DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE MOTORYZACJI
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 162 (22.763) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 15.07.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Otyń

Składowisko toksycznych odpadów ma zniknąć

Pod koniec 2021 r. doszło do wycieku niebezpiecznych substancji podziemnego składowiska. Teraz zostanie ono zabezpieczone **– Str. 3**

Strzelce Krajeńskie

Czy miasto zostanie drugim Uniejowem? Będzie wiercenie

W połowie sierpnia ruszy odwiert geotermalny, który ma odpowiedzieć na pytanie, czy pod miastem znajdują się złoża gorących wód . **– Str. 6**

Orlen umocni nabrzeże terminalu paliw w Nowej Soli. Prace mają potrwać piętnaście miesięcy **– Str. 4**

Pomnik „Inki" ma stanąć w Gorzowie we wrześniu. Sama rzeźba jest już gotowa od lat. Odbędzie się jeszcze zbiórka pieniędzy na prace brukarskie **– Str. 5**

FOT. MATERIAŁ SEBASTIANA PIEŃKOWSKIEGO

ŻUŻEL

„Wojna" prezydenta Zielonej Góry z szefem Stelmetu. Czy to koniec wieloletniego układu?

Maciej Noskowicz

Szef firmy Stelmet Stanisław Bieńkowski ujawnia szokujące kulisy finansowania zielonogórskiego żużla. Znany biznesmen oskarża prezydenta miasta Marcina Pabierowskiego o manipulacje i niszczenie jego wizerunku, dając mu zaledwie pięć dni na publiczne przeprosiny. Miasto zareagowało oświadczeniem.

DAMIAN GRABSKI FOTOGRAFIA

Sześć milionów sto pięćdziesiąt tysięcy złotych brutto w samym 2025 roku, a do tego blisko 900 tysięcy na ratowanie kontraktu juniora Damiana Ratajczaka. Stanisław Bieńkowski, twórca potęgi Stelmetu i wieloletni mecenas ZKŻ SSA, wyłożył karty na stół i skierował do prezydenta Marcina Pabierowskiego ostre przedsądowe wezwanie. Biznesmen twierdzi, że ma dość bycia publicznym kozłem ofiarnym i grozi ujawnieniem pełnej, tajnej dotąd korespondencji z urzędnikami.

Kto naprawdę płaci za starty Falubazu w PGE Ekstralidze?

Z dokumentu z 6 lipca 2026 roku, do którego dotarła redakcja Radia Index, wyłania się brutalny obraz walki o budżet Falubazu Zielona Góra. Stanisław Bieńkowski wprost zarzuca władzom miasta, że te chętnie ogrzewały się w blasku sukcesów drużyny, podczas gdy realną odpowiedzialność finansową przerzucono na jego barki.

6 150 000 zł – tyle biznesmen przelał na konto klubu w 2025 roku.

885 600 zł – to dodatkowa, ekstraordynaryjna wpłata szefa Stelmetu na kontrakt Damiana Ratajczaka.

Sponsor ujawnia, że jesienią 2025 roku – podczas rozmów z udziałem posła Waldemara Sługockiego i wiceprezydenta Zielonej Góry Jarosława Flakowskiego – oferował dorzucenie kolejnych dwóch milionów złotych. Warunek był jeden: miasto miało zagwarantować sześć milionów na sezon 2026. Usłyszał jednak kategoryczne „nie", a magistrat uciął dyskusję, deklarując sztywne trzy miliony. Według Stanisława Bieńkowskiego, miasto nie wywiązało się potem nawet z tworzonych wspólnie z prezydentem Marcinem Pabierowskim harmonogramów wpłat, podczas gdy firma Dowhan (mniejszościowy udziałowiec ZKŻ SSA) i sam magistrat unikały faktycznych kosztów.

Zarzuty o kłamstwa i politykę w parku maszyn

Bezpośrednim zapalnikiem dla ostrej reakcji biznesmena stały się wypowiedzi Marcina Pabierowskiego na antenie TVP3 i Radia Index. Prezydent sugerował w nich, że sponsor nie wywiązał się ze swoich obietnic i porozumienia z lutego 2025 roku.

„Z ogromnym oburzeniem, rozczarowaniem i poczuciem osobistej krzywdy przyjmuję fakt, że w przestrzeni publicznej przedstawia Pan moją osobę jako podmiot, który miał rzekomo nie wywiązać się z ustaleń" – grzmi w piśmie Stanisław Bieńkowski, oskarżając włodarza miasta o celowe pomijanie faktów i wybiórczą pamięć.

Sponsor odpiera też zarzuty dotyczące rzekomego wycofania się z wykupu miejskich akcji klubu. Cytując paragrafy umowy, przypomina, że dokument mówił jedynie o „wyrażeniu zainteresowania", a nie bezwarunkowym obowiązku zakupu. Wytyka przy tym miastu totalny paraliż urzędniczy: w momencie podpisywania ustaleń magistrat nie dysponował nawet wyceną udziałów ani zgodą Rady Miasta. Przetarg ruszył dopiero jesienią 2025 roku, kiedy Stanisław Bieńkowski swoje akcje zdążył już oddać w darowiźnie stowarzyszeniu ZKŻ. Co więcej, biznesmen oskarża prezydenta o złamanie zapisu o apolityczności klubu – od początku 2026 roku w zarządzanie spółką czynnie zaangażował się bowiem aktywny polityk powiązany z prezydentem Zielonej Góry.

dokończenie na str. 6

eprasa.pl 4c35b4363d

POLECAMY

JUTRO: Emerytura minimalna ZUS PIĄTEK: Polska prowincja pustoszeje. Uciekają młodzi

15.07.2026
Środa

Dziś imieniny: imię, imię, imię, imię
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

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

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
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.

Komentarz dnia

Jarosław Miłkowski:
Zapomnieć o przebudowie

Gorzów bywa miastem nierealizowanych zapowiedzi. Tak jest choćby w przypadku centrum. Kilka lat temu miasto zapowiadało, że przebuduje fragment śródmieścia między ulicami Sikorskiego i Jagiełły. Miało to być zrobione etapami. Najpierw fragment między Starym Rynkiem a Studnią Czarownic (i tak też się stało). A później odcinek między ową Studnią a plantami. To jeszcze nie wszystko. Odświeżony miał być także skwer przy byłym empiku, który zwie się już Skwerem 31 sierpnia 1982 roku.

Jak dziś brzmią mi w uszach zapowiedzi władz miasta, że skwer odświeży po remoncie Przemysłówki, a ul. Hawelańską i Wełniany Rynek magistrat dokończy do oddaniu do użytku nowej siedziby Miejskiego Centrum Kultury?

Od tych zapowiedzi lata już mijają. Podobnie jak czas po oddaniu MCK i Przemysłówki. Do tej drugiej urzędnicy wprowadzili się ponad półtora roku temu. Miejskie Centrum Kultury działa już od końca stycznia. A w kwestii odświeżenia skwerów czy przebudowy pobliskich ulic i chodników jakoś cicho.

Lada moment odświeżony ma być za to skwer u zbiegu Hawelańskiej i Zabytkowej, na którym ma stanąć pomnik Danuty Siedzikówny „Inki". Coś mi w duszy podpowiada, że może to być jedyna zmiana w tej części centrum w najbliższych latach. A o tym, że kiedyś zapowiadano dalszą przebudowę okolic Studni Czarownic, to zapomną nawet sami urzędnicy.

W zeszłym roku w maju otwierano przed MCK-iem skwer Małej Akademii Jazzu (dostał nazwę i tabliczkę, na którym się ona pojawiła). Władze miasta zapowiadały przy okazji, że jeszcze w zeszłym roku powstać miał projekt rewitalizacji całych plantów przy murach. Zgadnijcie, Czytelnicy, czy powstał...

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską"

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

POGODA

dziś
25°C/14°C

jutro
27°C/14°C

SPORT

Klub w niewielkiego Kożuchowa zgarnął właśnie dwa medale mistrzostw Polski

Mateusz Pojnar

Wielki sukces UKS SG Kożuchów. Siatkarki Kalina Kramczyńska i Maja Kołodziejczyk zostały wicemistrzyniami Polski, z kolei brązowe medale wywalczyły Gabrysia Murawska i Iza Woźna

FOT. UKS SG KOŻUCHÓW

Finał mistrzostw Polski w minisiatkówce plażowej odbył się w Kołobrzegu. UKS SG Kożuchów jako jedyny klub w kraju awansował do rozgrywek z dwoma zespołami w każdej żeńskiej kategorii wiekowej.

- Już ten fakt jest ogromnym powodem do dumy, a nasze zawodniczki po raz kolejny pokazały, że należą do krajowej czołówki – podkreśla prezes klubu Kuba Czarnecki. Na co dzień trenuje siatkarki razem z trenerką Anną Czarnecką.

W kategorii U-12 Kalina Kramczyńska i Maja Kołodziejczyk zostały wicemistrzyniami Polski. Z kolei w U-13 brązowe medale wywalczyły Gabrysia Murawska i Iza Woźna (na co dzień siatkarka ZAHIR Wschowa). Gratulujemy.

- Przed wyjazdem na finały po cichu stawialiśmy, że w każdej kategorii wiekowej będziemy mieli realną szansę grania o strefę medalową – mówi „Lubuskiej" Czarnecki. – Ale turniej jest turniejem i wszystko może się wydarzyć. To pokazała np. kategoria U-14, w której broniliśmy tytułu sprzed roku. Tym razem do strefy medalowej zabrakło nam niewiele.

W 10-letniej historii klubu były to już medale MP numer trzy i cztery.

- Jeśli dziewczyny zostaną dobrze poprowadzone i nadal będą mocno pracowały, to w następnych latach mogą śmiało bić się o krążki w starszych kategoriach – ocenia prezes.

W UKS SG Kożuchów na co dzień trenuje ok. 70 zawodniczek.

- Ważna jest rodzinna atmosfera, która robi u nas dużą różnicę w porównaniu z większymi klubami – mówi prezes. – Tworzymy to wszyscy razem i każdemu zależy na tym, żeby zapewnić dzieciakom jak najlepszy rozwój, a za tym idą później wyniki. Dużo dzieci chce do nas dojeżdżać, by trenować. Są u nas także dziewczynki z Lubska czy Iłowej.

FORUM CZYTELNIKÓW

Stanisław z Zielonej Góry
Od czasu, kiedy zmienił się prezes Zakładu Gospodarki Komunalnej worki na selektywne odpady dostarczane do domków jednorodzinnych nie nadają się do użytku. Rwą się, a dokładnie pękają na szwach. Ktoś na tym oszczędza. A my musimy pakować odpady w dwa worki, bo inaczej się rozsypują po całej ulicy.
Od redakcji: Sprawą zainteresowaliśmy ZGK. Wyjaśniono, że mogła się zdarzyć, wadliwa partia. Sprawa zostanie zgłoszona do producenta.

Arkadiusz z Zielonej Góry:
Polityków trwoniących nasze pieniądze, bardzo proszę o szacunek dla osób które wydają swoje prywatne pieniądze na społeczne cele. Mam nadzieję, że pan Stanisław się nie zniechęci zupełnie, bo wtedy można będzie zaorać W69.

Czytelniczka z ul. Grottgera w Zielonej Górze:
Mamy tak mało zieleni w centrum miasta, a była przy ul. Grottgera była wycinka. To ostatnie drzewa dla ptaków i cień dla mieszkańców. Proszę o wyjaśnienie.
Sprawdziliśmy. Służby miejskie usunęły tzw. odrost, który wyrastał z drzewa i zasłaniał znak drogowy. Pracownicy przeprowadzili pielęgnację śliwy, która wchodziła na elewację budynku oraz zadbali o zieleń, która uniemożliwiała przejście chodnikiem.

Renata z Żar:
Jak nic nie dzieje się w mieście, to ludzie narzekają, jak coś fajnego się organizuje, to brak zainteresowania. Szkoda, bp inne miasta bawią się na całego.

Helena z Nowej Soli:
Mam pytanie, co się dzieje z fontannami w centrum miasta? Ta koło basenu jest po prostu brudna. A to coś na placu Wyzwolenia to olbrzymi kwietnik czy uszkodzona fontanna, tego nie wiadomo.

eprasa.pl 4c35b4363d

Lubuskie

• **Kontakt z redakcją:**
redakcja@gazetalubuska.pl

OTYŃ

Składowisko groźnych odpadów ma zniknąć w ciągu miesiąca

Mateusz Pojnar

Gmina przekazała teren po dawnej spółce DPV Service wykonawcy likwidacji odwiertu. Trwają prace nad tym, by składowisko odpadów w Zakęciu zostało zabezpieczone.

FOT. GM. OTYŃ

W tym miejscu doszło do groźnego wycieku toksyn

Wykonawcą likwidacji składowiska zostało Karpackie Przedsiębiorstwo Wiertnicze. Prace będą prowadzone zgodnie z projektem technicznym, który wcześniej zatwierdził Okręgowy Urząd Górniczy w Poznaniu, planem ruchu i pod nadzorem wiertniczym i geologicznym Petro Engineering.

Wcześniej, w marcu, gmina dostała ze starostwa decyzję umożliwiającą jej wejście na teren spółki DPV Service. To otworzyło drogę do przeprowadzenia prac zabezpieczających.

Na tę wiadomość mieszkańcy czekali od lat, bo obawiali się o bezpieczeństwo swoje i środowiska.

Pod koniec 2021 r. w Zakęciu doszło do wycieku niebezpiecznych substancji podziemnego składowiska odpadów, co opisywaliśmy w GL. Grupy ratownictwa chemiczno-ekologicznego z komend strażaków w Zielonej Górze i Gorzowie wypompowały do przenośnych zbiorników ok. 1200 litrów cieczy.

Opinia biegłego w zakresie ochrony środowiska i gospodarki odpadami, którą zleciła nowosolska prokuratura, potwierdziła, że wyciek był niebezpieczny. Substancja stworzyła zagrożenie dla środowiska wodnego, ale nie tylko. Biegły stwierdził, że może też powodować raka, wady genetyczne, szkodzić płodności. Stwarza niebezpieczeństwo dla dziecka w łonie matki, może być przyczyną senności i bólów głowy. Działa także drażniąco na skórę. I jeśli dostanie się do organizmu przez drogi oddechowe, grozi śmiercią.

Półtora miesiąca

Burmistrz Barbara Wróblewska mówi „GL", że przez wiele lat miała sporo spotkań z różnymi instytucjami i podmiotami, ale nikt za bardzo nie chciał wziąć na siebie odpowiedzialność za usunięcie zagrożenia. I że poczuła ulgę, gdy firma weszła już na DPV.

- Teraz przygotowują teren pod ustawienie specjalistycznego urządzenia, które zostanie podłączone do odwiertu i pod ciśnieniem będzie wydobywało odpad. Likwidują obecnie zarośla, krzaki i równają teren – tłumaczy burmistrz. - Do rury zostanie wtłoczona solanka. Wejdziemy na głębokość ponad 1 km pod ziemią. W odpowiednich zbiornikach odpad będzie utylizowany. Powstaną dwa cementowe korki w otworze, które mają spowodować, żeby nic więcej nie wydostało się na powierzchnię. Wszystkiego nie wytłoczymy, w trakcie prac dowiemy się, ile tych odpadów jest. Tam ciśnienie nie jest duże, więc powinno pójść sprawnie. Gdy zaczniemy bieżące prace, wtedy dowiemy się też, czy potrzebne będą jakieś dodatkowe zabiegi, ale plan ruchu wszystko przewiduje. Najważniejsze jest to, że wszystko jest w dobrych rękach.

Kiedy zakończą się prace?

- To zależy od tego, czy nie pojawią się po drodze jakieś komplikacje – zaznacza burmistrz. – Ale liczymy na to, że w zamkniemy ten temat w ciągu półtora miesiąca.

„Nie jest łatwo"

Koszt usunięcia zagrożenia to blisko 3,8 mln zł. 50 proc. kwoty gmina dostała z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska. Druga połowa to pożyczka z tej samej instytucji.

- Będziemy próbowali odzyskać te środki i zaczniemy od wojewody, czyli przedstawiciela rządu w terenie – zapowiada Wróblewska. – Uważamy, że kaucja, która była zapłacona na poczet inwestycji, nam się należy.

Szefowa gminy nie kryje satysfakcji z tego powodu, że problem składowiska ma zostać zaraz rozwiązany. Bo bomb ekologicznych w Lubuskiem jest więcej i one nadal czekają na to, aż ktoś wreszcie je rozbroi.

- Nie jest łatwo rozwiązać taki problem i nie dziwię się, że inne samorządy nie biorą tego na swoje barki, bo to niewygodne tematy – ocenia. – Po drodze były różne sytuacje, z którymi musiałam się zmierzyć. Nawet w najprostszych sprawach mieliśmy pod górkę. Ciągle słyszeliśmy, że „nie ma podstawy prawnej", problem był odpychany. Liczyła się nasza determinacja. Powiedzieliśmy sobie, że spróbujemy i daliśmy radę.

KRÓTKO

Skwierzyna

Po kłótni wrócił z nożem. Jest akt oskarżenia

Na początku kwietnia pomiędzy Erykiem E. a Arielem K. wywiązała się szarpanina, którą przerwały obecne na miejscu osoby. Wydawało się, że konflikt został zakończony. Nic bardziej mylnego. Według ustaleń prokuratury 23-latek oddalił się do swojego domu, po czym po kilku minutach wrócił uzbrojony w nóż. Widząc go, Ariel K. zaczął uciekać. Napastnik ruszył za nim w pościg. Obrażenia odniesione przez pokrzywdzonego okazały się stosunkowo niegroźne, bo rana kłuta nadgarstka oraz rana cięta szyi spowodowały rozstrój zdrowia trwający krócej niż siedem dni. Jednak zdaniem biegłych i prokuratury tylko zdecydowana obrona ofiary zapobiegła znacznie poważniejszym konsekwencjom. Za usiłowanie spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu Erykowi E. grozi kara pozbawienia wolności nie krótsza niż trzy lata.

MM

Kostrzyn nad Odrą

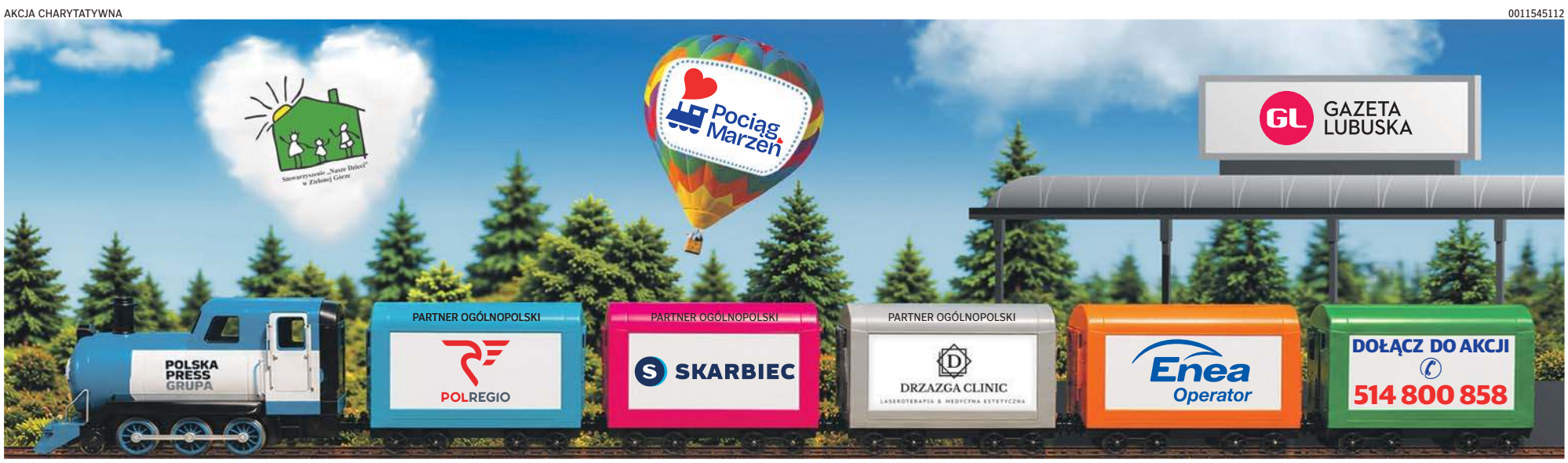
Auto w rzece

Ponad sześć godzin trwała akcja wydobycia samochodu osobowego z koryta Warty. Pojazd znajdujący się na środku nurtu zauważyły w poniedziałek, 13 lipca, osoby płynące rzeką. Wydobycie pojazdu okazało się bardzo trudnym zadaniem. Samochód był częściowo zagrzebany w mule – warstwa osadu sięgała niemal do wysokości szyb, co znacznie utrudniało przeprowadzenie działań. Jak przekazał nadkom. Grzegorz Jaroszewicz, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Gorzowie, w samochodzie nie znaleziono żadnych osób poszkodowanych.

UB

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545112



eprasa.pl 4c35b4363d

NOWA SÓL

Orlen wybuduje umocnienia nabrzeża terminalu paliw

Mateusz Pojnar

Inwestor zapowiada, że z jednej strony poprawi się bezpieczeństwo, z drugiej – zniknie problem migracji zanieczyszczeń historycznych z terenu terminalu. Prace mają potrwać 15 miesięcy.

Celem inwestycji jest m.in. poprawa stateczności nabrzeża – ma umożliwić dalsze użytkowanie terenów bazy paliw wzdłuż niego, a w szczególności bocznicy kolejowej. Inwestorowi chodzi też o zapewnienie skutecznej bariery przed przedostaniem się zanieczyszczonych historycznie wód gruntowych z terenu terminala do basenu portowego i zabezpieczenie przeciwpowodziowe.

Inwestycja będzie realizowana z gdańskim oddziałem Aarsleff, czyli firmą mającą doświadczenie w realizacji projektów na Odrze.

Nowosolski terminal jest bazą magazynowo-przeładunkową tradycyjnych paliw silnikowych. Jego roczna zdolność przeładunkowa to 600.000 m sześc. oleju napędowego i benzyn.

- Proces przygotowania inwestycji był prowadzony we współpracy z przedstawicielami miasta – informuje Dawid Latosi, kierownik terminala paliw Orlen w Nowej Soli. - Biorąc pod uwagę głos społeczności lokalnej w kształtowaniu wzajemnych relacji kluczowe dla nas było zapewnienie ich aktywnego udziału w uzgadnianiu dokumentacji projektowej. Dlatego zgłaszane opinie i uwagi były skrupulatnie uwzględniane na każdym etapie planowania inwestycji.

- Od lipca do października tego roku i od maja do października 2027 prowadzone prace mogą być odczuwalne przez mieszkańców Nowej Soli – czytamy w komunikacie urzędu miasta.

FOT. MATERIAŁY ORLENU

BAKTERIA W SZPITALU UNIWERSYTECKIM W ZIELONEJ GÓRZE

Zdaniem czytelnika odpowiedź szpitala to mydlenie oczu. Przeczy temu stanowisko Sanepidu

Eliza Gniewek-Juszczak

Po publikacji dotyczącej pojawienia się bakterii w Szpitalu Uniwersyteckim ponownie odezwał się Czytelnik, który nazwał tłumaczenia lecznicy mydleniem oczu. Inspektorzy sanepidu szczegółowo wyjaśniają sprawę. Wskazują, że problem może pojawić się w każdym szpitalu.

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Dlatego w szpitalach wykonuje się ba dania przesiewowe pod kątem zakażeń

Zdaniem Czytelnika zaniedbania sanitarne personelu oddziału hematologii Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze miały doprowadzić do niezwykle groźnej sytuacji epidemicznej narażającej życie pacjentów. Szpital natychmiast zajął stanowisko.

– Dementujemy i jednocześnie uspokajamy wszystkie zaniepokojone osoby w związku z nieprawdziwymi informacjami dotyczącymi sytuacji na oddziale hematologii – powiedziała GL Sylwia Malcher-Nowak, rzecznik prasowy Szpitala Uniwersyteckiego. I zapewniła, że u żadnego z pacjentów hospitalizowanych na tym oddziale nie stwierdzono zakażenia bakterią określaną potocznie jako „New Delhi".

Czytelnik podziękował za poważne potraktowanie sprawy, ale postawił nowe zarzuty.

– Wbrew oficjalnemu stanowisku szpitala pacjentów izolowanych jest nie 7, lecz 18 – wyliczył. – Klebsiella pneumoniae, to bakteria New Delhi. Narracja szpitala o „koloniach w jelitach" niczego tu nie zmienia i ma charakter mydlenia oczu. Na oddziale trwa próba uniknięcia zarzutów prokuratorskich, jak to miało miejsce w innych szpitalach w Polsce – zarzucił.

Inspektorzy Sanepidu uspokajają, że wystąpienie drobnoustrojów wielolekooornych nie stanowi sytuacji wyjątkowej.

- Zjawisko to obserwowane jest, zarówno na terenie województwa lubuskiego, jak i w innych regionach Polski oraz Europy. Z taką sytuacją mamy również do czynienia w Szpitalu Uniwersyteckim w Zielonej Górze, gdzie od marca 2026 r. w kolejnych miesiącach stwierdzono łącznie 17 przypadków kolonizacji pacjentów bakterią Klebsiella pneumoniae. Przypadki te były identyfikowane sukcesywnie w toku prowadzonego nadzoru epidemiologicznego i nie oznaczają jednoczesnego występowania kolonizacji u 17 pacjentów – zapewniła GL Joanna Załęska, po. kierownika oddziału nadzoru sanitarnego w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zielonej Górze

W odpowiedzi podkreśliła też, że pacjenci, u których stwierdzono nosicielstwo, zostali objęci odpowiednimi procedurami, a kolonizacja nie jest równoznaczna z zakażeniem, oznacza obecność drobnoustroju w organizmie pacjenta bez występowania objawów klinicznych choroby oraz bez cech aktywnego procesu zakaźnego.

– Jednocześnie osoba skolonizowana może stanowić źródło transmisji patogenu na innych pacjentów, szczególnie w warunkach szpitalnych, co uzasadnia konieczność wdrożenia odpowiednich działań zapobiegających szerzeniu się drobnoustrojów – wyjaśniła.

Joanna Załęska zapewniła też, że Klebsiella pneumoniae nie jest tożsama z tzw. bakterią New Delhi i może naturalnie występować w przewodzie pokarmowym człowieka i nie zawsze stanowi zagrożenie dla zdrowia.

Lubuski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Gorzowie potwierdził, że wspomniane drobnoustroje stanowią wyzwanie dla medycyny i potencjalne zagrożenie dla pacjentów, zwłaszcza osób szczególnie podatnych na rozwój zakażeń. Dzieje się tak ze względu na narastające zjawisko oporności drobnoustrojów na antybiotyki. Dlatego w szpitalach wykonuje się ba dania przesiewowe u osób należących do grup ryzyka.

AUTOREKLAMA

REKLAMA 0011546788

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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

eprasa.pl 4c35b4363d

GORZÓW

Pomnik „Inki" ma stanąć w mieście już we wrześniu

Jarosław Miłkowski

Na skwerze przy ul. Hawelańskiej w końcu ma stanąć pomnik Danuty Siedzikówny „Inki". Został pomyślany tak, by można było wziąć sanitariuszkę pod rękę i zrobić sobie zdjęcie na pamiątkę.

Miał zostać ustawiony już pięć lat temu, ale zostanie odsłonięty dopiero w tym roku. Pomnik stanie on na skwerze, który jest u zbiegu ulic Hawelańskiej oraz Zabytkowej.

- Na dziewięćdziesiąt procent odsłonięcie nastąpi we wrześniu - mówi nam Sebastian Pieńkowski. To gorzowski radny (związany dziś z Konfederacją Korony Polskiej), który kilka lat temu zorganizował społeczną zbiórkę pieniędzy na rzecz budowy pomnika „Inki" w Gorzowie. Sama rzeźba jest już gotowa od lat. W najbliższych tygodniach odbędzie się jeszcze zbiórka pieniędzy na prace brukarskie. I już u progu jesieni monument powinien stanąć w okolicy murów miejskich.

Pierwotnie pomnik „Inki" miał zostać odsłonięty w 2021. Ta data związana była z planowanymi zmianami pomiędzy ulicami Sikorskiego i Jagiełły. Miasto planowało przebudować ciągi piesze i jezdne w rejonie ulic Hawelańskiej i Wełniany Rynek. Do tej pory zrobiono jednak jedynie ich odcinki od Sikorskiego do Studni Czarownic.

O wykonaniu odcinków pomiędzy Studnią a Jagiełły - a więc w pobliżu miejsca, gdzie ma stanąć rzeźba - na razie jest jednak cicho. W najbliższych tygodniach odświeżony ma zostać jednak skwer u zbiegu Hawelańskiej i Zabytkowej. I właśnie przy tej okazji zostaną sprzężone w czasie te dwie inicjatywy - miejska (czyli zieleń) i społeczna (czyli pomnik).

- Pomnik zostanie ustawiony tak, że twarz rzeźby skierowana będzie w stronę katedry - mówi „Gazecie Lubuskiej" Sebastian Pieńkowski. Dodaje przy tym, że został on pomyślany tak, aby zachęcał przechodniów do robienia przy nim zdjęć. Pomnik sanitariuszki odwzorowuje rzeczywisty wzrost dziewczyny (źródła mówią, że miała ona pomiędzy 165 a 170 cm). Poza tym rzeźba została odlana w taki sposób, aby można było wziąć dziewczynę pod rękę.

Dlaczego właściwie postument Danuty Siedzikówny stanie w Gorzowie? Gdy we wrześniu 2020 gorzowska rada miasta przyjmowała uchwałę w sprawie jego postawienia, w jej uzasadnieniu były odniesienia patriotyczne.

„Polacy przymusowo wydaleni ze swoich małych ojczyzn na Wschodzie i przymusowo osiedlani w Gorzowie nie zdołali wykształcić ani tak samo silnych jak np. na Mazowszu więzi społecznych, ani wystarczająco scementowanych moralnością i tradycyjnymi wartościami wspólnot lokalnych. Można powiedzieć, że na naszych ziemiach, także w Gorzowie, da się zauważyć niedobór symboli polskości odwołującej się do tradycyjnego narodu polskiego, w tym do etosu Żołnierzy Niezłomnych. Naszym obowiązkiem jest umacniać w Gorzowie polskość" - czytamy.

Dodajmy, że kilka miesięcy później - już po ogólnopolskich protestach Strajku Kobiet - radni Koalicji Obywatelskiej wyszli z propozycją, by miejsce, na którym ma stanąć pomnik „Inki", nazwać skwerem Praw Kobiet. Działacze ówczesnej PO przekonywali, że ma to połączyć przeciwne strony sceny politycznej. PiS z kolei odbierał pomysł Platformy jako akcję polityczną. W sprawie głosowania nad rzeźbą sanitariuszki radni PO głosowali bowiem przeciw lub wstrzymali się od głosu.

Danuta Siedzikówna „Inka" to sanitariuszka, która w wieku 15 lat wstąpiła do AK. Po wojnie postawiano jej zarzuty „udziału w związku zbrojnym mającym na celu obalenie siłą władzy ludowej". Została zastrzelona sześć dni przed 18-tymi urodzinami.

FOT. MATERIAŁ SEBASTIANA PIEŃKOWSKIEGO

Pomnik Danuty Siedzikówny „Inki" pokazuje jej postać naturalnej wielkości

LUBUSKIE

Nie zrywaj, nie dotykaj i nie podchodź. Ta roślina jest niebezpieczna

Magdalena Marszałek

Wygląda niepozornie, przypomina przerośnięty koper, a jednak jest jedną z najbardziej niebezpiecznych roślin występujących w naszym kraju. Barszcz Sosnowskiego rośnie nie tylko na łąkach i nieużytkach, ale także przy drogach, w pobliżu osiedli, a nawet w granicach miast.

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Lepiej omijać go szerokim łukiem

Barszcz Sosnowskiego od lat rozprzestrzenia się na terenie województwa lubuskiego. Jego stanowiska znajdują się między innymi w okolicach Zielonej Góry, Sulechowa, Kargowej, Krosna Odrzańskiego oraz Słubic. Mieszkańcy zgłaszają jednak kolejne miejsca, gdzie roślina pojawiła się w ostatnim czasie.

- Rośnie w miejscowości Stary Raduszec od bloków aż do miejscowości Strumienno, po całej długości drogi i z obydwu stron. Kolejne stanowisko znajduje się w miejscowości Retno, gdzie rośliny dopiero się rozwijają, ale już osiągają około metra wysokości - informują mieszkańcy.

Dorasta do pięciu metrów

Roślinę łatwo pomylić z koprem włoskim lub innymi roślinami z rodziny selerowatych. Różni się jednak rozmiarem. Ma grube łodygi z charakterystycznymi fioletowymi plamkami, ogromne liście oraz wielkie baldachy białych kwiatów. W przeszłości uprawiano go jako roślinę pastewną. Gdy zrezygnowano z uprawy, nie przeprowadzono skutecznej likwidacji plantacji. W efekcie dziś jest uznawany za jeden z najbardziej inwazyjnych oraz niebezpiecznych gatunków.

Parzy nawet bez dotykania

Szczególnie niebezpieczny jest podczas upałów. Wysoka temperatura i intensywne promieniowanie słoneczne zwiększają działanie toksycznych substancji uwalnianych przez roślinę. Efektem mogą być rozległe oparzenia przypominające termiczne. Co więcej, specjaliści podkreślają, że zagrożenie nie ogranicza się wyłącznie do dotknięcia rośliny. W słoneczne dni toksyczne aerozole mogą podrażniać drogi oddechowe, oczy oraz skórę osób przebywających w pobliżu.

- Wygląda niewinnie, ale potrafi narobić naprawdę sporo kłopotów. Barszcz Sosnowskiego to jedna z najbardziej niebezpiecznych roślin występujących w Polsce. Jeśli spotkasz ją podczas spaceru, wycieczki rowerowej czy wypoczynku nad wodą, nie dotykaj jej i zachowaj bezpieczną odległość - przestrzega Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Międzyrzeczu.

Objawy nawet po kilku godzinach

Pierwsze oznaki poparzenia często nie występują od razu. Początkowo pojawia się zaczerwienienie, pieczenie i obrzęk skóry. Po kilku godzinach mogą rozwinąć się bolesne pęcherze, trudno gojące się rany, a nawet owrzodzenia. W wielu przypadkach pozostają trwałe blizny. Kontakt z barszczem może wywołać także nudności, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych oraz zapalenie spojówek. W skrajnych przypadkach poparzenia mogą być zagrożeniem dla życia.

eprasa.pl 4c35b4363d

ŻUŻEL

Miasto kontra sponsor

Maciej Noskowicz

dokończenie ze str. 1

Szef Stelmetu postawił sprawę na ostrzu noża: domaga się od prezydenta natychmiastowego zaprzestania szkalowania jego imienia, sprostowania kłamstw i oficjalnych przeprosin w mediach w ciągu pięciu dni. W przeciwnym razie opublikuje pełną dokumentację ze spotkań. Czy w urzędzie miejskim wybuchła panika? Wiele na to wskazuje, patrząc na ostatni, piątkowy (10 lipca) występ Marcina Pabierowskiego w Radiu Index. Choć prezydent nie wspomniał bezpośrednio o piśmie przedprocesowym, jego dotychczasowa, agresywna retoryka nagle ustąpiła miejsca dyplomacji i... publicznym podziękowaniom dla Stelmetu.

Miasto wydaje oświadczenie

Na jego wstępie stwierdza, że „Urząd Miasta uważa największego sponsora KS Falubaz za głównego i najważniejszego partnera w kontekście obecnego i przyszłego funkcjonowania miasta jako akcjonariusza w ZKŻ SSA i osobę wyjątkowo zasłużoną dla zielonogórskiego żużla". Jednocześnie „podtrzymuje wolę rozmów i współpracy oraz konieczność prowadzenia stałego dialogu w trosce o dobro i stabilność klubu (...) Najlepszym miejscem do wypracowania wspólnych rozwiązań wydaje się być siedziba Klubu Sportowego Falubaz. Liczymy, że nasza propozycja zostanie przyjęte, a spotkanie odbędzie się w dogodnym, wskazanym przez Pana Prezesa terminie. Oczywiście osobne zaproszenie będzie skierowane bezpośrednio do zainteresowanego w stosownej formie".

Pismo odnosi się także do spraw merytorycznych, deklarując, że „wszystkie fundusze pozyskane ze sprzedaży akcji zostaną w 100% przekazane na rzecz rozwoju sportu żużlowego w Zielonej Górze – obecnie trwają analizy co do formy sprzedaży akcji poprzez ofertę publiczną lub prywatną. Miasto w pełni wywiąże się z ustaleń dotyczących niezatrudniania w strukturach klubu osób pełniących funkcje publiczne realizacja wieloletniego porozumienia: Miasto w 100% wykona i utrzyma w mocy zapisy historycznej, najbardziej transparentnej umowy w historii klubu".

GEOTERMIA

Czy Strzelce staną się drugim Uniejowem? Rusza odwiert

Magdalena Marszałek

W połowie sierpnia w Strzelcach Krajeńskich ruszy odwiert geotermalny, który ma odpowiedzieć na pytanie, czy pod miastem znajdują się złoża gorących wód mogących w przyszłości ogrzewać domy, , a nawet stać się podstawą rozwoju kompleksu uzdrowiskowego.

FOT. MATEUSZ FEDER

Czy pod miastem płynie gorąca woda? Odwiert da odpowiedź na to pytanie

To przedsięwzięcie budzi zainteresowanie nie tylko mieszkańców, ale także samorządów z całego regionu. Gmina jest jedyną w województwie lubuskim i jedną z zaledwie kilkunastu w kraju, które otrzymały rządowe dofinansowanie na wykonanie odwiertu badawczego. O potencjale geotermalnym mówi się tam od wielu lat. Dawne mapy geologiczne oraz specjalistyczne analizy wskazują, że głęboko pod powierzchnią mogą znajdować się zasoby ciepłej wody. Teraz czas na praktyczną weryfikację.

Wiertnia jest już na miejscu

- Firma rozpoczęła prace przygotowawcze już pod koniec czerwca. Plac budowy został utwardzony płytami betonowymi, podobnie droga dojazdowa. Kilka dni temu przyjechała wiertnia i od kilku dni trwa jej montaż. Wszystko po to, aby w połowie sierpnia rozpocząć właściwy odwiert - mówi burmistrz Mateusz Feder.

Sięgnie on półtora kilometra pod ziemię. To właśnie na tej głębokości geolodzy spodziewają się znaleźć wodę o temperaturze około 50 stopni Celsjusza.

Mieszkańcy zaproszeni

Władze miasta chcą, aby mieszkańcy mogli uczestniczyć w tym wydarzeniu i zapowiadają organizację symbolicznego rozpoczęcia prac.

- Wykonawca zadeklarował, że zaprosi mieszkańców, radnych i wszystkich zainteresowanych na pierwszy odwiert. Tak jak przy innych inwestycjach jest symboliczne wbicie łopaty, tak tutaj będzie można zobaczyć moment rozpoczęcia wiercenia. Firma chce pokazać, że realizuje tę inwestycję dla mieszkańców - podkreśla burmistrz.

Przedsięwzięcie oznacza także pewne niedogodności. Wiertnia będzie pracowała bez przerwy, nawet przez kilka miesięcy.

- Odwiert to proces, którego nie można zatrzymać po zakończeniu dnia pracy. Maszyna będzie działała dwadzieścia cztery godziny na dobę. Mieszkańcy okolicznych bloków zostali o tym wcześniej poinformowani. Wiedzą, że mogą pojawić się okresowe niedogodności, ale przyjęli tę informację ze zrozumieniem i docenili, że od początku prowadzimy z nimi otwartą rozmowę - zaznacza Mateusz Feder.

Nie dokładają nawet złotówki

- Otrzymaliśmy prawie 11 milionów złotych dofinansowania. Sam odwiert kosztuje około 10,5 miliona złotych, natomiast pozostałe środki zostaną przeznaczone na nadzór inwestorski oraz obsługę projektu. Można więc powiedzieć, że dla gminy to inwestycja bez ryzyka finansowego, a z ogromnym potencjałem na przyszłość - tłumaczy burmistrz.

Jak dodaje, samorząd patrzy na projekt w perspektywie kilkunastu czy nawet kilkudziesięciu lat.

- Niektórzy mogą się uśmiechać i pytać, po co nam takie pomysły. Ale wiele gmin trzydzieści lat temu podejmowało odważne decyzje, które dziś okazują się ich największym atutem. Trzeba myśleć perspektywicznie, a nie tylko o najbliższych dwóch czy trzech latach - przekonuje.

Ciepło dla mieszkańców

Jeśli badania potwierdzą odpowiednią temperaturę i wydajność złoża, jednym z możliwych sposobów wykorzystania geotermii będzie ogrzewanie miasta. Obecnie większość domów ogrzewana jest węglem. W realizację takiego przedsięwzięcia mogłaby włączyć się również Szczecińska Energetyka Cieplna, odpowiedzialna za miejską sieć ciepłowniczą.

- To dopiero początek całego procesu. Obecny odwiert ma charakter badawczy, ale jednocześnie będzie mógł służyć później do wydobycia wody. Sama budowa całego systemu będzie kosztowna, ale jeśli potwierdzimy zasoby, zyskamy ogromny potencjał na kolejne lata. Wtedy możliwe będzie ubieganie się o następne dofinansowania, tym razem na budowę infrastruktury wydobywczej i przyłączenie geotermii do miejskiej sieci ciepłowniczej - wyjaśnia Mateusz Feder.

A może własne termy?

Samorząd nie ukrywa, że geotermia może oznaczać znacznie więcej niż tylko ciepłe kaloryfery. Jeżeli badania wykażą odpowiedni skład mineralny wody, Strzelce Krajeńskie mogą w przyszłości stać się miejscem atrakcyjnym dla inwestorów z branży turystycznej i uzdrowiskowej.

- Wybraliśmy lokalizację odwiertu nieprzypadkowo. To teren na obrzeżach miasta, który daje możliwości dalszego rozwoju. Jeżeli okaże się, że woda ma odpowiednie właściwości, za dziesięć czy piętnaście lat mogą powstać tutaj baseny termalne, geotermia rekreacyjna albo nawet uzdrowisko. Wszystko zależy od wyników badań, które pokażą nie tylko temperaturę, ale również ewentualne właściwości lecznicze tej wody - mówi burmistrz.

To scenariusz, który dziś wydaje się odległy, ale w wielu polskich miastach właśnie geotermia stała się impulsem do rozwoju turystyki, przedsiębiorczości i lokalnej gospodarki.

Wszystko rozstrzygnie się do końca roku

Prace wiertnicze potrwają około trzech miesięcy. Jeszcze przed końcem roku powinny być znane wyniki badań, które pokażą temperaturę, skład chemiczny oraz wydajność złoża. Od tych parametrów będzie zależało, czy projekt przejdzie do kolejnego etapu. Podobne inwestycje realizowane są również w sąsiednim województwie zachodniopomorskim, między innymi w Barlinku i Myśliborzu.

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

SZPACHLOWANIE, MALOWANIE tel. 512594490

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

PORZĄDKOWE

WYWÓZ odpadów wyburzenia, 665-225-085.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011552081

BURMISTRZ BYTOMIA ODRZAŃSKIEGO

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 t.j.) informuje, że został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości gruntowych niezabudowanych, przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego na cele budownictwa mieszkaniowego jednorodzinnego. Wykaz wywieszono na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bytomiu Odrzańskim przy Rynek 1 na tablicy ogłoszeń oraz zamieszczono na stronie internetowej urzędu i w Biuletynie Informacji Publicznej.

eprasa.pl 4c35b4363d

FOKUS

• **„Człowiek na granicy”** to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sądy, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015–2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w komitecie honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycznego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględną większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką rodziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotykania żywności dłońmi. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

eprasa.pl 4c35b4363d

TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaprószenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodyczami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP

FOT. PAP/EPA

W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru

FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie".

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiadano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdą się – jako drudzy piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemaszerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się 25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża. Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

FOT. PAP/EPA

Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni

UNIA EUROPEJSKA

UE otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych.

Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej.

Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega bez zakłóceń. - To naprawdę dobra wiadomość. Oczywiście, oczekiwania były duże, co wynikało z ogólnego poczucia pędu - podkreślił. - Cieszymy się jednak, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces i że nie widzimy żadnych poważnych przeszkód - dodał.

Wyraził oczekiwanie, że państwa członkowskie rozpoczną rozmowy o otwarciu pozostałych czterech klastrów jeszcze w tym tygodniu. Dotyczą one: rynku wewnętrznego, konkurencyjności, klimatu i rolnictwa.

Kaczka zapewnił, że zmiany w rządzie w Kijowie nie wpłyną na proces akcesyjny kraju. - (Przystąpienie do UE - PAP) to absolutny priorytet dla ukraińskiego rządu. Negocjacje będą więc przebiegać pomyślnie, podobnie jak proces reform - podkreślił. PAP

WENEZUELA

Terrorysta ścigany od 47 lat, odnaleziony pod gruzami

Marcin Koziestański

Wśród osób uratowanych w podwójnym trzęsieniu ziemi, które nawiedziło Wenezuelę 24 czerwca, jest poszukiwany przez hiszpański wymiar sprawiedliwości od 47 lat członek byłej baskijskiej organizacji terrorystycznej ETA, Luis Maria Olalde.

Baskijski separatysta, znany pod pseudonimem „Txistu", ukrywał się w Ameryce Południowej po dokonaniu zamachu terrorystycznego w 1979 r. w Kraju Basków, na północy Hiszpanii. Zginęło w nim dwóch hiszpańskich żandarmów.

Według portalu 24 Noticias na trop Olalde hiszpańska policja natrafiła po wydobyciu go nazajutrz po trzęsieniu ziemi spod jednego ze zniszczonych budynków w Caracas, stolicy Wenezueli. W kataklizmie zginęły jego żona oraz wnuczka.

Hiszpański wymiar sprawiedliwości, jak wynika z poniedziałkowych ustaleń dziennika „El Pais", będzie domagał się ekstradycji Olalde.

Terrorystyczna organizacja ETA, walcząca od dekady lat 60. o utworzenie niezależnego od Hiszpanii i Francji państwa Basków, ogłosiła samorozwiązanie w 2018 r. Z szacunków hiszpańskiego MSW wynika, że separatyści z ETA zabili łącznie 853 osoby.

Według opublikowanych w poniedziałek przez władze Wenezueli statystyk w podwójnym trzęsieniu ziemi o magnitudzie 7,2 i 7,5 zginęło 4561 osób. Oznacza to, że liczba ofiar wzrosła o 71 w porównaniu z danymi z niedzieli.

eprasa.pl 4c35b4363d

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

Opel Vectra B, Damian Majorczyk

Kawaski z900 se, 2024, Kamil Mostowski, Nowa Sól

Targi Kielce
exhibition & congress centre

DUBIT

MOTO SALON

motofakty.pl

eprasa.pl 4c35b4363d

Gazeta Lubuska
Środa, 15.07.2026

PLEBISCYT ZA NAMI GALA OGÓLNOPOLSKA PODCZAS WIELKIEJ IMPREZY - ROTINGER DUB IT FESTIVAL

Nagrodziliśmy Mistrzów Motoryzacji 2026

ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

11 lipca w Targach Kielce nagrodziliśmy laureatów plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, organizowanego przez Polska Press Grupę.

Ogólnopolska gala finałowa odbyła się podczas wielkiej imprezy w Targach Kielce - Rotinger Dub It Festival, która przyciągnęła tysiące pasjonatów luksusowych, stuningowanych samochodów, klasyków i motocykli.

Wśród nich znaleźli się laureaci plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, którzy odebrali swoje nagrody i tytuły na scenie.

- To pasja, która wymaga dużo pracy i środków finansowych, ale przynosi dużo satysfakcji - mówił podczas wydarzenia Przemysław Milczarek, właściciel Porsche 911 z 1985 roku, które wygrał w kategorii Fura Roku.

Oto laureaci ogólnopolskiej akcji Mistrzowie Motoryzacji 2026

Mistrz Motoryzacji: I miejsce: Kacper Kozicki - Chery G&G Auto, Lublin (woj. lubelskie), II miejsce: Łukasz Szyjka - Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim (woj. małopolskie), III miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), IV miejsce: Bernadeta Ohs - PKM, Gdynia (woj. pomorskie), V miejsce: Mariusz Piechowski - M - AUTO Service, Opole (woj. opolskie), VI miejsce: Wojciech Jarnot - KIA Patecki, Kraków (woj. małopolskie), VII miejsce: Przemysław Koziorzemski - Auto Mechanik Koziorzemski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), VIII miejsce: Adrian Żemojcin - Volkswagen Chylińscy, Warszawa (woj. mazowieckie), IX miejsce: Albert Tarnawski - OSK Magic Ride, Jarosław (woj. podkarpackie), X miejsce: Robert Koźlakowski - Auto Serwis Bartodzieje, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie).

Mistrz Motoryzacji Roku otrzymał nagrodę finansową w wysokości 40 tysięcy złotych, natomiast laureaci, którzy zajęli miejsca od 10. do 2., oprócz pamiątkowego dyplomu, otrzymali voucher na wakacje o wartości 5 tysięcy złotych do wykorzystania w biurze podróży Itaka.

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: F.U. Auto-Kolor - Nowy Sącz (woj. małopolskie), II miejsce: T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych - Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), III miejsce: Auto Mechanik Koziorzemski - Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: Nauka Jazdy Moto Szkoła - Oświęcim (woj. małopolskie), II miejsce: Safe Driving Kowalczyk & Tajsiak - Wrocław (woj. dolnośląskie), III miejsce: OSK Artur - Dąbrowa Górnicza (woj. śląskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk (woj. pomorskie), II miejsce: KOSPI PRZEMYSŁAW KOTLICKI - Tuszyn (woj. łódzkie), III miejsce: InMotion Daria Jabłońska - Mysłowice, ks. kard. (woj. śląskie).

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoZadbani.pl - Nasiegniewo (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Deja Vu Auto Detailing - Cisek (woj. opolskie), III miejsce: Pinkstar Detailing - Działdowo (woj. warmińsko-mazurskie)

ALE FURA!: I miejsce: Porsche 911, 1985 - Przemysław Milczarek (woj. łódzkie), II miejsce: Nissan Micra, 2000 - Wojciech Rzeźniczek (woj. opolskie), III miejsce: Ford Ranchero, 1978 - Mariusz Trawiński (woj. podlaskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Yamaha XV1600, 1999 - Jacek Orwat (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Iron horse, 2006 - Stanislaw Kolnierowicz (woj. podlaskie), III miejsce: Triumph Rocket 3GT Storm, 2025 - Agnieszka Pałczyńska, Opole (woj. opolskie).

Na stronie motofakty.pl znajdziesz wykaz zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w poszczególnych kategoriach we wszystkich województwach, a także bardzo obszerną fotorelację z tej wielkiej ogólnopolskiej gali.

Rotinger Dub It Festival to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miłośników motoryzacji. Targi Kielce, gospodarz tego festiwalu, przyciągnęły tłumy pasjonatów, którzy zjechali z różnych zakątków kraju. Można było podziwiać ponad 800 wyjątkowych samochodów, światowe legendy tuningu, drift, tysiące koni mechanicznych i projekty sprowadzone z różnych stron Europy, Stanów Zjednoczonych oraz Japonii.

Podczas festiwalu można było zobaczyć zarówno klasyczne modele samochodów, jak i nowoczesne maszyny, które zachwycały swoimi unikalnymi modyfikacjami. Wśród ponad 800 prezentowanych aut były spektakularne projekty tuningowe, supersamochody, klasyki, auta wyścigowe, driftowe oraz terenowe. Wiele z nich powstawało przez lata i było budowanych od podstaw przez właścicieli, dla których motoryzacja jest sposobem na życie.

eprasa.pl 4c35b4363d

GALA OGÓLNOPOLSKA WSZYSTKIE ZDJĘCIA Z WYDARZENIA ZNAJDZIECIE NA STRONIE MOTOFAKTY.PL

Oto najlepsi z najlepszych w Polsce!

ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

eprasa.pl 4c35b4363d

Jak budować zaufanie, nie da się wyczytać z żadnej prezentacji

Marcin Wypchło (Toyota Stolarz, Wojcieszyce) wygrał w kategorii Doradca ds. sprzedaży samochodów Roku.

Jako doradca handlowy pracuje od dwóch lat, ale z branżą motoryzacyjną jest związany od dawna - najpierw jako mechanik samochodowy, później zdobywał doświadczenie jako kierowca ciężarówki, aż trafił do działu części w salonie samochodowym. Dzięki temu poznał ten świat z każdej strony. W pracy doradcy najbardziej lubi ten wyjątkowy moment, gdy klient odbiera kluczyki i wyjeżdża z salonu zachwycony swoim nowym samochodem. Ta radość daje mu największą satysfakcję. - Praca z klientami nauczyła mnie przede wszystkim słuchania drugiego człowieka. Podręczniki często pokazują klienta jako schemat, a w rzeczywistości każdy człowiek jest inny i wymaga indywidualnego podejścia. Tego, jak budować zaufanie, nie da się wyczytać z żadnej prezentacji. Świetnym przykładem jest sytuacja, gdy mój klient bał się, że wybrane auto nie zmieści się w jego garażu. Zamiast zasypywać go suchymi wymiarami z katalogu, wsiadłem z nim do samochodu i pojechaliśmy to sprawdzić na miejsce. Auto wjechało idealnie, klient odetchnął z ulgą i sfinalizowaliśmy transakcję. Ta sytuacja nauczyła mnie, że czasem zamiast procedur, klient potrzebuje po prostu poczucia bezpieczeństwa i realnego wsparcia - opisuje zwycięzca. W jego podejściu do ludzi najważniejsze są szczerość, otwartość oraz pozytywne nastawienie i uśmiech. Podczas rozmowy z klientem zawsze zależy mu na tym, aby czuł się przy nim w pełni komfortowo.

Uczy, ale też motywuje i wspiera kursantów na każdym etapie

- Praca instruktora nauki jazdy to dla mnie połączenie pasji, odpowiedzialności i misji edukacyjnej - mówi Ilona Poszwa (Szkoła Nauki Jazdy Rewelka, Zielona Góra).

Możliwość dzielenia się doświadczeniem oraz przygotowywania przyszłych kierowców do bezpiecznego i świadomego uczestnictwa w ruchu drogowym była jej główną motywacją do wyboru tej ścieżki zawodowej. - Największą satysfakcję daje mi obserwowanie postępów kursantów - momentu, w którym z osoby pełnej stresu i niepewności stają się świadomymi i pewnymi siebie kierowcami. Szczególnie cenne są sytuacje, gdy ktoś na początku wątpi we własne możliwości, a dzięki systematycznej pracy i wsparciu odzyskuje wiarę w siebie i osiąga swój cel - mówi zwycięzczyni kategorii Instruktor Jazdy Roku. Pamięta kursanta, który początkowo bardzo stresował się jazdą i był przekonany, że prowadzenie samochodu nie jest dla niego. Z czasem, krok po kroku, nabierał pewności siebie, aż w końcu zdał egzamin za pierwszym razem i z ogromną radością podziękował jej za wsparcie. Takie momenty przypominają jej, że ta praca to nie tylko nauka techniki jazdy, ale również pomoc w przełamywaniu własnych barier i budowaniu pewności. Ona chce być dla swoich kursantów przede wszystkim instruktorem, który daje poczucie bezpieczeństwa, spokoju i wsparcia. Nauka jazdy dla wielu osób jest dużym wyzwaniem i wiąże się ze stresem, dlatego zależy jej na stworzeniu atmosfery, w której kursant czuje się swobodnie i nie boi się zadawać pytań czy popełniać błędów.

Jest kierowcą w zielonogórskim MZK już ponad ćwierć wieku

Kierowcą Roku został Radosław Lotek, który reprezentuje Miejski Zakład Komunikacji w Zielonej Górze.

Radosław Lotek jest kierowcą w zielonogórskim MZK już od 28 lat, więc ładny szmat czasu. - Zawsze chłopcy mieli marzenie, żeby albo zostać strażakiem, albo kierowcą autobusu właśnie. W moim przypadku tak się zdarzyło, że nadarzyła się okazja, aby zrobić prawo jazdy na autobus, a potem poszło - opowiada nasz zwycięzca, który Mistrzem Motoryzacji w województwie lubuskim został już trzeci raz!

Czego nie wiemy o jego pracy? Mogłoby się wydawać, że jest monotonna, że ciągle to samo, ale wcale tak nie jest, zastrzega pan Radosław. - To nie jest tak, że jedziemy ciągle jednym i tym samym kursem. Cały czas coś się dzieje. Ja prowadzę autobus miejski i na jednym kursie jest wszystko dobrze, na drugim korki i już jest inaczej. Nie ma mowy o nudzie - opowiada nasz Mistrz Motoryzacji.

Podkreśla, że w tym zawodzie trzeba spełniać wyśrubowane warunki. Kierowcy autobusów co określony czas robią badania psychotechniczne, psychologiczne. Pani psycholog z nimi rozmawia. Robią różne testy, badania lekarskie. Jest tego trochę. Trzeba być zrównoważonym człowiekiem, zdyscyplinowanym i zdrowym psychicznie: - Przecież my wozimy ludzi. Nasza praca polega na ciągłym kontakcie z ludźmi. Jesteśmy odpowiedzialni na przykład za 100 osób na pokładzie autobusu. Trzeba umieć trzymać nerwy na wodzy, być opanowanym.

Mechanik Roku mówi, że nasz Warsztat Roku to był wspólny pomysł - jego i jego małżonki

Tytuł Mechanika Roku zdobył Tomasz Wypych - z T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych (Gorzów Wielkopolski), który wygrał z kolei w kategorii Warsztat Roku.

Firma naszego zwycięzcy działa na rynku motoryzacyjnym od ponad 20 lat. Oferuje klientom kompleksowe naprawy samochodów marki BMW - od klasyków po współczesne. „Specjalizacja w marce BMW to połączenie wykształcenia oraz zamiłowania do tych samochodów. Wszystko zaczęło się od kupna pierwszego samochodu BMW w roku 1999. Od tamtego czasu ciągle zdobywamy wiedzę i doświadczenie, aby nasze usługi były wykonywane jak najlepiej. Niestety współczesne modele BMW nie są już tak bezawaryjne jak samochody z lat 90-tych. Wymaga to od nas stałego szkolenia się i nadążania za technologią i problemami aut współczesnych”- czytamy na firmowej stronie internetowej warsztatu. Klienci zawsze mogą liczyć na pomoc, nigdy jej nie odmawia, a nagłe problemy są rozwiązywane od ręki. Podczas każdej wizyty przeprowadzany jest przegląd pojazdu, dzięki czemu udaje się często uniknąć przykrych niespodzianek w podróży: „Nasza firma to gwarancja dobrze wykonanej naprawy w przyjaznej atmosferze”.

A jak zaczęła się przygoda Tomasza Wypycha z motoryzacją. - Tradycja rodzinna - odpowiada Mechanik Roku całego województwa, dla którego najważniejszy w tej pracy - poza samą naprawą samochodów - jest kontakt z klientami.

eprasa.pl 4c35b4363d

Najpierw miał kawałek miejsca w garażu, tuż obok auta babci

W kategorii Auto Detailing Roku triumfowała firma 13th Garage (Rzepin, Ogrodowa 57) - profesjonalny detailing samochodowy w Rzepinie.

Dominik Popławski detailingiem zaczął się zajmować przypadkiem. - Kupiłem auto, było moim oczkiem w głowie i chciałem o nie zadbać w taki sposób, żeby wyglądało naprawdę dobrze. Kupiłem pierwszą chemię i wpadłem na ofertę zakupienia maszyny polerskiej, do której darmowo było dołączone jednodniowe szkolenie z korekty lakieru w siedzibie producenta. Skusiłem się. Mając sprzęt i trochę wiedzy, zacząłem próbować na swoim aucie, później na autach w rodzinie i wychodziło mi to naprawdę dobrze - wspomina. Zdjęcia prac wrzucał hobbystycznie na media społecznościowe. Znajomi zaczęli pisać, czy mógłby zrobić też ich auta, później dorzucił do tego sprzątanie - i tak się potoczyło. Na początku pracował jeszcze na etacie i to dość długo, a auta robił po godzinach. Najpierw miał kawałek miejsca w garażu, gdzie swoje auto trzymała jego babcia, później kupił garaż blaszany, a potem postawił warsztat, w którym pracuje do dziś. - Pomimo że detailing ograniczał się głównie do upiększania, to obecnie wprowadziłem jeszcze wachlarz możliwości: od oklejania samochodu, przez montaż dokładek, aż po doposażenie samochodów. Teraz jestem w stanie zaoferować prawdziwie modyfikacje, które efektem końcowym naprawdę potrafią cieszyć oko klienta. Myślę, że to daje mi największą satysfakcję - dobrze zrobiona praca i radość klienta z tego, jak wygląda jego auto po wizycie w 13th Garage - mówi.

Zbudowali firmę, której ludzie mogą zaufać w każdej sytuacji

AP Trans Adrian Grzywacz (Prądocin, Prądocin 10E) została naszą Firmą Transportową Roku całego województwa.

- Droga do stworzenia naszej firmy była pełna pracy, determinacji i odwagi - wspomina Adrian Grzywacz. Zaczynali od małych zleceń, stopniowo zdobywając doświadczenie oraz zaufanie klientów. Dzięki zaangażowaniu i konsekwencji, rozwinęli działalność związaną z transportem oraz pomocą drogową. - Dziś stawiamy przede wszystkim na rzetelność, terminowość i indywidualne podejście do każdego klienta. Naszym celem od początku było budowanie firmy, której ludzie mogą zaufać w każdej sytuacji - wyjaśnia właściciel.

Najważniejsze dla nich to: uczciwość, odpowiedzialność, bezpieczeństwo oraz szacunek do klienta. Cenią punktualność, profesjonalizm i pomoc nawet w tych trudnych sytuacjach. Zależy im, aby każdy klient czuł, że może na nich liczyć.

- Najbardziej dumni jesteśmy z zaufania, jakim obdarzyli nas klienci. To dzięki ich poleceniom i pozytywnym opiniom mogliśmy rozwijać firmę krok po kroku. Cieszy nas również to, że mimo wielu wyzwań stworzyliśmy działalność opartą na uczciwości, profesjonalizmie i wzajemnym szacunku. Każde wykonane zlecenie i każdy zadowolony klient są dla nas największą motywacją do dalszego rozwoju - wyjaśnia Adrian Grzywacz z firmy AP Trans, która oferuje profesjonalną pomoc drogową 24/7, wynajem lawety oraz przewóz rzeczy w swoich okolicach i Europie, dbając przy tym o szybką i bezpieczną obsługę.

Ofertę szkoleniową kierują do najbardziej wymagających osób

Wyższa Szkoła Jazdy DB Damian Badura (Gorzów Wielkopolski, Czereśniowa 41) wygrała w całym województwie w kategorii Szkoła Jazdy Roku.

Wyższa Szkoła Jazdy DB funkcjonuje na rynku lubuskim od 2010 roku. „Naszą misją jest świadczenie usług na najwyższym poziomie. Wartości, jakie nam przyświecają, to stały rozwój, ciągłe kształcenie i konsekwentne stawianie sobie nowych, ambitnych celów. W swojej firmie stawiamy na innowacyjność, nowe technologie i najwyższe standardy" - czytamy na firmowej stronie internetowej szkoły. Dowiadujemy się z niej również, że jako jedna z nielicznych w kraju szkoli kursantów na pojazdach z automatyczną skrzynią biegów, w tym również osoby z niepełnosprawnością ruchową, posiadając odpowiednio przystosowane pojazdy dla kursantów bez kończyn dolnych oraz ręki.

Co wyróżnia naszą zwycięską placówkę? Autorski Program Szkolenia DBS System; wyjątkowa flota szkoleniowa; nowoczesny, zbudowany według najwyższych standardów ośrodek szkolenia kierowców, dostępny i otwarty dla jej kursantów pięć dni w tygodniu; zgrany zespół ambitnych, empatycznych i doświadczonych instruktorek i instruktorów; wysokie wyniki w szkoleniu; doświadczenie w branży. „Firma od początku istnienia zajmuje czołowe miejsca w rankingach zdawalności egzaminów na prawo jazdy" - informuje.

Założyciel Wyższej Szkoły Jazdy DB to instruktor nauki i techniki jazdy. Ukończył z wynikiem pozytywnym kurs na egzaminatora nauki jazdy, w branży działa od 2006 roku.

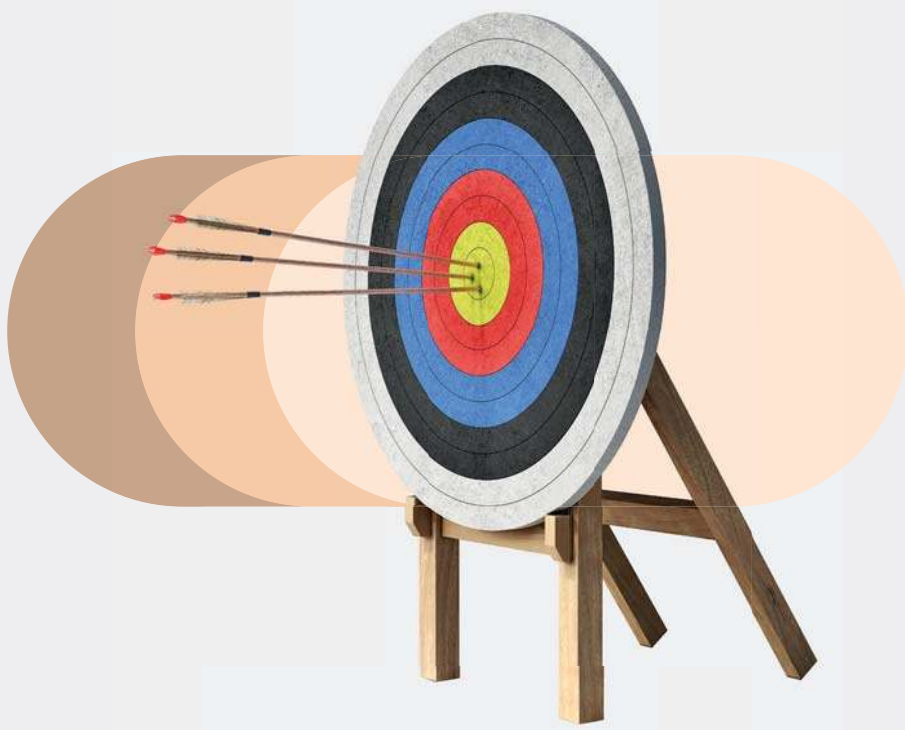
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



AUTOPROMOCJA Q604973892A

Daj się wkręcić w motoryzację!

- Czym będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania, porady, fascynacje i historia motoryzacji.
Zapraszamy do lektury!

MOTO SALON

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

LAUREACI AKCJI ALE FURA I ALE MOTOR

MIEJSCE I

Opel Vectra B. Damian Majorczyk

Kawaski z900 se, 2024. Kamil Mostowski, Nowa Sól

MIEJSCE II

Ford Excursion, V10, 2001. Przemysław Goławski, Gorzów Wielkopolski

Yamaha YZF 125. Milena Sworowska

MIEJSCE III

Volkswagen Polo IV, 2007. Paulina Jaroszonek, Rzepin

Honda VTX 1800. Vitalii Ilnitskyi

eprasa.pl 4c35b4363d

Gazeta Lubuska
Środa, 15.07.2026

LAUREACI PLEBISCYTU

MECHANIK ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Tomasz Wypych**, T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Andrzej Gabrowski**, PKS Warsztat, Zielona Góra
powiat gorzowski	**Piotr Gała**, Serwis i Wulkanizacja Piotr Gała, Santok
powiat krośnieński	**Maciej Emilian**, Auto-Naprawa, Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	**Marcin Kosikowski**, AUTOMAR Marcin Kosikowski, Skwierzyna
powiat słubicki	**Wojciech Piasecki**, Twój Serwis, Rzepin
powiat strzelecko-drezdenecki	**Patryk Wasilik**, Mechanika pojazdowa Marek Korycki, Lipie Góry
powiat sulęciński	**Daniel Malinowski**, PHU. Autoczęści Malinowski Daniel, Sulęcin
powiat świebodziński	**Wojciech Palczak**, Auto Serwis 24h-Mobilny Serwis, Świebodzin
powiat wschowski	**Marek Majnert**, EuroWarsztat Serwis samochodowy Grala Henryk, Wschowa
powiat zielonogórski	**Adam Herba**, BestDrive WIOL-MAR, Droszków
powiat żagański	**Adam Drozdek**, Motoadam, Brzeźnica
powiat żarski	**Artur Jerzy Kuc**, Auto Naprawa - Mechanika Pojazdowa, Żary

INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Damian Badura**, Wyższa Szkoła Jazdy DB Damian Badura, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Ilona Poszwa**, Szkoła Nauki Jazdy Rewelka, Zielona Góra
Region 1	**Robert Gajewski**, OSK Champion, Witnica
Region 2	**Wojciech Dawidowicz**, OSK Dażar, Świebodzin
Region 3	**Przemysław Prusaczyk**, Szkoła Nauki Jazdy ATUT Przemysław Prusaczyk, Nowa Sól
Region 4	**Barbara Pełka**, Eureka Nauka Jazdy, Gozdnica

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Tomasz Trembacz**, Eneris Surowce, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Radosław Lotek**, MZK, Zielona Góra
Region 1	**Mirosław Gadomski**, MG Transport, Drezdenko
Region 2	**Andżelika Prałat**, PKS, Gubin
Region 3	**Krzysztof Góralski**, MTB Sp. Z o.o., Sulechów
Region 4	**Robert Studziński**, Feniks, Żary

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych**, Gorzów Wielkopolski, Lipianska 3
Zielona Góra	**Engine Expert**, Zielona Góra, Jana z Kolna 2A
powiat gorzowski	**Serwis Mazurkiewicz**, Wawrów, Wawrów 101
powiat krośnieński	**Auto Naprawa Maciej Emilian**, Krosno Odrzańskie, Pobożnego 12/2
powiat międzyrzecki	**Auto Serwis Robson**, Międzyrzecz, Rzemieślnicza 6
powiat nowosolski	**Supryn Garage**, Bytom Odrzański, Narutowicza 5
powiat słubicki	**Auto Serwis Krakus**, Rzepin, Zachodnia 4
powiat sulęciński	**Robtec Auto**, Sulęcin, Magazynowa 1
powiat świebodziński	**Auto-Serwis 24**, Świebodzin, pl. Dworcowy 1
powiat wschowski	**EuroWarsztat**, Wschowa, Księdza Kostki 54
powiat zielonogórski	**Wasiński Auto Serwis**, Sulechów, Przemysłowa 1/1
powiat żagański	**Nowak Wulkanizacja**, Witoszyn, Żołnierzy II Armii Wp 15
powiat żarski	**MomoGarage**, Żary, Pułaskiego 52

SZKOŁA JAZDY ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Wyższa Szkoła Jazdy DB Damian Badura**, Gorzów Wielkopolski, Czereśniowa 4I
Zielona Góra	**OSK Lider**, Zielona Góra, Zamkowa 18
Region 1	**OSK Champion**, Witnica, Gorzowska 6
Region 2	**DAŻAR Dawidowicz**, Świebodzin, Kupiecka 3
Region 3	**Szkoła Nauki Jazdy ATUT Przemysław Prusaczyk**, Nowa Sól, Wojska Polskiego 15D
Region 4	**Szkoła Nauki Jazdy NA MEDAL**, Iłowa, Żeromskiego 28

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1. miejsce	**Marcin Wypchło**, Toyota Stolarz, Wojcieszyce
2. miejsce	**Marek Kościuszko**, Skoda Grupa KIM, Gorzów Wielkopolski
3. miejsce	**Dawid Rolewicz**, KIM Grupa, Zielona Góra

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1. miejsce	**AP Trans Adrian Grzywacz**, Prądocin, Prądocin 10E
2. miejsce	**Biuro podróży Exodus**, Zielona Góra, Bohaterów Westerplatte 10-14
3. miejsce	**CedeTrans**, Zielona Góra, Łężyca-Inżynierska 68

AUTO DETAILING ROKU	
1. miejsce	**13th Garage**, Rzepin, Ogrodowa 57
2. miejsce	**Eighteen Wraps Detailing**, Zielona Góra, Zjednoczenia 118

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

FOT. FREEPIK

Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia. Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka.

W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów.

Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Częstą przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrzepicą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzeplina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzeplina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagłe i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencję – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastoju krwi żylnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego – siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

eprasa.pl 4c35b4363d

ZDROWA ŻYWNOŚĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z gleb i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta" produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do szeregu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodzi tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

FOT. GETTYIMAGES.COM

Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.

Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.

3. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.

FOT. GETTY IMAGES

Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedna z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytuacje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybciej.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomość w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

eprasa.pl 4c35b4363d

LEKI

FOT. MARCIN MAKÓWKA

Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności do leków i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem aptecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

● 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

● Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płaci się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

Jak temu zaradzić?

Fundacja Forum Konsumentów w swoim nowym raporcie nie zaproponowała konkretnych rozwiązań systemowych, mających naprawić skandaliczną nierówność.

Wyciągnięto ogólny wniosek: w przypadku aptek skonsolidowany model sieciowy działa lepiej od modelu indywidualnego.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykła aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dziąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemnie wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadzeniu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikami zmniejszającymi ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.

FOT. 123RF.COM

Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

eprasa.pl 4c35b4363d

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasożytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie.
Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczypiec lub specjalnej pętelki, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.
Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ściskać, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków Borrelia bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wydali go w postaci niewielkiej krostki.

Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny.
Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem Borrelia burgdorferi, takie jak: gorączka, bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcie leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące.
Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

FOT. GETTY IMAGES

Marzena Herka, Gabriela Fedyk

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju Campylobacter, Salmonella i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatruwamy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

FOT. MAGNIFIC.COM

Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju Campylobacter, Salmonella, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe, które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smacznych i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skaziły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypoczywasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natarczywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopuścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

eprasa.pl 4c35b4363d

PROGRAMOWO

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldona. Podczas starcia z bezwzględnym Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.

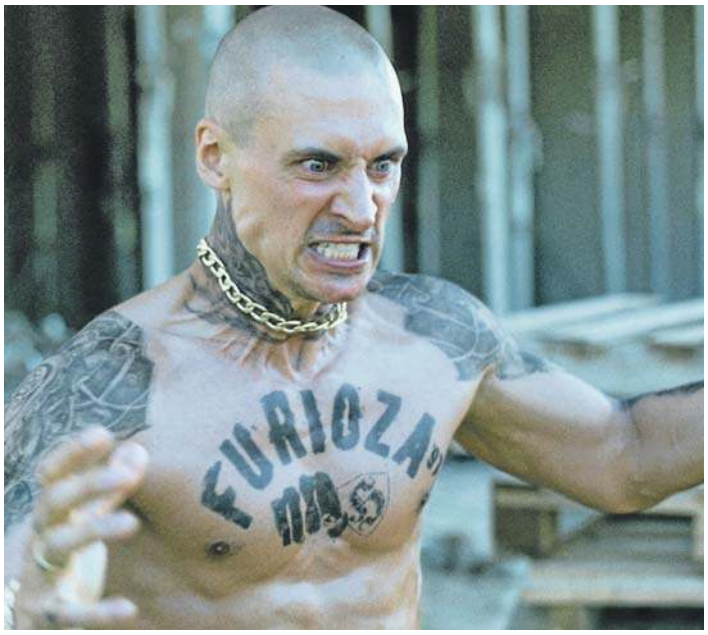
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Goldena (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN

Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiedzie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce markizy, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

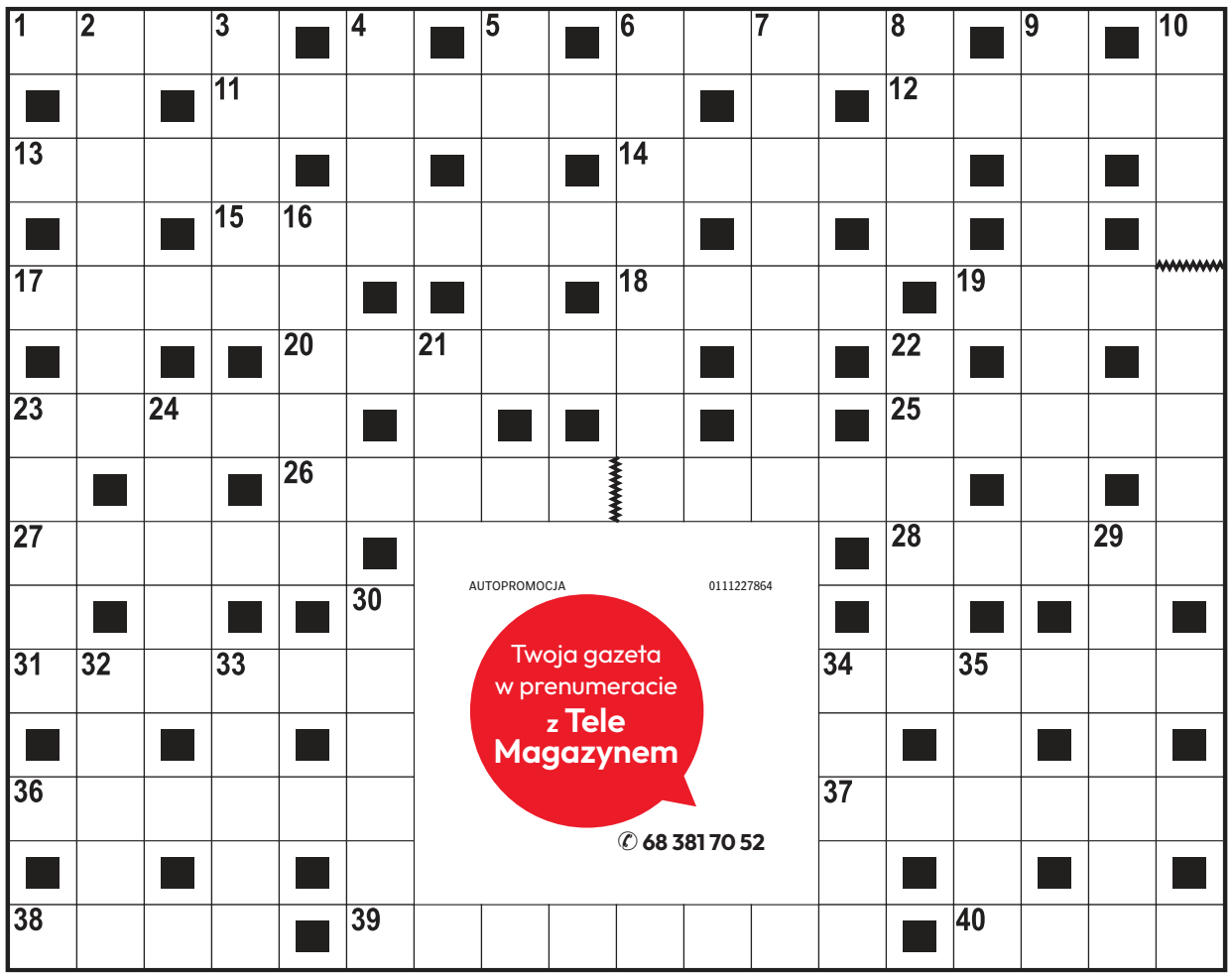
Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

eprasa.pl 4c35b4363d

KRZYŻÓWKA NR 107



Poziomo:

1) wzwyż lub o tyczce,
6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
11) trele-morele, banialuki,
12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
13) ptactwo domowe,
14) twórca nastrojowych wierszy,
15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
17) … Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
19) instrument perkusyjny,
20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
23) płaszcz podbity futrem,
25) nielotny ptak z Ameryki Południowej,
26) nadrzędny interes państwa,
27) formacja lecących gęsi,
28) przegrody dla wierzchowców,
31) cichy, tłumiony płacz,
34) rozdział „Pana Tadeusza”,
36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
37) niewielki przedmiot reklamowy,
38) dekoracyjny układ otworów,
39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
40) wiklinowy wyrób.

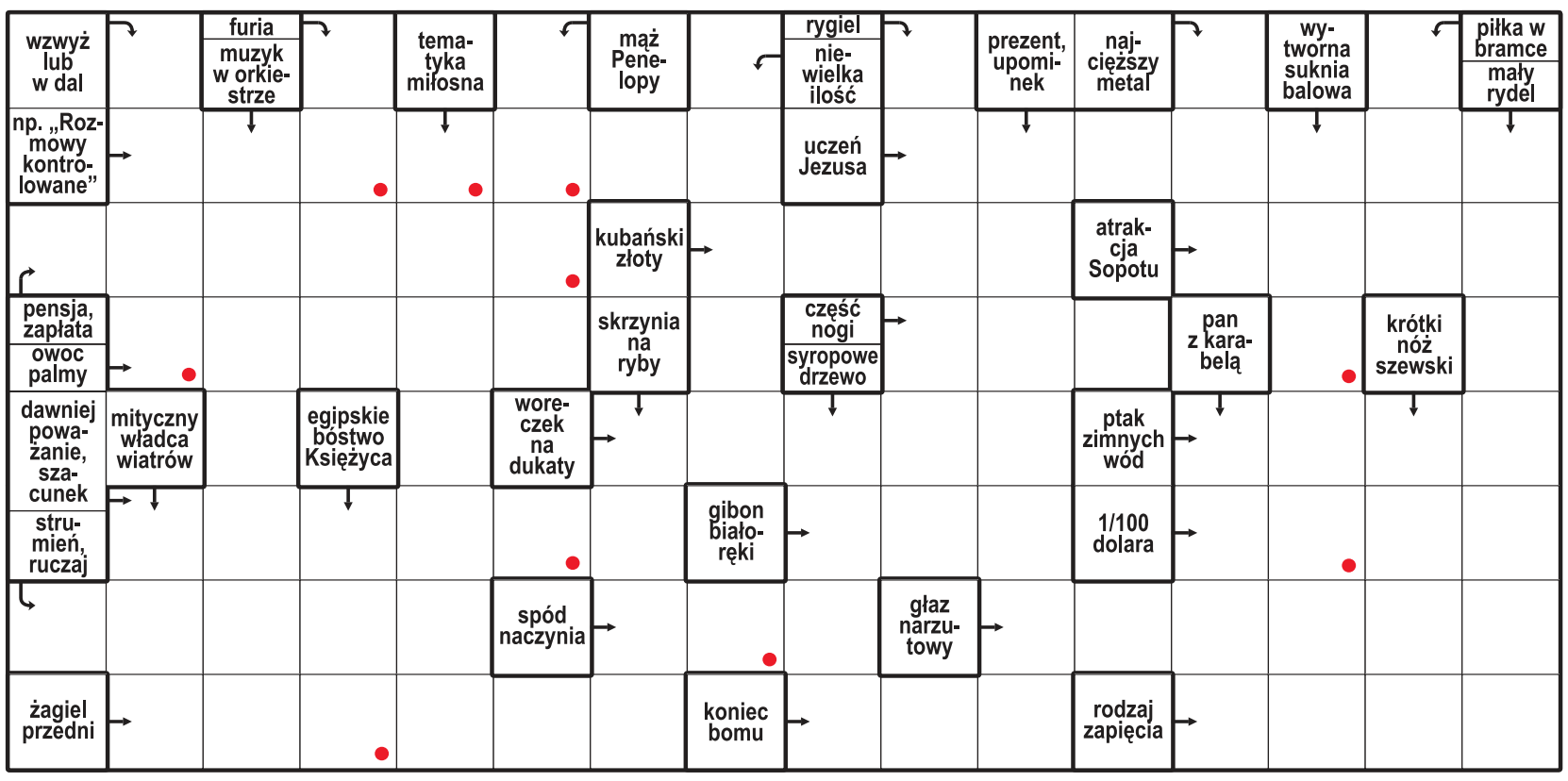
Pionowo:

2) bicz z krótką rękojeścią,
3) dawne wierzchnie okrycie,
4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
5) … i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
6) pojazd konny z westernu,
7) artysta cyrkowy,
8) w parze z opierunkiem,
9) średniowieczny pokutnik,
10) odpowiada za pracę zespołu,
16) ortopeda lub chirurg,
21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
23) „… maltański”, powieść detektywistyczna,
24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
30) „Czarny …”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
32) dzielnica Wałbrzycha z zamkiem,
33) kraj w Afryce na Saharze,
34) ptak domowy z grzebieniem,
35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Poczujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

eprasa.pl 4c35b4363d

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna? Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz, zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

FOT. PAP/EPA

– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

Według bukmacherów nieznacznym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górą okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w loży w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwiżdże w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dziś konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry'ego Kane'a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany już bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wydostać się nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wyczuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypomniał po ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.©℗

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czeka. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii, prowadzącym dwa finały mistrzostw świata. I to z rzędu!

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata jest Szymon Marciniak

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielnego o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szanse na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.©℗

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej zasadniczej fazy Ligi Narodów.

FOT. PAP/TOMASZ WASZCZUK

Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023 i 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzą się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00), Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men's Volleyball Nations League" z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia). Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyżej sklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma. Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drudzy w zestawieniu Włosi, ale także... Rosjanie.©℗

eprasa.pl 4c35b4363d

SPORT

• **Ilia Kowalow to kolejny nowy siatkarz plusligowego Cuprum Stilonu Gorzów.** 30-letni przyjmujący reprezentacji Ukrainy występował w Barkom Każanach Lwów, grał też we Francji i Rosji.

TENIS

Grają bez barier wiekowych. Amatorzy rozdzielili tytuły mistrzów Zielonej Góry

Cezary Konarski

Na kortach zielonogórskiego MOSiR amatorzy rywalizowali w turnieju deblistów. Stawką były tytuły mistrzów Winnego Grodu.

Ogólnopolskie Amatorskie Mistrzostwa Zielonej Góry w Tenisie o puchar prezydenta miasta zorganizował Lubuski Związek Stowarzyszeń Tenisowych przy współpracy Klubu Sportowego Top Tennis Team. W turnieju wzięło udział 30 par deblowych w różnych kategoriach wiekowych. W przypadku mężczyzn rozpiętość wiekowa była niezwykle zróżnicowana - od nastolatków po 80-90-latków. Z kolei kobiety rywalizowały w kategorii open w różnej konfiguracji wiekowej w parach.

- Najstarszym uczestnikiem imprezy był 90-letni Bogusław Żukowski - powiedział nam Piotr Fabich, prezes Lubuskiego Związku Stowarzyszeń Tenisowych. - To dowód, że tenis można uprawiać w każdym wieku, a jego forma amatorska służy aktywności, zdrowiu i długowieczności. Uczestnikom i współorganizatorom dziękujemy za udział w turnieju i zapraszamy do udziału w naszych kolejnych przedsięwzięciach.

Wyniki turnieju: open kobiet - 1. Aleksandra Czarkowska i Amelia Janczak, 2. Emilia Hejduk i Maja Hejduk; open mężczyzn - 1. Grzegorz Banaszek i Artur Ostapiuk, 2. Krzysztof Barański i Grzegorz Barański; +50 - 1. Grzegorz Łokaj i Wojciech Skołozdrzy, 2. Mirosław Kiełb i Piotr Krzyżanowski; +60 - 1. Edward Hryniewicz i Zdzisław Krzywiecki, 2. Jerzy Balicki i Krzysztof Kuzdrzał; +70 - 1. Henryk Obst i Zygmunt Petejko, 2. Piotr Fabich i Krzysztof Rynkiewicz; +80 - 1. Zenon Nowosadko i Bogusław Żukowski, 2. Józef Safian i Bogumił Michalski.©℗

FOT. ORGANIZATORZY

Gdy wychodzą na kort, zapominają o swoim wieku. Najstarszy uczestnik zawodów w Zielonej Górze miał - bagatela - 90 lat!

MINI ŻUŻEL

Historyczny dzień Falubazu w Wawrowie. Podium dla Stali

Jarosław Miłkowski

W podgorzowskim Wawrowie odbyły się w minnioną sobotę V rundy eliminacyjne Drużynowych Mistrzostw Polski oraz Indywidualnego Pucharu Polski. Ich organizatorem był... Falubaz Zielona Góra.

Jako pierwsze, jeszcze przed południem, rozpoczęły się zawody drużynowe. Losy zwycięstwa rozstrzygnęły się w XIV gonitwie. Prowadząca wówczas pierwsza drużyna Stali przegrała podwójnie z parą KS Toruń i to zawodnicy z Grodu Kopernika wyszli na prowadzenie, którego nie oddali już do końca zawodów.

Reprezentant klubu z Torunia wygrał także popołudniowe zawody indywidualne. Mowa o Sawinie Turowskim. Bez porażki zakończył on zasadniczą część turnieju. W finale wystartował szybciej od Marcela Zwierzyńskiego i przez cztery okrążenia odpierał ataki stalowca. W efekcie wysforował się na pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej.

Obydwa turnieje zorganizował Falubaz Zielona Góra (osoby funkcyjne zapewniała Stal, ale za wszystko płacił klub z południa Lubuskiego). Młodzi zawodnicy z Winnego Grodu na co dzień trenują w Wawrowie, więc szkolenie w Falubazie postępuje. Dzięki temu w sobotnich zawodach - po raz pierwszy w historii - Falubaz wystawił aż czterech miniżużlowców w mistrzowskim turnieju.

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

W zawodach adeptów „czarnego sportu" prędkości motocykli są mniejsze, lecz mimo to nie brakuje dramatycznych momentów

Wyniki V rundy DMP 85-140cc: 1. KS Toruń - 23 pkt., 2. Subtel Stal Wawrów - 22 (Zwierzyński 5, Szymczak 11+1, Różecki 6+2), 3. AS Akademia Lipno - 20, 4. Akademia Sportu Wybrzeże Gdańsk - 16, 5. MX Plast Wawrów - 14 (Banach 6, Godzina 7+1, Bechta 1+1), 6. Falubaz Zielona Góra - 13 (Dera 7, Otto 5, Urzędowski 0, Krawczyk 1).

W łącznej klasyfikacji grupy A prowadzi Subtel Stal Wawrów - 29,5 pkt. (+106), wyprzedzając KS Toruń - 28 (+101), Akademię Sportu Wybrzeże Gdańsk - 26 (+94), MX Plast Stal Wawrów - 22 (+97), AS Akademię Lipno - 19,5 (+86) i Falubaz Zielona Góra - 10 (+55).

Rezultaty V rundy IPP 85-140cc: 1. Sawin Turowski (KS Toruń) - 15, 2. Marcel Zwierzyński (Stal) - 13, 3. Gustaw Bazydło (Wybrzeże) - 11, 4. Oliwier Szymczak (Stal) – 9. Miejsca pozostałych Lubuszan: 7. Emilian Różecki (Stal) - 8, 8. Szymon Banach (Stal) - 8, 9. Kacper Otto (Falubaz) – 7, 10. Eryk Dera (Falubaz) - 6, 18. Mikołaj Krawczyk (Falubaz) – 2, 20. Nikolas Urzędowski (Falubaz) - 1.

Czołówka łącznej klasyfikacji IPP: 1. Turowski - 58 pkt., 2. Filip Rojewski (Akademia Lipno) - 56, 3. Szymczak - 46, 4. Bazydło - 45.©℗

KRÓTKO

Żużel

Falubaz nie przeszkodził Stali w zwycięstwie

We Wrocławiu została rozegrana w poniedziałek XI runda Drużynowego Pucharu Ekstraligi 500R. Wygrała Stal Gorzów - 22 pkt. (Bełtowski 4+3, Głębocki 9+1, Forstner 9), wyprzedzając Stilmar Włókniarza Częstochowa - 20, Maszewskiego GKM Grudziądz - 19, Falubaz Zielona Góra - 19 (Jarosiewicz 10+1, Czyżniejewski 5, Wronecki 3), Unię Leszno - 19, Spartę Wrocław - 14 i Motor Lublin - 14. W łącznej klasyfikacji prowadzi Stal - 53 pkt. (+224), przed GKM - 45 (+204), Unią - 36 (+192), Falubazem - 30,5 (+165), KS Toruń - 27,5 (+174), Motorem - 18,5 (+129), Spartą - 12,5 (+128) i Włókniarzem - 8 (+94). Kolejne zawody w ramach DPE 500R zostały zaplanowane na 20 lipca w Częstochowie.

Kolarstwo

Brąz dziewczyny z LKS POM Strzelce Kraj. w OOM

Kornelia Szylko z LKS POM Strzelce Krajeńskie zajęła 3. miejsce w wyścigu ze startu wspólnego podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Kraśniku. To największy sukces tej zawodniczki w jej dotychczasowej karierze. Na 4. pozycji finiszowała inna strzelczanka Natalia Jaros.

Lekka atletyka

Gorzowianie na podium MP młodzieżowców

Dwa medale zdobyli gorzowscy lekkoatleci podczas mistrzostw Polski do lat 23 w Krakowie. Srebro w biegu na 400 m wywalczyła Martyna Trocholepsza z AZS AWF, która wynikiem 54,10 po raz trzeci w tym sezonie poprawiła swój rekord życiowy. Brąz w rzucie oszczepem z wynikiem 59,24 m zdobył natomiast Marek Kościelniak - wychowanek Sprintera Zielona Góra, ale od tego sezonu zawodnik ALKS AJP.

Lekka atletyka

Trzy medale Lubuszan w wielobojowych MP

Aleksandra Posmyk zdobyła złoty medal mistrzostw Polski do lat 16 w wielobojach. Ponadto zawodniczka AZS AWF Gorzów poprawiła w Nakle nad Notecią rekord Polski w pięcioboju w tej kategorii wiekowej, który od teraz wynosi 3.686 pkt. Druga była była Pola Świdkiewicz z Agrosu Żary, a rezultatem 3.434 pkt. poprawiła swój rekord życiowy. Trzeci krążek dla województwa lubuskiego zdobył Kacper Flisowski ze Sprintera Zielona Góra - z wynikiem 3.091 pkt. sięgnął po brąz.

Siatkówka plażowa

Chłopcy z Krosna Odrz. przywieźli złote medale

SKS Tęcza Krosno Odrzańskie została mistrzem Polski w kategorii U-13 chłopców po finałowym turnieju Kinder Joy of Moving w Kołobrzegu. Tomasz Szurgot i Wiktor Uderjan byli niepokonani w całej imprezie, a w wielkim finale zwyciężyli drużynę z Olsztyna 2:0. **(jm, rg)**

eprasa.pl 4c35b4363d