

GAZETA LUBUSKA

Środa,
24.06.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 144 (22.745)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Budowa Trasy Aglomeracyjnej w Zielonej Górze wchodzi w trudny etap
str. 3



ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків	12050	гелікоптерів	353
літаків	436	БТРів	24812

Gorzowscy radni nie stracą mandatów?
Jest decyzja co do dwójki z nich
str. 4



LUBUSKIE

10 ciekawostek z Raportu o stanie województwa
str. 2

GORZÓW

Nagi dwulatek sam na ulicy w środku nocy

W niedzielę około 3 w nocy na osiedlu Manhattan doszło do poruszającego zdarzenia. Na ulicy Obrońców Pokoju znaleziono bez opieki nagiego, dwuletniego chłopca. Dzieckiem zaopiekowały się przechodzące kobiety, które natychmiast wezwały służby.

W tym czasie 22-letnia matka była uwięziona na zatrzaśniętym balkonie, podczas gdy drzwi do mieszkania pozostały uchylone. Kobieta znajdowała się pod wpływem alkoholu, a badania toksykologiczne wykażą, czy zażywała też środki odurzające.

Jak informuje rzeczniczka gorzowskiej prokuratury Mariola Wojciechowska-Grzeskowiak, 22-latec postawiono już poważne zarzuty: narażenia dziecka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia i posiadania znacznej ilości substancji odurzających. Kobieta została objęta dozorem policji, a o sprawie powiadomiono sąd rodzinny. **S**

LUBUSKIE CHIRURDZY ALARMUJĄ: ODDZIAŁY PĘKAJĄ W SZWACH

Zamiast szybkiej przejażdżki na hulajnodze - walka o życie

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Jeszcze kilkanaście dni temu była przekonana, że jedzie tylko na chwilę. Krótka przejażdżka elektryczną hulajnogą miała być zwyczajnym elementem czerwcowego popołudnia. Dziś 16-letnia Paulina z Przytocznej mówi o cudzie i czuje ogromną wdzięczność, że żyje.

Do zdarzenia doszło 12 czerwca w Przytocznej. Nastolatka poruszała się hulajnogą elektryczną. Nie jechała szybko, nie było przeszkody na drodze, nie doszło do zderzenia z innym pojazdem. A jednak chwilę później leżała ciężko ranna na ziemi. Upadła, uderzając głową o podłoże. Nie miała na sobie kasku. Na miejsce wezwano śmigłowiec ratunkowy. Liczyła się każda minuta.

- Z samej sytuacji totalnie nic nie pamiętam. Nie pamiętam nawet, jak to się stało. Ze słów świadków wiem tylko, że prawdopodobnie straciłam świadomość. Podobno nawet kilka razy traciłam przytomność, ale tego też nie pamiętam. Pamiętam dopiero moment, kiedy obudziłam się w szpitalu - opowiada dziś Paulina.

Dziewczyna podkreśla, że wcale nie pędziła. - Jechałam może piętnaście kilometrów na godzinę. Naprawdę nie szybko. Nie było żadnej przeszkody. Dlatego tym bardziej trudno uwierzyć, że coś takiego mogło się wydarzyć.

Po przetransportowaniu do gorzowskiego szpitala lekarze natychmiast rozpoczęli walkę o życie szesnastolatki. Obrażenia okazały się bardzo poważne. Doszło do ciężkiego urazu czaszkowo-mózgowego. Konieczna była skomplikowana operacja neurochirurgiczna. W tym czasie pod



Paulina wraz z mamą, panią Aurelią. 16-latkę przeszła poważną operację neurochirurgiczną, przed nią jeszcze długa rehabilitacja

drzwiami bloku operacyjnego czekali rodzice. Godziny oczekiwania ciągnęły się w nieskończoność.

- O wypadku dowiedzieliśmy się od znajomych. Nie było nas wtedy w domu. Gdy tylko dostaliśmy wiadomość, natychmiast ruszyliśmy do szpitala. Czekaliśmy pod blokiem operacyjnym, a potem na oddziale intensywnej terapii. Najważniejsze było, żeby się wybudziła. Pierwsza próba nie była udana. Potrzebowała więcej czasu. Kiedy następnego dnia lekarze podjęli kolejną próbę, obudziła się.

Wszyscy byliśmy ogromnie szczęśliwi, że się udało - wspomina pani Aurelia, mama Pauliny.

Choć najgorsze minęło, droga do pełnego zdrowia będzie jeszcze długa. Paulina przeszła już jedną bardzo ciężką operację. Przed nią dalsze leczenie, rehabilitacja oraz zabieg przeszczepienia fragmentu kości czaszki.

- Jest na dobrej drodze. Dzisiaj przechodzi kolejne badania. Kontrolujemy między innymi słuch, ponieważ podczas urazu doszło do uszko-

dzeń błon bębenkowych. Jesteśmy pod stałą opieką specjalistów - dodaje pani Aurelia.

Ważny apel ze szpitalnego łóżka

Leżąc na szpitalnym łóżku, Paulina miała dużo czasu na przemyślenia. Dziś nie ukrywa emocji.

- Jestem szczęśliwa, że żyję. Jestem wdzięczna wszystkim, którzy mi pomogli. Leżąc tutaj, widzę bardzo dużo dzieci po różnych wypadkach. Bardzo często są to właśnie hulajnogi i brak kasków. Wiem, że młodym ludziom trudno to wytłumaczyć. Sama nie miałam świadomości, że coś może wydarzyć się podczas tak krótkiej przejażdżki. Myślałam, że jadę tylko kawałek. Dzisiaj wiem, że trzeba się zabezpieczać, bo nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć - tłumaczy.

To właśnie dlatego postanowiła powiedzieć o swoim doświadczeniu publicznie. Słowa szesnastolatki brzmią szczególnie mocno, gdy wypowiada je osoba, która jeszcze kilka dni temu walczyła o życie.

Paulina dostała nowe życie

Jej mama nie ma wątpliwości, że córka miała ogromne szczęście. Kobieta przyznaje, że również jej samej pobyt na oddziale otworzył oczy na skalę problemu.

- Córka dostała nowe życie i chyba naprawdę zrozumiała swój błąd. Jesteśmy tutaj już dość długo i widzimy, jak wiele takich przypadków trafia do szpitala. Dlatego dołączam do tego apelu. Szczególnie nastolatkom trudno jest wytłumaczyć, że kask jest konieczny. Często mówią, że przecież jadą tylko na chwilę. A to właśnie ta chwila może wystarczyć, żeby doszło do tragedii - mówi pani Aurelia.

Ciąg dalszy na str. 4

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

● PRL-owscy przedstawiciele ludu pracującego miast i wsi mieli godny pozazdrośczenia dryg do wystawnego, wręcz pańskiego życia.

Jarosław
Miłkowski



KOLEJOWY ROZMACH

Już od najbliższego piątku pasażerowie z Gorzowa i Zielonej Góry, a także innych lubuskich powiatów na trasie, zyskają bezpośrednie połączenie kolejowe do Białegostoku. Będzie ono możliwe, bo zdecydowano się na przedłużenie jeżdżącego do Warszawy „Lubuszana”. Takie rozwiązanie podpowiadało już jakiś czas temu gorzowskie stowarzyszenie komunikacja.org. Jego członkowie zwracali uwagę, że trasę pociągu z Lubuskiego można by przedłużyć, bo gdy przyjeżdża on do Warszawy, to w rozkładzie jazdy dla niej nie ma akurat pociągu do stolicy Podlasia.

Gorzowianie idą jeszcze dalej. „A może by tak zrobić połączenie z Białegostoku do Gorzowa przez Olsztyn? Są pociągi, które kończą bieg w Poznaniu. Mogłyby więc jechać dalej, czyli do nas” - podsuwa pomysł pan Michał, jeden z naszych Czytelników.

Stowarzyszenie komunikacja.org podpowiada nam, że to możliwe. Przynajmniej na poziomie rozkładu jazdy, bo i po zachodniej stronie Polski jest luka w komunikacji. Jest jednak małe „ale”. Północna część naszego regionu wciąż nie jest zelektryfikowana, a o sprawne lokomotywy spalinowe to i teraz jest bardzo ciężko.

Ja jednak wierzę, że się uda. Że jak się chce, to można. Proponowane przez Czytelnika połączenie przecież nie musi obsługiwać tylko Gorzowa. W składzie też mogą być wagony do Zielonej Góry. A jak taki pociąg będzie jechał do większej liczby miast, to pasażerów będzie miał więcej i co za tym idzie będzie bardziej sensowny.

W ministerstwie infrastruktury tak często mówią o wykluczeniu komunikacyjnym Gorzowa i okolic. Obiecują przy tym wyprawadanie tej części Polski z kolejowej zapaści. Przedłużanie już istniejących pociągów, by jechały do Gorzowa, mogłoby być już teraz tego częścią. Kolejarze, miejcie rozmach!

SZANOWNI CZYTELNICY

We wczorajszym numerze „Gazety Lubuskiej” powtórzyliśmy treści z wydania z 22 czerwca. Przepraszam, Maja Majewska.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
30°C	11°C	30°C	15°C
Barometr 1020 hPa		Piątek	
Wiatr zach. 7-12 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	NOC
		33°C	13°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		37°C	17°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane

10 ciekawostek z Raportu o stanie województwa

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Na co stawia Lubuskie, żeby region się rozwijał, a ludziom chciało się tutaj mieszkać i pracować? Najważniejsze działania spisane są co roku w Raporcie o stanie województwa.

To raport, o który koalicja rządząca województwem co roku spiera się z opozycją. Dokument ten wywołuje skrajne emocje. Te same dane są różnie oceniane: czy pokazują wszystko, co dało się zrobić w danej dziedzinie, a jeśli tak, to czy można już mówić o efektach?

Czym naprawdę jest ten dokument? To podsumowanie działalności zarządu województwa w roku poprzednim, zmierzającej do realizacji Strategii Rozwoju Województwa Lubuskiego 2030. Dane przygotowują departamenty merytoryczne urzędu marszałkowskiego, wojewódzkie samorządowe jednostki organizacyjne i inne instytucje publiczne. Opracowuje go Lubuskie Regionalne Obserwatorium Terytorialne, działające w Departamencie Gospodarki i Rozwoju urzędu marszałkowskiego. Dokument liczy 200 stron. Dzisiaj podczas sesji sejmiku województwa lubuskiego w Zielonej Górze odbędzie się debata na temat stanu regionu. Wybraliśmy 10 najciekawszych informacji z raportu. Jakiego województwo się z niego wyłania?



Dzisiaj w Zielonej Górze będzie debata nad raportem o stanie województwa lubuskiego

Na pierwszym i drugim miejscu umieściliśmy wydatki na ochronę zdrowia - blisko 57,5 mln zł (w tym inwestycje: 42,5 mln zł). Wspierano też przyszłe kadry medyczne. W roku akademickim 2025/2026 sfinansowano stypendia dla studentów kierunku lekarskiego (50 umów na łączną kwotę 900 tys. zł), pielęgniarstwa lub położnictwa (50 umów na kwotę 742,9 tys. zł) oraz specjalistycznych szkoleń podyplomowych z psychologii klinicznej i psychoterapii (48 umów na kwotę 648 tys. zł).

W 2025 r. w Parku Technologii Kosmicznych powstało Lubuskie Centrum Dronów, które wspiera nowatorskie rozwiązania m.in. w rolnictwie precyzyjnym, gospodarce leśnej, ochronie środowiska, zarządzaniu kry-

zysowym, obronności oraz diagnostyce infrastruktury.

Wysoko umieściliśmy lobbując na rzecz perspektywicznych gałęzi przemysłu. Chodzi o wykorzystanie złoża „Nowa Sól”, które jest największym nieeksploatowanym złożem miedzi i srebra w Europie. Pod względem zawartości metalu znajduje się ono w piątce najbardziej zasobnych złóż miedzi na świecie.

Pilne jest przeciwdziałanie kryzysowi ludnościowemu. Opracowano Lubuski Plan Adaptacji Demograficznej, w którym określono narzędzia walki z depopulacją: Wiwat rodzice, Przestrzeń dla młodych, Lepiej połączyć, Przyjazne lubuskie, Tu się mieszka oraz Nowolubuscy. Ostatni program ma przyciągnąć do regionu nowych mieszkańców

ców poprzez stworzenie im przyjaznych warunków do osiedlenia się.

Na szóstym miejscu wymieniamy promowanie lokalnej żywności, wyrobów regionalnych i producentów. Realizowano akcje „Wspieraj Lubuskich Producentów” oraz „Kupuj lokalnie” (wydawano Certyfikaty „Producent Lubuski”, działał też „Bazarek Lubuski” w mediach społecznościowych).

Wciąż palącym problemem jest walka z tzw. niską emisją. W strefie miast Zielona Góra i Gorzów Wielkopolski oraz w strefie lubuskiej przeprowadzono termomodernizację 387 budynków i zlikwidowano blisko 1223 nieefektywne źródła ciepła.

Zmieniają się urzędy pomocy społecznej. Głównym celem Centrów Usług Społecznych jest integracja, rozwój i poszerzenie dostępności usług tak, by odpowiadały one na konkretne potrzeby rodzin oraz ogółu mieszkańców.

Zmieniają się też drogi. Na zadania związane z drogownictwem przeznaczono łącznie blisko 294,5 mln zł, w tym na inwestycje 214,9 mln zł, a na utrzymanie 79,1 mln zł.

W raporcie widać też wsparcie postaw obywatelskich. W 2025 roku odbyło się pięć posiedzeń Lubuskiej Rady Seniorów oraz wydano 769 Lubuskich Kart Seniora. Z kolei Młodzieżowy Sejmik Województwa Lubuskiego obradował na sześciu sesjach.

FORUM CZYTELNIKÓW

Jarosław
z Zielonej Góry

W sprawie budowanej ścieżki rowerowej wzdłuż remontowanej ul. Staszica. Może szersze forum czytelników wypowie się dlaczego ta ścieżka nie biegnie prosto po prawej stronie chodnika tylko go przecina? Bo mi trudno znaleźć jakiś sensowny powód. To będzie dość niebezpieczne miejsce. Jest lekko z górki, łatwo jechać szybko. Prędzej, czy później jakiś rower wjedzie tu w pieszego. Czy taki układ ścieżki nie jest

aby „pijaną wizją projektanta”?

Tomasz z Kostrzyna
nad Odrą

Nic się nie mówi o naprawie połączeń Kostrzyn nad Odrą, Gorzów, Krzyż, Poznań! Dlaczego tzw. szybkie koleje itp., nowości, obietnic są od Gorzowa, a nie od stacji węzłowej, jaką jest Kostrzyn nad Odrą? Rodzice uczniów uczących się w Kamieniu Małym wynajęli autobus prywatnie, bo ... koleje lubuskie nie jeżdżą, a zwłędze nic z tym nie robią!

Eugeniusz
z Zielonej Góry

W różnych mediach pełno jest relacji o protestach niezadowolonych z naszej obecności w Unii Europejskiej. A ja sięgam pamięcią do propagandy przed referendum w 2003 r. Wszyscy wtedy przedstawiali naszą przyszłą obecność w ramach Unii tylko w superlatywach. Do mnie to nie przemawiało i dlatego zwróciłem się do redakcji GL z prośbą, aby ktoś mnie rolnika przekonał do Unii. Efektem było spotkanie z pracownikami ARIMR w Zielonej

Górze w obecności dziennikarki GL. Relacja z tego spotkania potem ukazała się na łamach GL. Dzisiaj mam inną prośbę. Minęło ponad 23 lata i chciałbym się ponownie spotkać z tymi osobami, sądzę, że już byłymi pracownikami ARIMR. Chciałbym zadać im kilka pytań, też w obecności kogoś z redakcji GL. Jestem już tylko w części rolnikiem (czas robi swoje), ale po nas gospodarstwo prowadzi syn i te pytania będą dla przyszłości syna i innych młodych następców.

nasz REGION

Biblioteka Norwida odslania wakacyjne karty

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Od budowy domków dla owadów i Muminków po projektowanie modułowego lochu - przed nami warsztaty oraz „Spotkania z książką na leżaku” ze znanymi twórcami. Zapisy ruszają na tydzień przed każdym wydarzeniem.

- Wydarzeń w okresie letnim jest troszeczkę mniej. Poprosiłem zespół o samoograniczenie, ponieważ wakacje poświęcimy na dokończenie dużego projektu z dofinansowaniem unijnym pt. „Budynek zeroemisyjny”. Inwestycja kosztuje ponad 7 mln zł - wyjaśnia Andrzej Buck, dyrektor Biblioteki Norwida.

Jednak zielonogórska biblioteka, tak jak wyobrażnia, nie zna ograniczeń. - Pan dyrektor mówi, że mniej, ale to nie znaczy, że mało. Mamy 38 spotkań wakacyjnych dla dzieci i młodzieży w gmachu głównym, filiach miejskich i Galerii Focus Mall - podkreśla Marzena Wańtuch Elińska, kierownik Działu Udoświepczania.

Organizatorzy zapraszają do zbierania pieczętek za udział w zajęciach. - Im więcej stempli, tym ciekawsza nagroda. Rozdamy je za zdobycie 5, 15 czy 20 pieczętek. Uczestnik, który dotrze na wszystkie spotkania, zostanie królem wakacyjnych zabaw. Zachęcamy do odwiedzania naszych filii - zaprasza kierowniczka.

Co roku sprawdza się zasada obowiązkowych zapisów, które wynikają z ograniczonej liczby miejsc i konieczności przygotowania materiałów plastycznych. Rejestracja będzie otwierana co najmniej na tydzień przed wyda-

zeniem. Wyjątkiem są jedynie zajęcia w Galerii Focus Mall 15 lipca, gdzie zapisy nie będą wymagane.

- W programie pojawi się Harry Potter, Muminki, Indianie czy Shrek. Dostosowujemy ofertę do tego, co dzieci lubią, co jest modne i czym żyją młodzi - wyjaśnia Natalia Dyjas-Szatowska, koordynator Centrum Bibliotecznego dla Dzieci i Młodzieży Biblioteka Pana Kleksa.

Pierwszego lipca, o godz. 11 pierwsze wydarzenie w filii nr 9 - Tworzymy własną galaktykę! Będzie można stworzyć łapacz snów z planetami i statkami kosmicznymi. W kolejnych dniach będzie można wykonać domek inspirowany światem Muminków, domki dla Pszczółki Mai i innych owadów albo wielki, modułowy loch. Szczegółowy program na naszym portalu oraz portalu biblioteki i w mediach społecznościowych.

Zaplanowany został też cykl czwartkowych spotkań Z książką na leżaku. - W tym roku zaprosiliśmy do Biblioteki Norwida poczytnych autorów, którzy mają status regionalnych znanych i lubianych oraz ogólnopolskich. Będzie poezja i proza. Zaczynamy spotkaniem z Barbarą Wysoczańską i jej najnowszą książką Ciężar winy - zaprasza Żaneta Cierach, zastępca dyrektora WiMBP w Zielonej Górze.

Przyjedzie też pisarz popularny wśród młodzieży i starszych Marcel Moss. Będą też spotkania z takimi autorami, jak Zbigniew Łepkowski, Alfred Siatecki, Maria Fraszewska, Władysław Klepka, Mieczysław Gorzka i Marta Maciejewska.

Podczas wakacji odbędzie się też V Zlot Fanów Ani z Zielonego Wzgórza.

ŚLUBICE

Ukradli prawie 800 litrów paliwa

Dwóch mężczyzn regularnie okradało stacje benzynowe na terenie powiatu ślubickiego. Do ich skoków dochodziło w czerwcu.

Dzięki intensywnej pracy

operacyjnej mundurowi ustalili i zatrzymali dwóch mężczyzn mających związek z przestępczym procederem. To 42 i 34-latek, którzy nie są mieszkańcami powiatu.

Mężczyźni ukradli łącznie



FOT. LUBUSKA POLICJA

ponad 786 litrów oleju napędowego o wartości blisko 5000 złotych.

Zatrzymani usłyszeli już zarzuty. Grozi im kara do pięciu lat pozbawienia wolności.

w dochodziło w czerwcu.

SNDR

Budowa Trasy Aglomeracyjnej wchodzi w trudny etap

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Z wielu względów budowa Trasy Aglomeracyjnej jest na językach Zielonogórzan. Bacznie przyglądają się toczącym się pracom. Zwłaszcza teraz, gdy trwa drugi, bardziej skomplikowany etap inwestycji.

Tomasz Węglowski często spaceruje w okolicy, gdzie trwa budowa Trasy Aglomeracyjnej.

- Ten pierwszy etap rzeczywiście poszedł gładko, widać już nawet, gdzie będą przystanki autobusowe, bo na nowej trasie nie zabraknie komunikacji miejskiej. Do zrobienia jest tu jeszcze ścieżka rowerowa i dokończenie oświetlenia w jednym miejscu - mówi Zielonogórzanin o odcinku od ronda przy nowym osiedlu Leśny Dwór, przez Foluszową i wzdłuż torów kolejowych w stronę Poznania.

Wykonawca - warszawska firma Budimex - zrealizował także przepust na kanale Łąca, zbiornik rozsączający wody opadowe oraz prace związane z kanalizacją deszczową i kanałem technologicznym.

Tory kolejowe przeszkodą

Na znacznie trudniejszym odcinku - od torów w kierunku Poznania, przez tory na Żagań, do ronda Haliny Lubicz na osiedlu Zacisze - prace również wrą.



FOT. LESZEK KALINOWSKI

Mieszkańcy protestowali przeciwko przebiegowi trasy zbyt blisko bloków, dlatego została ona przesunięta możliwie jak najdalej od budynków.

Jak podkreśla prezydent Marcin Pabierowski, mieszkańcy protestowali przeciwko przebiegowi trasy zbyt blisko bloków, dlatego została ona przesunięta możliwie jak najdalej od budynków. Inwestycję przygotowały jeszcze poprzednie władze miasta.

Ten etap jest skomplikowany m.in. ze względu na konieczność zniwelowania różnicy poziomów i „wbicia się” w ziemię - fragment drogi otaczają skarpy. Dalej trzeba poko-

nać przeszkodę, jaką stanowi linia kolejowa. Stąd konieczna jest budowa wiaduktu, która już trwa. Poza tym w okolicy ronda Haliny Lubicz usuwane są kolizje z sieciami podziemnymi, co nie jest łatwym zadaniem.

Modernizacja fragmentów ulic

- Wiem, że trasa jest potrzebna, bo w mieście przybywa aut. Ale tutaj i tak jest już ciasno. Cztery duże markety

przy tak krótkiej ulicy zrobiły swoje - uważa pani Teresa z osiedla Zacisze. - Obawiam się, że po otwarciu trasy ruch znacznie wzrośnie, a drogi przecież zostaną takie same...

Aby upłynnić ruch, modernizowana jest ulica Zacisze. Jej fragment nadal znajduje się w przebudowie. Podobne prace czekają części ulic: Prostej (do siedziby Enei), Działkowej (do ulicy Różanej), a także Foluszowej i Osadniczej.

Przebudowa ronda Haliny Lubicz i związane z tym utrudnienia (zamknięty fragment ulicy Zacisze, objazdy, tymczasowa trasa autobusów przez ulicę Działkową) mają potrwać do końca sierpnia br. Całość inwestycji warta jest blisko 58 milionów złotych i ma zakończyć się w marcu 2028 roku.

Tędy nie przejedziemy

Przypomnijmy, że zamknięta jest droga z osiedla Zacisze przez mostek nad Żłotą Łączą w kierunku osiedla Młodzieżowiec, a także przejazd pod starym wiaduktem kolejowym przy zakładzie Kaczmarek w stronę ulicy Zjednoczenia.

Trasa Aglomeracyjna ma odciążyć ruch i stanowić alternatywę dla Trasy Północnej. Docelowo - dzięki obwodnicy zachodniej - połączy się z nowym mostem w Pomorsku i drogą do Sulechowa, a także uatrakcyjni okoliczne tereny inwestycyjne.

Z Gorzowa i Zielonej Góry do Białegostoku

Jarosław Miłkowski
Lubuskie

Od piątku 26 czerwca w rozkładzie jazdy na kolei będzie bezpośredni pociąg z obu lubuskich stolic do stolicy Podlasia. Przedłużony „Lubuszanin” będzie kursował w piątki i niedziele.

Gorzów i Zielona Góra zyskują bezpośrednie połączenie kolejowe do Białegostoku. Znalazło się ono w rozkładzie jazdy, który obowiązuje od czerwca do sierpnia.

Utworzenie bezpośredniego połączenia ze stolicą Podlasia polega na przedłużeniu do Białegostoku pociągu „Lubuszanin”, który jedzie z naszego regionu do Warszawy. Co ważne, dłuższa wersja tego połączenia będzie funkcjonowała tylko w piątki i niedziele. Oznacza to, że przez pięć dni w tygodniu „Lubuszanin” będzie wioził pasażerów z Gorzowa i Zielonej Góry do Warszawy, a przez dwa dni do Białegostoku.

- Przy tym, jak niewiele pociągów pospiesznych jest w rozkładzie jazdy dla Gorzowa, do-

bre i to - mówi nam Tomasz Drost z gorzowskiego stowarzyszenia komunikacja.org. To właśnie jego członkowie zabiegali o wydłużenie „Lubuszanina” na Podlasie. Zwracali oni uwagę m.in. spółce PKP Intercity, że w rozkładzie jazdy na trasie Warszawa - Białystok tuż po przyjeździe „Lubuszanina” jest luka i można ją wypełnić właśnie przedłużeniem trasy tego pociągu.

Pierwszy pociąg do Białegostoku wyruszy z Lubuskiego w najbliższy piątek 26 czerwca. Wagony z Gorzowa wyjadą

o 4.50, wagony z Zielonej Góry o 5.28. W Zbąszynku zostaną połączone w jeden skład i wyruszą w dalszą trasę. Do Warszawy Centralnej dojadą o 10.28, a do Białegostoku o 12.14.

Jak zauważa komunikacja.org, choć połączenia są bezpośrednie, to jednak jest problem z tym, żeby Gorzowianie mogli kupić jeden bilet. - Trzeba wybrać miejsce na początkowym odcinku do Zbąszynka i później do Białegostoku - mówi T. Drost. W przypadku podróży z Zielonej Góry tego problemu nie ma.



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Pracownicy Biblioteki Norwida przygotowali bogaty program wydarzeń na wakacje

Zamiast szybkiej przejażdżki na hulajnodze - walka o życie

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Dokończenie ze str. 1

Historie podobne do tej, którą przeżyła Paulina, lekarze gorzowskiego szpitala widzą niemal codziennie. Ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Tomasz Grzechnik przyznaje, że liczba urazów związanych z hulajnogami elektrycznymi jest alarmująca.

- Jako chirurdzy dziecięcy zaczynamy nie lubić producentów hulajnóg - mówi pół żartem, ale zaraz poważnie. - Tak naprawdę urazów jest bardzo dużo. Mimo obowiązujących przepisów wiele dzieci nadal jeździ bez kasków. Wciąż trafiają do nas pacjenci z bardzo poważnymi obrażeniami.

Lekarz nie ma wątpliwości, że przypadek szesnastolatki powinien być przestrożą.

- To był bardzo ciężki uraz czaszkowo-mózgowy z krwawieniem do czaszki i masywnym krwiakiem mózgu. Pacjentka przeszła ciężką operację i spędziła kilka dni na oddziale intensywnej terapii. Przed nią jeszcze długie leczenie i rehabilitacja. Mogę z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, że gdyby miała na głowie kask, do tak poważnych obrażeń najprawdopodobniej by nie doszło - mówi Tomasz Grzechnik.

Hulajnogi elektryczne w ostatnich latach zrewolucjonizowały sposób prze-

mieszczania się po miastach i mniejszych miejscowościach. Są szybkie, tanie i łatwo dostępne. Problem polega na tym, że użytkownik hulajnogi praktycznie nie jest chroniony podczas upadku. Nie ma pasów bezpieczeństwa, poduszek powietrznych ani karoserii. Wystarczy nierówność, próg lub chwilowa utrata równowagi, a skutki mogą być tragiczne. Lekarze przyznają, że wiosną i latem oddziały ratunkowe i chirurgiczne zapełniają się młodymi pacjentami z urazami po upadkach z hulajnóg.

- Ponad połowa naszych pacjentów to obecnie różnego rodzaju urazy: złamania kończyn, wstrząśnienia mózgu, rany, potłuczenia czy obrażenia czaszkowo-mózgowe. W sezonie letnim takich przypadków jest bardzo dużo - podkreśla Tomasz Grzechnik.

Hulajnoga elektryczna może być świetnym środkiem transportu, ale pod warunkiem, że korzysta się z niej odpowiedzialnie. Warto przypomnieć, że od początku czerwca tego roku obowiązuje nowy przepis wprowadzający obowiązek noszenia kasku ochronnego przez osoby poniżej szesnastego roku życia, które poruszają się rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego, takimi jak elektryczne deskorolki czy monocykle.

Radni nie stracą mandatów? Jest decyzja co do dwójki z nich

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Komisja skarg, wniosków i petycji w gorzowskiej radzie uznała, że wnioski o wygaszenie mandatów Sebastiana Pieńkowskiego i Anny Kozak są bezzasadne. A co z sześcioma innymi radnymi w podobnej sprawie?

Rada miasta może zająć się wnioskami o wygaszenie mandatów łącznie ośmiorga radnych. W większości sprawa dotyczy ich miejsca zamieszkania. Prawo mówi bowiem, że nie można być radnym w gminie, w której się nie mieszka.

Gdy o sprawie pisaliśmy na początku czerwca, wnioski dotyczyły Ireneusza Macieja Zmory, Sebastiana Pieńkowskiego, Anny Kozak oraz Alberta Madeja. Pierwszy z nich sam zrezygnował z mandatu 9 czerwca. W ostatnich tygodniach doszły jednak wnioski dotyczące kolejnych pięciu radnych: Artura Andruszczaka, Haliny Kunickiej, Aleksandry Sibińskiej-Szadnej, Jerzego Sobońskiego i Roberta Surowca. Sprawa dotyczy więc ośmiu osób.

W poniedziałek 22 czerwca mandatami zajmowała się Komisja Skarg, Wniosków i Petycji. Zaproszono całą ósemkę.

- Radna Anna Kozak i radny Sebastian Pieńkowski stawili się osobiście. Radny Jerzy Soboński przysłał oświadcze-



Temat mandatów gorzowskich radnych rozpala mieszkańców od końca kwietnia

niu, a pozostała piątka przesała prośbę o spotkanie w innym terminie, co jest akceptowalne - mówi Cezary Żołyński, przewodniczący komisji.

A jak tłumaczyli się radni?

- Wniosek oceniam w kategoriach akcji politycznej o charakterze pomówienia. (...) Traktuję to jako próbę wywarcia presji oraz odwrócenia uwagi od zawiadomienia o podejrzeniu popełnienia przestępstwa, które złożyłem w Prokuraturze Rejonowej w Gorzowie Wielkopolskim 19 maja - napisał radny Sebastian Pieńkowski (niezrzeszony, polityk Konfederacji Korony Polskiej). W zeszłym roku nie było go na 11 z 16 sesji, przez co zaczęto mówić, że przebywa poza Gorzowem. W oświadcze-

niu wskazał, że podczas ośmiu sesji był na L4 oraz w szpitalu. Wniosek o wygaśnięcie mandatu komisja uznała za bezzasadny. Głosowanie w tej sprawie odbędzie się też na jednej z przyszłych sesji.

Tak samo zdecydowano w przypadku Anny Kozak (radna niezrzeszona). Wniosek o wygaśnięcie jej mandatu wiązał się z tym, że mąż radnej wynajmował miastu nieruchomości oraz zasiadał w radzie nadzorczej miejskiej spółki.

- Komisja uznała wy tłumaczenia radnej za wiarygodne - mówi przewodniczący Żołyński. Dodaje, że dokumenty są niejawnne. Oświadczenie radnego Pieńkowskiego znamy, bo opublikował je w sieci.

Sprawą reszty radnych komisja zajmie się na kolejnym posiedzeniu. Nie wiadomo jeszcze, kiedy się odbędzie. Wiemy za to, co dalej z zawiadomieniem złożonym w prokuraturze przez radnego Pieńkowskiego.

- Prokurator okręgowy złożył do prokuratora regionalnego w Szczecinie wniosek o przekazanie sprawy poza okręg gorzowski, czyli poza obszar podległy prokuraturom rejonowym w Gorzowie, Ślubicach, Sulęcinie, Międzyrzeczu i Strzelcach Krajeńskich - mówi prok. Mariola Wojciechowska-Grzesko-wiak. - Decyzją prokuratora regionalnego sprawa trafiła do jednej z prokuratur okręgu koszalińskiego - kończy rzeczniczka.

Zaczął awanturę, skończył w kajdankach

RED
Świebodzin

To już kolejna taka sytuacja w Lubuskiem, kiedy to osoba, będąca na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym, swoim agresywnym zachowaniem utrudnia pracę medyków.

Do zdarzenia doszło w sobotę (20 czerwca) na terenie SOR-u w Świebodzinie. To właśnie tam jeden z pacjentów swoim zachowaniem wywołał niepokój wśród personelu oraz osób oczekujących na pomoc medyczną.

- 41-latek wszczął awanturę, głośno się zachowywał i przeszkadzał medykom w pracy. W czasie, gdy personel zajmował się innymi chorymi, jego zachowanie wymagało dodatkowej uwagi, co utrudniało sprawne funkcjonowanie od-

działu - relacjonuje młodszy aspirant Kinga Nowak z Komendy Powiatowej Policji w Świebodzinie.

Na SOR wysłano policjantów, którzy natychmiast podjęli interwencję wobec agresywnego mężczyzny. Co ważne, w tej sytuacji mundurowi zastosowali tryb przyspieszony. Oznacza to, że sprawca wykroczenia został niezwłocznie doprowadzony przed wymiar sprawiedliwości.

- Sąd po zapoznaniu się z materiałem dowodowym uznał 41-latkę za winnego. Wobec mężczyzny orzeczono karę 20 dni aresztu, warunkowo zawieszając jej wykonanie na rok próby - dodaje mł. asp. Nowak.

Policjantka podkreśla także, że wszelkie zachowania utrudniające funkcjonowanie placówek medycznych spotykają się ze zdecydowaną reakcją służb.

Gorzów znów zebrał tony tekstyliów. Kolejna mobilna zbiórka po wakacjach

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Podczas sobotniej mobilnej zbiórki tekstyliów w Gorzowie zebrano całą górę materiałowych „śmieci”. Najwięcej niepotrzebnych ubrań i nie tylko oddano na Górczynie oraz na Piaskach.

To była druga mobilna zbiórka tekstyliów w Gorzowie. Pierwsza odbyła się w ostatnią sobotę marca i w jej trakcie zebrano ponad sześć ton. Jaki wynik osiągnięto tym razem?

- Zebraliśmy 8220 kg - poinformowała nas w poniedziałkowe przedpołudnie Monika Piaskowska z Inneko.

Sobotnia zbiórka odbywała się w sześciu lokalizacjach, a obsługiwały ją trzy pojazdy. Najwięcej niepotrzebnych wyrobów z materiałów zebrano



To była druga mobilna zbiórka tekstyliów w Gorzowie

w samochodzie, który był do dyspozycji mieszkańców na parkingu przy parku handlowym S1 oraz na Piaskach. Trafiło do niego 3220 kg.

Do drugiego pojazdu, który stanął na parkingu przy rondzie

Myśliborskim oraz na parkingu obok Biedronki przy ul. Olimpijskiej trafiło 2840 kg.

Kolejny czekał na chętnych obok siedziby Inneko przy ul. Teatralnej oraz na parkingu przy ul. Targowej wypełnił się

2060 kg tekstyliów. Mobilne zbiórki tekstyliów zostały zorganizowane po tym, gdy uznano w Polsce, że tekstylia mają być osobną frakcją odpadów. Od 1 stycznia 2025 nie można ich już wyrzucać do pojemników na tworzywa sztuczne.

Mobilne zbiórki mają być w Gorzowie organizowane raz na kwartał. Data kolejnej jest jeszcze nieznana. Niemal pewne jest to, że odbędzie się we wrześniu, czyli dopiero po wakacjach.

Przypomnijmy, że na co dzień tekstylia można zawozić do dwóch gorzowskich PSZOK-ów, czyli punktów selektywnej zbiórki odpadów komunalnych. Jeden z nich mieści się przy ul. Małuszyńskiej, natomiast drugi przy ul. Fieldorfa-Nila. Otwarte są one od poniedziałku do soboty.

Najlepsze oferty w stylu

Auchan
Zielona Góra

Oferta obowiązuje 24.06-30.06.2026



**MIX MIĘS NA GRILL
W PRZYPRAWIE ALABAMA**
cena bez karty - 23,99 zł



**18%
TANIEJ**
32,90
26⁹⁰ kg

PIECZEŃ SZLACHECKA
cena przed obniżką - 32,90 zł



**15%
TANIEJ**
25,90
21⁹⁰ kg

PARÓWKOWA EXTRA PHU ADAM
Dział Tradycja
cena przed obniżką - 25,90 zł



**20%
TANIEJ**
71,14
56⁹⁰ kg

MAKRELA ATLANTYCKA ŚWIEŻA
cena przed obniżką - 71,14 zł



**20%
TANIEJ**
44,00
34⁹⁰ kg

SER GOUDA Z KOZIERADKĄ SPOMLEK
cena przed obniżką - 44,00 zł



**23%
TANIEJ**
1,49
1¹⁵ szt.

BUŁKA WIELOZIARNISTA 80 g
100 g - 1,44 zł
cena przed obniżką - 1,49 zł



**37%
TANIEJ**
39,99
24⁹⁰ kg

**SERNIK NA ZIMNO
Z GALARETKĄ I OWOCAMI**
cena przed obniżką - 39,99 zł



**23%
TANIEJ**
14,33
10⁹⁹ szt.

ANANAS DUŻY
cena przed obniżką - 14,33 zł



**46%
TANIEJ**
15,00
8⁰⁰ zest.

**KOTLET MIELONY Z PIECZONYMI
ZIEMNIAKAMI I BURACZKAMI 380 g**
1 kg - 21,05 zł
cena przed obniżką - 15,00 zł



**47%
TANIEJ**
13,27
7⁰⁰ kg

CHŁODNIK OGÓRKOWY 400 ml
1 l - 17,50 zł
cena przed obniżką - 13,27 zł



**31%
TANIEJ**
25,90
17⁹⁰ kg

**KIEŁBASA ŚLĄSKA
MORLINY MEGA PAKA**
Dział Samoobsługa
cena przed obniżką - 25,90 zł



**23%
TANIEJ**
5,19
3⁹⁹ szt.

**MLEKO UHT JUNIOR
ŁACIATE 3,8 % 1 l**
cena przed obniżką - 5,19 zł



**23%
TANIEJ**
4,39
3³⁹ szt.

KEFIR POLSKI MLEKOVITA 1 kg
cena przed obniżką - 4,39 zł



**19%
TANIEJ**
15,99
12⁹⁹ szt.

SER MASCARPONE 500 g
1 kg - 25,98 zł
cena przed obniżką - 15,99 zł



**DRUGI
50%
TANIEJ**
zapłać
11⁴⁷
za 1 szt.

**LODY MIĘTOWE Z CZEKOLADĄ,
PINA COLADA LUB AMARETTO 1 l**
cena regularna za 1 szt. - 15,29 zł;
cena za 2 szt. - 22,94 zł

1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW
CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO
NAWET TAKA ILOŚĆ SZKODZI ZDROWIU
Kobiet w ciąży i jest niebezpieczna
dla kierowców



SUPER CENA
4⁹⁹ szt.

**PIWO LUBUSKIE
JASNE 0,5 l**
butelka bezzwrotna
1 l - 9,98 zł



CENA Z KARTĄ
zapłać
39⁹⁹
opak.

**KAWA ZIARNISTA ESPRESSO
FORZA, CREMA DOLCE
LUB CREMA PERFETTA 800 g**
1 kg - 49,99 zł
cena bez karty - 44,99 zł



**DRUGI
50%
TANIEJ**
zapłać
3⁵⁹
za 1 szt.

**CUKIER BIAŁY
DIAMANT 2 kg**
cena regularna za 1 szt. - 4,78 zł;
cena za 2 szt. - 7,17 zł;
cena za 1 kg przy zakupie 2 szt. - 1,80 zł



**41%
TANIEJ**
4,99
2⁹⁵ szt.

ŻELFIX DR OETKER 40 g
DWA RODZAJE
1 kg - 49,99 zł
najniższa cena sprzed 30 dni - 3,25 zł
cena regularna - 4,99 zł



**33%
TANIEJ**
4,29
2⁸⁵ opak.

**MAKARON TRADYCYJNY KLUSKI
4-JAJECZNY POLMAK 250 g**
1 kg - 49,99 zł
najniższa cena sprzed 30 dni - 2,85 zł
cena regularna - 4,29 zł

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

URLOPY

Wakacyjne wyjazdy Polaków

W tym roku co najmniej raz latem chce wyjechać 74 procent badanych Polaków, a kolejne 5 proc. planuje jednodniowe wycieczki. Urlopu nie przewiduje 12 proc. osób, a 9 proc. jeszcze nie zdecydowało. Ponad połowa (58 proc.) wyjeżdżających pozostanie w Polsce, natomiast za granicę wyjedzie 34 proc. - wynika z badania Polskiej Organizacji Turystycznej i Travelist.

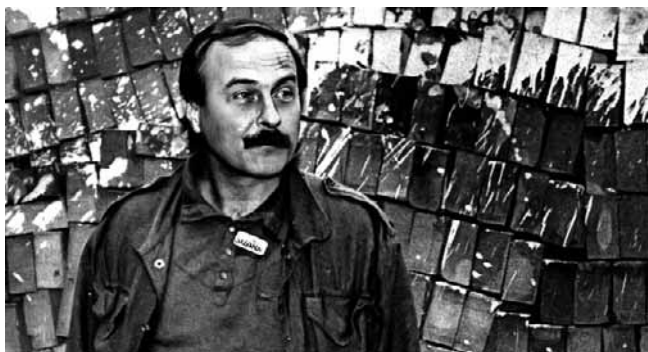
Pytani o cel swoich podróży uczestnicy badania najczęściej wymieniali wypoczynek i relaks (58 proc.) oraz zwiedzanie

atrakcji (22 proc.). Aktywny wyjazd połączony ze sportem planuje 8 proc. osób, a kolejne 7 proc. odwiedzi krewnych i znajomych. Wśród kierunków wyjazdu najczęściej wskazywano na morze (33 proc.), góry (20 proc.) i jeziora (13 proc.).

Pytani o wakacyjne wydatki Polacy najczęściej deklarowali, że chcą zmieścić się w przedziale od 1001 do 2000 zł (29 proc.) na osobę. Od 2001 do 3000 zł planuje przeznaczyć 16 proc. i taki sam odsetek myśli o kwotach powyżej 4000 zł. PAP

POŻEGNANIE

Nie żyje Krzysztof Dowgiałło



Zmarł Krzysztof Dowgiałło - architekt, działacz opozycji demokratycznej w PRL, uczestnik strajków w Stoczni Gdańskiej, poseł na Sejm X kadencji i autor słów „Ballady o Janku Wiśniewskim”, który był jednym z najbardziej znanych utworów upamiętniających Grudzień '70. Miał 87 lat.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Wyludzili pomoc covidową

13 osób zostało zatrzymanych przez małopolskich policjantów w śledztwie dotyczącym wyludzenia co najmniej 2,3 mln zł. Pieniądze pochodziły z programu Tarcza Finansowa, czyli środków przeznaczonych na wsparcie przedsiębiorców w czasie pandemii COVID-19. Dwóch podejrzanych aresztowano. Jak ustalili policjanci, zatrzymani składali wnioski

dla spółek, które jedynie figurowały w KRS, jednak w rzeczywistości nie prowadziły działalności gospodarczej - poinformowali śledczy. Kluczową rolę w tym procederze odgrywały tzw. słupy, czyli osoby, które zgadzały się pełnić funkcje prezesów zarządu w zamian za dostęp do rachunków bankowych. PAP

EDUKACJA

Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie zdobyły ex aequo pierwsze miejsce w rankingu uczelni akademickich Perspektywy 2026. Podium zamknęła Politechnika Warszawska. Z kolei wśród uczelni zawodowych zwyciężyła Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie. Drugie miejsce ex aequo zajęły: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku.



Nie ma mowy o tym, że Polska będzie budowała za własne pieniądze drogi w Ukrainie

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

Prezydent Zelenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska
Warszawa

Wołodimir Zelenski nie przyjedzie do Gdańska na Konferencję Odbudowy Ukrainy, która odbędzie się 25 i 26 czerwca. Na czele ukraińskiej delegacji stanie premier Julija Swyrydenko.

Premier Ukrainy Julia Swyrydenko ogłosiła we wtorek, że stanie na czele delegacji, która weźmie w tym tygodniu udział w Konferencji na rzecz Odbudowy Ukrainy (URC 2026) w Gdańsku. Wcześniej oczekiwano, że Kijów będzie reprezentowany przez prezydenta Wołodymira Zelenskiego.

„Przewodniczę ukraińskiej delegacji i, ogólnie, naszym pracom podczas URC 2026 w Gdańsku. W skład ukraińskiego zespołu na konferencję wejdą przedstawiciele ukraińskiego biznesu, kierownictwo przedsiębiorstw państwowych, reprezentanci naszych wspólnot lokalnych z całego kraju, a także, oczywiście, przedstawiciele rządu i parlamentu” - napisała Swyrydenko na platformach społecznościowych.

Swyrydenko oświadczyła, że zadaniem delegacji ukraińskiej w Gdańsku będzie osiągnięcie konkretnych porozumień, które „przyczynią się do zwiększenia zdolności obronnych i odporności Ukrainy oraz rozszerzą współpracę gospodarczą z partnerami”.



Prezydent Ukrainy Wołodimir Zełenski nie weźmie udziału w konferencji ds. odbudowy Ukrainy w Gdańsku

Napisała także, że Ukraina oczekuje na podpisanie wielu ważnych umów z partnerami międzynarodowymi, w szczególności dotyczących wzmocnienia sektora energetycznego.

„Ukraina jest nastawiona na konstruktywne i wzajemnie korzystne partnerstwo w interesie wspólnego bezpieczeństwa europejskiego, rozwoju gospodarczego i długofalowego dobrobytu” - podkreśliła szefowa ukraińskiego rządu.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, poproszony o komentarz do tej sytuacji, podkreślił, że „wszystko zaczyna się

od błędnej decyzji prezydenta Zełenskiego i trudno to pominąć przy każdej wypowiedzi”.

- Gdyby nie jego decyzja o nadaniu jednostce imienia bohaterów UPA, nie mielibyśmy takiej sytuacji dzisiaj - mówił Kosiniak-Kamysz. - Moglibyśmy budować na gruncie przyjaźni, współpracy, gospodarki, obronności, bardzo silne relacje. Dalej chcemy je budować, bo to jest strategiczny, ważny interes dla Polski. Polska z Ukrainą przeciwko naszym wrogom, a nie wrogię nastawienie Ukrainy do Polski czy emocje wrogię z Polski do Ukrainy - dodał.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że „dialog wciąż jest możliwy” oraz że „potrzebna jest refleksja po stronie ukraińskiej”. W kontekście konferencji w Gdańsku dodał, że „tam będą też ministrowie”, m.in. minister energetyki Ukrainy Denys Szmyhal.

Premier Donald Tusk podkreślił we wtorek, że na planowaną w Gdańsku Konferencję na rzecz Odbudowy Ukrainy Polska przygotowała i pomogła przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele „bezpośrednio polsko-ukraińskich”. - W interesie Polski i Ukrainy jest, żeby ta współpraca była kontynuowana - ocenił Tusk.

- Na konferencję pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele bezpośrednio polsko-ukraińskich, jeśli chodzi o wspólne przedsięwzięcia i wspólny biznes po zakończeniu wojny - podkreślił premier przed posiedzeniem rządu. - Mówimy o setkach miliardów dolarów, i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą pieniądze do wydania także przez polskie firmy w Ukrainie po zakończeniu wojny - dodał Tusk. Zaznaczył, iż w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zaczęła się przez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

Obecność na konferencji potwierdziła m.in. szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. PAP

Dwa śledztwa w sprawie Szpitala Południowego. Prokuratura przesłucha nawet 50 świadków

Greta Sulik
Warszawa

Śledczy ruszają z postępowaniem dotyczącym nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Przesłuchanych ma zostać nawet ponad 50 osób, w tym członkowie rady nadzorczej i urzędnicy ratusza.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła dwa śledztwa dotyczące funkcjonowa-

nia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Warszawskiego Szpitala Południowego. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prokurator Piotr Antoni Skiba, pierwsze postępowanie dotyczy doprowadzenia szpitala do niekorzystnego rozporządzenia mieniem na kwotę co najmniej 558,5 tys. zł przez wystawianie faktur opartych na nierzetelnych danych dotyczących czasu pracy lekarza.

Drugie śledztwo obejmuje możliwą niegospodarność i brak nadzoru nad funkcjonowaniem SOR-u, a także niedopełnienie obowiązków przez urzędników miasta stołecznego Warszawy odpowiedzialnych za nadzór nad placówką. Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

- Jest bardzo dużo świadków do przesłuchania, nie jestem w stanie powiedzieć, kiedy będą zapraszani na przesłuchanie.

Na pewno będziemy rozmawiać z radą nadzorczą, wszystkimi pracownikami z SOR-u. Bardzo dużo świadków do przesłuchania będzie - mówi prokurator Piotr Antoni Skiba.

Według rzecznika prokuratury liczba świadków może przekroczyć 50 osób. Wśród nich mają znaleźć się lekarze, personel medyczny, pracownicy recepcji, zarząd szpitala, dyrekcja, rada nadzorcza i urzędnicy warszawskiego ratusza. PAP

Brytyjczycy żałują wyjścia z Unii Europejskiej

Adam Kielar
Londyn

Mija 10 lat od referendum, w którym Brytyjczycy opowiedzieli się za opuszczeniem Unii Europejskiej. Dziś 60 procent młodych Brytyjczyków zagłosowałoby za ponownym członkostwem w UE.

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii miało miejsce referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej. Większość uczestników referendum (51,89 procent) opowiedziała się za opuszczeniem Unii. Frekwencja wyniosła 72 procent. Wynik głosowania spowodował, że Wielka Brytania wyszła z UE, choć finalnie nastąpiło to dopiero w 2020 roku.

Co ważne, niecałe Zjednoczone Królestwo popierało wyjście z Unii Europejskiej. Za pozostaniem w strukturach unijnych w większości głosowały Szkocja i Irlandia Północna, a także Gibraltar. Po ogłoszeniu wyników świat obiegały obrazy pokazujące płaczących Szkotów. Potencjalny powrót do Unii był także jednym z postulatów zwolenników niepodległości tego regionu Wielkiej Brytanii.

Polityczne skutki referendum ws. brexitu
Referendum brexitowe spowodowało także polityczne trzęsienie ziemi na Wyspach Brytyjskich. Do dymisji podał



23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii odbyło się referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej

się ówczesny premier David Cameron, który z jednej strony zorganizował plebiscyt, ale jednocześnie wzywał do głosowania za pozostaniem w UE.

Kłopoty miał także ówczesny lider Partii Pracy (Labour) Jeremy Corbyn, który jednak zachował stanowisko.

Z kolei jedna z twarzy kampanii za wyjściem z Unii, Nigel Farage (dziś lider partii Reform UK), ustąpił z funkcji szefa Partii Niepodległości Zjednoczonego Królestwa (UKIP).

Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE
Dziennik „Guardian” opublikował wyniki sondażu, który

przeprowadził think tank More in Common. Wynika z niego, że 60 procent młodych Brytyjczyków dziś zagłosowałoby za ponownym członkostwem Zjednoczonego Królestwa w Unii Europejskiej.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy z pokolenia Z mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on po-

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką

rażką, podczas gdy tylko 16 procent postrzega go jako sukces.

- Chociaż młodzi Brytyjczycy w większości popierają powrót do UE, rozmowy w grupach fokusowych z wyborcami z pokolenia Z sugerują, że wahają się oni przed powrotem do niekończących się debat na temat brexitu, które pamiętają z młodości. Grozi to odwróceniem uwagi od kwestii, na których im najbardziej zależy: kosztów utrzymania, niedrogich mieszkań, miejsc pracy i zmian klimatu - mówi Luke Tryl, dyrektor wykonawczy More In Common.

Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

Od czasu referendum w 2016 roku nastąpiły istotne zmiany demograficzne w brytyjskim elektoracie. Starsze pokolenia, które w dużej mierze popierały brexit, stopniowo znikają z elektoratu. Od referendum zmarło ponad 6 milionów Brytyjczyków, w tym 15 procent głosujących za wyjściem z UE i 10 procent za pozostaniem.

Jednocześnie około 6 milionów młodych ludzi uzyskało prawa wyborcze od 2016 roku, co znacząco zmieniło demografię elektoratu.

Badanie More in Common pokazuje, że 62 procent młodszych Brytyjczyków uważa, iż referendum o ponownym przystąpieniu do UE powinno odbyć się w ciągu pięciu lat.

Przedstawiciel Ukrainy: nasza cierpliwość jest ograniczona

Anna Nagel
Nowy Jork

Kijów jest cały czas gotowy do bezpośrednich negocjacji z Rosją. - Nasza cierpliwość jest jednak ograniczona - ostrzegł podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ stały przedstawiciel Ukrainy Andrij Melnyk.

Melnyk podkreślił, że Ukraina jest gotowa do rozmów z Rosją o rozejmie na linii frontu i ostrzegł, że jeśli Rada Bezpieczeństwa nadal będzie trwać w postawie wyczekującej i nie przyjmie rezolucji w sprawie całkowitego i bezwarunkowego zawieszenia broni, Kijów może zrewidować swoją propozycję.

- Nasza cierpliwość jest ograniczona. Nie mogę wykluczyć, że Ukraina zrewiduje i zmieni swoje stanowisko. Zawieszenie broni na linii frontu to już i tak duży kompromis - mówił ukraiński dyplomata.

Przypomniał, że w ciągu ostatnich 15 miesięcy Kijów wielokrotnie apelował do RB ONZ o przyjęcie rezolucji w sprawie zawieszenia broni, ale „wyciągnięta ręka Ukrainy pozostaje zawieszona w powietrzu”.

- Bumerang wojny rozpętanej przez Putina powrócił na terytorium Rosji i po raz pierwszy Rosjanie odczuwają jej ciężki oddech - podkreślił Melnyk. Dodał, że prawie 40 procent rosyjskich rafinerii ropy naftowej zostało już uszkodzonych i nie wspierają one już rosyjskiej maszyny wojennej.

Melnyk zwrócił się też do przedstawicieli Rosji i wezwał Moskwę do wycofania swoich wojsk z okupowanych terytoriów Ukrainy. - Nigdy nie uda się wam utrzymać okupowanych ziem. Dlatego wynoście się z Ukrainy jak najszybciej, za nim będzie za późno - mówił ukraiński przedstawiciel przy ONZ.

PAP



Melnyk wziął udział w posiedzeniu RB ONZ, które zostało zwołane po ostatnich atakach Rosji na Ukrainę

Kryzys paliwowy w Rosji po ukraińskich atakach. Rząd walczy ze spekulantami

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W Rosji wprowadzono zakaz sprzedaży benzyny na platformach handlowych w celu „zapobiegania spekulacyjnej odsprzedaży” paliwa - poinformowała Federalna Służba Antymonopolowa.

Jak podała Federalna Służba Antymonopolowa, na platformach Ozon i Wildberries ogłoszenia będą blokowane na etapie moderacji, a serwis Avito już ukrył podobne ogłoszenia „do czasu dopracowania zasad w tej kategorii”. FAS ogłosiła również kontrole dużych podmiotów zajmujących się handlem ropą naftową i zleciła wzmocnienie kontroli dostaw paliwa do producentów rolnych.

W Rosji, w wyniku ukraińskich ataków na rafinerie i in-



Kolejka na stacji benzynowej w Kazaniu

frastruktury paliwowej, pojawiły się problemy z benzyną. Na stacjach benzynowych w całym kraju rosną ceny paliwa. W dziesiątkach regionów wprowadzono ograniczenia w sprzedaży paliwa dla samochodów prywatnych. Władze

regionalne mówią o gwałtownym wzroście popytu i wzywają obywateli do oszczędzania oraz ograniczenia podróży.

Ataki ukraińskich dronów doprowadziły do zatrzymania pracy dużych rafinerii ropy naftowej w centralnej części Rosji, w wyniku czego w połowie czerwca kraj ten stracił około 25% produkcji benzyny w porównaniu do średniej dziennej z czerwca 2025 roku, oraz o 20-25% w porównaniu do poziomu z marca bieżącego roku - przed rozpoczęciem intensywnych ataków na rosyjskie rafinerie.

Źródła Reutersa podają, że spadek produkcji benzyny grozi powstaniem deficytu paliwa w Rosji. Krajowe zużycie benzyny w szczycie sezonu letniego szacuje się na co najmniej 110 000 ton dziennie. Obecnie,

według wspomnianych źródeł, wielkość produkcji spadła do około 90 000 ton dziennie. Produkcja systematycznie spadała z około 120 000 ton dziennie w marcu do 110 000 ton w kwietniu i 100 000 ton w maju, a następnie osiągnęła poziom 90 000 ton dziennie w czerwcu.

Wstrzymanie produkcji przez dwóch dużych producentów - rafinerię moskiewską i rafinerię TANECO w Tatarstanie - w zeszłym tygodniu spowodowało utratę dodatkowych 15 000 ton ropy dziennie, co doprowadziło do spadku wydobycia do najniższego poziomu od kilku miesięcy.

Jak wynika z obliczeń agencji Reuters, powoduje to deficyt paliwa na rynku krajowym wynoszący około 20% w porównaniu do typowego popytu krajowego.

Rząd podał się do dymisji po zmianach w koalicji

Anna Nagel
Wilno

Litewski rząd kierowany przez premier Ingę Ruginienę podał się we wtorek do dymisji po zmianach w koalicji rządzącej.

- Mimo wszystkich trudności mamy powody do dumy, a każdy z was wniósł znaczący wkład w dobrobyt naszego państwa i poprawę życia ludzi - powiedziała premier Ruginienė podczas ostatniego posiedzenia rządu.

Uchwała o dymisji, którą zatwierdzono jednogłośnie, zostanie przekazana prezydentowi Gitanasowi Nausiedzie. Następnie szef państwa powierzy dotychczasowemu gabinetowi dalsze pełnienie obowiązków do czasu powołania nowego rządu.

W ciągu 15 dni prezydent przedstawi parlamentowi kandydata na nowego premiera. Na mocy porozumienia nowej większości stanowisko to ma objąć lider socjaldemokratów Mindaugas Sinkevicius.

Nowa większość parlamentarna powstała za porozumieniem socjaldemokratów współpracujących z ugrupowaniem Świt Niemna. W skład nowej koalicji weszły Litewska Partia Socjaldemokratyczna, Związek Demokratów „W imię Litwy”, a także sejmowa frakcja Litewskiego Związku Chłopów i Zielonych oraz Związek Chrześcijańskich Rodzin, tworzona m.in. przez trzech posłów Akcji Wyborczej Polaków na Litwie - Związku Chrześcijańskich Rodzin. Nowa większość posiada 75 mandatów w 141-osobowym parlamencie.

PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

Pogoda wreszcie sprzyja tur-
nusom w sanatoriach. Jeśli
zmagasz się z chorobą reuma-
tyczną i odczuwasz stały dys-
komfort, wybranie odpow-
iedniego sanatorium jest
kluczowe, by wreszcie zaznać
ulgi. Dlatego przygotowali-
śmy ranking 11 najlepszych
sanatoriów w całej Polsce dla
osób chorujących na reuma-
tyzm.

ZA TYDZIEŃ:

- Najlepsze polskie owoce dla cukrzyka. Czego po-
winny unikać osoby z cu-
krzyką?
- Jak wygląda zdrowie
w wersji 2.0? Wizyta u leka-
rza się zmienia...



FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikro-urazów np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. Ta grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow



Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań

naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor ra-

portu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo – często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzesotnienia kości.

Densytometria jest zalecana osobom po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała w rodzinie, kobietom po 50. r.ż. i mężczyznom po 55. r.ż.

Pierwsze symptomy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęcie. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgow stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz,

a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamanie kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA



UROCZyste WRĘCZENIE NAGRÓD 21 CZERWCA UHONOROWALIŚMY MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Gala w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki





OGÓLNOPOLSKI FINAŁ AKCJI NAGRODZILIŚMY LAUREATÓW MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Poznaliśmy najlepszych fachowców i firmy remontowo-budowlane w Polsce



oprac. kk

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w warszawskim Pałacu Kultury i Nauki nagrodziliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026.

W tegorocznej edycji nagrody przyznano w ośmiu kategoriach: Hydraulik Roku, Elektryk Roku, Budowlaniec Roku, Projektant/Architekt Roku, Geodeta Roku, Stolarz Roku, Szef Firmy Remontowo-Budowlanej Roku, Firma Remontowo-Budowlana Roku.

Najlepsi hydraulicy, elektrycy i budowlancy w Polsce

Tytuł Hydraulika Roku 2026 zdobył Adrian Drab z firmy Instal4U Adrian Drab w Janinie w województwie świętokrzyskim. Drugie miejsce zajął Tomasz Kopczyński z Pogotowia Technicznego 24 w Poznaniu, a trzecie Przemysław Harłuko-

wicz z firmy Instal-Heat w Żaganiu.

W kategorii Elektryk Roku 2026 zwyciężył Ireneusz Bal z EL-BAL System w Stobiernej w województwie podkarpackim. Na drugim miejscu znalazł się Jakub Bendowski z Grodziska Wielkopolskiego, a trzecie miejsce zdobył Andrzej Kurnyta ze Szczereża w Małopolsce.

Najlepszym budowlancem w Polsce został Paweł Ostaszewski z firmy Usługi Remontowo-Budowlane Paweł Ostaszewski w Szprotawie. Drugie miejsce w kategorii Budowlaniec Roku 2026 przypadło Robertowi Świerczowi z RM SYSTEM w Malborku, a trzecie Rafałowi Miziołkowi z firmy Cegielka Usługi Budowlane w Boninie.

Architekci, geodeci i stolarze też mają swoich mistrzów

W kategorii Projektant/Architekt Roku 2026 zwyciężył Daniel Drzazga z ArchStudio Biuro Projektowe w Mińsku Mazowieckim. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Baworowska-Wolf

z KBW Architektura & Design we Wrocławiu, a trzecie Joanna Maciejewska ze Space Concept - Projektowanie Wnętrz w Sierpcu.

Tytuł Geodety Roku 2026 trafił do Kamila Milnera z Wojewódzkiego Biura Geodezji i Terenów Rolnych w Gdańsku. Drugie miejsce zdobył Roman Węgliński z Geopartner Inżynieria sp. z o.o. w Gdańsku, a trzecie Norbert Rakowiecki ze Szczecina.

W kategorii Stolarz Roku 2026 najlepszy okazał się Tomasz Friedrich z AT-Meble w Słotwinach w województwie łódzkim. Drugie miejsce zajął Bartłomiej Łucki z Bartimex Meble i Wnętrza w Praszce, a trzecie Artur Pawlak ze Stolarni Strug-ART w Poznaniu.

Najlepsi szefowie i firmy remontowo-budowlane

W plebiscycie wyróżniono także osoby zarządzające firmami remontowo-budowlanymi oraz same przedsiębiorstwa. To kategorie, w których li-

czy się nie tylko kunszt wykonawczy, ale również organizacja pracy, odpowiedzialność za zespół i umiejętność prowadzenia inwestycji od pierwszych ustaleń po finalny efekt.

Tytuł Szefa Firmy Remontowo-Budowlanej Roku 2026 zdobył Adam Stefański z ASPARK INWESTYCJE w Katowicach. Drugie miejsce zajął Rafał Piera z RPIB w Trzebnicy, a trzecie Rafał Tański z Ravnolit w Nidzicy.

W kategorii Firma Remontowo-Budowlana Roku 2026 zwyciężyła firma Kompleksowo z Wołomina. Drugie miejsce przypadło firmie Build Fast Usługi Remontowo-Budowlane z Dąbrowy Górniczej, a trzecie Rajkowski Budownictwo z Lutyń.

Nagrody wręczyliśmy na gali

Plebiscyt Mistrzowie Budownictwa zwraca uwagę na ludzi, których praca często pozostaje w cieniu gotowych inwestycji. Są to hydraulicy, elektrycy, budowlancy, stolarze, geodeci, ar-

chitekci i przedsiębiorcy remontowo-budowlani. Odpowiadają za to, by domy, mieszkania i lokale użytkowe były funkcjonalne, bezpieczne i wykonane zgodnie z oczekiwaniami klientów.

To właśnie nasi Mistrzowie Budownictwa budują, projektują, remontują, instalują i wykańczają domy, mieszkania oraz inwestycje, od których zależy codzienny komfort tysięcy klientów.

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki uroczyste uhonorowaliśmy tych laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026, którzy przybyli na nasze zaproszenie do Warszawy.

W plebiscycie wyróżniliśmy zarówno indywidualnych fachowców, jak i firmy, które zdobyły największe zaufanie klientów. O tytuły rywalizowali laureaci etapów wojewódzkich, wyłonieni wcześniej w głosowaniu Czytelników regionalnych dzienników i serwisów Polska Press Grupy.

To właśnie nasi Czytelnicy, głosujący w plebiscycie, wybrali najlepszych hydraulików, elektryków, budowlanców, architektów, geodetów, stolarzy oraz firmy remontowo-budowlane w Polsce.

Rekomendacja ma znaczenie

Tegoroczny finał pokazał, że w budownictwie wciąż najważniejsze są jakość, terminowość, rzetelność i dobra opinia klientów, bo to między innymi głosy zadowolonych klientów zdecydowały o tym, kto może posługiwać się tytułem jednego z najlepszych fachowców w Polsce. W branży budowlanej rekomendacja ma ogromne znaczenie. Dobrego fachowca bardzo często poleca się dalej - rodzinie, sąsiadom, znajomym, dlatego już sama nominacja w plebiscycie Mistrzowie Budownictwa i głosy klientów były dla laureatów szczególnym wyróżnieniem. To dowód, że ich codzienna praca została zauważona i doceniona.

HYDRAULIK ROKU MIEJSCE I

Przemysław Harłukowicz

Przemysław Harłukowicz (PHU Instal-Heat, Żagań) przyjął od znajomego propozycję pracy instalatora instalacji sanitarnych. Nie przypuszczając, że będzie to moment zwrotny, który doprowadził go do zawodu hydraulika, którym jest dziś. - Prowadzenie własnej działalności sprawia, że praca jest nieodłączną częścią mojego życia. To coś, czym żyję na co dzień. Właśnie w niej znajduję poczucie sensu i spełnienia - mówi. Każdy dzień to nauka i trochę nowa przygoda. Z jednej strony wiele rzeczy bywa trudnych, z drugiej dla niego wszystko jest po prostu ciekawe. To, czego często nie widać z zewnątrz, to właśnie ten ciągły proces uczenia się i szukania rozwiązań. - Cały czas rozwijam swoją wiedzę i dzięki temu mogę później zaskakiwać inwestorów - i to daje mi największą satysfakcję - mówi.



MIEJSCE II

Patryk Przybysz

Patryk Przybysz (Hydrokan Plus, Drezdenko) mówi nam: - Pracuję w hurtowni hydraulicznej Hydrokan plus Drezdenko, gdzie nabyłem doświadczenia w tej branży.

Miłe wspomnienia, jakie ma związane ze swoją pracą, to wdzięczność klientów, którym mógł pomóc w sytuacji awaryjnej. - Trzeba niekiedy dużo się nagłowić, żeby rozwiązać sytuację, która jest ciężkim przypadkiem, ale w naszej branży nie ma rzeczy niemożliwych - mówi nasz laureat. Wygrana w akcji świadczy o tym, że jego praca skutkuje tym, że klienci darzą go zaufaniem.



MIEJSCE III

Rafał Garbowski

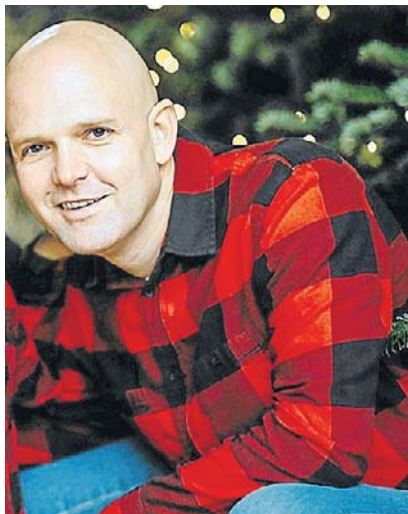
Rafał Garbowski (RAF-Bud, Świebodzin) mówi, że tata hydraulik zabierał go ze sobą do pracy i zaszczerpił w nim pasję, a on z dumą kontynuuje rodzinną tradycję. Mówi, że klient zazwyczaj widzi tylko efekt końcowy, a prawdziwe działania widać podczas pracy takiej, jak sztuka diagnozy, gdzie przez nasłuchiwanie szumów, różnic temperatur czy za pomocą kamer on staje się detektywem i jest w stanie odgadnąć, gdzie pękła rura. Zdobyć tak prestiżowego tytułu, jak Mistrz Budownictwa to dla naszego laureata bardzo, ale to bardzo wyjątkowa nagroda, jak nam przekazuje.



ELEKTRYK ROKU MIEJSCE I

Robert Weber

Robert Weber (3 Fazy Instalacje Elektryczne, Lubsko) zawsze lubił konkretną robotę - taką, gdzie na koniec dnia widać efekt i wiadomo, czy coś działa albo nie działa. - Z czasem wciągnęła mnie też odpowiedzialność. Świadomość, że od mojej pracy zależy bezpieczeństwo ludzi i funkcjonowanie całego budynku. To daje satysfakcję, ale też uczy pokory - mówi. Najbardziej pamięta momenty, gdy klient mówi „Nic nie dotykałem”, a po chwili wychodzi, że pół instalacji było już wcześniej „naprawiane” domowymi sposobami... - Takich historii elektryk ma cały zeszyt - wyjawia. Najtrudniejsze bywa myślenie kilka kroków do przodu, bo źle wykonanej instalacji często nie da się łatwo poprawić, kiedy ściany są już zamknięte.



MIEJSCE II

Jarosław Grocki

Jarosław Grocki (Oldor Sp.z o.o., Zielona Góra) szuka zawsze najbardziej optymalnych i najmniej inwazyjnych rozwiązań: - Podejmuję się właściwie każdych zleceń: naprawy sentymentalnych lamp, podłączeń urządzeń, wymiany czy modernizacji instalacji lub po prostu wykonania nowej. Podstawą dla mnie jest bezpieczeństwo osób używających instalacji, które robię. Wykonałem instalację elektryczną w Muzeum PRL-u, wzorując się na tamtych czasach przy zastosowaniu nowoczesnych materiałów i zabezpieczeń.



MIEJSCE III

Sławomir Pasiński

Sławomir Pasiński (FUH Eltron, Łagówek) mówi, że od zawsze ciekawiły go urządzenia elektrotechniczne oraz elektronika. Później szkoła, uprawnienia SEP i lata praktyki. - To zawód, który daje ogromną satysfakcję, gdy widać efekt pracy i zadowolenia klienta - mówi. Podkreśla, że dziś elektryk to nie tylko kable w ścianie. To systemy smart home, fotowoltaika i nowoczesne zabezpieczenia: - Klienci szukają kompleksowych rozwiązań i doradztwa, a nie tylko wykonawstwa. To branża, która się rozwija w bardzo szybkim tempie.



BUDOWLANIEC ROKU MIEJSCE I

Paweł Ostaszewski

Paweł Ostaszewski (Usługi Remontowo Budowlane Paweł Ostaszewski, Szprotawa) mówi, że jego droga zawodowa związana z zawodem zaczęła się od pierwszego drobnego zlecenia, później kolejnych. Miał wiedzę, zdobywał stopniowo doświadczenie. - A zaczęło się od chęci mojego taty, który zachęcił mnie do zmian w moim życiu. Robię to, bo uważam, że taka jest moja funkcja, czyli bycie użytecznym - dodaje. Pamięta różne śmieszne sytuacje związane ze swoją pracą, na przykład jak pomocnik wrzucił kamień budowlany do kleju, nie mógł go podnieść. Ceni sobie możliwości zrealizowania konkretnego projektu od podstaw oraz wizję, że jest to do zrobienia - i że nie ma rzeczy niemożliwych. - Z reguły jestem skromnym człowiekiem, nie lubię celebrować, ale zdobyć takiego tytułu to była miła niespodzianka - mówi.



MIEJSCE II

Przemysław Frejlich

Przemysław Frejlich (Golden House Przemysław Frejlich, Zielona Góra) mówi, że jego zawód to zarówno rodzinna tradycja, jak i zamiłowanie. . Jaka jedna sytuacja z pracy wraca do niego najczęściej? - Wspólna praca z dziadkiem i tatą - mówi laureat. Co w jego pracy jest najtrudniejsze albo najciekawsze - ale zupełnie niewidoczne dla osób z zewnątrz? - Czas poświęcony na biuro. Ciężka, mozolna praca i nie widać efektu - wyjawia. Wygraną w Mistrzach Budownictwa traktuje jako ukoronowanie całokształtu pracy, już wyśmienicie ocenianej przez klientów.



MIEJSCE III

Sylwester Kaczmarek

Sylwester Kaczmarek prowadzi firmę Usługi Budowlane Sylwester Kaczmarek (Sienno), specjalizującą się w pracach wykończeniowych i elewacyjnych. W zakres realizowanych usług wchodzi m.in. szpachlowanie i malowanie, montaż regip-sów, ocieplenia budynków czy wykonywanie tynków elewacyjnych. W pracy stawia przede wszystkim na solidność, terminowość i dbałość o detale, korzystając ze sprawdzonych materiałów i rozwiązań. Nasz laureat prowadzi również firmę Systemy Ociepleń Tynki Elewacyjne Sylwester Kaczmarek, która wspiera drużynę Mościenko Sienno.



PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU MIEJSCE IEwa
Lichorad-Dybionka

Ewa Lichorad-Dybionka (WNKK Ewa Lichorad-Dybionka, Zielona Góra) mówi, że zawsze fascynowało ją to, że wnętrza wpływają na nasze emocje bardziej, niż nam się wydaje. - Dobry projekt potrafi zmienić nie tylko przestrzeń, ale też codzienność człowieka. Wybrałam ten zawód, bo lubię łączyć estetykę z funkcją. Piękne i praktyczne wnętrza to dla mnie takie, w którym po prostu dobrze się żyje. Uwielbiam rozmawiać z ludźmi, dzięki temu potrafię sobie wyobrazić ich oczekiwania, co pozwala mi tworzyć miejsca, do których naprawdę chce się wracać. Idąc tą ideą, stworzyłam własne studio meblowe i projektowe WNKK - Wnętrze na Każdą Kieszeń, w którym można realizować swoje marzenia i funkcjonalne kuchnie dopasowane do naszych potrzeb - wyjaśnia nasza zwyciężczyni.



MIEJSCE II

Julia
Brzezińska

Julia Brzezińska (SYTA.DESIGN Julia Brzezińska, Zielona Góra) nie ma projektu, który szczególnie zapadł jej w pamięć, bo każdy jest wyjątkowy. I to nie tylko dlatego, że każde wnętrze projektowane przez jej biuro jest inne i dopasowane do konkretnej przestrzeni, ale przede wszystkim wynika to z indywidualności osób, dla których je tworzy - ich stylu życia, potrzeb, przyzwyczajeń i marzeń dotyczących domu czy mieszkania. Każde wnętrze staje się, w pewnym sensie, odbiciem osobowości inwestorów, a jej rolą jest przełożyć to na przestrzeń, w której będą czuć się naprawdę dobrze.



MIEJSCE III

Jolanta
Gózdź

Jolanta Gózdź (JG WNĘTRZA, Gorzów Wlkp.) mówi, że to, czym zajmuje się dziś zawodowo, jest w pewnym sensie naturalną konsekwencją dziecięcych fascynacji. - Tematyka wnętrz interesowała mnie od zawsze. Ogromny wpływ miała na mnie moja mama, która kolekcjonowała kolorowe magazyny wnętrzarskie. Jako kilkuletnia dziewczynka potrafiłam godzinami je przeglądać, wracając do tych samych stron po wiele razy - wspomina. To, co najbardziej ceni w swojej pracy, to świadomość, że tworzy coś więcej niż tylko mieszkania czy wnętrza. Może realnie urzeczywistniać czyjeś marzenia.

**GEODETA ROKU** MIEJSCE IMichał
Trawiński

Michał Trawiński (GEO-TECH Usługi Geodezyjne, Gorzów Wielkopolski) ukończył studia na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Wydział Geodezji, Inżynierii Przestrzennej i Budownictwa (geodezja i szacowanie nieruchomości). Zdobywca tytułu Geodeta Roku posiada tytuł inżyniera geodety. Firma geodezyjna, jaką prowadzi, działa na terenie województwa lubuskiego, ale również całej Polski. Jak przekazuje zwycięzca, firma działa od 2018 roku i specjalizuje się w kompleksowej obsłudze geodezyjnej inwestycji. Zakres usług obejmuje m.in.: mapy do celów projektowych, wytyczanie budynków i sieci, podziały nieruchomości, inwentaryzacje powykonawcze, obsługę inwestycji budowlanych i fotowoltaicznych.



MIEJSCE II

Paweł
Janas

Prace geodezyjne to jeden z kluczowych etapów realizacji każdej inwestycji budowlanej. Precyzyjne pomiary i przygotowanie niezbędnej dokumentacji to podstawa sukcesu każdego przedsięwzięcia. Dzięki takim specjalistom, jak Paweł Janas (Geoplan, Gorzów Wielkopolski) zyskujemy pewność, że każde zlecenie zostanie wykonane zgodnie z obowiązującymi standardami, co pozwala nam uniknąć problemów w późniejszych etapach budowy. Nasz laureat zajął drugie miejsce w województwie w kategorii Geodeta Roku.



MIEJSCE III

Tomasz
Bodnar

Co zdecydowało, że Tomasz Bodnar (Geo-Pomiar T&W Tomasz Bodnar, Gorzów Wielkopolski) dziś robi właśnie to - co przesądziło? - Takie miałem marzenie - odpowiada nasz laureat. Jaka jedna sytuacja z pracy wraca do niego najczęściej - taka, którą pamięta się po latach? - Jak pijany właściciel gonił mnie siekierą - wspomina. Najcięższe prace związane z jego zawodem to kopanie kamieni granicznych, a najlżejsze to składanie operatorów. Zdobył tytuł Mistrza Budownictwa to z kolei prestiż oraz dobra marka własna.

**STOLARZ ROKU** MIEJSCE IBartłomiej
Witkowicz

Bartłomiej Witkowicz (Stolarstwo z Pasją, Babimost) od zawsze był związany z pracą w drewnie i tworzeniem praktycznych konstrukcji. Największą satysfakcję dawało mu budowanie rzeczy trwałych, które mają realne zastosowanie i zostają z ludźmi na długie lata. Duży wpływ miała też rodzinna tradycja i doświadczenie przekazywane z pokolenia na pokolenie. - Z czasem pojawiły się pierwsze realizacje, polecenia klientów i wtedy wiedziałem już, że chcę rozwijać się właśnie w tym kierunku. Dziś tworzę zarówno altany i wiaty ogrodowe, jak i konstrukcje związane z gospodarką leśną, bo właśnie w tym czuję się najlepiej - opisuje. Najbardziej zapamiętał moment, kiedy klient po zakończeniu dużej realizacji powiedział, że konstrukcja wygląda lepiej, niż sobie wyobrażał - i że widać w niej prawdziwe rzemio-

stwo. - Takie słowa pokazują, że ludzie doceniają efekt końcowy, ale też jakość i dokładność wykonania. Często wracam też myślami do historii mojego dziadka i jego pierwszej ambony myśliwskiej, która stoi już ponad 60 lat. To dla mnie symbol trwałości i podejścia do pracy, które staram się kontynuować każdego dnia - wyjawia. Najbardziej niewidoczne dla osób z zewnątrz jest to, ile dokładności i doświadczenia wymaga przygotowanie każdej konstrukcji. Przy budowie wiat, altan ogrodowych, infrastruktury leśnej liczy się każdy detal - odpowiedni dobór drewna, solidne łączenia i zabezpieczenie konstrukcji przed warunkami atmosferycznymi. Klienci widzą gotowy efekt, ale nie widzą wielu godzin przygotowań, pomiarów i pracy nad tym, żeby wszystko było trwałe i bezpieczne przez długie lata.

MIEJSCE II

Kazimierz
Ejsmont

Laureatem plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026 w skali całego województwa lubuskiego został również Kazimierz Ejsmont, który reprezentuje w akcji Stolarnię U Kazia w Zielonej Górze. Stolarnia ta jest powiązana z hurtownią „Mussi-Płyta”, która działa na rynku od 2013 roku i zajmuje się kompleksową obsługą firm stolarskich. W swojej ofercie posiadają między innymi płyty meblowe, blaty robocze, fronty meblowe oraz akcesoria meblowe, wykonują również usługi cięcia i okleinowania płyt.



MIEJSCE III

Paweł
Graczyk

Paweł Graczyk (Kada Wnętrza s.c., Zielona Góra) opisuje, że są zgranym teamem projektantki i rzemieślnika. Wyróżnia ich to, że projektują, produkują i montują pod jednym sztyltem. Ich zespół to miks kreatywności z technicznym know-how. Wiedzą, jak zamienić odważną wizję w rzeczywistość, dbając o każdy milimetr naszej nowej kuchni czy salonu. Wierzą, że za każdym udanym projektem stoją ludzie, którzy przeprowadzą klienta przez cały proces - od pierwszej kreski na planie aż po montaż ostatniego uchwyty w szafce.



SZEF FIRMY REM.-BUD. ROKU MIEJSCE I

Paweł Strzelczak

O tym, że dziś Paweł Strzelczak (Strzał-Bud Paweł Strzelczak, Złotnik) zajmuje się branżą remontowo-budowlaną, zdecydowała pasja, którą zaraził go tata. - Już od najmłodszych lat lubiłem pomagać mu przy różnych remontach i pracach budowlanych. Z czasem zauważyłem, że sprawia mi to ogromną satysfakcję. Szczególnie moment, kiedy z czegoś starego i zniszczonego powstaje coś nowego i funkcjonalnego - mówi. Każde kolejne zlecenie utwierdzało go w przekonaniu, że to jego miejsce. Największą motywację dawało zadowolenie klientów i świadomość, że dzięki ich pracy, ktoś może lepiej mieszkać i czuć się komfortowo w swoim domu. To połączenie pasji, pracy i wartości wyniesionych z domu rodzinnego sprawiło, że dziś z pełnym zaangażowaniem prowadzi firmę remontowo-budowlaną.



MIEJSCE II

Dominik Kuczejko

Dominik Kuczejko reprezentuje w Mistrzach Budownictwa 2026 firmę Nu-NRG Energia Przyszłości (Międzyrzecz). Oferuje kompleksowe usługi z zakresu energii odnawialnej i elektryki, obejmujące projektowanie, przyłączanie magazynów energii, instalacje elektryczne oraz rozdzielnice i rozwiązania smart home. Misją firmy jest przede wszystkim transformacja sposobu, w jaki zarządzamy energią, aby była ona bardziej zrównoważona, oszczędna i przyjazna dla środowiska. I to właśnie postanowili docenić głosujący w plebiscycie.



FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA MIEJSCE I

Iwopower, Zielona Góra, Łężyca

To firma elektryczna z wieloletnim doświadczeniem specjalizująca się w nowoczesnych instalacjach elektrycznych, teletechnicznych oraz systemach smart home. Od początku działalności celem jest dostarczanie bezpiecznych, funkcjonalnych i niezawodnych rozwiązań dla klientów indywidualnych, firm oraz inwestorów realizujących projekty na terenie całej Polski. Świadczą kompleksowe usługi - od projektu i doradztwa technicznego aż po montaż, uruchomienie i serwis instalacji. Realizują instalacje elektryczne w budynkach mieszkalnych, obiektach przemysłowych i komercyjnych, a także projekty infrastrukturalne. To, co wyróżnia tę firmę, to indywidualne podejście do każdego projektu oraz dbałość o najwyższy standard wykonania.



MIEJSCE II

Em-Partners, Gorzów Wielkopolski

Em-Partners (Gorzów Wielkopolski) to firma z wieloletnim doświadczeniem zajmująca się wykończeniem wnętrz, remontami. Każde zlecenie traktują indywidualnie, z odpowiednim zaangażowaniem i dbałością o detale. Każdy etap wykonują z odpowiednim zachowaniem „książkowej” technologii. Mają świadomością, że budownictwo i technologie wykończenia wnętrz rozwijają się bardzo prędko, dlatego uczestniczą w szkoleniach produktowych, by na bieżąco wykorzystywać najnowsze rozwiązania w realizacji zleceń.



MIEJSCE III

Karat Bau, Drzecin

„Zajmujemy się remontami oraz wykańczaniem wnętrz. Mamy za sobą setki zadowolonych klientów, a do każdego kolejnego zlecenia podchodzimy z wielkim zapałem i dbałością nawet o najmniejsze szczegóły” - przedstawiali nam się w czasie trwania plebiscytu Mistrzowie Budownictwa. Firma działa na rynku od ośmiu lat. Remonty i wykańczanie wnętrz to nie tylko ich praca, ale także wielka pasja tworzenia nowych rzeczy. Coś, co wyróżnia firmę na tle innych, to zaangażowanie i udowadnianie, że nie ma rzeczy niemożliwych.



PROMOCJA

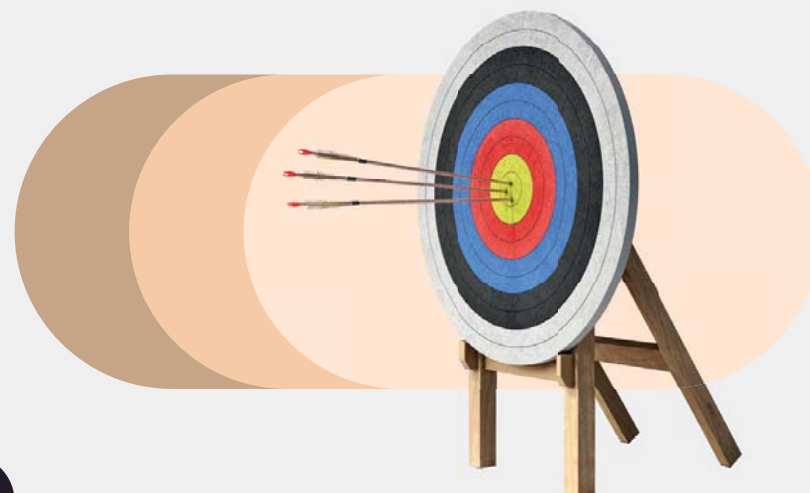
Q604966364A

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



LAUREACI PLEBISYTU MISTRZOWIE BUDOWNICTWA 2026

HYDRAULIK ROKU

Gorzów Wielkopolski i powiat gorzowski	Robert Jarczyński , Wojewódzki Szpital Wielospecjalistyczny, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	Tomasz Ogrodowski , Serwis Kotłów Gazowych, Zielona Góra
powiat międzyszycki	Łukasz Surdyga , Multifach Justyna Surdyga, Międzyrzecz
powiat słubicki	Stefania Karbowski , Delta S pro, Ośno Lubuskie
powiat strzelecko-drezdenecki	Patryk Przybysz , Hydrokan Plus, Drezdenko
powiat świebodziński	Rafał Garbowski , RAF-Bud, Świebodzin
powiat wschowski	Michał Kozyra , KM Instal Michał Kozyra, Wschowa
powiat zielonogórski	Karol Makarewicz , Makarewicz Instalacje Hydrauliczne, Kargowa
powiat żagański	Przemysław Harłukowicz , Przemysław Harłukowicz Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe Instal-Heat, Żagań
powiat żarski	Marcin Gardziejewski , Marcin Gardziejewski elektryka hydraulika Usługi remontowe, Żary

BUDOWLANIEC ROKU

Gorzów Wielkopolski i powiat gorzowski	Marcin Czekanowski , Em-Partners, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	Przemysław Frejlich , Golden House Przemysław Frejlich, Zielona Góra
powiat krośnieński	Patryk Zalewski , Art-Remo Patryk Zalewski, Stary Raduszc
powiat międzyrzeczki	Jacek Jurkowski , Jacek Jurkowski Usługi budowlane, Międzyrzecz
powiat słubicki	Sylwester Kaczmarek , Usługi Budowlane Sylwester Kaczmarek, Sienno
powiat sulęciński	Mariusz Łatka , Usługi remontowo-budowlane Mariusz Łatka, Maszków
powiat świebodziński	Mieczysław Sawczyn , Łagów
powiat zielonogórski	Kamil Rączak , Usługi remontowo-wykończeniowe Kamil Rączak, Sulechów
powiat żagański	Paweł Ostaszewski , Usługi Remontowo Budowlane Paweł Ostaszewski, Szprotawa
powiat żarski	Wojciech Krzyżków , Złotnik

ELEKTRYK ROKU

Gorzów Wielkopolski i powiat gorzowski	Adam Łotysz , Elektrokrift - Usługi elektryczne, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	Jarosław Grocki , Oldor Sp.z o.o., Zielona Góra
powiat międzyszecki	Marek Kufel , Usługi Elektryczne Elektromar - Marek Kufel, Przytoczna
powiat nowosolski	Wojciech Klapp , Nowa Sól
powiat sulęciński	Piotr Włoch , Enea, Sulęcín
powiat świebodziński	Sławomir Pasiński , FUH Eltron, Łagów

powiat wschowski	Kacper Jurczak , Przyczyna Górna
powiat żagański	Dawid Merymanis , Firma Usługowa Elektryk Dawid Merymanis, Szprotawa
powiat żarski	Robert Weber , 3 Fazy Instalacje Elektryczne, Lubsko

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

Gorzów Wielkopolski i powiat gorzowski	Em-Partners , Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	Iwopower , Zielona Góra, Łężyca-Ciesielska 10A
powiat krośnieński	TOLEK Usługi remontowo - budowlane , Bobrowice
powiat słubicki	Karat Bau , Drzecin, Drzecin 28A
powiat świebodziński	LUX-TOM Łukasz Pentek , Grodziszczce
powiat wschowski	D&P Design , Stare Strącze
powiat żarski	Strzał-Bud Paweł Strzelczak , Złotnik, Złotnik 103A

SZEF FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

1. miejsce	Paweł Strzelczak , Strzał-Bud Paweł Strzelczak, Złotnik
2. miejsce	Dominik Kuczejko , Nu-NRG Energia Przyszłości, Międzyrzecz

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. miejsce	Ewa Lichorad-Dybionka , WNKK Ewa Lichorad-Dybionka, Zielona Góra
2. miejsce	Julia Brzezińska , SYTA.DESIGN Julia Brzezińska, Zielona Góra
3. miejsce	Jolanta Góźdz , JG WNĘTRZA, Gorzów Wielkopolski

GEODETA ROKU

1. miejsce	Michał Trawiński , GEO-TECH Usługi Geodezyjne, Gorzów Wielkopolski
2. miejsce	Paweł Janas , Geoplan, Gorzów Wielkopolski
3. miejsce	Tomasz Bodnar , Geo-Pomiar T&W Tomasz Bodnar, Gorzów Wielkopolski

STOLARZ ROKU

1. miejsce	Bartłomiej Witkowicz , Stolarstwo z Pasją, Babimost
2. miejsce	Kazimierz Ejsmont , Stolarnia U Kazia, Zielona Góra
3. miejsce	Paweł Graczyk , Kada Wnętrza s.c., Zielona Góra

AUTOREKLAMA

Q604965542B

Cała budowlanka w jednym miejscu



serwis dla profesjonalistów



Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe.

Wiele Polek i Polaków zmagają się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekłe postępujący), choroba zwyrodnieniowa, toczeń rumieniowaty, reaktywne i łuszczykowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczianowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowskiej.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zawiązałem listę do tych, które rzeczywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na Narodowy Fundusz Zdrowia.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowałem napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyliśmy ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak



Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Nasz ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależy od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

Sanatoria ze średnią ocen 4,5 lub wyższą otrzymują bonus +500 punktów, a te ze średnią 4,0 lub niższą dostają karę -500 punktów.

WARTO WIEDZIEĆ

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różne formy:

- **Hydroterapia i balneoterapia** w postaci kąpeli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masażu wodnych
- **Fizykoterapia**: krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami
- **Kinezyterapia**: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Cel leczenia jest ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

● Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

Średnia ocen: 4,9
Liczba recenzji: 85
Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

● Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

Średnia ocen: 3,8
Liczba recenzji: 389
Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt

● Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju

Średnia ocen: 4,5
Liczba recenzji: 158
Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

● Miejsce 8: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonice-Zdrój

Średnia ocen: 4,0
Liczba recenzji: 435
Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt

● Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowskie Dedal w Polanicy-Zdroju

Średnia ocen: 4,3
Liczba recenzji: 291
Punktacja: 1251,3 pkt

● Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 357
Punktacja: 1463,7 pkt

● Miejsce 5: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460

Punktacja: 2024 pkt ● Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowskie Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

● Miejsce 3: Uzdrowskie Ustroń, sanatorium Równica

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 811
Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowskie Augustów Medical SPA

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 693
Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki Bia Vita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

● Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen: 4,2
Liczba recenzji: 942
Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy.

Według naszych wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.



Drżenie rąk to objaw m.in. choroby Minora. Nie ma na nią lekarstwa, ale można sobie pomóc

Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Coraz trudniej ci utrzymać długopis albo widelec, bo ręce drżą ci nawet wtedy, gdy nie jesteś zdenerwowana albo zmęczona? To może być objaw choroby.

Każdemu czasem drżą ręce. To naturalny objaw zdenerwowania i silnego stresu, albo wyjątkowego zmęczenia. Czasem jednak drżenie rąk staje się tak intensywne, że zaczyna przeszkadzać nam w wykonywaniu codziennych czynności. Coraz trudniej nam pisać (na klawiaturze komputera, telefonu lub długopisem na papierze), wiązać sznurówki i krawaty, robić makijaż, a nawet jeść sztucami.

W takim przypadku konieczne należy skonsultować się z lekarzem, najpierw POZ, a potem neurologiem. Drżenie rąk może być bowiem objawem kilku bardzo poważnych chorób, takich jak:

- choroba Parkinsona - występuje drżenie spoczynkowe (przy rozluźnionych mięśniach),
- choroba Wilsona - gromadzenie miedzi w obszarach mózgu odpowiedzialnych m.in. za ruch powoduje drżenie spoczynkowe,
- stwardnienie rozsiane - cechuje je drżenie zamiarowe, czyli pojawiające się przy wykonywaniu celowych ruchów.

Drżenie rąk pojawia się także przy:

- nadczynności tarczycy,
- hipoglikemii,
- niedoborze magnezu, potasu, wapnia lub witamin z grupy B.

Tajemnicza choroba Minora

Drżenie rąk może też być chorobą samą w sobie. To tzw. choroba Minora, czyli drżenie samoistne obejmujące najczęściej ręce, ale też twarz, wargi, język, całą głowę (ruchy jak przy potakiwaniu lub przeczeniu), a w zaawansowanym stadium także nogi.

Drżenie samoistne to dość tajemnicze schorzenie, nie dlatego, że jest rzadkie (występuje ok. 10 razy częściej niż choroba Parkinsona, w Polsce zdiagnozowano je u ok. 30 tys. pacjentów), lecz dlatego, że medycyna słabo rozumie jego przyczyny.

Wiadomo, że choroba Minora ma podłoże neurologiczne, często jest dziedziczna, choć nie wiemy, który gen za nią odpowiada, i postępuje. Najczęściej dotyka osób po 40. roku życia.

Na drżenie samoistne nie ma w tej chwili lekarstwa ani nie da się prowadzić skutecznej profilaktyki tej choroby. Są jednak sposoby na złagodzenie jej objawów i ułatwienie życia choremu.

Jeśli podejrzewasz u siebie drżenie samoistne, musisz skonsultować się z neurologiem, by wykluczyć inne możliwe choroby, którym towarzyszy drżenie rąk. Następnie lekarz wskaże ci najlepszy sposób na złagodzenie objawów:

- **Zmiana stylu życia**: to chyba najprostszym sposobem na złagodzenie drżenia rąk. Choroba Minora nasila się u osób przesadzających z kawą i alkoholem, więc najlepiej usunąć je ze swojej diety. Drżenie wzmacnia też silny stres i nieleczalne stany lękowe, więc warto nauczyć się technik relaksacji i radzenia sobie z napięciem, jak medytacja czy automasaż.

- **Farmakologia**: w łagodzeniu drżenia rąk używa się leków zawierających substancje takie jak propranolol i prymidon.

- **Neurochirurgia**.
- **Ultradźwięki**.

- **Przystosowania**: można także zastosować kilka sprytnych sposobów, które ułatwiają wykonywanie codziennych czynności nawet przy silnym drżeniu rąk. Specjaliści polecają np. stosowanie obciążników na nadgarstki, a także korzystanie z większych, cięższych naczyń, sztuczków i przyborów do pisania. Pomaga też technologia: zamiast męczyć się z wystukiwaniem SMS-a, możesz po prostu użyć funkcji dyktafonu w telefonie.

Tyle zarabiają lekarze.
Niektóre kwoty mogą
przyprawić o zawrót głowy

oprac. Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Mediana miesięcznych wynagrodzeń lekarzy w przypadku kontraktów to 25 595 zł brutto, a ponad 1 proc. wypłat na podstawie tych umów przekroczyło 100 tys. zł.

Rząd przyjął i skierował do Sejmu projekt ustawy, która umożliwi zbieranie danych o zarobkach medyków w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu. Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty chce, aby głosowanie nad rządowym projektem odbyło się jeszcze podczas bieżącego posiedzenia izby. Obecnie Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nie ma możliwości przypisania zarobków wynikających z różnych umów do jednej osoby.

73 proc. lekarzy specjalistów jest na kontraktach

Na majowym posiedzeniu Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia działającego przy Ministerstwie Zdrowia przedstawiono materiał roboczy AOTMiT z lutego 2026 r. o zarobkach kadr medycznych. Z danych Agencji wynika, że 73 proc. lekarzy specjalistów wykonuje świadczenia na podstawie kontraktów.

Lekarz „na kontrakcie” jest niezależnym wykonawcą prowadzącym własną działalność gospodarczą, a nie pracownikiem. Jako firma wystawia szpitalowi faktury za wykonane usługi. Szpitale rozliczają się z lekarzami kontraktowymi w różny sposób, w zależności od wynegocjowanych warunków. Z danych AOTMiT wynika, że 51 proc. lekarzy ze specjalizacją na kontrakcie rozlicza się z pracodawcą godzin, a 34 proc. z wykonanych procedur, co oznacza, że otrzymują oni procent kwoty, którą za świadczenie płaci Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

Kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie

Mediana miesięcznych wynagrodzeń brutto wypłacanych na podstawie kontraktu to 25 595 zł brutto. Ponad 20 proc. kontraktów lekarzy ze specjalizacją przekłada się na wynagrodzenie w wysokości od 10 do 15 tys. zł. Natomiast 1,2 proc. kontraktów, czyli 625, opiewało na kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie – wynika z danych AOTMiT.

Najwyższe wynagrodzenia mogą negocjować specjaliści najwyższej wycenianych przez NFZ procedur, o których szpitale konkurują. Ponadto lekarz

może mieć kilka kontraktów podpisanych z różnymi szpitalami. Obecnie AOTMiT nie wie, jak wartość kontraktu wyglądałaby w przeliczeniu na etat. Agencja zaznacza, że nie ma obowiązku i praktyki ewidencjonowania czasu pracy w ramach umów kontraktowych.

Od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie

Mediana wynagrodzenia lekarza specjalisty na umowie o pracę to 23 666 zł brutto miesięcznie. Blisko 37 proc. lekarzy zarabia od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie, a zarobki jedynie 0,2 proc. sięgają miesięcznie ponad 100 tys. zł brutto – wynika z danych AOTMiT.

Kształcenie lekarza specjalisty to minimum 12 lat. Na ten okres składają się sześciolatnie studia, 13-miesięczny staż i kilkuletnie szkolenie specjalizacyjne. Najmniej zarabiają lekarze na początku drogi zawodowej. Od lipca minimalne wynagrodzenie lekarza bez specjalizacji wyniesie 10 595 zł brutto, a lekarza stażysty 8458 zł brutto. Do wynagrodzenia zasadniczego należy doliczyć dodatki, m.in. za dyżury w nocy, w niedziele i święta, a także wynagrodzenie za nadgodziny.

Media w ostatnich dniach nagłośniły sprawę lekarza w trakcie specjalizacji Dawida Kacprzyka, który w 2025 roku zarobił 1,6 mln zł. Lekarz, który był jednocześnie radnym Koalicji Obywatelskiej w dzielnicy Ursus, był zatrudniony m.in. w Warszawskim Szpitalu Południowym. Po nagłośnieniu sprawy Kacprzyk złożył rezygnację z członkostwa w KO.

Ministerstwo Zdrowia już od kilku miesięcy procuje nad projektem przepisów, które umożliwiłyby zbieranie danych o wynagrodzeniach medyków w powiązaniu z PESEL-em lub prawem wykonywania zawodu. W ramach Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia dyskutowane były rozwiązania zakładające m.in., aby szpital nie mógł zawierać kontraktów określających zarobki jako procent od procedury. Proponowano także, aby lekarz na kontrakcie pracował w jednym podstawowym szpitalu, a główny pracodawca udzielałby mu zgody na pracę w innym. W kwietniowym wywiadzie dla PAP minister zdrowia Jolanta Sobieirańska-Grenda powiedziała z kolei, że dyskutowane jest wprowadzenie limitu w budżecie szpitala, który może być przeznaczany na wynagrodzenia. Resort zdrowia proponuje, by to było 60-70 procent.

ŹRÓDŁO: PAP

To już plaga. Powoduje zawał serca i zbiera żniwo wśród pięćdziesięciolatków



Jedną z głównych przyczyn wzrostu liczby zawałów serca jest choroba otyłościowa, z którą zmagają się coraz większa część społeczeństwa – w Polsce i na świecie

oprac. Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby sercowo-naczyniowe coraz częściej dotyczą osób w średnim wieku. Eksperci zauważają niepokojący wzrost zgonów w grupie wiekowej 50-54 lata.

Otyłość coraz bardziej wpływa na światowe trendy chorób serca, prowadząc do przedwczesnych zgonów wśród ludzi w średnim wieku oraz mieszkańców krajów rozwijających się. To zjawisko, które wcześniej było kojarzone głównie z bogatszymi regionami świata, teraz staje się problemem globalnym.

Podczas konferencji ENDO 2026, która odbyła się w dniach 13-16 czerwca w Chicago, naukowcy przedstawili wyniki badań dotyczących wpływu otyłości na choroby sercowo-naczyniowe. Analiza obejmowała dane z 204 krajów i terytoriów zebrane w latach 1990-2023. Wyniki wskazują, że choroby sercowo-naczyniowe związane z otyłością coraz częściej dotyczą ludzi w średnim wieku, a największy wzrost liczby zgonów obserwowany jest w grupie wiekowej 50-54 lata.

Jeśli obecny trend się utrzyma, do 2050 roku otyłość będzie odpowiadać za ponad 1,37 miliona przedwczesnych zgonów rocznie z przyczyn kar-

diologicznych. To alarmujące dane, które pokazują, jak poważnym problemem staje się otyłość na całym świecie.

Największy wzrost problemu otyłości i związanych z nią chorób serca odnotowano w Azji Południowej oraz krajach o niskich dochodach, takich jak Afryka Subsaharyjska. Liczba przedwczesnych zgonów związanych z otyłością rosła tam ponad trzykrotnie szybciej niż średnia światowa. To pokazuje, że problem ten nie ogranicza się już tylko do krajów bogatych.

Hardik Dineshbhai Desai, współautor badania, podkreślił: „Nasze wyniki to sygnał ostrzegawczy dla świata. Choroby układu krążenia związane z otyłością nie są już problemem bogatych krajów i nie ograniczają się do jednego regionu. (...) Jest to wspólne wyzwanie dla nas wszystkich, wymagające wspólnej reakcji. Jego przyczyny są wieloczynnikowe, a zapobieganie jest o wiele tańsze niż leczenie”.

Otyłość to nie tylko problem zdrowotny, ale również gospodarczy. Według szacunków Światowej Federacji ds. Otyłości, globalne koszty związane z tą chorobą mogą do 2035 roku sięgnąć 4,32 biliona dolarów rocznie. Najbardziej dotkniętą będą kraje o niskich i średnich dochodach, które już teraz zmagają się z rosnącą liczbą zachorowań i zgonów.

Otyłość to poważna choroba metaboliczna, która wpływa na przetwarzanie cukrów i tłuszczów oraz regulację stanów zapalnych w organizmie. Zmiany te kumulują się przez lata, stopniowo zwiększając ryzyko chorób układu krążenia. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować działania zapobiegawcze.

WARTO WIEDZIEĆ

Coraz młodszy Polacy umierają na zawał serca

Jedną z konsekwencji otyłości jest zawał serca. W Polsce co roku dochodzi do ok. 70-80 tys. zawałów, a śmiercią kończy się 12-15 tys. z nich. Lekarze alarmują, że granica wieku systematycznie się obniża – coraz częściej incydenty sercowe występują już po 50. roku życia, a nawet wcześniej. Specjaliści podkreślają, że nawet 90 proc. ryzyka zawału jest związane ze stylem życia – w tym dietą, aktywnością fizyczną i masą ciała. Otyłość znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych, a jej rosnąca skala może w najbliższych latach przełożyć się na dalszy wzrost liczby zachorowań.

W zapobieganiu otyłości kluczowe znaczenie mają zdrowa dieta, odpowiednia ilość ruchu, dobry sen oraz tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom żywieniowym i aktywności fizycznej. To działania, które każdy z nas może podjąć, aby zmniejszyć ryzyko związane z otyłością i chorobami serca.

Otyłość staje się jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia – głównej przyczyny zgonów Polaków. Eksperci podkreślają, że nadmierna masa ciała sprzyja rozwojowi miażdżycy, nadciśnienia i cukrzycy, a w konsekwencji zwiększa ryzyko zawału serca.

Z danych epidemiologicznych wynika, że z otyłością zmagają się już ok. 9 mln Polaków, a ponad połowa dorosłych ma nadwagę lub otyłość.

To problem o skali populacyjnej, który bezpośrednio przekłada się na zdrowie serca – aż 74 proc. badanych łączy otyłość z niewydolnością serca, a jeszcze więcej wskazuje jej związek z nadciśnieniem i cukrzycą.

Choroby sercowo-naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Odpowiadają za ok. 37 proc. wszystkich śmierci, co oznacza setki tysięcy przypadków rocznie. Szacuje się, że w 2021 roku z ich powodu zmarło ponad 168 tys. osób.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WAŻNA WITAMINA B12

Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna?

Witamina B12, znana naukowo jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Jest wyjątkowa z kilku powodów:

- Jest witaminą o najbardziej złożonej strukturze chemicznej spośród wszystkich znanych witamin.
- Zawiera w swojej strukturze kobalt (stąd nazwa „kobalamina”) – pierwiastek rzadko występujący w żywności.
- W przeciwieństwie do innych witamin z grupy B jest gromadzona w wątrobie przez miesiące, a nawet lata, co oznacza, że niedobór może rozwijać się powoli i po cichu, bez natychmiastowych, wyraźnych objawów.

B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codzien-

nego samopoczucia. Oto, co konkretnie robi:

- Przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego w komórkach: witamina B12 uczestniczy w procesach metabolicznych zachodzących w mitochondriach – strukturach komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii, czyli „silnikach” naszych komórek. Jej niedobór może zmniejszyć wydajność metabolizmu energetycznego i wiązać się z uczuciem zmęczenia i zmniejszenia.
- Chroni układ nerwowy: jest niezbędna do tworzenia mieliny, „otuliny izolacyjnej” otaczającej nerwy. Bez mieliny przewodzenie impulsów nerwowych zwalnia – jak w przypadku przewodu elektrycznego bez izolacji.
- Tworzy krwinki czerwone: współdziała z kwasem foliowym w produkcji zdrowych erytrocytów. Niedobór prowa-

dzi do niedokrwistości megaloblastycznej, z krwinkami czerwonymi zbyt dużymi i mało funkcjonalnymi.

- Reguluje homocysteinę: w synergii z folianami i witaminą B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Wysokie poziomy homocysteiny wiążano ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.
- Wspiera układ odpornościowy: przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych organizmu.
- Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.
- Pomaga osobom przeżywającym okresy stresu: stres może zaburzać funkcjonowanie

układu trawiennego i barierę jelitową, czyli czynniki zaangażowane w procesy wchłaniania składników odżywczych.

Gdzie występuje witamina B12?

Witamina B12 ma cechę, która odróżnia ją od niemal wszystkich innych witamin: w naturze nie występuje w roślinach. Jest

wytwarzana wyłącznie przez bakterie i archeony (mikroorganizmy), a do nas trafia poprzez łańcuch pokarmowy pochodzenia zwierzęcego:

- Wątroba i podroby: wątroba wołowa: 60-70 g na 100 g – kilkadziesiąt razy więcej niż dzienne zapotrzebowanie.
- Małże i mięczaki: małże zajmują absolutnie pierwsze miej-



sce, zawierając około 98 g na 100 g. Ostrygi są również doskonałym naturalnym źródłem B12.

- Ryby: sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk i pstrąg to świetne źródła. Porcja 150 g sardynek dostarcza około 8-10 g.
- Czerwone mięso: wołowina, cielęcina i jagnięcina zawierają średnio 2-3 g na 100 g.
- Jaja: żółtko jest najbogatszą częścią. Dwa jaja dostarczają około 1-1,5 g.
- Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.
- Kurczak i indyk: zawierają mniej niż czerwone mięso, ale nadal są wartościowymi źródłami.

Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

Unia Europejska ustaliła Referencyjną Wartość Spożycia (RWS) dla witaminy B12 na po-

ziomie 2,5 mikrograma (g) dziennie dla zdrowej osoby dorosłej.

Witamina B12 a diety bezmięsne

Fizjologia jest tu prosta: jeśli nie je się produktów pochodzenia zwierzęcego, nie dostarcza się z dietą witaminy B12.

Jako alternatywne źródła roślinne często wymienia się: algi, tempeh, miso, drożdże nieaktywne, spirulinę – jednak większość dostępnych badań sugeruje, że B12 zawarta w tych produktach występuje głównie w postaci nieaktywnych analogów, częściej strukturalnie podobnych do prawdziwej kobalaminy, ale pozbawionych jej biologicznych funkcji. W niektórych przypadkach mogą one wręcz konkutować z prawdziwą B12 o receptory jelitowe.

Tak wpadasz w błędne koło lęku

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

Palpitacje serca, zimne poty, strach przed utratą kontroli. Napad paniki, znany też jako atak paniki, może mieć wiele twarzy. Często zaskakuje nas w najmniej spodziewanym momencie.

Skąd się bierze ten problem i jak wyrwać się z błędnego koła lęku? O tym rozmawialiśmy z ekspertem, Sebastianem Sitowskim, psychoterapeutą TSR w procesie kształcenia, coachem, nauczycielem, trenerem i facylitatorem. Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Autorem książki „Jak radzić sobie z lękiem”.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Jakże objawy najczęściej towarzyszą napadom paniki?

Sebastian Sitowski: Przede wszystkim na początku warto wspomnieć o tym, że napad paniki może pojawić się w dowolnym momencie i czasie, niezależnie od pory dnia, sytuacji czy okoliczności zewnętrznych. Często pojawia się w chwilach, kiedy jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani, bo to są te momenty, kiedy puszcza kontrolę i nasz układ nerwowy ma szansę dojść do głosu i dać nam znać, że się przeciążamy, że coś jest nie tak. Mówię o tym, dlatego że to często ludzi zaskakuje. Wydaje się to niezrozumiałe, że w stresie i napięciu nie mamy napadów paniki, a przy-



chodzą one wtedy, gdy mamy chwilę na luz i odpoczynek i powinniśmy być spokojni. Napad paniki towarzyszą objawy psychiczne i somatyczne. Najczęściej są to odczucia niepokoju, oszołomienia, odrealnienia, lęku przed utratą kontroli czy myśl, że właśnie umieramy, co pociąga za sobą bardzo silne reakcje fizjologiczne. Palpitacje serca, zimne poty lub uderzenia gorąca i palący żar zalewający nas błyskawicznie od środka, mdłości lub uczucie omdlenia, dreszcze, drżenie całego ciała lub tylko kończyn, drętwienie lub mrowienie, duszności, ból w klatce piersiowej, ucisk w gardle, bóle i za-

wroty głowy. Nie da się wymienić wszystkich, bo one mogą zależeć też od chorób współistniejących, ale tych objawów jest naprawdę wiele i każdy może ten stan przechodzić i odczuwać na swój sposób.

Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?

Na pojawienie się zaburzeń lękowych wpływa kilka czynników, w tym oczywiście te genetyczno-środowiskowe, nasze życiowe doświadczenia, ale też neurobiologia, choroby przewlekłe czy uwarunkowania psychologiczne. Szczególnie narażone są te osoby, które do-

świadczają na co dzień chronicznego stresu, przekraczającego ich okno tolerancji, osoby, które nie miały bezpiecznego środowiska domowego, co przełożyło się na rozwój ich mózgu, ci, którzy mają tendencje do zamartwiania się, negatywnego myślenia i wyszukiwania zagrożeń, a także perfekjoniści czy osoby z zaniżoną samooceną.

Osoby zmagające się z lękiem często podejmują różne działania, które mają dać im poczucie bezpieczeństwa i chwilową ulgę. Paradoksalnie jednak wiele z tych zachowań może z czasem wzmacniać sam lęk.

Dlaczego tak się dzieje i jakie zachowania najczęściej wpędzają ludzi w takie błędne koło?

Niestety tak jest, ponieważ jedną z najczęstszych strategii radzenia sobie z lękiem jest unikanie lub wspieranie się innymi osobami. Mówiąc o wspieraniu, mam na myśli taką sytuację, kiedy ktoś mówi, np. „mogę pójść do galerii handlowej, ale z przyjaciółką, bo czuję się bezpieczniej”. To asenkuracja, która staje się przymusem, a więc jest szkodliwa. Natomiast unikanie staje się bardzo szerokie. To unikanie wszelkich działań, sytuacji czy miejsc, które mogłyby znów wywołać te wszystkie nieprzyjemne odczucia z ciała. Finalnie jedynie umacnia lęk, bo tracimy szansę weryfikacji swojego „lęku przed lękiem”, boimy się robić coraz więcej zwyczajnych rzeczy i tracimy wiarę w naszą siłę, sprawczość i możliwości. A kiedy się temu mimochodem poddamy i zagniemy zrezygnować z różnych rzeczy, to ten lęk, który i tak wciąż z nami jest, będzie musiał przejąć kontrolę nad kolejnymi działaniami, miejscami czy sytuacjami. Czy chcemy, czy nie, on musi się uzewnętrznić. I będzie szukać na to swoich sposobów. I tak właśnie powstaje błędne koło lęku, które się szybko zamyka. Ogarnia nas „lęk przed lękiem”. W skrajnych przypadkach ludzie przestają zupełnie wychodzić z domu, gdyż dom staje się jedynym bezpiecznym miejscem, w którym czują się jako

tako, choć napady paniki w domu też występują. Tutaj jednak jest to trochę łatwiej znieść.

Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?

Te, które są stosowane regularnie i konsekwentnie, a nie tylko doraźnie, w momencie napadu lęku. Najlepiej na początek wybrać takie, którymi idziemy od ciała do umysłu, a nie odwrotnie, co może też zaskakiwać. Będą to zatem oddech, uważność, medytacja, wizualizacja, ruch, sport, stymulacja nerwu błędnego, wyrażanie emocji i inne. Nie mamy tu miejsca, bym o nich opowiedział więcej, ale te i wiele innych dokładnie opisuję w swojej książce. W przypadku pracy z lękiem kluczowa jest bowiem profilaktyka i uspokajanie swojego nadaktywnego ciała miedławatego w mózgu, a więc codzienne dbanie o swój dobrostan psychofizyczny oraz o to, by po dniu pełnym stresu umieć wrócić do spokoju. I mamy na to naprawdę ogrom metod, prostych, bezpłatnych i do tego szalenie przyjemnych, trzeba tylko po nie sięgnąć i spróbować. Najtrudniej jednak nam uwierzyć w ich skuteczność i po prostu zacząć, bo wydają nam się zbyt proste, by mogły coś zdziałać. A mogą! I to o wiele więcej niż myślimy. 10 minut kojąco-rytmicznego oddechu ukoji ciało tak, że po kilku dniach takiego rytuału na lęk nie będzie już tyle miejsca, bo więcej go zaczniesz zajmować spokojem.

Przed nami finał wojewódzki Mistrzów Urody. Oni walczą o zaszczytne tytuły, a zwycięzców poznamy już 2 lipca!

Dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się w poniedziałek, a kończy się 2 lipca.

Poprawiają nam zdrowie, wygląd i samopoczucie, a my odwiedzamy się im, nominując ulubionych specjalistów do akcji Mistrzowie Urody. W jej ramach, jak co roku, wspólnie przyznajemy nagrody między innymi fryzjerom, kosmetyczkom, stylistkom paznokci, ma-

kijażystrkom czy linergistkom. O uczestnikach akcji pisaliśmy w gazecie i internecie, abyście mogli poznać ich bliżej. Ponieważ jednak plebiscyt wszedł w gorącą fazę finiszowania, dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się on w poniedziałek, a kończy się 2 lipca. Rankingi zmieniają się jednak dynamicznie, bo pamiętajmy, że na zwycięzców czekają nie tylko zaszczytne tytuły, ale także wspaniałe nagrody. Tradycyjnie to

właśnie głosy zadowolonych klientów zadecydują o tym, kto będzie mógł nazywać się Mistrzem Urody i postawić w swoim salonie statuetkę czy wywiesić potwierdzający to dyplom. - Laureaci poprzednich edycji opowiadają nam, że sukces w Mistrzach Urody niesamowicie napędza do działania. Mówią, że zwycięstwo jest jak wiatr w żagle, a każdy otrzymany głos to rynkowa rekomendacja i jasny sygnał dla obecnych oraz przyszłych klientów, że warto skorzystać z usług. Zdobyć tytułu najlepszego specjalisty w branży be-

auty z pewnością zwiększa zaufanie klientów i wzmacnia pozycję na rynku - opowiada Katarzyna Borek, która rozmawia z uczestnikami Mistrzów Urody i dba o ich promocję w naszych wydawnictwach. Jak dodaje dziennikarka, która opiekuje się Mistrzami - po zakończeniu głosowania do gazety zostanie dołączony specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy wszystkich laureatów w każdej kategorii i salony, które zdobyły najwięcej głosów: - Z pewnością stanie się on przewodnikiem po branży beauty w naszym województwie.

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w pozostałych kategoriach plebiscytu

BARBER ROKU

1. **Agnieszka Stasiak**, Barber Queen, Wschowa
2. **Katsiaryna Łopacka**, Men Studio Łopata, Świebodzin
3. **Sandra Stolarczyk**, Studio Barber Sandra, Krosno Odrzańskie

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Agata Skurzyńska**, Agnes makeup, Lubsko
2. **Karolina Sudnik**, Karola Maluje Nails & Beauty, Bobrowice
3. **Beata Kuroczycka**, Lill Beauty Salon Kosmetyczny, Świebodzin

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Małgorzata Trzcńska**, MT stylizacja Rzęs, Jasień
2. **Alina Ustrzycka**, Beauty Studio Stylizacji Rzęs Alina, Kostrzyn nad Odrą
3. **Joanna Ratajczak**, Beauty Lashes & Brows Jr, Świebodzin

LINERGISTKA ROKU

1. **Karina Gurynowicz**, Karina Gurynowicz Studio, Zielona Góra
2. **Marlena Sabaj**, MS Studio, Gorzów Wielkopolski
3. **Kinga Czerny**, kingaczerny.pum, Zielona Góra

PODOLOG ROKU

1. **Marzena Oniszcuk**, Atelier Urody, Międzyrzecz
2. **Kamila Gudowska**, Gabinet Podologiczny Kamila Gudowska, Gubin
3. **Elżbieta Senkowska-Stryjek**, Podomed estetic, Krosno Odrzańskie

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Kamil Ograbek**, Bad Dogz Studio Tattoo, Strzelce Krajeńskie
2. **Daria Legezińska Ptaszyńska**, Modne Dziarki, Nowa Sól
3. **Sabina Jaskulska**, Studio23, Nowa Sól

KOSMETOLOG ROKU

1. **Aleksandra Celejewska**, Pure Skin Gabinet Kosmetologii, Gorzów Wielkopolski
2. **Anna Pawłowska**, Gabinet Kosmetologiczny Anna Pawłowska, Łęknica
3. **Klaudia Chmielewska**, Manufaktura Urody, Żary

MASAŻYSTA ROKU

1. **Natalia Wlizło**, Masaż Natalia Wlizło, Zielona Góra
2. **Daria Knop**, Renewal Studio Masaże Daria Knop, Gorzów Wielkopolski
3. **Ewelina Wojtaszewska**, Vie Saine by Ewelina Wojtaszewska, Zielona Góra

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Anna Dudek**, Yogini Studio, Zielona Góra
2. **Daria Kozera**, Home Yoga Studio Daria Kozera, Zielona Góra
3. **Oleksandra Kozłowska**, Chillout Joga & Pilates, Gorzów Wielkopolski

DIETETYK ROKU

1. **Agnieszka Melska**, Dietetyk Agnieszka Melska, Piotrow
2. **Katarzyna Peter**, Katarzyna Peter Dobry Dietetyk, Żagań
3. **Patrycja Gołąb**, Dietetyk dzieci, młodzieży i dorosłych Patrycja Gołąb, Gorzów Wielkopolski

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:

www.gazetalubuska.pl/uroda

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**



Fryzjer Roku 1. miejsce **Ewa Czarnodolska**, Ewa Czarnodolska Fryzjerka Mobilna, Krzeszyce



Kosmetyczka Roku 1. miejsce **Edyta Stefaniak**, BASANTI, Gorzów Wielkopolski



Salon Fryzjerski Roku 1. miejsce **Ambasada Piękna**, Żary, Okrzei 58/2



Fryzjer Roku 2. miejsce **Ewelina Marek**, Salon Fryzjerski Beauty, Krosno Odrzańskie



Kosmetyczka Roku 2. miejsce **Zuzanna Chruszczewska**, Beauty Space, Witnica



Stylistka Paznokci Roku 1. miejsce **Monika Jarzębińska**, MonicaNails, Lubsko



Fryzjer Roku 2. miejsce **Natalia Mikuła**, Salon Fryzjerski Natalia Mikuła, Zielona Góra



Kosmetyczka Roku 3. miejsce **Kamila Kościółek**, KK Beauty House Kamila Kościółek, Długoszyń



Stylistka Paznokci Roku 3. miejsce **Barbara Strzelczyk**, Salon Lejdīs, Zielona Góra

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

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

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

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

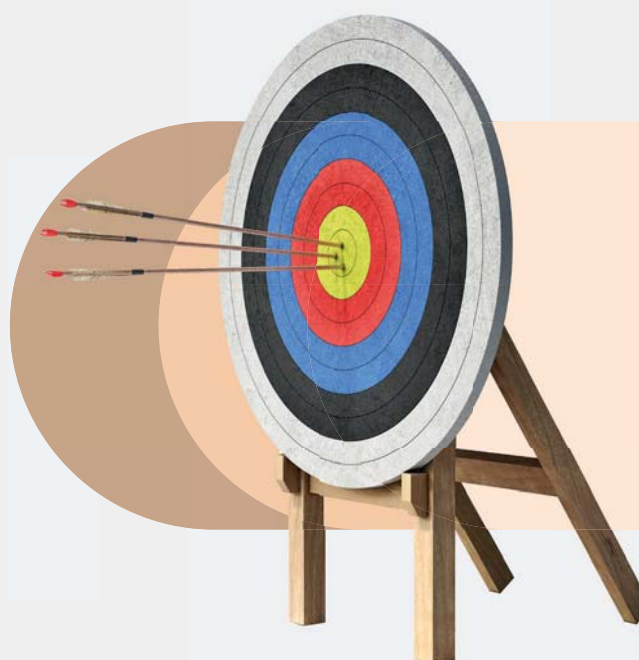
RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	LOKALNOŚCI	TECHNIKA	TEKSTYLIA
- mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokalne użytkowe - sprzedam - lokalne użytkowe - kupię	- lokalne użytkowe - do wynajęcia - lokalne użytkowe - wynajmę - lokalne użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubiliterstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe	- tekstylia, odzież - dla dziecka - meble - inne
HANDLOWE	MOTORYZACJA	FINANSE BIZNES	PRACA
- AGD - RTV	- samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria	- kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne	- zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne
ZDROWIE	NAUKA	USŁUGI	KOMUNIKATY
- apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia	- szkoły - kursy/szkolenia	- instalacyjne - biurowo - projektowe - komputerowe - krawiectwo - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - uroda - uroczystości - zabezpieczające - inne	- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - ochozy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne
MATRYMONIALNE	ROLNICZE	TOWARZYSKIE	USŁUGI KAMIENIARSKIE
- lecznice - usługi - inne	- maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne	usługi pogrzebowe	usługi pogrzebowe

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl



Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA

Szlichtyngowa, dnia 19 czerwca 2026 r.

BURMISTRZ MIASTA I GMINY SZLICHTYNGOWA

ul. Rynek 1
67-407 Szlichtyngowa
RIPP.6720.1.2024.SPę

OGŁOSZENIE o przyjęciu dokumentu wymagającego udziału społeczeństwa oraz możliwości zapoznania się z jego treścią

Na podstawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o podjęciu Uchwały Nr XVIII/136/26 Rady Miejskiej Szlichtyngowa z dnia 18 czerwca 2026 r. w sprawie uchwalenia planu ogólnego Miasta i Gminy Szlichtyngowa.

Jednocześnie informuję o możliwości zapoznania się z treścią wyżej wymienionego dokumentu i z uzasadnieniem, o którym mowa w art. 42 pkt 2 ww. ustawy oraz z podsumowaniem, o którym mowa w art. 55 ust. 3 ww. ustawy, w Urzędzie Miasta i Gminy w Szlichtyngowie, ul. Rynek 1, 67-407 Szlichtyngowa.

Burmistrz Miasta i Gminy Szlichtyngowa
/-/ Jolanta Wielgus

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

 **nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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



Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel. Partnerstwo jest dla nas ważne

Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 95

Sandra Kubicka usiadła za kierownicą

Celebrytka i Adam Zaorski wybrali się w romantyczną podróż do Włoch, co sumiennie relacjonują na Instagramie. Na jednym ze zdjęć widać, jak ukochany trzyma Kubicką za udo, prowadząc sportowy kabriolet. Przy okazji modelka pochwaliła się, że Adam „chyba ją kocha”, bo pozwolił jej usiąść za kierownicą.



Małgorzata Tomaszewska ma wysokiego syna

Popularna prezenterka i Marcela Leszczak spędziły w weekend wspólnie czas w parku, zabierając ze sobą dzieci. W mediach społecznościowych nie zabrakło zdjęć z wypadu. Uwagę zwracają synowie celebrytek: Fryderyk – Marceli i Enzo – Małgorzaty, którzy już niebawem przerosną swoje mamy.

Mandaryna będzie się bawiła

Tancerka oficjalnie potwierdziła swą obecność w najbliższej edycji „Tańca z Gwiazdami”. Jedną z pierwszych osób, które skomentowały w internecie udział Mandaryny w show, był jej były mąż. „Baw się dobrze!” – napisał Michał Wiśniewski. Instagramowa zapowiedź udziału Mandaryny w programie Polsatu zebrała przez weekend ponad 48 tysięcy polubień. Wpis pozostawił też jej syn Xavier, który zagrzewa ją do walki słowami: „Jedziesz, matka!”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB

Polsat, 20:00

Rozgrywki Ligi Narodów FIVB mężczyzn 2026 przenoszą się do Gliwic, gdzie mecze będą rozgrywane od 24 do 28 czerwca. W środę Polacy, zesłoroczni triumfatorzy ligi, zagrają z Bułgarią, dzień później z Turcją, a w weekend kolejno z Niemcami i Argentyną.

Ostatni bastion

Stopklatka, 20:00

Weteran wojny w Wietnamie, generał Eugene Irwin (Robert Redford), trafia do więzienia o zastraszonym rygorze. Przypomina innym osadzonym, że są żołnierzami i powinni domagać się swoich praw. Niebawem wybucha bunt.

Wspomnienie lata

TVP Kultura, 21:05

Dwunastoletni Piotrek spędza lato z mamą. Piękny czas pełen nowych wrażeń i silnych uczuć kończy się odejściem zdrażonego przez żonę ojca. Chłopiec ma poczucie, że również zawiódł jego zaufanie.

Ania

TVP 2, 23:00

Film dokumentalny o historii życia aktorki Anny Przybylskiej. Film oparty na nieopublikowanych do tej pory prywatnych materiałach zdjęciowych. Oprócz rodziny i przyjaciół zmarłej artystki, opowiadają o niej również znani twórcy filmowi. Aktorka odeszła po ciężkiej chorobie w 2014 r.

Poziomo:

- 1) Jean, fiński kompozytor,
- 5) ułańska pomysłowość,
- 9) drapieżny kot, lew górski,
- 10) stolica i największe miasto Łotwy,
- 12) młody, bardzo tłusty śledź,
- 14) anielskie na choince,
- 15) Isabelle, aktorka z filmu „Królowa Margot”,
- 17) gromada żyraf lub antylop,
- 18) budynek gospodarczy,
- 21) między ustami a przełykiem,
- 23) „... w Srebrnym Jeziorze”, powieść Karola Maya,
- 28) dzielnica administracyjna Gdańska,
- 29) srebrozłoty, miękki metal o symbolu Sr,
- 32) barwny ptak łowny,
- 36) gładka powierzchnia wody,
- 37) daje początek strumieniowi,
- 38) ryba z rodziny karpiowatych,
- 39) dawna gra rekreacyjna,
- 40) rozciągliwy plaster z opatrunkiem.

Pionowo:

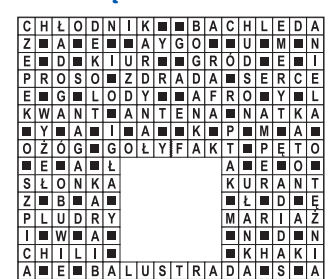
- 1) komplet naczyń stołowych,
- 2) ssak naczelny, szympanś kartowaty,
- 3) jeden z rodzajów literackich,
- 4) owoc pod jabłonią,
- 5) rzymskie bóstwo lasów, opiekun pasterzy,
- 6) duży stan w USA z Austin,
- 7) pierwsza, druga i trzecia w fabryce,
- 8) dawniej nieskrępowanie, tupet,
- 11) „... Olsena jedzie do Jutlandii”,



- 13) piaszczysty wał tworzący zatokę,
- 16) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 19) pomoc z powietrza dla partyzantów,
- 20) wieczne w plecaku ucznia,
- 22) broń Robin Hooda,
- 24) Zamek ..., na Pogórze Wałbrzyskim,
- 25) pewność siebie, śmiałość,

- 26) lina do ustawiania żagla,
- 27) znak szlacheckiego rodu,
- 29) lampa emitująca promienie podczerwone,
- 30) kierowany przez ministra,
- 31) zgrubienie na powierzchni ciała,
- 33) kolczasty krzew owocowy,
- 34) mały kraj w Pirenejach,
- 35) znawca dogmatów religijnych.

ROZWIĄZANIE NR 94



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji – dzięki temu pojawi się cenna okazja do działania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerość i cierpliwość. Baran (21.03 - 19.04) Czekaj Cię inspirująca rozmowa. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe pomysły mogą otworzyć drogę do ciekawych zmian.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że drobny gest życzliwości poprawi nastrój Tobie oraz Twoim bliskim.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze – dzięki temu uda Ci się osiągnąć ważny cel. Rak (22.06 - 22.07) Dobra organizacja pomoże uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczór sprzyja odpoczynkowi oraz refleksji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach będzie dziś kluczowa. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać pośpiechu przy ważnych decyzjach. Panna (23.08 - 22.09) Możesz odkryć coś istotnego. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zachować czujność i nie ignorować subtelnych sygnałów. Waga (23.09 - 22.10) Dzień sprzyja planowaniu podróży oraz nowych projektów. Horoskop dzienny na środę wróży, że optymizm będzie Twoim atutem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zrażać się przeszkodami – sukces oraz satysfakcja są blisko. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem z innymi osobami. Koziorożec (22.12 - 19.01) Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by znaleźć chwilę dla siebie i zadbować o wewnętrzny spokój.

Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundialu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA Dwa gole przeciwko Austrii w drugiej rundzie fazy grupowej mistrzostw świata uczyniły 38-lletniego Lionela Messiego najlepszym strzelcem w historii mundialu.

Kapitan reprezentacji Argentyny strzelił dwa gole, zapewniając swojej drużynie zwycięstwo nad Austrią 2:0.

Te dwa gole były 17. i 18. trafieniami Leo Messiego na mistrzostwach świata, co zapewniło „Mesjaszowi” pierwsze miejsce na liście najskuteczniejszych strzelców mundialu. Przed tym meczem rekord należał do Mirosława Klose, niemieckiego napastnika polskiego pochodzenia, który przez wiele lat dzierżył ten rekord z 16 golami.

Sam „Miro” odniósł się do wyczynu Messiego, gratulując mu osiągnięcia tego kamienia milowego. „Zawsze mówiłem, że Messi nie jest taki zły! Lionel Messi to dla mnie najlepszy piłkarz wszech czasów! Gratulacje, mistrzu!” – zacytował Klosego „Süddeutsche Zeitung”.

A Leo, w swoim typowym stylu, przemawiał skromnie i podkreślał wagę zwycięstwa swojej drużyny, choć przyznał, że dla niego ważne było zdobycie bramki po nieudanej akcji na początku meczu. – Cieszę się tą chwilą i nie mogę się doczekać, aż zobaczę, jak daleko zajdziemy



FOT. GRZEGORZ WAJDA Z DALLAS

Messi pobił rekord zdobytych bramek w historii mundialu, a przed nim kolejne kamienie milowe mistrzostw świata

jako drużyna w tym turnieju. Może gdybym wykorzystał rzut karny, nie strzeliłbym reszty goli. Szczepie mówiąc, jestem bardzo zadowolony z tego zwycięstwa, zwłaszcza że to tak ważne zwycięstwo, ciężko wywalczone i w pełni zasłużone. Daje nam pewność siebie przed tym, co nas czeka. To mistrzostwa

świata. To był bardzo wyrównany, bardzo napięty mecz i cieszymy się, że zdobyliśmy sześć punktów i awansowaliśmy z grupy – wyznał Messi.

18 bramek to tylko jedno z wielu osiągnięć Leo. Messi jest też mistrzem świata wszech czasów pod kilkoma kluczowymi względami.

Po pierwsze, dzieli z Cristiano Ronaldo pierwsze miejsce pod względem liczby rozegranych turniejów: obaj mają ich na koncie sześć (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 i 2026).

Jednak Leo prowadzi w turnieju z ogromną przewagą pod względem rozegranych meczów – spotkanie z Austrią było jego 28. meczem. Legendarny niemiecki pomocnik Lothar Matthäus (25) jest drugi, a Klose (24) trzeci. Spośród aktywnych zawodników największe szanse na dogonienie Messiego mają Cristiano Ronaldo (23), niemiecki bramkarz Manuel Neuer (21) i chorwacki pomocnik Luka Modrić (20).

Argentyńczyk jest również rekordzistą pod względem liczby rozegranych minut (2400+), meczów w roli kapitana (21) i czasu między pierwszym a ostatnim golem na mistrzostwach świata – wynosi on ponad 20 lat.

Messi może też pobić inne rekordy. Po pierwsze, najlepszego asystującego: na koncie ma obecnie 8 asyst, dorównując dorobkowi Diego Maradony. Po drugie, może zostać królem strzelców w jednym turnieju. Obecny rekord należy do Francuza Justa Fontaine’a, który strzelił 13 goli na mistrzostwach świata w 1958 roku. Leo ma po dwóch meczach 5 goli. Po trzecie, może minąć Kyliana Mbappe wilości bramek w play-offach (8) lub Olega Salenka pod względem liczby bramek strzelonych w jednym meczu (5). ©

Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polscy siatkarze przed własną publicznością rozegrają drugi turniej Ligi Narodów. Ich celem podczas rozgrywek w Gliwicach jest zapewnienie sobie awansu do turnieju finałowego.

Pierwszy turniej w chińskim Linyi Polacy zakończyli z bilansem dwóch zwycięstw – 3:0 nad Kubą i 3:2 nad Ukrainą oraz dwóch porażek – po 2:3 z Japonią i Słowenią.

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić przed rozpoczęciem rozgrywek zapowiadał, że po zawodach w Gliwicach chciałby, żeby jego podopieczni mieli już za-

pewniony awans do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia). Miejsce w fazie pucharowej będzie miało siedem najwyższeklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Po czterech meczach Polacy zajmują siódme miejsce – ostatnie premiowane grą w Ningbo. Plan serbskiego szkoleniowca nieco się więc skomplikował. Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej. Do gry wracają lider zespołu, przyjmujący Wilfredo Leon, atakujący Bartłomiej Boładź, libero Jakub Popiwczak i środkowy Mateusz Poręba.

Dzisiaj o 20 Polska zagra z Belgią. Transmisja w Polsacie Sport 1 i Polsacie Sport Extra 2. ©



FOT. VOLLEYBALLWORLD

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej w Lidze Narodów w Gliwicach

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata w USA, Meksyku i Kanadzie wkraczą w 3. rundę. Znamy już pierwsze zespoły, które awansowały do 1/16 finału, oraz ekipy, które po fazie grupowej pojadą do domu.

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - RPA 2:0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Płd. - Czechy 2:1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59), **Czechy - RPA 1:1** (Sadilek 6 - Mokoena 83), **Meksyk - Korea Płd. 1:0** (Romo 50).

1. Meksyk	2	6	3-0
2. Korea Południowa	2	3	2-2
3. Czechy	2	1	2-3
4. RPA	2	1	1-3

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1:1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1:1** (Larin 78 - Lukić 21), **Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina 4:1** (Manzambi 74, 90, Vargas 84, Xhaka 90+7 - Mahmić 90+3), **Kanada - Ka-**

tar 6:0 (Larin 16, David 29, 45+3, 90+2, Saliba 64, Al Mannai 75 samobójcza).

1. Kanada	2	4	7-1
2. Szwajcaria	2	4	5-2
3. Bośnia i Hercegowina	2	1	2-5
4. Katar	2	1	1-7

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1:1 (Vincius Junior 32 - Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0:1** (McGinn 28), **Szkocja - Maroko 0:1** (Saibari 2), **Brazylia - Haiti 3:0** (Cunha 23, 36, Vincius Junior 45+3).

1. Brazylia	2	4	4-1
2. Maroko	2	4	2-1
3. Szkocja	2	3	1-1
4. Haiti	2	0	0-4

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4:1 (Bobadilla 7, Bologun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2:0** (Irankunda 27, Matcalle 75), **USA - Australia 2:0** (Burgess 11 sam., Freeman 43), **Turcja - Paragwaj 0:1** (Galarza 2).

1. USA	2	6	6-1
2. Australia	2	3	2-2
3. Paragwaj	2	3	2-4
4. Turcja	2	0	0-3

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curaçao 7:1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90), **Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej 2:1** (Undav 68, 90+4 - Kessie 30), **Ekwador - Curaçao 0:0**.

1. Niemcy	2	6	9-2
2. WKS	2	3	2-2
3. Ekwador	2	1	0-1
4. Curaçao	1	1	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2:2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5:1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43), **Holandia - Szwecja 5:1** (Brobbey 5, 17, Gakpo 47, 54, Summerville 89 - Elanga 59), **Tunezja - Japonia 0:4** (Kamada 4, Ueda 31, 83, Ito 69).

1. Holandia	2	4	7-3
2. Japonia	2	4	6-2
3. Szwecja	2	3	6-6
4. Tunezja	2	0	1-9

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1:1 (Ashour - Hany 66 samobój), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64), **Belgia - Iran 0:0**, **Nowa Zelandia - Egipt 1:3** (Surman 15 - Ziko 58, Salah 67, Trezeguet 82).

1. Egipt	2	4	4-2
2. Iran	2	2	2-2
3. Belgia	2	2	1-1
4. Nowa Zelandia	2	1	3-5

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0, **Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1** (Al-Amri 41 - Araujo 80), **Hiszpania - Arabia Saudyjska 4:0** (Yamal 10, Oyarzabal 21, 24, Al-Tambakti 49 samobój), **Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka 2:2** (Araujo 44, Canobbio 45+6 - Lenini 21, Varela 61).

1. Hiszpania	2	4	4-0
2. Urugwaj	2	2	3-3
3. Zielony Przylądek	2	2	2-2
4. Arabia Saudyjska	2	1	1-5

GRUPA I

Wyniki: Francja - Senegal 3:1 (Mbappe 66, 96, Barcola 82 - Mbaye 95), **Irak - Norwegia 1:4** (Hussein 38 - Haaland 28, 42, Ostigard 75, Hussein 98 samobój), **Francja - Irak 3:0**

(Mbappe 14, 54, Dembele 66), **Norwegia - Senegal 3:2** (Pedersen 43, Haaland 48, 58 - Sarr 53, 90+3).

1. Francja	2	6	6-1
2. Norwegia	2	6	7-3
3. Senegal	2	0	3-6
4. Irak	2	0	1-7

GRUPA J

Wyniki: Argentyna - Algieria 3:0 (Messi 16, 60, 75), **Austria - Jordania 3:1** (Schmid 21, Al Arab 74 samobój, Amautović 100 z karnego, Olwan 49), **Argentyna - Austria 2:0** (Messi 38, 90+5), **Jordania - Algieria 1:2** (Al Rashdan 36 - Benbouali 69, Gouri 82).

1. Argentyna	2	6	5-0
2. Austria	2	3	3-3
3. Algieria	2	3	2-4
4. Jordania	2	0	2-5

GRUPA K

Wyniki: Portugalia - DR Konga 1:1 (Neves 6 - Wissa 45+5), **Uzbekistan - Kolumbia 1:3** (Fayzullaev 60 - Munoz 40, Diaz 65, Campaz 90+9).

1. Kolumbia	1	3	3-1
2. DR Konga	1	1	1-1
3. Portugalia	1	1	1-1
4. Uzbekistan	1	0	1-3

GRUPA L

Wyniki: Ghana - Panama 1:0 (Yirenkyi 90+5), **Anglia - Chorwacja 4:2** (Kane 12 z karnego, 42, Bellingham 47, Rashford 85 - Baturina 36, Musa 45+5).

1. Anglia	1	3	4-2
2. Ghana	1	3	1-0
3. Panama	1	0	0-1
4. Chorwacja	1	0	2-4

CZOŁÓWKA STRZELCÓW

5 goli: Leo Messi (Argentyna); **4 gole:** Erling Haaland (Norwegia) Kylian Mbappe (Francja); **3 gole:** Jonathan David (Kanada), Deniz Undav (Niemcy).

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Bośnia i Hercegowina - Katar (godz. 21.00, TVP Sport); **Szwajcaria - Kanada** (godz. 21.00, TVP 1); **Maroko - Haiti** (godz. 00.00, TVP Sport); **Szkocja - Brazylia** (godz. 00.00, TVP 1); **Czechy - Meksyk** (godz. 3.00, TVP 2); **Republika Południowej Afryki - Korea Południowa** (godz. 3.00, TVP Sport). ©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

KAJAKARSTWO

Grad medali gorzowian podczas MP w sprintach

W miniony weekend w Bydgoszczy odbyły się mistrzostwa Polski w sprincie kajakowym. Reprezentanci dwóch gorzowskich klubów - AZS AWF i Admiry - wywalczyli w sumie 14 medali: 9 złotych, 4 srebrne i 1 brązowy.

Medalowe osiągnięcia kajakarzy z Gorzowa:

● Piątek, na 200 m: K-1 kobiet - 1. Anna Puławska, 2. Julia Olszewska (obydwie z AZS AWF); C-1 mężczyźni - 1. Oleksii Koliadych (Admira Gorzów Wlkp.); C-2 mężczyźni - 1. Koliadych i Kyryło Krasinskyi (obydwaj z Admiry); K-1 mężczyźni - 1. Jakub Stepun (AZS AWF Gorzów).

● Sobota: C-1 na 500 m i C-1 na 1.000 m mężczyźni - 1. Wiktor Głazunow (AZS AWF); K-1 na 500 m kobiet - 1. Puławska; K-2 na 500 m kobiet - 3. Puławska i Olszewska; C-2 na 1.000 m mężczyźni - 1. Koliadych i Krasinskyi; K-2 na 1.000 m mężczyźni - 1. Tomasz Burko i Norbert Midloch (Admira).

● Niedziela: C-1 na 5.000 m mężczyźni - 1. Głazunow, 2. Krasinskyi; K-4 na 1.000 m mężczyźni - 2. Burko, Midloch, Wojciech Ratajczak i Piotr Szymczak (Admira); C-2 na 500 m mężczyźni - 2. Koliadych i Krasinskyi.

● Klasyfikacja medalowa mistrzostw: 1. Zawisza Bydgoszcz (5-5-2), 2. AZS AWF Gorzów (5-1-1), 3. AZS AWF Poznań (4-5-7), 4. Admira Gorzów (4-3-0). (rg)

Junior Falubazu: Na motocyklu czuję się lepiej niż po przerwie zimowej

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

ZUŻEL. Stelmet Falubaz Zielona Góra pokonał na własnym torze Betard Spartę Wrocław 47:43, a jednym z bohaterów widowiska był Damian Ratajczak. Młodzieżowiec gospodarzy wywalczył osiem punktów w czterech wyścigach, co jest wynikiem tym bardziej imponującym, że był to jego pierwszy start po przerwie spowodowanej kontuzją.

Damian Ratajczak 15 kwietnia na torze w Rybniku miał wypadek, w wyniku którego doznał urazu barku i złamał kość udową. Biorąc pod uwagę skalę kontuzji, trochę niespodziewanie 21-letni zawodnik po dwóch miesiącach wznowił treningi. - Wracam do ścigania, bardzo się cieszę, że rehabilitacja i leczenie potoczyły się w dobrym kierunku oraz że mam już za sobą pierwsze jazdy. Mam nadzieję, że przyniesie to oczekiwane skutki - mówił Damian Ratajczak tuż przed meczem Falubazu ze Spartą. A po niezwykle udanym dla niego spotkaniu rozmawialiśmy z nim m.in. o tym, jak czuje się po tak uciążliwej kontuzji.

To był świetny mecz w waszym wykonaniu i niezwykle ważne przełamanie. Jakie są twoje pierwsze opinie i emo-

ZUŻEL

Stelmet Falubaz Zielona Góra już kompletuje skład na sezon 2027. Klub poinformował, że przedłużył kontrakt na kolejne dwa lata z Andrzejem Lebieńdewem. Łotysz to prawdziwy żużlowy wojownik ceniony za nieustępliwość, twardy charakter i widowiskową walkę do ostatnich metrów toru. Zawodnik jest stałym uczestnikiem cyklu Grand Prix, w debiutanckim sezonie 2025 zajął znakomite, szóste miejsce w klasyfikacji generalnej.



FOT. ZKZ SSA

ZUŻEL

17-letni zawodnik Stelmetu Falubazu Zielona Góra William Cairns wygrał półfinał indywidualnych mistrzostw Europy U19. Na torze w węgierskim Debreczynie zdobył 14 pkt. Finał odbędzie się 5 września w Krško (Słowenia).



FOT. DAMIAN GRABSKI FOTOGRAFIA

Damian Ratajczak w efektywnym stylu wrócił do ścigania po ciężkiej kontuzji

cje po wygranym spotkaniu ze Spartą Wrocław?

Myszę, że gołym okiem było widać, że wszystko w naszej drużynie dobrze funkcjonowało. Nawet jeśli ktoś miał na torze jakieś przejściowe problemy, to natychmiast staliśmy się sobie pomagać. Zależało nam, aby po udanej pierwszej serii startów podtrzymać korzystny wynik i po prostu wygrać mecz. Wróciłem do składu, Dominik również wrócił [Dominik Kubera, jeden z liderów Falubazu, pauzował kilka tygodni po złama-

niu obojczyka - red.], więc należą się wielkie gratulacje dla całej drużyny. Szczególnie słowa uznania kieruję do Oskara Hurysza [drugi z podstawowych juniorów zielonogórskiego zespołu - red.]. Obserwowałem jego postawę w ostatnim czasie, kiedy sam jeszcze nie mogłem startować, i taki świetny występ po prostu mu się należał [Oskar Hurysz zdobył 8 pkt.+3 bonusy w pięciu wyścigach - red.]. Bardzo się cieszę, że dwukrotnie pojechaliśmy razem i dowiedzieliśmy do mety podwójne

zwycięstwa. To na pewno pozytywnie napędzi nas obu, jako parę juniorską, przed kolejnymi spotkaniami.

Wspólnie z Oskarem zdobyliście aż 16 punktów i cztery bonusy. Można zaryzykować stwierdzenie, że to młodzieżowcy rozstrzygnęli losy meczu?

To dla nas bardzo ważne. Staraliśmy się jak najbardziej pomagać naszym seniorom, żeby odciążyć ich, sprawić, by mieli trochę lżej. Formacja juniorska to niezwykle istotny ele-

ment w strukturze każdej drużyny. Nasze punkty na pewno mocno zaważyły na sukcesie, ale nie można zapominać o reszcie zespołu, każdy dorzucił cenne „oczka”. Wiadomo, że apetyt rośnie w miarę jedzenia i pewnie każdy z nas chciałby zdobyć jeszcze więcej punktów, ale cieszymy się z tego, co mamy. Dawno nie smakowaliśmy wygranej, więc wszystkie punkty są na wagę złota.

Co z twoim zdrowiem? Jak czułeś się na torze po tak długiej przerwie? Czy coś ci jeszcze dolega, czy pewność siebie na motocyklu musisz dopiero odbudowywać?

Szczerze, na motocyklu czuję się teraz lepiej niż na początku sezonu, tuż po przerwie zimowej. Podczas jazdy, w trakcie wysiłku, nie czuję absolutnie nic złego. Dopiero w parkingu, pomiędzy biegami, pojawia się lekki ból w nodze. Nie jest to jednak powód do paniki, to po prostu ból mięśniowy wynikający ze zmęczenia, bo noga jest jeszcze odrobinę słabsza. Cały czas intensywnie rehabilituję się, przechodzę różne zabiegi i regularnie odwiedzam fizjoterapeutę na klasycznych masażach, żeby noga jak najszybciej odzyskała pełną sprawność. Myślę jednak, że nie skłamię, jeśli powiem, że na torze było widać, że w jeździe nic mi nie przeszkadza. ©©

Co za występ stalowców na własnym torze. Całe podium dla nich

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ZUŻEL. W Gorzowie odbyła się trzecia runda Indywidualnego Pucharu Ekstraligi 500R. Pierwsze trzy miejsca zajęli nastolatki miejscowej Stali.

Żużlowcy Stali Gorzów to prawdziwi dominatorzy w rozgrywkach na motocyklach o pojemności 500 cm³ z tzw. zwężką (startują w nich zawodnicy w wieku 13-15 lat). W Drużynowych Pucharze Ekstraligi 500R w zasadzie nie

mają sobie równych, bo wygrali sześć z siedmiu turniejów, w których startowali. Dominację potwierdzili też w trzeciej rundzie zmagani indywidualnych.

Format imprezy jest taki, że po turnieju zasadniczym czwórka najlepszych zawodników ściga się jeszcze w wyścigu finałowym. Gorzowskie zawody ułożyły się tak, że do finału awansował William Forstner, który nie przegrał żadnego biegu oraz jego dwaj koledzy ze Stali - Michał Głębocki i Damian Bełtowski oraz Dawid Oscenda z Leszna. Forstner wystrzelił



Zawodnicy Stali zdecydowanie dominują w Pucharze Ekstraligi 500R. W Gorzowie nie mieli sobie równych

FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

spod taśmy, za nim podążył Oscenda. Po wyjeździe z pierwszego łuku Leszczynianin w jednej chwili spadł na ostatnie miejsce. Po zewnętrznej wyprzedził go Bełtowski, po wewnętrznej - Głębocki i cała trójka stalowców zameldowała się na podium.

● Wyniki III rundy IPE 500R: 1. William Forstner (Stal Gorzów) 15 (3,3,3,3,3), 2. Damian Bełtowski (Stal) 11 (3,2,2,2,2), 3. Michał Głębocki (Stal) 12 (3,2,3,3,1), 4. Dawid Oscenda (Unia Leszno) 12 (3,3,3,3,0), 5. Marcel Czyżniewski (Falubaz Zielona Góra) 8 (0,3,3,2), 6. Bartosz Byśzowski (KS Toruń) 8 (3,w,3,2), 7. Szymon Kulczyński (Falubaz) 8 (2,1,2,3), 8. Tomasz Zyskowski

(Włókniarz Częstochowa) 7 (0,3,1,3), 9. Kasper Szewczyk (Motor Lublin) 7 (2,3,w,2), 10. Oskar Wirczewski (GKM Grudziądz) 5 (1,1,2,1), 11. Casper Klucznik (Włókniarz) 5 (1,2,1,1), 12. Szymon Kazaniecki (KS Toruń) 4 (0,2,2,0), 13. Julian Wronecki (Falubaz) 4 (1,2,0,1), 14. Adam Syguda (Włókniarz) 4 (0,1,2,1), 15. Kevin Orczykowski (KS Toruń) 4 (2,1,1,w), 16. Paweł Silski (Włókniarz) 3 (1,0,2,0), 17. Szymon Pawlikowski (GKM) 3 (1,1,0,1), 18. Antoni Łuzarowski (Falubaz) 2 (2,u,d,0), 19. Kamil Sewiło (Sparta Wrocław) 2 (2,w,-), 20. Piotr Morawiak (Unia) 1 (w,0,1,0).

● Czołówka klasyfikacji generalnej: 1. Oscenda - 33 pkt., 2. Bełtowski - 32 pkt., 3. Głębocki - 32 pkt., 4. Forstner - 31 pkt., 5. Wirczewski 24 pkt., 6. Czyżniewski - 24 pkt., 7. Wronecki - 23 pkt., 8. Byśzowski - 20 pkt. ©©