu bakterii. Również korzystanie z patyczków do uszu może podrażniać skórę przewodu słuchowego zewnętrznego, co sprzyja rozwojowi zapalenia.

**Jak wyleczyć zapalenie ucha?**

Podstawą leczenia są leki przeciwzapalne – najlepiej ibuprofen (u dorosłych 3 × 400 mg, u dzieci 3 × 10 mg/kg masy ciała przez 7 dni). Paracetamol może być stosowany dodatkowo jako lek przeciwbólowy, ale nie działa przeciwzapalnie. W okresie stosowania tych preparatów nie wolno spożywać alkoholu pod żadną postacią (wina, piwa, drinków). Bez pomocy laryngologa trudno jednak całkowicie wyleczyć zapalenie ucha. Zwykle konieczne jest osuszenie przewodu słuchowego, podanie antybiotyku w kroplach lub maści oraz odpowiedni opatru-

nek. U niektórych pacjentów, np. z cukrzycą, lekarz może włączyć antybiotyki doustne.

**Czy uszy naprawdę czyszczą się same?**

Nasze uszy potrafią same się oczyszczać – złuszczały się naskórek przesuwają się w kierunku ujścia przewodu słuchowego, usuwając woskowinę. Jeśli ten mechanizm działa prawidłowo, nie potrzebujemy żadnych dodatkowych zabiegów, a w większości przypadków wystarczy standardowe mycie ucha dłonią. Mechanizm ten może być jednak zaburzony, na przykład poprzez nadmierne manipulowanie w uchu tak zwanym „patyczkiem”, wkładaniem do uszu np. słuchawek, stoperów, wkładek, aparatów słuchowych, ale również w przebiegu niektórych chorób skóry, np. alergii, łuszczycy, ale także w wyniku wrodzonej predyspozycji. W takich przypadkach cza-

sem konieczne jest profesjonalne oczyszczanie ucha u laryngologa.



**Jak chronić uszy latem?**

Latem nasze uszy są szczególnie narażone na infekcje z powodu wilgoci, ciepła i częstych kąpiei. Lekarze zalecają, aby je osuszać po każdej kąpiei i aktywności związanej ze sportami wodnymi. Należy unikać przeciągów i zimnego powietrza pochodzącego z klimatyzacji. Warto też ograniczyć czas używania słuchawek dousznych. W przypadku, gdy mamy skłonność do gromadzenia woskowiny, atopowego zapalenia skóry czy świądu uszu, przed wyjazdem na urlop należy zaplanować wizytę u laryngologa.

Oprac. Gabriela Fedyk

PROFILAKTYKA

# Zmieniony charakter pisma może być ważnym sygnałem ostrzegawczym. Na to zwróć uwagę

Twoje pismo to zaskakująco czuły wskaźnik stanu twojego zdrowia. W niektórych chorobach charakter pisma ulega zauważalnym zmianom, które mogą być pierwszym sygnałem ostrzegawczym przed poważnymi dolegliwościami

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Pismo ręczne jest efektem niezwykle złożonej współpracy mózgu, układu nerwowego, mięśni oraz narządów ruchu. Każdy zapis odręczny powstaje dzięki skoordynowanej pracy wielu struktur odpowiedzialnych za planowanie ruchu, jego kontrolę oraz wykonanie. Z tego powodu wszelkie zmiany zachodzące w organizmie człowieka – związane z wiekiem, chorobą lub urazem – mogą znaleźć odzwierciedlenie w wyglądzie pisma ręcznego.

**Choroba Alzheimera**

U osób dotkniętych chorobą Alzheimera można zaobserwować stopniowe pogarszanie się sprawności językowej, która wcześniej funkcjonowała bez zarzutu. Jednym z wczesnych sygnałów może być pojawienie się błędów ortograficznych. Chory zaczyna mylić litery, pomijać niektóre znaki lub wstawiać zbędne. Równocześnie zauważalne stają się deformacje gramatyczne: niewłaściwe odmiany wyrazów, naruszenia zasad składniowych, a także brak konsekwencji w stosowaniu interpunkcji.

Niektóre osoby zaczynają nieświadomie zmieniać sposób zapisu, np. przechodząc w trakcie jednego słowa z kursywy do druku, co może



Do wczesnych, często niedocenianych objawów różnych chorób należą także subtelne zmiany w piśmie

wynikać z zaburzeń koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz postępującego osłabienia kontroli nad motoryką drobną.

**Choroba Parkinsona**

Zaliczana jest do grupy schorzeń neurodegeneracyjnych, czyli takich, w których dochodzi do stopniowego zaniku komórek nerwowych. W tym konkretnym przypadku uszkodzeniu ulega przede wszystkim tzw. istota czarna mózgu – obszar odpowiedzialny za wytwarzanie dopaminy.

Ten neuroprzekaznik odgrywa kluczową rolę w regulacji ruchów ciała, napięcia mięśniowego oraz utrzymaniu prawidłowej postawy.

Gdy poziom dopaminy w mózgu zaczyna spadać, pojawiają się pierwsze symptomy choroby. Wśród nich najczęściej obserwuje się spowolnienie ruchów (bradykinezję), sztywność mięśni, ubogą mimikę twarzy oraz charakterystyczne drżenie kończyn, zwłaszcza dłoni.

Do wczesnych, często niedocenianych objawów należą także subtelne

zmiany w piśmie. W przypadku choroby Parkinsona może to być tzw. mikrografia, czyli stopniowe zmniejszanie się liter i ścieśnianie pisma w miarę pisania.

Początkowo objaw ten bywa lekceważony lub przypisywany zmęczeniu, jednak może być jednym z pierwszych sygnałów rozwijającego się zaburzenia neurologicznego. Wraz z postępem choroby mogą pojawić się również zaburzenia snu, trudności w przełykaniu pokarmów czy problemy z mówieniem.

Choroba ta rozwija się w sposób powolny, lecz nieubłagany. W zaawansowanym stadium dochodzi do zaburzeń równowagi, pochylonej postawy ciała oraz trudności w wykonywaniu codziennych czynności, nawet tak podstawowych, jak mycie zębów, jedzenie posiłków, kąpanie czy zakładanie ubrań.

**Wpływ udaru mózgu na charakter pisma**

Udar mózgu może gwałtownie zaburzyć zdolność pisania i czytania. Dzieje się tak, ponieważ w wyniku nagłego przerwania dopływu krwi do mózgu (np. przez zator lub pęknięcie naczynia) dochodzi do uszkodzenia obszarów odpowiedzialnych za funkcje językowe i ruchowe.

Jeśli udar dotknie lewej półkuli mózgu (u większości osób odpowie-

dzialną za mowę i język), chory może mieć trudności z rozumieniem słów, czytaniem, składaniem liter w wyrazy lub formułowaniami logicznych zdań. Zjawisko to nazywane jest afazją.

Równocześnie, jeśli uszkodzenie obejmie rejon odpowiadający za precyzyjne ruchy ręki, pojawia się problem z pisaniem. Litery mogą być koślawe, chaotyczne lub chory nie potrafi ich już odwzorować (tzw. agrafia).

**Czy charakter pisma może świadczyć o schizofrenii?**

Badania naukowe wskazują, że charakterystyczną cechą pisma osób ze schizofrenią są zmiany w proporcjach liter, szczególnie elementów śródlinijnych.

Oznacza to, że części liter, które zwykle znajdują się na linii pisma (np. korpusy liter takich jak „a”, „e”, „o”) mogą być albo wyraźniej powiększone, albo pomniejszone.

Natomiast elementy wystające ponad linię pisma (np. pionowe kreski liter „t”, „l”) oraz te sięgające poniżej linii (np. ogonki liter „g”, „y”) pozostają względnie stabilne pod względem rozmiaru.

Taka nierówność w budowie liter może być skutkiem zaburzeń motorycznych i deficytów w kontroli ruchów, które są częstym objawem schizofrenii.

## UŚMIECH DZIECKA

### OTO ZWYCIĘZCY AKCJI UŚMIECH DZIECKA!

Poznajcie laureatów tegorocznej edycji akcji Uśmiech Dziecka. To właśnie ich fotografie zdobyły największą sympatię głosujących. Dla nas bohaterem tej akcji jest jednak każde dziecko, które podzieliło się z nami swoim uśmiechem. Każde z prezentowanych zdjęć zatrzymało w kadrze wyjątkowy moment dzieciństwa - pełen radości, spontaniczności i beztroski, które tak pięknie wpisują się w świat najmłodszych. A dziś zapraszamy do obejrzenia galerii laureatów - i jeszcze raz serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym rodzinom.



**Mateusz Kosicki**  
Gorzów Wielkopolski



**Aneta Muzychuk**  
Gorzów Wielkopolski



**Tadeusz Zieliński**  
Zielona Góra



**Igor Fabiś**  
Zielona Góra



**Malwina Tatowska**  
powiat gorzowski



**Zofia Komór**  
powiat gorzowski



**Marcelina Kardaś**  
powiat krośnieński

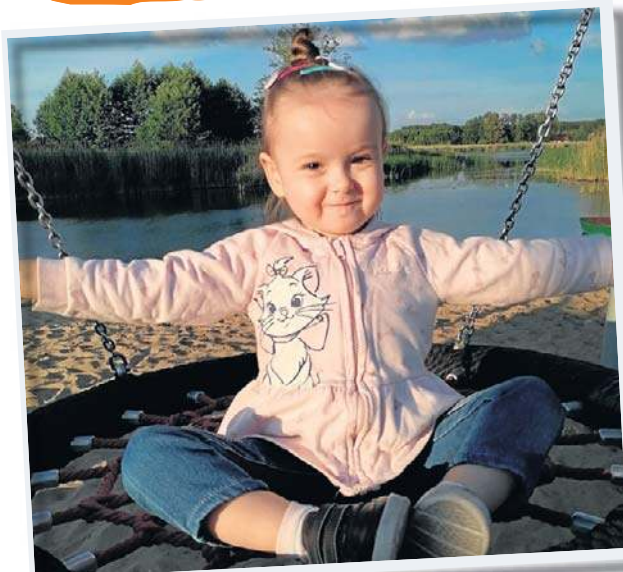


**Antonina Budrewicz**  
powiat krośnieński



**Wincent Moliński**  
powiat międzyrzecki

## UŚMIECH DZIECKA



**Mia Czoł**  
powiat międzyrzecki



**Maja Trybus**  
powiat nowosolski



**Zosia Słodownik**  
powiat nowosolski



**Jan Zakrzewski**  
powiat słubicki



**Anastazja Nikola Kurkus**  
powiat słubicki



**Noemi Czoszyk**  
powiat strzelecko-drezdenecki



**Szymon Liszkowski**  
powiat strzelecko-drezdenecki

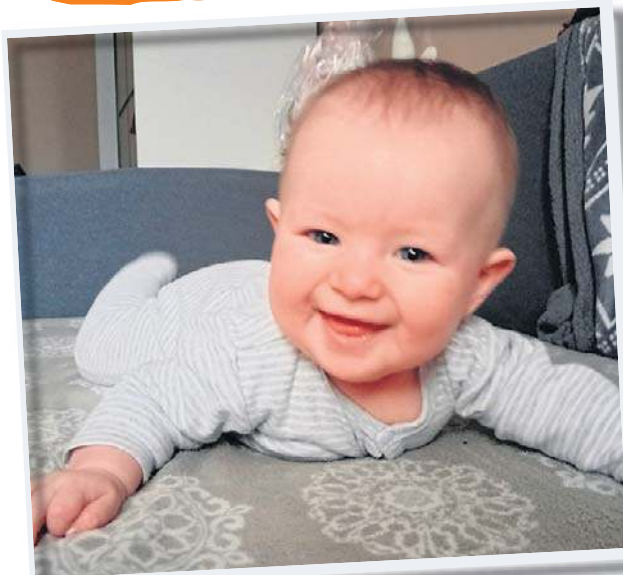


**Maja Ilnicka**  
powiat sulęciński



**Emilia Makaruk**  
powiat sulęciński

## UŚMIECH DZIECKA



**Klara Emilka Łączna**  
powiat świebodziński



**Anita Zakolodna**  
powiat świebodziński



**Ines Skiepk**  
powiat wschowski



**Wiktor Mazur**  
powiat wschowski



**Leon Ludwik Budnik**  
powiat zielonogórski



**Antonina Maroń**  
powiat zielonogórski



**Inez Osińska**  
powiat żagański



**Blanka Piszcz**  
powiat żagański



**Kaja Lubik**  
powiat żarski



**Tymon Łukaszewicz**  
powiat żarski

PUPIL ROKU 2026

# Oto bohaterowie kolejnych opowieści o przyjaźni

(kb)

W życiu, jak to w życiu - czasem jest słońce, a czasem deszcz. Ale nasze ukochane zwierzęta są z nami każdego dnia! Wiernie czekają na nasz powrót do domu, witając nas z ogromną radością już od progu. Wyczuwają nasze emocje. Potrafią rozbroić jednym spojrzeniem i bez słów poprawić humor nawet po najtrudniejszym dniu.

Bywają najlepszym przyjaciółmi, są pełnoprawnym członkiem wielu rodzin. Zostawiają w naszym życiu ślad, którego nie da się niczym zastąpić... Uczą nas bezwarunkowej miłości, cierpliwości, odpowiedzialności i czerpania radości z małych rzeczy. My też zgadzamy się z tym, że dzięki nim każdy dom staje się cieplejszy, a codzienność nabiera kolorów.

Każdy opiekun wie, że jego pupil ma własny cha-

rakter, ulubione zwyczaje, zabawne nawyki i niepowtarzalną historię. To właśnie one również sprawiają, że więź między człowiekiem a zwierzęciem jest tak wyjątkowa, zostawiająca taki ślad w sercu.

Tak wyjątkowa, że co roku tworzymy galerię Waszych pupili. Pokazujemy nam swoich psich i kocich przyjaciół, a także inne zwierzęta, które zajmują szczególne miejsce w Waszym życiu. Przesyłacie ich

zdjęcia i opowiadacie kilka słów o tym, jak mają na imię, ile mają lat, co najbardziej lubią i dlaczego są tak ważne dla Waszej rodziny. - A zwierzęta są domownikami, powiernikami sekretów. Towarzysząmi codzienności i źródłem wielkiej radości. Wspierają w trudnych chwilach, rozśmieszają, uczą cierpliwości i przypominają, że szczęście często kryje się w prostych gestach, choćby w dotyku zimnego noska - mówi

Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku 2026. Jak dodaje dziennikarka: - Każdy opiekun wie, że jego pupil ma wyjątkowy charakter, własną historię i mnóstwo związanych z nią wspomnień, dlatego co roku pokazujemy światu Wasze psy, koty i inne ukochane zwierzęta. A tym razem poprosiliśmy właścicieli również o to, by pochwalili się swoimi niezwykłymi przyjaciółmi - opowiedzieli o nich

kilka słów i zaprezentowali je naszym czytelnikom. Tydzień temu poznaliście bliżej pierwszych uczestników Pupila Roku 2026, a dziś zapraszamy do poznania kolejnych wyjątkowych historii zwierząt, które biorą udział w naszej akcji. Tak powstaje piękna opowieść o przyjaźni, oddaniu i codziennych chwilach, które udowadniają, że zwierzęta nie tylko towarzyszą nam w życiu, ale często czynią je po prostu lepszym.

## KATEGORIA - PIES



Rocky

Rocky to mały pies z ogromnym temperamentem i mnóstwem śmiesznych nawyków. Słynie z bardzo głośnego szczekania i namiętnego kradzenia rzeczy, które nie należą do niego. Jego znakiem rozpoznawczym jest spanie głęboko pod kołdrą, zawzięte kopanie w piasku oraz komiczne kładzenie się z tylnymi łapkami wyciągniętymi prosto do tyłu. - Najbardziej bawi nas jego duma i upór na spacerach, gdy z wielkim zaangażowaniem nosi w pyszczku patyki

znacznie większe od niego samego i musi zaczepić absolutnie każdego psa, którego spotka. Niezwykle zabawne są też sytuacje, gdy Rocky przychodzi się poprzytulać, ale kiedy zorientuje się, że ktoś na niego patrzy, natychmiast ucieka i z powrotem próbuje udawać wielkiego „twardziela” - opisuje Wiktoria Niewczas. Dodaje, że kochają go za jego niezależny charakter, pewność siebie oraz ten wyjątkowy, jamniczny urok, który czyni go jedynym w swoim rodzaju.

## KATEGORIA - KOT



Tequila

- To kotka o wyjątkowo pogodnym i ciekawskim charakterze. Uwielbia towarzyszyć nam we wszystkim, co robimy zawsze, musi sprawdzić, czym się zajmujemy. Jest bardzo czuła, lubi głaskanie po brzuszku i masaż łapek, a kiedy ma ochotę na pieszczoty, sama przychodzi i głośno mruczy. Kocha obserwować ptaki przez okno i potrafi godzinami polować na swoje zabawki. Jest pełna energii, ale jednocześnie daje nam mnóstwo spokoju i radości każdego dnia - przedstawia swojego

pupila Magdalena Rzepa. Jedną z jej ulubionych historii jest to, jak kotka po raz pierwszy odkryła czerwoną kropkę. Biegała za nią z ogromnym zaangażowaniem po całym mieszkaniu, zaglądała pod meble i szukała jej jeszcze długo po zakończonej zabawie. Do dziś, gdy tylko widzi wskaźnik laserowy, od razu jest gotowa do „polowania”. To zawsze wywołuje uśmiech. Każdy dzień przynosi z nią coś nowego od zabawnych psot po spokojne chwile, gdy zasypia obok.

## KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO



Bibi

Bibi to urocza świnka morska, która ma 1,5 roku. Jest w rodzinie już od roku i od tego czasu stała się ważnym domownikiem.

- Ma spokojny i łagodny charakter, dzięki czemu przebywanie z nią to sama przyjemność. Jest bardzo grzeczna, nie sprawia kłopotów i lubi spędzać czas w swoim bezpiecznym otoczeniu - wyjawia Magdalena Olszewska. Bibi jest także niezwykle słodka i potrafi poprawić humor samą swoją obecnością. Jej deli-

katne zachowanie i sympatyczne usposobienie sprawiają, że wszyscy ją uwielbiają. To wspaniały, kochany pupil, który każdego dnia wnosi do domu dużo radości i ciepła. Bibi udowadnia, że nawet tak małe zwierzątko może stać się bardzo ważną częścią rodziny. Jej spokojna natura sprawia, że wspólnie spędzone chwile są pełne spokoju i przyjemności. Dzięki niej w domu zawsze panuje wyjątkowa, pełna miłości atmosfera.

### Groomer Roku

1. **Monika Wolska**, Cztery Łapy Piaski Monika Wolska Pielęgnacja Zwierząt, Gorzów Wielkopolski
2. **Kinga Słomińska**, Psi Urok - Salon Pielęgnacji Psów, Żary
3. **Eliza Skorupska**, Dog Spa & Therapy Salon Piękności dla Psów, Glinik

### Sklep Zoologiczny Roku

1. **Pupilowa Spizarnia**, Zielona Góra, Łężyca-Apartamentowa 2
2. **SAMO MIĘSO - psie i kocie smaczki**, Ołobok
3. **Sklep zoologiczny Pirania**, Gorzów Wielkopolski, Mieszka 13

### Weterynarz Roku

1. **Agata Rachwańska**, PET - VET Przychodnia Weterynaryjna, Świebódzin
2. **Anna Rycak**, PET - VET Przychodnia Weterynaryjna, Świebódzin
3. **Adriana Sokołowska**, Gabinet Weterynaryjny ADAVET, Zielona Góra

### Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Pola Kalek**, Wioska Psich Ciotek, Siedlce
2. **Marcin Dominiak**, Psia Edukacja, Zielona Góra
3. **Barbara Wolk**, WHOA Wolk Horsemanship Oasis, Białczyk

Czytaj więcej o akcji na [gazetalubuska.pl/pupil](https://gazetalubuska.pl/pupil)

## WYWIAD

# Hadziuk zdradza kulisy i nowości 11. sezonu kultowego „Rancza”

Kultowy serial wraca po dekadzie, widzowie nie mogą się już doczekać premierowego odcinka nowej serii. Hadziuk, czyli znakomity śląski aktor, Bogdan Kalus zapewnia, że widzowie się nie zawiodą, a scenariusz jest świetny. Zapewnia, że nie zabraknie tak uwielbianej „ławeczki”, w zmienionym przez życie, ale doborowym składzie

Ireneusz Stajer

**„Ranczo” wraca po dziesięciu latach. Jaka będzie „ławeczka 2026”? Minęła cała dekada, a i skład „ławeczki” będzie inny...**

Mimo wszystko będzie bardzo podobna do tej sprzed dziesięciu lat. Niestety, nie mogę mówić o tym, co znajdzie się w fabule, bo nie mogę zdradzić szczegółów. Ale mogę powiedzieć, że tak jak w dziesięciu poprzednich seriach, panowie z „ławeczki” będą mieli bardzo interesujące, karkołomne pomysły na robienie różnych dziwnych rzeczy.

**A „Mamrot” zostaje?**

Tak, „Mamrot” zostaje (śmiech).

**Na „ławeczce” pojawi się za to nowy Japycz. Daniel Olbrychski za śp. Franciszka Pieczkę. Ciekaw jestem, co pan Daniel wniesie swojego do tej roli...**

Na pewno sprawdzi się w „Ranczu” bardzo dobrze. Jest wybitnym aktorem. Dla mnie i pozostałych kolegów to frajda zagrać z kolejną ikoną polskiego kina, siedząc na tej samej ławce. Najpierw był z nami Leon Niemczyk, potem Franciszek Pieczka, teraz Daniel Olbrychski, który zawsze podkreślał, że jest fanem „Rancza”. To wielka przyjemność zagrać z mistrzem.

**Kiedy panowie z „ławeczki” weszli na plan filmowy?**

Zdjęcia do serialu rozpoczęły się 9 czerwca w Dworcu Lucy we wsi Sokule na Mazowszu. Nasza trójka zasiadła na „ławeczce” we wtorek 30 czerwca. Zdjęcia zakończą się 8 sierpnia.

**Jak wygląda praca?**

W ogóle nie czuję, że mieliśmy z „Ranczem” dziesięć lat przerwy. Praca idzie w dobrym tempie. Myślę, że widzowie będą zadowoleni.

**Co nas może zaskoczyć w fabule nowego „Rancza”?**

Nasi fani mają pewne obawy, a i my (aktorzy – red.) też mieliśmy pewne obawy co do kontynuacji



FOT. POLSKA PRESS

Hadziuk w nowym „Ranczu”

serialu po dziesięciu latach. Bo wiadomo, takie działania zazwyczaj są mniej lub bardziej nietrafione. Mogę powiedzieć tylko tyle, że scenariusz jedenastej serii został bardzo dobrze napisany. Jego autorem jest zmarły już niestety Andrzej Grembowicz, czyli Robert Brutter (napisał scenariusz 30 odcinków – red.), a przez dekadę wbrew pozorom niewiele zmieniły się realia w naszym kraju. Nie chciałbym powiedzieć, że zmarły scenarzysta okazał się prorokiem, ale jestem tego bliski. Jego wyczuwanie sytuacji, obyczajowości, komediowości naszego społeczeństwa było na bardzo wysokim poziomie. Kiedy przeczytałem „jednym haustem” scenariusz sześciu nowych odcinków, to stwierdziłem, że jedenasta seria jest najlepiej napisana.

**Jak radzą sobie w 11. serii małżonki panów z „ławeczki”, które w poprzednich częściach serialu rozwinęły działalność gospodarczą?**

Powiem tylko tyle, co mogę powiedzieć. W dalszym ciągu obo-

wiązuje nas bowiem tajemnica zawodowa. W 11. sezonie nasze żony pojawiają się dosyć marginalnie. Wątek mniejszego czy większego powodzenia ich interesów biznesowych nie jest uwypuklony.

**Perypetie trzech dżentelmenów z „ławeczki” są bardziej uwypuklone?**

Tak, w całej tej historii jest nas sporo. Fantastycznie współpracuje się nam z Danielem Olbrychskim. Jest świetnie przygotowany do swojej roli. Myślę, że pomimo tego, co zdarza się komuś powypisywać o nim w internecie, widzowie naprawdę będą bardzo mile zaskoczeni postacią Ignaca Japycza.

**To już kolejna osoba z rodziny Japyczów...**

Jest kuzynem Jana Japycza (śp. Leon Niemczyk) i Stanisława Japycza (śp. Franciszek Pieczka). I przyjechał z zagranicy.

**Można jakoś odnieść fabułę 11. serii do aktualnej sytuacji społeczno-politycznej w Polsce?**

Ona się nie zmieniła za bardzo w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Ale to jest moje prywatne zdanie. Oglądając serial, mam wrażenie, że jedna strona polityczna będzie postrzegana „w krzywym zwierciadle” swoich oponentów politycznych, tak samo jak druga strona swoich rywali w polityce. Temat jest uniwersalny.

**Praca na planie takiego serialu jak „Ranczo” zapewne to nie tylko harówka, ale chyba również dobra zabawa dla aktorów...**

Próbowałem kiedyś siedzieć dwanaście godzin w otwartym słońcu na ławce w takiej temperaturze, którą mamy teraz za oknami? Nas to czekało. Dzień zdjęciowy trwa dwanaście godzin, a nie osiem, jak na przykład w fabryce. Z przerwą na obiad, kiedy jest czas na żartowanie. Pamiętam pierwsze dni „ranczowe” w 2005 roku, kiedy również było bardzo gorąco, a wpadliśmy jeszcze na „genialny” pomysł; skoro jesteśmy na wsi, to będziemy siedzieli w gumowcach. Potem wylewaliśmy z tych gumowców pot. Szybko zamieniliśmy je na inne obuwie. Przed 11. serią z przerażeniem patrzyłem na prognozy pogody. Na szczęście nie załapał się na „ławeczkę”, gdy było 40 stopni C w cieniu. Ale to jest nasza praca, którą trzeba wykonać. Nie możemy tłumaczyć się, jak choćby piłkarze, że „warunki były ciężkie”. Warunki są takie same dla wszystkich.

**Kiedy będziemy mogli obejrzeć serial na antenie TVP?**

Nie znamy dokładnej daty emisji. Czynione są starania, żeby stało się to jeszcze w tym roku. Na pewno nie od września, bo te sześć odcinków trzeba zmontować, a postprodukcja czasami trwa dłużej niż samo kręcenie serialu czy filmu. Myślę, że jedenasty sezon „Rancza” zostanie pokazany w TVP późną jesienią.

**Nie szkoda, że powstające odcinki „Rancza” będą ostatnimi w realizacji tego serialu?**

Myślę, że tych sześć odcinków będzie piękną kłamrą całego

„Rancza”. Nie ma sensu go przedłużać. Natomiast – i nie jest to tylko moje zdanie – nikt nie będzie już w stanie napisać scenariusza „Rancza” lepiej jak robił to Andrzej Grembowicz. Aktorzy serialu nie chcą, żeby tworzył go ktoś inny.

**Nad czym będzie pracował pan po „Ranczu”?**

15 września mam oficjalną premierę w Teatrze Kamienica spektaklu „Na boku” w reżyserii Tomasza Dutkiewicza. Cztery dni później, w tym samym teatrze, będzie moja premiera (debiut) w granej już od pewnego czasu „Metodzie na wnuczkę”, gdzie zastępuję jednego z kolegów. Plus spektakle, w których gram, a mianowicie „Niespodzianka” i „Petarda” w rzeczonyj Kamienicy oraz „Ostra jazda”, „Przygoda z ogrodnikiem” i „Erotic-Zdrój”.

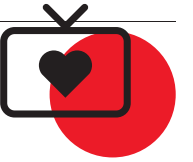
**A w pana życiu osobistym coś się zmieniło?**

U mnie jest nuda. Mam tę samą żonę, tego samego syna, tego samego psa i te same marzenia, które staramy się realizować, głównie podróżnicze. Najchętniej zwiedzamy Azję Południowo-Wschodnią, czyli Malesję, Singapur, Wietnam, Kambodżę, Indonezję, Tajlandię. Ciągnie nas tam wszystko: klimat (choć czasami jest uciążliwy przez wysokie temperatury i dużą wilgotność), jedzenie oraz wszechstronny rozwój tych krajów. Do Kuala Lumpur na przykład jeżdżę od 18 lat i za każdym razem stolica Malesji wygląda inaczej. W zeszłym roku stwierdziliśmy, że to jest już miasto XXII wieku. W Singapurze byliśmy osiem lat temu i w zasadzie nie poznaliśmy miasta, tak się rozwinęło. W Europie mamy kilka ulubionych miejsc; nie licząc Londynu, gdzie dość często chodzimy po teatrach i nie tylko – to Włochy, Hiszpania, Portugalia, Czarnogóra.

**Pana syn ma coś wspólnego z aktorstwem?**

Nie, Piotr lata samolotami, ale nie jest pilotem. Kiedyś ten zawód nazywał się stewardem, a teraz jest to cabin crew w Ryanairze.

## PROGRAMOWO



## G. 14:05

Splątane losy

TVP 1

Meltem postanawia zdobyć sympatię pielęgniarek i zaprasza je na spotkanie w kawiarni. Czy to wypali – czas pokaże... W międzyczasie Ayfer i Halil odwiedzają Münevver. Nie pojawiają się z pustymi rekoma; przynoszą ciasto i zostają u niej na kolacji. Rodzinna atmosfera sprawia, że Mine po raz pierwszy zwraca się do Münevver „babciu”. Starsza dama z trudem ukryje wzruszenie i to, jakie emocje w niej wywoła jedno proste słowo z ust dziecka. Meltem nie odpuszcza Yasemin i wypytuje ją o jej spotkanie z Selçukiem. W rozmowie z lekarką Yasemin wyjaśnia jej, że doktor poświęca swój czas samotnym pacjentom, których nikt nie odwiedza. Mimo, że te wyjaśnienie ma sens, nie gasi podejrzeń Meltem.

## G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Greg – po wczorajszym spotkaniu w restauracji – mówi Nalepie, że Ewelina polubiła Weronikę. Jednak Kałski nie wygląda na zachwyconego słysząc, że Roztocka chce spotkać się z jego żoną... Kiedy na ich oddział przywożą młodą kobietę, obydwa lekarze zgodnie wykluczają zawał. Lew ma inne podejrzenia – przemoc domową! Kobieta – mimo wyraźnych śladów pobicia – nie chce o tym rozmawiać. Basia martwi się o synów – nie wie, jak ma im powiedzieć w co wpłatał się ich ojciec. Tymczasem Krzysztof spotyka się z Andrzejem i mówi wprost, że wie o handlu dyplomami i że za miesiąc wszystko zostanie ujawnione! Radzi przerażonemu Brzozowskiemu, by robił co może, żeby się ratować!



## G. 13:50

Noce i dnie

Kino Polska

Prwdziwa gratka dla miłośników starych polskich seriali! Stacja Kino Polska wyemituje serial Jerzego Antczaka „Noce i dnie”. Ekranizacja powieści Marii Dąbrowskiej, obejmującej dzieje jednej polskiej rodziny od powstania styczniowego (1863) do wybuchu pierwszej wojny światowej (1914) to jedno z największych przedsięwzięć polskiej kinematografii. Przybliży historię niedanego małżeństwa, które ma za tło dzieje Polski na przestrzeni 50 lat. Bogumił, były powstaniec, zarabia jako administrator wielkich majątków ziemskich. Żeni się z Barbarą, panienką z „białego dworku”, która nie odwzajemnia jego uczuć, zakochana w niedostępnym dla niej, przystojnym magnacie. Część scen pojawia się również w filmie o tym samym tytule, jednak fabuła serialu jest znacznie bardziej rozbudowana. W głównych rolach wystąpił Jerzy Bińczycki i Jadwiga Barańska.



## G. 18:50

## STAWKA WIĘKSZA NIŻ ŻYCIE

Kino Polska



W 1966 roku Telewizja Polska nadała cykl widowisk telewizyjnych pod tytułem „Stawka większa niż życie”. Ich powodzenie skłoniło autorów do przeniesienia na mały ekran przygód oficera polskiego wywiadu, działającego pod kryptonimem J – 23 i występującego jako oficer faszystowskiej Abwehry. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Serial stał się ponadczasowy, kolejne pokolenia wychowywały się na produkcji, która do dziś budzi emocje i zainteresowanie. Akcja zaczyna się w 1941 r. Młody Polak Stanisław Kolicki rozpoczyna współpracę z wywiadem radzieckim. Przedostaje się na stronę sojusznika i przekazuje informacje o koncentracji niemieckich wojsk wzdłuż granicy. W tym samym czasie wywiad radziecki aresztuje oficera niemieckiego Hansa Klossa, do którego Kolicki jest łudząco podobny. Rosjanie postanawiają wykorzystać to podobieństwo. Kolicki jako Hans Kloss dokonuje brawurowej ucieczki i zajmuje miejsce oficera. Jako agent J – 23 zaczyna tajną misję w niemieckiej armii. Kolicki zostaje zdemaskowany, ale udaje mu się zbiec i upozorować własną śmierć. Wkrótce znowu przenika do sił niemieckich, tym razem już jako „prawdziwy” Kloss.

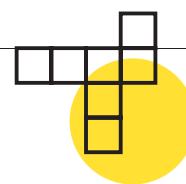


## G. 20:00

Powrót Sherlocka Holmesa

TVP Kultura

Seriali i filmów z Sherlockiem Holmesem, postacią wykreowaną przez sir Arthura Conana Doyle'a powstało już mnóstwo. Część twórców przenosi bohatera w czasy współczesne, lecz nie wszystkie. Fani tych starszych na kanale TVP Kultura mają okazję oglądać produkcję z 1988 roku z Jeremym Brettem w roli głównej i Edwardem Hardwicke w roli dr Watsona. W odcinku wyemitowanym w środę, 5 sierpnia, zobaczymy, jak Sherlock Holmes bada morderstwo Garcii i odkrywa, że trop prowadzi do ukrywającego się w Anglii obalonego dyktatora San Pedro, don Murilla. Dzięki swojej wrodzonej inteligencji, sprytności i ogromnej pomocy panny Burnet, wdowy po jednej z ofiar tyrana, detektyw ujawnia spisek i ratuje ją z niewoli. Sprytny detektyw pomaga doprowadzić Murilla oraz jego współników przed wymiar sprawiedliwości.



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale rozsądnie. Horoskop dzienny mówi, że miła rozmowa przyniesie nową inspirację.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś wróży, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi.

### Baran (21.03 - 19.04)

Dobry dzień na nowe pomysły. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś doceni Twoją kreatywność.

### Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny mówi, że intuicja wskaże Ci najlepsze rozwiązanie.

### Bliźnieta (21.05 - 21.06)

Pewność siebie otworzy  
przed Tobą nowe możliwo-  
ści. Horoskop na dziś radzi  
uniknąć sporów.

**Rak (22.06 - 22.07)**

Dobra organizacja pozwoli szybko zakończyć zadania. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na relaks.

## Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach po-  
prawi nastrój. Horoskop  
dzienny wróży, że uśmiech  
da więcej niż dyskusja.

### Panna (23.08 - 22.09)

Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że mogą przynieść ciekawe szanse. Zaufaj doświadczeniu.

**Waqa (23.09 - 22.10)**

Energia dopisze, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać ją na realizację ważnych planów i marzeń.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da efekty.  
Horoskop dzienny mówi, że  
przed Tobą dobry moment  
na porządkowanie spraw.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Otwarty umysł pozwoli znaleźć ciekawe rozwiązanie.  
Horoskop na dziś wróży, że spotkanie będzie inspirujące.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi jednak zachowywać równowagę.

- 1) ... Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
- 2) miasto satelickie Szczecina,
- 3) głębokie na placu budowy,
- 4) mieszkanka stolicy z Akropollem,
- 5) mityczna córka Uranosa i Gai,
- 6) metropolia Zambii,
- 7) japoński konkurent Kawasaki,
- 8) dyskusja w parlamencie,
- 9) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa.

[illegible]

- 13) znakomitość w talii kart,
- 17) żużlowy klub z Leszna,
- 18) odkryty obiekt fortyfikacyjny,
- 20) przemawia na wiecu wyborczym,
- 21) stopień służbowy w hierarchii wojskowej,
- 22) formacja dzikich gęsi w locie,
- 24) czarny lub zielony,
- 25) uniwersyteckie miasto we Włoszech.

- 26) Benny Hill lub Buster Keaton,
- 30) bezleśny step na Wyżynie Węgierskiej,
- 31) miejsce w sportowym rankingu,
- 32) miejsce śmierci hetmana Żółkiewskiego,
- 34) ... Redford, aktor z filmu „Trzy dni Kondora”,
- 35) blizna po operacji,
- 36) staroświeckie względy, grzeczności.

## ROZWIAZANIE NR 118

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

## KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

|                                |                               |                          |                       |                        |                           |                        |                   |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------|-------------------------------|
| Piotr, aktor z „Ojca Mateusza” | gra w karty<br>mały fortepian | tkanina na bluzki        | lud Afryki Zachodniej | kobiecie imię z Ateny  | określenie, miano chodnik | żądłacy owad           | uczestnik desantu | alpejski wiatr z mroźna senna |
| sprawuje kuratelę              |                               |                          |                       | osesek w gnieździe     |                           |                        |                   |                               |
| śrutówka na zajęcia            |                               |                          |                       |                        |                           |                        |                   |                               |
|                                |                               |                          | arabski książę        |                        |                           | plynie przez Florencję |                   |                               |
| uczestnik wielu bitew          |                               |                          | szefer juhasów        | głębia sąsiad Wietnamu |                           |                        | hinduska bogini   | formuła ślubowania            |
| lewy dopływ Wisły              | duchowny prawosławny          | włoska waluta przed euro | „Jezioro łabędzie”    |                        |                           | osiada na meblach      |                   |                               |
| samuraj bez pana               |                               |                          |                       | silna karta w grze     |                           | jądrowe elektryki      |                   |                               |
|                                |                               |                          | opłata graniczna      |                        | siłacz, moczarny          |                        |                   |                               |
| prawna lub lekarska            |                               |                          |                       | gouda lub grana        |                           | mityczny lotnik        |                   |                               |

**Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, tworzą rozwiązanie.**

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA.

REKLAMA

0011563539

OBWIESZCZENIE

STAROSTY STRZELECKO-DREZDENECKIEGO

Działając na podstawie art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 roku o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311), w związku z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 roku – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691),  

z a w i a d a m i a m

o wszczęciu postępowania na wniosek:  
Burmistrza Drezdenka, ul. Warszawska 1, 66-530 Drezdenko, z dnia 18 maja 2026 r., w sprawie wydania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.:  
„Rozbudowa drogi Plac Sportowy i ul. Rzemieślnicza w miejscowości Drezdenko”,  
przewidzianej do realizacji na nieruchomościach o numerach ewidencyjnych działek\*: **219/7**, 214/3 (**214/4**, 214/5), 217/3 (**217/7**, 217/8), 217/1 (**217/5**, 217/6), **116/3**, **115/1**, **113**, **114**, **103/17**, **103/19**, **103/5**, **103/15**, **122/1**, **123**, 115/2 (**115/7**, **115/8**, 115/9), 103/18 (**103/23**, 103/24), 103/20 (**103/21**, 103/22), **135/2** – obręb ewidencyjny 0002 Radowo, jednostka ewidencyjna Drezdenko.  
  
\* przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi, w nawiasie podano numery działek powstałych po podziale, tłustym drukiem zaznaczono numery działek niezbędnych dla realizacji inwestycji  
  
Z dniem zawiadomienia nieruchomości stanowiące własność Skarbu Państwa bądź jednostek samorządu terytorialnego, objęte wnioskiem o wydanie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, nie mogą być przedmiotem obrotu w rozumieniu przepisów o gospodarce nieruchomościami.  
  
Jednocześnie zawiadamiam wszystkich zainteresowanych o możliwości zapoznania się z treścią dokumentacji sprawy w siedzibie Starosty Strzelecko-Drezdeneckiego, ul. ks. St. Wyszyńskiego 7, 66-500 Strzelce Kraj., w Wydziale Gospodarki Przestrzennej, pokój 215, w godz. pon. 7.00-17.00, wt.-czw. 7.30-15.30, pt. 7.30-13.30.

REKLAMA

0011563331

Burmistrz Gminy i Miasta Nowe Miasteczko

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2026, poz. 399) w siedzibie tutejszego Urzędu na okres 21 dni, wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży.

REKLAMA

0011563139

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że do publicznej wiadomości podany został wykaz dotyczący:  
- nieruchomości gruntowej przeznaczonej do sprzedaży w formie bezprzetargowej na polepszenie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej Zarządzenie Nr 93/2026 z dnia 30 lipca 2026 roku  
Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 30 lipca 2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu, przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego [www.bip.miedzyrzecz.pl](http://www.bip.miedzyrzecz.pl).

REKLAMA

0111562220

FIRMA SPRZEDA

budynek przemysłowy

w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m²,

powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

0011563731

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 31 lipca 2026 roku odeszła od nas w wieku 98 lat  
nasza kochana Mama, Babcia i Prababcia  
  
śt

Rozalia Krężel

Pogrzeb odbędzie się w czwartek  
6 sierpnia 2026 roku o godz. 13.30  
na cmentarzu komunalnym w Jędrzychowie.  
  
Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.00.  
  
Pograżona w żałobie  
  
rodzina  
  
Msza święta w intencji Zmarłej  
zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godz. 12.15  
w Kościele pw. Matki Boskiej Nieustającej Pomocy  
w Jędrzychowie.

0011563510

Z przykrością informujemy, że w dniu 2.08.2026 r., w wieku 64 lat odszedł od nas  
  
Józef Woźniak  
  
wieloletni działacz, zasłużony dla NSZZ „Solidarność”,  
Przewodniczący MKZ NSZZ „Solidarność”  
PGE Zielona Góra S.A.  
i Członek Rady KSEIE NSZZ „Solidarność”.  
Jego odejście jest dla nas wszystkich wielką stratą.  
  
W obliczu tego bolesnego wydarzenia kondolencje  
  
Rodzinie i Najbliższym  
składa  
  
Bogusław Motowidełko - Przewodniczący i Zarząd  
Regionu Zielonogórskiego NSZZ „Solidarność”  
  
Msza św. żałobna odprawiona zostanie  
dnia 6.08.2026 r. o godz. 12.00  
w Kościele pw. św. Jakuba Apostoła w Niedoradzu.  
Różaniec w intencji Zmarłego rozpocznie się o godz. 11.30.  
  
W zamian za kwiaty rodzina prosi o wsparcie i datki  
na Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „PROMYK”.  
Skarby będą wystawione podczas pogrzebu  
koło cmentarza.

REKLAMA

0011560595

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. 95-7810083

Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24 h.



DROBNE

Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

SPRZEDAM drewno: sosna, brzoza.  
Tel. 570 554 241.

Zdrowie

INNE

UZDRAWIANIE tel. 512 594 490

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki,  
naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.  
68 470 19 70, Wrocławska 35.  
  
OKNA, rolety, roletki. Montaż-  
serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel.  
535 530 555  
  
AUTOPROMOCJA  

ibo

TWOJE DOMOWE  
BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie  
zlecisz przez Internetowe Biuro  
Ogłoszeń: [ibo.polskapress.pl](mailto:ibo.polskapress.pl)

Matrymonialne

PANA 60+ do towarzystwa. SMS  
511 485 604

0011563623

„Złote serce miałaś, od życia niewiele chciałaś,  
Odeszłaś tak nagle, że trudno uwierzyć,  
A tym bardziej się pogodzić.  
Jeszcze słyszymy Twój szept,  
I nagle zostawiasz nas,  
Bez słowa pożegnania...”  
  
Ze smutkiem zawiadamiamy,  
że 1 sierpnia 2026 roku odeszła od nas  
w wieku 82 lat nasza najukochańsza  
Mama, Teściowa i Babcia  
  
śt

Anna Binkowska

Uroczystości pogrzebowe  
rozpoczną się w piątek, 7 sierpnia 2026 roku  
Mszą Świętą o godz. 11.00  
w kaplicy cmentarnej w Ochli.  
Pożegnanie w kaplicy o godz. 10.00.  
  
Pograżona w żałobie  
  
rodzina

eprasa.pl 00c1fc4b1f

Skąpe, dnia 5 sierpnia 2026 r.

## OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY SKĄPE

### o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów ewidencyjnych Rokitnica, Węgrzynice, Międzylesie, gmina Skąpe

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 z późn. zm.) oraz art. 6e ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 20 maja 2016 r. o inwestycjach w zakresie elektrowni wiatrowych (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 317), w związku z uchwałą nr VI/49/2024 Rady Gminy Skąpe z dnia 6 września 2024 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów ewidencyjnych Rokitnica, Węgrzynice, Międzylesie, gmina Skąpe, informuję, że w dniach: **od 20 sierpnia 2026 r. do 23 października 2026 r.** odbędą się konsultacje społeczne do ww. projektu planu miejscowego, na podstawie którego mają być lokalizowane elektrownie wiatrowe.

W trakcie trwania konsultacji społecznych można zapoznać się z projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębów ewidencyjnych Rokitnica, Węgrzynice, Międzylesie, gmina Skąpe, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, udostępnionymi na stronie BIP Urzędu Gminy Skąpe pod adresem: [samorząd.gov.pl/web/gmina-skape](https://samorząd.gov.pl/web/gmina-skape) oraz w siedzibie Urzędu Gminy Skąpe, Skąpe 65, 66-213 Skąpe, w godzinach urzędowania.

W ramach konsultacji społecznych przewidziano trzy formy konsultacji, tj.: zbieranie uwag, spotkania otwarte oraz dyżur projektanta.

**Uwagi do ww. projektu planu** można składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **23 października 2026 r.** Uwagi należy składać na formularzu w formie papierowej w siedzibie Urzędu Gminy Skąpe albo drogą pocztową na jego adres albo w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: [nieruchomosci@skape.pl](mailto:nieruchomosci@skape.pl), adres skrzynki ePUAP: /Skape/skrytkaESP lub adres e-Doręczeń: AE:PL-10500-76271-FHWFA-25. Formularz dostępny jest do pobrania pod adresem <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

**Spotkanie otwarte prowadzone za pomocą środków porozumiewania się na odległość** odbędzie się w dniu **15 września 2026 r.** o godzinie 15:00. Link do spotkania zostanie opublikowany najpóźniej w dniu spotkania pod adresem: <https://samorząd.gov.pl/web/gmina-skape/ogloszenia> w zakładce **Ogłoszenia**.

**Dyżur projektanta** odbędzie się w dniu **16 września 2026 r.** o godzinie 15:00. Osoby zainteresowane konsultacją w ramach dyżuru projektanta proszone są o zgłoszenie takiej chęci najpóźniej dzień przed terminem dyżuru. Chęć udziału w dyżurze można zgłaszać:  
- drogą mailową na adres Urzędu Gminy Skąpe, tj. [nieruchomosci@skape.pl](mailto:nieruchomosci@skape.pl),  
- telefonicznie pod numer 68 34 705 50, w godzinach pracy Urzędu,  
- ustnie w siedzibie Urzędu Gminy Skąpe, w godzinach pracy Urzędu.

**Spotkanie otwarte bezpośrednie** odbędzie się w dniu **16 września 2026 r.** o godzinie 15:30 w siedzibie Urzędu Gminy Skąpe, Skąpe 65, 66-213 Skąpe.

Informuję, że zgodnie z art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670), w związku z prowadzonym postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, w miejscu i czasie przeprowadzanych konsultacji społecznych istnieje możliwość zapoznania

się z niezbędną dokumentacją sprawy w siedzibie Urzędu Gminy Skąpe, Skąpe 65, 66-213 Skąpe, w godzinach urzędowania oraz na stronie BIP Urzędu Gminy Skąpe pod adresem <https://samorząd.gov.pl/web/gmina-skape>.

Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r. poz. 670), osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wносить uwagi i wnioski do dokumentacji dot. strategicznej oceny oddziaływania na środowisko:

- w formie pisemnej,
- ustnie do protokołu w Urzędzie Gminy Skąpe w godzinach urzędowania,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty elektronicznej na adres: [nieruchomosci@skape.pl](mailto:nieruchomosci@skape.pl), adres skrzynki ePUAP: /Skape/skrytkaESP lub adres e-Doręczeń: AE:PL-10500-76271-FHWFA-25.

Uwagi i wnioski w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy złożyć w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 23 października 2026 r.**

Uwagi i wnioski złożone po upływie wyżej podanych terminów pozostaną bez rozpatrzenia.

#### KLAUZULA INFORMACYJNA

Na podstawie art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016 r., str.1, z późn. zm.) zwanego dalej „rozporządzeniem 2016/679” informuje się, że:

1. Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Skąpe, Skąpe 65, 66-213 Skąpe, adres e-mail: [urząd@skape.pl](mailto:urząd@skape.pl).
2. Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym możecie się Państwo kontaktować we wszystkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych za pośrednictwem adresu e-mail: [iod@skape.pl](mailto:iod@skape.pl) lub pisemnie na adres Administratora.
3. Dane osobowe wnioskodawcy będą przetwarzane w celu wypełnienia obowiązków prawnych, tj. rozpatrzenia wniosków do sporządzenia planu ogólnego, na podstawie ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2023 r., poz. 977 ze zm.).
4. Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, w tym m.in. usługodawcom wykonującym usługi serwisu systemów informatycznych lub doradztwa prawnego, a Państwa dane mogą zostać przekazane podmiotom zewnętrznym na podstawie umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych, tj. także podmiotom lub organom uprawnionym na podstawie przepisów prawa.
5. Państwa dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji celu, o którym mowa w pkt. 3 z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach szczególnych, w tym przepisach archiwalnych.
6. W związku z przetwarzaniem Państwa danych osobowych przysługują Państwu następujące prawa:
  - a. prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii, przy czym zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r., poz. 977 ze zm.), prawo to przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osób, od których dane pozyskano;
  - b. prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych osobowych;
  - c. prawo do ograniczenia przetwarzania danych osobowych, przy czym wystąpienie z żądaniem ograniczenia przetwarzania nie wpływa na przebieg i wynik postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych (zgodnie z art. 8b ustawy z dnia 27 marca 2003 o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym);
  - d. prawo do usunięcia danych w przypadkach określonych w przepisach RODO;
  - e. prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa) w sytuacji, gdy uznają Państwo, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO).

Podanie przez Państwa danych osobowych w związku z ciążącym na Administratorze obowiązkiem prawnym jest obowiązkowe, a ich nieprzekazanie skutkować będzie brakiem realizacji celu, o którym mowa w punkcie 3.



# NIEZWYKŁA POLSKA!

## Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka



CZYTAJ na:  
[stronapodrozy.pl/przewodnik](https://stronapodrozy.pl/przewodnik)

GŁÓWNY PARTNER  
STRATEGICZNY



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

TENIS

# Iga Świątek wraca do gry. O tenisie ostatnio nie myślała

Paweł Wiśniewski

Tylko Wimbledon i US Open mają dłuższą historię. Po raz pierwszy turniej – znany dzisiaj jako „National Bank Open presented by Rogers” – odbył się w 1891 roku jako „Canadian National Championships”. Wciąż pozostaje zatem jednym z najstarszych trwających turniejów tenisowych na świecie.

W tym roku na starcie turnieju pań WTA 1000 (pula nagród: 7 433 076 dolarów), który organizują miasto Toronto i „Sobeys Stadium”, stanęły aż cztery Polki: Iga Świątek, Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette.

To już 124. edycja tej imprezy. Ósma w światowym rankingu Iga Świątek wraca do rywalizacji po kilku tygodniach przerwy. Jej ostatnim turniejem był wielkoszlemowy Wimbledon,

w którym broniła tytułu, jednak odpadła już w 3. rundzie. Po zakończeniu zmagania na trawie w Londynie znalazła czas na tak potrzebny wypoczynek.

– To było siedem, może osiem dni – wyjaśnia Raszynianka na konferencji prasowej. – Byłam w Grecji z przyjaciółmi, więc było całkiem fajnie. Był to czas, kiedy nawet nie myślałam o tenisie, tylko oglądałam mecze Huberta Hurkacza, ale nic poza tym. To był dobry moment, żeby się zrelaksować i żyć innym życiem niż to tenisowe.

Kanadyjski „tysięcznik” jest na zmianę rozgrywany w Montrealu i w Toronto. Rok temu Iga Świątek rywalizowała w Montrealu, gdzie dotarła do 1/8 finału. Dwa lata temu opuściła turniej w Toronto.

Turniej w stolicy prowincji Ontario, mimo że odbywa się w środku lata, znany jest z nieprzewidywalności. Często leje jak z cebra, co sprawia,

że opóźnienia w rozgrywanych meczach są czymś całkowicie normalnym...

## Kasa wypłaci WTA 1000:

1. runda = 18 420 dolarów;
2. runda = 28 425 dolarów;
3. runda = 47 605 dolarów;
4. runda = 81 800 dolarów;
- ćwierćfinał = 154 354 dolarów;
- półfinał = 297 315 dolarów;
- finalistka = 564 920 dolarów;
- zwycięzcy = 1 085 220 dolarów.

Z kolei panowie w turnieju ATP 1000 „National Bank Open presented by Rogers” rywalizują już po raz 136. W odróżnieniu od niewiast tenisiści (Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak) grają na „IGA Stadium” w Montrealu (pula nagród: 9 415 725 dolarów).

Do drugiego co do wielkości miasta Kanady z różnych przyczyn nie przyjechali w tym roku m.in. Włoch Jannik Sinner, Hiszpanie Carlos Alcaraz i Alejandro Davidovich Fokina, Serb Novak Djoković czy Kazach Aleksander Bublik.

## Kasa wypłaci ATP 1000:

1. runda = 24 335 dolarów;
2. runda = 36 110 dolarów;
3. runda = 61 865 dolarów;
4. runda = 105 720 dolarów;
- ćwierćfinał = 193 645 dolarów;
- półfinał = 340 190 dolarów;
- finalista = 612 340 dolarów;
- zwycięzca = 1 151 420 dolarów.

Turnieje WTA i ATP „National Bank Open presented by Rogers” to najważniejsze sprawdziany na twardej nawierzchni przed rywalizacją w US Open na kortach Flushing Meadows.©©



Bez wątpienia rok 2026 jest jednym z najsłabszych w dotychczasowej karierze Igi Świątek. Stąd spadek w rankingu światowym na 8. miejsce

PIŁKA NOŻNA

# Dwumecz prawdy Górnika, czyli być albo nie być w europejskich pucharach

Jacek Czaplewski

Górnik Zabrze jako jedyny polski zespół rozegra dziś pierwszy mecz III rundy eliminacji Ligi Europy.

W istocie Górnik gra dwumecz o być albo nie być w europejskich pucharach, wyeliminowanie Ferencvárosa Budapeszt zagwarantuje bowiem fazę ligową Ligi Konferencji. Porażka

z Węgrami skazuje na grę o te rozgrywki przeciwko AS Monaco. To rywal co najmniej o półkę wyżej od Ferencvárosa, na poziomie zbliżonym do Fenerbahce, z którym Zabrzeanie odpadli w eliminacjach Ligi Mistrzów.

Ferencváros prowadzi Słowak Balázs Borbely, który w czerwcu zastąpił byłego znanego irlandzkiego piłkarza, Robbie Keane’a. W składzie ma reprezentantów Węgier czy zna-

nego z Liverpoolu Naby Keitę. Zgłoszony został też Aleksandar Cirko-  
vić, występujący ostatnio w Lechii Gdańsk. W ubiegłej edycji węgierski gigant dotarł aż do 1/8 finału Ligi Europy. W pucharach gra nieprzerwanie od 2019 roku. Sześć lat temu był w LM. To pokazuje skalę wyzwania, przed jakim są piłkarze Górnika, którzy są wypoczęci, bo w weekend nie zagraли w PKO Ekstraklasa przeciwko Koronie Kielce.©©

SIATKÓWKA

# Polacy wygrali Ligę Narodów i... spóźnili się na samolot. Rosjanie nie zagrają w MŚ



Reprezentacja Polski w drodze powrotnej musiała się podzielić

Rafał Musiał, PAP

**W niedzielnym finale Białoczerwoni pokonali USA 3:2 i po raz drugi z rzędu triumfowali w Lidze Narodów. Kibice, którzy wczoraj chcieli powitać zawodników na Okęciu, przeżyli rozczarowanie.**

Polacy w podróż powrotną z Ningbo udali się zgodnie z planem w poniedziałek. Wyprawa okazała się jednak mocno pechowa i do kraju dotrą dopiero dziś. Trasa Białoczerwonych miała przebiegać przez Pekin, gdzie powinni przesiąść się na bezpośredni lot do Warszawy. Z powodu opóźnienia ich pierwszego samolotu z Ningbo nie zdążyli jednak na czas i samolot z Pekinu do Warszawy wystartował bez nich.

Kadrowicze byli więc zmuszeni zostać na noc w stolicy Chin i do Warszawy będą wracać grupami - poinformowała krajowa federacja.

Jak dodaje Polska Agencja Prasowa pierwsza część kadry ma wyładować w Warszawie w środę o godz. 7.30. Wśród zawodników wracających do Polski będą m.in. Tomasz Fornal, uznany najlepszym zawodnikiem (MVP) turnieju fina-

łowego, i Kamil Semeniuk. Przylot pozostałych siatkarzy, wśród nich Bartłomieja Lemańskiego, Bartłomieja Boładzia, Artura Szalpuska i Wilfredo Leona oraz trenera Nikoli Grbicia zaplanowano w kolejnej turze.

Po powrocie do kraju zawodników czeka kilka dni wolnego, a następnie rozpoczęcie przygotowań do najważniejszej imprezy sezonu, czyli wrześniowych mistrzostw Europy, w których również będą bronić tytułu.

\* Międzynarodowa Federacja Piłki Siatkowej poinformowała wczoraj, że reprezentacja Rosji nie zagra w przyszłorocznych mistrzostwach świata, które odbędą się w Polsce. Przywrócony do światowej rywalizacji zespół weźmie jednak udział w Lidze Narodów. Rosjanie poinformowali, że decyzję o rezygnacji podjęli „z powodu obaw o bezpieczeństwo reprezentacji na terytorium Polski”. Dodali też, że spodziewają się, iż w turnieju „będzie mało sportu, a dużo polityki”. Nie padła natomiast żadna deklaracja dotycząca występu kadry tego kraju w mistrzostwach świata kobiet, które odbędą się na przełomie sierpnia i września 2027 roku w USA i Kanadzie.©©



Górnik Zabrze dziś o godz. 20.15 zmierzy się w Budapeszcie z faworyzowanym Ferencvárosem. Transmisja w Polsacie Sport 1

## SPORT

• **Jeszcze tylko dziś można zgłosić się do startu w XI Biegu Żołnierza w Kęszycy Leśnej.** Zapisy przyjmowane są w serwisie maratonczykpomiarczasu.pl, a impreza odbędzie się 15 sierpnia.

## MINIŻUŻEL

# To był ekspresowy turniej. Zawody trwały niewiele ponad... pół godziny

Jarosław Miłkowski

**Na minitorze w podgorzowskim Wawrowie rozegrano ostatnie – szóste – rundy eliminacyjne Drużynowych Mistrzostw Polski i Indywidualnego Pucharu Polski. Lubuscy zawodnicy znaleźli się wśród szczęśliwców, którzy awansowali do finałowej batalii.**

Obie imprezy miały zostać rozegrane jednego dnia, w minioną sobotę. Nie pozwoliły jednak na to warunki atmosferyczne.

## Deszcz dał tylko pół godziny

Ponieważ prognozy mówiły, że w porze rozpoczęcia eliminacyjnego turnieju Drużynowych Mistrzostw Polski ma padać deszcz, zdecydowano o przyspieszeniu ich startu o godzinę. Zapadła też decyzja, by pierwsze dziewięć biegów (tyle potrzeba do zaliczenia imprezy) odjechać bez równania toru.

Po dwudziestu kilku minutach od rozpoczęcia zawodów zaczęło padać. Rzutem na taśmę rozegrano dziewięć wyścigów – po ostatnim z nich opady zaczęły być już intensywne – i sędzia zdecydował o przerwaniu turnieju. Po 34 minutach znaleźmy już zwycięzców. Została nim pierwsza drużyna Stali, która zakończyła eliminacje DMP na pierwszym miejscu. Do finałowego turnieju (26 wrze-

śnia w Rybniku) awansowała wraz z ekipami z Torunia i Gdańska. Druga drużyna Stali oraz ekipa Falubazu Zielona Góra znalazły się pod kreską.

To chyba były najszybciej przeprowadzone i najkrótsze zawody w historii obiektu miniżużlowego w Wawrowie. Długie opady deszczu spowodowały, że zdecydowano się przełożyć – na kolejny dzień – turniej eliminacyjny Indywidualnego Pucharu Polski.

## Wykorzystali słabość rywali

Nazajutrz pogoda dopisała, podobnie jak publiczność, która licznie odwiedziła obiekt w Wawrowie, na zawody przyjechali nawet kibice z Zielonej Góry. Po turnieju spore powody do zadowolenia mieli m.in. Lubuszanin – Marcel Zwierzyński (Stal Gorzów) i Eryk Dera (Falubaz Zielona Góra).

Faza eliminacyjna Indywidualnego Pucharu Polski składała się z sześciu rund. A do finału awans uzyskiwała pierwsza dziewiątka w klasyfikacji generalnej. Przed zawodami w Wawrowie Marcel Zwierzyński był dwunasty (to dlatego, że z powodu kontuzji pojechał wcześniej tylko w dwóch z pięciu turniejów), a Eryk Dera dopiero czternasty.

Obaj lubuscy zawodnicy wjechali jednak do biegu finałowego. Słabo w turnieju pojechali za to ich najgroźniejsi rywale – Kacper Kowalik



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

**W rywalizacji na miniżużlu też dochodzi do niebezpiecznych sytuacji**

z Torunia i Kacper Nycz z Lipna. W efekcie „Zwierzak” wskoczył w klasyfikacji generalnej na ósmą lokatę. A młody zawodnik Falubazu zyskał prawo startu w biegu barażowym o ostatnie miejsce premiowane awansem. W tym wyścigu w taśmę startową wjechał Kacper Nycz, więc Eryk Dera bez konieczności odjeżdżania wyścigu uzyskał awans do finału. Został on zaplanowany na 27 września w Rybniku. W finale pojedzie też trzech innych stalowców: Oliwier Szymczak, Emilian Różecki i Szymon Banach.

## Wyniki 6. rundy DMP 85-140cc:

- 1. Subtel Stal Wawrów - 13 pkt.:** Marcel Zwierzyński 6 (3,3), Emilian Różecki (0), Oliwier Szymczak 7+2 bonusy (2,3,2);
- 2. Akademia Sportu Wybrzeże Gdańsk - 10 pkt.:** Artur Czajkowski 1 (1,-), Martyna Nows 0 (w,w), Gustaw Bazydło 9 (3,3,3);
- 3-4. KS Toruń - 8 pkt.:** Hubert Komorowski 3+1 (1,2), Kacper Kowalik 2 (0,2), Nikodem Przedpełski 3 (w,3);
- 3-4. AS Akademia Lipno - 8 pkt.:** Filip Rojewski 1+1 (1'), Kacper Nycz 3+1 (1,2), Jakub Nowakowski 4 (2,2,u);
- 5-6. MX Plast Stal Wawrów - 7 pkt.:** Jakub Godzina 3 (2,1), Filip Bechta 1 (0,1,0), Szymon Banach 3 (3);
- 5-6. Falubaz Junior Zielona Góra - 7 pkt.:** Eryk Dera 5 (3,2), Kacper Otto 2 (1,1), Nikolas Urzędowski 0 (0,0).

## Klasyfikacja eliminacji DMP:

1. Subtel Stal Wawrów - 36,5 pkt. (+119), 2. KS Toruń - 32,5 pkt. (+111), 3. Akademia Sportu Wybrzeże Gdańsk - 32 pkt. (+104), 4. MX Plast Stal Wawrów - 24,5 pkt. (+104), 5. AS Akademia Lipno - 24 pkt. (+94), 6. Falubaz Zielona Góra - 12,5 pkt. (+62).

## Wyniki 6. rundy IPP 85-140cc:

1. Gustaw Bazydło (Wybrzeże Gdańsk) 14 (3,2,3,3,3), 2. Marcel Zwierzyński (Stal Wawrów) 12 (3,2,3,2,2), 3. Eryk Dera (Falubaz Zielona Góra) 12 (2,3,3,3,1), 4. Emilian Różecki (Stal Wawrów) 9 (3,3,0,3,0), 5. Nikodem Przedpełski (KS Toruń) 9 (3,3,3,w), 6. Filip Rojewski (Akademia Lipno) 9 (3,1,2,3), 7. Oliwier Szymczak (Stal Wawrów) 9 (2,3,2,2), 8. Kacper Otto (Falubaz Zielona Góra) 6 (2,3,1,0), 9. Szymon Banach (Stal Wawrów) 6 (w,1,2,3), 10. Hubert Komorowski (KS Toruń) 6 (1,1,3,1), 11. Jakub Godzina (Stal Wawrów) 6 (0,2,2,2), 12. Jakub Nowakowski (Akademia Lipno) 6 (2,0,2,2), 13. Kacper Nycz (Akademia Lipno) 5 (2,1,1,1), 14. Martyna Nows (Wybrzeże Gdańsk) 4 (1,0,1,2), 15. Jacek Prokop (Ostrovia Ostrów) 4 (1,2,1,w), 16. Nikolas Urzędowski (Falubaz Zielona Góra) 4 (d,2,1,1), 17. Filip Bechta (Stal Wawrów) 2 (0,1,0,1), 18. Kacper Kowalik (KS Toruń) 1 (1,u,0,w), 19. Leon Skrzydło (Wybrzeże Gdańsk) 0 (0,w,0,0), 20. Ignacy Rataj (Ostrovia Ostrów) 0 (w,u,0,w).

## Klasyfikacja eliminacji IPP:

1. Filip Rojewski - 65 pkt., 2. Gustaw Bazydło - 59, 3. Sawa Turowski - 58, 4. Oliwier Szymczak - 55, 5-6. Nikodem Przedpełski i Emilian Różecki - po 51, 7. Szymon Banach - 44, 8. Marcel Zwierzyński - 39, 9. Eryk Dera - 36+3, 10. Kacper Nycz - 36+t, 11. Jakub Godzina - 34, 12-13. Kacper Kowalik i Martyna Nows - po 33, 14. Kacper Otto - 30, 15. Artur Czajkowski - 26, 16-18. Marcel Komorski, Filip Bechta i Jakub Nowakowski - po 15, 19. Jacek Prokop - 12, 20. Hubert Komorowski - 9, 21. Nikolas Urzędowski - 8, 22. Ignacy Rataj - 7, 23. Leon Skrzydło - 5, 24. Stanisław Kwiatkowski - 3, 25. Mikołaj Krawczyk - 2. ©©©

AUTOREKLAMA

Q604997628A

**bieg**

WINOBRANIOWY

# ZAPISY NA BIEG OTWARTE!

## Czekamy na Waszą drużynę,

która pobiegnie i zawalczy o statuetkę i nagrody

Zgłoszenia do 21 sierpnia! (lub do wyczerpania miejsc)

Zapisy na [www.gazetalubuska.pl/bieg](http://www.gazetalubuska.pl/bieg)

## Już 5 września!

## godz. 16.00

ORGANIZATOR

WSPÓŁORGANIZATOR

PARTNER TYTULARNY

PARTNERZY:

